

**СИЛАБУС**  
**з дисципліни «Психологія стресу»**  
**на отримання ступеню вищої освіти «бакалавр» за спеціальністю**  
**205 «Лісове господарство»**  
**187 «Деревообробні технології»**  
**275 «Транспортні технології (за видами)»**  
**Харківський національний технічний університет**  
**сільського господарства імені Петра Василенка**

**Обсяг курсу** – 3 кредити (ECTS):14 годин лекції, 16 годин – практичні заняття, 60 годин – самостійна робота, залік.

**Викладачки курсу**

**Омельченко Галина Юрїївна** психолог консультант, старший викладач кафедри ЮНЕСКО «Філософія людського спілкування» та соціально-гуманітарних дисциплін (<http://new.khntusg.com.ua/staff/omelchenko-galina-juriiivna>).

**Данченко Ірина Олексіївна** докт. пед. наук, доцент, професор кафедри ЮНЕСКО «Філософія людського спілкування» та соціально-гуманітарних дисциплін (<http://new.khntusg.com.ua/staff/danchenko-irina-oleksiiivna>).

**Опис курсу**

**Пререквізити** – базові знання з курсів: «Філософія», «Психологія», «Психологія ділового спілкування».

**Коротка анотація дисципліни** (загальна характеристика, особливості, переваги).

Структуру та зміст курсу покликаний сприяти формуванню у студентів знань про фізіологічні, психологічні основи стресу, закономірності протікання, шляхи запобігання стресу та його наслідками.

Опановуючи курс, здобувач вищої освіти має усвідомити необхідність: формування у фахівців здатності до абстрактного мислення, аналізу та синтезу; розробляти та управляти проектами; генерувати нові ідеї й нестандартні підходи до їх реалізації (креативність); ініціювати, планувати та управляти змінами для вдосконалення існуючих та розроблення нових систем; налагоджувати соціальну взаємодію, співробітництво, попереджати та розв'язувати конфлікти; здійснювати професійну діяльність і приймати обґрунтовані рішення, керуючись засадами соціальної відповідальності, правових та етичних норм, а також уміння адекватно сприймати раціональну критику, конструктивно реагувати на зауваження.

По завершенні вивчення курсу здобувач вищої освіти має навчитись: правильно і науково обґрунтовано використовувати отримані знань про стрес, його основні характеристики, ресурси, особистісні детермінації, а також уміння та навички щодо здатності аналізувати ефективність профілактичних та реабілітаційних прийомів боротьби зі стресом і реалізовувати прикладні програми управління стресом, формування власних копінг-стратегій запобігання та боротьби зі стресом.

**Вивчення даної дисципліни дає можливість здобувачу вищої освіти:**

**Знати:**

- володіти поняттями і категоріями основ психології стресу;
- використовувати знання психології стресу в професійній діяльності.
- аналізувати теорії та моделі психологічного стресу;
- виокремлювати психологічні передумови виникнення стресу;
- використовувати прийоми індивідуальної профілактики стресу;
- володіти активними прийомами подолання стресу;
- використовувати у науково-педагогічній практиці прогресивні досягнення наукової психологічної думки щодо впливу стресу;
- мати уявлення про: теорії психологічного стресу; класифікацію стресу.

**Вміти:**

- використання прийомів індивідуальної та групової профілактики стресу;
- діяти в умовах стресу;

– пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

#### **Мета та основні задачі дисципліни.**

**Метою** викладення дисципліни «Психологія стресу» є сприяння засвоєнню студентами знань про психологічну сутність стресу, причини виникнення та механізми розвитку, а також основні методи його діагностики, психопрофілактики та корекції.

**Предметом** вивчення «Психології стресу» є психологічні особливості діяльності в ситуації стресу; реакції та стани людини, які виникають під час стресу; методи подолання психологічних наслідків впливу стресу на психіку людини в аспекті різноманітних підходів.

**Основними завданнями**, що мають бути вирішені в процесі викладення курсу: розвиток та формування: уміння аналізувати умови і фактори, що сприяють розвитку професійного стресу; уміння успішно орієнтуватися в області психопрофілактичних і психокорекційних методів і засобів, які застосовуються з метою ефективної корекції стресових станів; уміння обґрунтовувати необхідність застосування психологічних впливів з метою формування оптимального функціонального стану, адекватного професійним завданням фахівця; уміння та здатності реалізовувати прикладні програми управління стресом.

**Компетентність, що забезпечує.** Вивчення дисципліни забезпечує формування у фахівців компетентності щодо розв'язувати складні професійні задачі та практичні проблеми у сфері туризму і рекреації як в процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій і методів системи наук, які формують туризмознавство, і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, а також формування здатності: реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні; зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; діяти соціально відповідально та свідомо; до критичного мислення, аналізу і синтезу; вміння виявляти, ставити і вирішувати проблеми; навички міжособистісної взаємодії; працювати у міжнародному середовищі на основі позитивного ставлення до несхожості до інших культур, поваги до різноманітності та мультикультурності, розуміння місцевих і професійних традицій інших країн, розпізнавання міжкультурних проблем у професійній практиці

**Результати навчання.** За результатами вивчення курсу здобувачі вищої освіти можуть аналізувати теорії психологічного стресу; використовувати прийоми групової профілактики стресу; аналізувати і узагальнювати способи діяльності людини в умовах стресу; проводити когнітивне реструктурування стресових ситуацій; використовувати аутогенного тренування та медитації; аргументовано відстоювати свої погляди у розв'язанні професійних завдань; виявляти проблемні ситуації і пропонувати шляхи їх розв'язання.

#### **Структура курсу**

##### **Лекції:**

Тема 1. Психологія стресу. Предмет. Об'єкт. Основні завдання навчальної дисципліни.

Тема 2. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку.

Тема 3. Причини виникнення стресу та його фізіологічні механізми.

Тема 4. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес. Оцінка рівня стресу.

Тема 5. Загальні закономірності розвитку стресу та його негативні наслідки.

Тема 6. Моделі, стилі та механізми подолання стресу.

Тема 7. Стресостійкість та її значення в професійній сфері.

**Політика курсу** – жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Положення про академічну доброчесність учасників освітнього процесу.

**Система оцінювання** – оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням: **модуль 1** – 30 % семестрової оцінки; **модуль 2** – 30 % семестрової оцінки; **залік** – 40 % семестрової оцінки.

**Інформаційні ресурси**

Бібліотека ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>

Бібліотека ім. В.Г. Короленко. URL: <http://korolenko.kharkov.com/>

Бібліотека ХНТУСГ. URL: <https://library.khntusg.com.ua/>

Електронна бібліотека. URL: <http://lib.meta.ua/>

Студентська електронна бібліотека URL: <http://www.lib.ua-ru.net/>

Нормативно-правова база України URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/>