

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА УПРАВЛІННЯ ЛЮДСЬКИМ ФАКТОРОМ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПІДГОТОВКИ
ЗДОБУВАЧІВ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**
з дисципліни «Клініко-психологічні проблеми професійного
стресу»
за напрямом підготовки 053 «Психологія»

Укладач:

доцент кафедри управління людським
фактором Олена СЕЧЕЙКО

Методичні рекомендації розглянуті та
схвалені на засіданні кафедри
управління людським фактором

Протокол № _____

від «___» _____ 2022 р.

Людмила СИДОРЧУК

Завідувач кафедри

Модуль № 1

" Етіологія, механізми прояву та наслідки дії професійного стресу "

Практичне заняття 1.5 Стресостійкість людини як похідна її індивідуально-психологічних характеристик.

1. Індивідуальні особливості поведінкової активності
2. Стилi діяльності людини.
3. Копінг стратегії та захисні механізми як прояв індивідуальних особливостей долаючої поведінки.

У ході підготовки до першого питання необхідно звернути увагу на теорії темпераментів як психодинамічну різницю між основними типами індивідуальної активності. Більшість досліджень з диференціальної психології довгий час носили автономний характер і були спрямовані на вивчення окремих індивідуальних структур – інтелекту, темпераменту, здібностей – без пояснення взаємозв'язку між ними. Системний підхід став активно застосовуватися в диференціальній психології завдяки інтенсивному розвитку і відкриттям у галузі природничих наук. Ідеї цілісності особистості перестали бути виключно філософською категорією, натомість виникла сукупність питань, які стали предметом емпіричного дослідження. При розробці системних теорій індивідуальності вчені стали враховувати дані біології, генетики, фізіології вищої нервової діяльності. Успіхи в розвитку природознавства спонукали також до застосування в психології об'єктивних апаратних методів пізнання природи внутрішнього світу людини в її різноманітних складних взаємозв'язках з навколишньою дійсністю.

У другому питанні слід розглянути як взаємодіють в теоріях основні характеристики, пов'язані зі стильовими особливостями : індивідуальний стиль діяльності, когнітивні стилі, стилі спілкування та самопрезентації.

При підготовці до третього питання необхідно проаналізувати основні типи копінг поведінки , визначити конструктивні та деструктивні копінг стратегії та розглянути основні індивідуальні відмінності, які можуть спричинювати той чи інший тип долаючої поведінки. .

Література

1. Кондрашихіна О.А. Диференціальна психологія. К., Центр навчальної літератури, 2009. – 232 с.
2. Палій А.А. Диференціальна психологія. – К. : Академвидав, 2010. – 432 с.

3. Романовська Л. І., Подкоритова Л. О. Диференціальна психологія. – Львів: «Новий світ – 2000», 2008. – 235 с.
4. Сечейко О.В. Диференціальна психологія./ Підручник./ О.В.Сечейко .— К.: НАУ, 2014. - 300 с.