**Міністерство освіти і науки України**

**Національний авіаційний університет**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

**КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Методичні рекомендації з підготовки студентів до практичних занять**

з дисципліни «Проблеми управління інформаційним стресом»

за спеціальністю 053 «Психологія»

Укладач:

доцент кафедри авіаційної психології

О.М.Ічанська

Методичні рекомендації розглянуті та схвалені на засіданні кафедри авіаційної психології

Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 р.

Завідувач кафедри

Л.В.Помиткіна

**Зразок методичних рекомендацій**

**з підготовки до практичних занять**

### Модуль № 1

### Практичне заняття 1.1

**Тема: "Форми прояву стресу"**

### Поведінкові форми прояву стресу

### Інтелектуальні форми прояву стресу

### Емоційні форми прояву стресу

### Фізіологічні форми прояву стресу

**Питання 1.**

Поведінкові прояви стресу зазвичай проявляються у втраті уваги до своєї зовнішності, збільшення числа помилок у роботі. Крім цього стиль поведінки багато в чому провокує конфлікти на роботі і в сім'ї. Володарі шкідливих звичок під час стресу можуть відзначити зростання кількості сигарет і частоту вживання алкоголю. Якщо ви відчуваєте, що вам хронічно не вистачає часу, то час насторожитися - це теж симптом стресу.

### Питання 2.

Інтелектуальна симптоматика багато в чому перегукується з поведінковою, але варто звернути увагу на переважання негативних думок, складнощі з ухваленням рішення. Крім цих симптомів, у людини, яка піддається стресу є проблеми з пам'яттю, увагою і спостерігається певна зацікленність.

### Питання 3.

В емоційному плані, стрес проявляється підвищеною тривожністю, дратівливістю, нападами необґрунтованого гніву. Крім агресії і яскравих емоційних проявів дуже важливо не упустити тихі прояви стресу, які проявляються в байдужості, тузі, самоті, почутті провини.

**Питання 4.**

Варто зосередити увагу на тому, що ці форми прояву проявляються болем у різних частинах тіла, найчастіше ці болі носять психосоматичний характер і в основному це головні болі. Крім болю, симптоми стресу проявляються і у всіляких проблемах з шлунково-кишковим трактом, а саме порушення процесів травлення, різка зміна ваги, як у бік збільшення, так і зменшення. Ще проблеми з травленням дуже часто виявляються всілякими алергіями і розладами. Серед проявів стресу, на які варто звернути увагу - це: зміни артеріального тиску, напруженість м'язів та судоми кінцівок, підвищена пітливість, розлади сну, апетиту і сексуальної активності.

**Література**

1. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. - 1996. - Т.17. - №4.
2. Занковский А. Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния // Психологические проблемы профессиональной деятельности. М.: Наука, 1991. – С. 144-156.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983. - 368 с.