

**СИЛАБУС**  
**з дисципліни «Психологія стресу»**  
**на отримання ступеню вищої освіти «бакалавр» за спеціальністю**  
**242 «Туризм»**

**Харківський національний технічний університет**  
**сільського господарства імені Петра Василенка**

**Обсяг курсу** – 4 кредити (ECTS): 30 годин лекції, 30 годин – практичні заняття, 60 годин – самостійна робота, залік.

**Викладачі курсу** – 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-oleksiivna>).

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

**Опис курсу**

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

**Постреквізити.** «Гендерні аспекти в туризмі», «Ризик-менеджмент», «Офіс-менеджмент».

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

Структуру та зміст курсу спрямовані на формування у студентів компетентності та професіоналізму у вивченні природи стресу і методів протидії йому. У рамках теоретичних розділів дисципліни студенти набувають знання і практичну інформацію з проблеми діагностики та управління стресом в організаційному контексті, знайомляться з методичними засобами, що забезпечують системну діагностику професійного стресу, а також методичними матеріалами для практичного освоєння засобів і прийомів стрес-менеджменту. Засвоєння практичних знань в рамках дисципліни «Психологія стресу» створює можливість професійного вивчення прийомів нейтралізації стресу.

**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;
- діяльність людини в умовах стресу;
- когнітивне реструктурування стресових ситуацій;
- аутогенне тренування та медитацію.

**Мета та основні задачі дисципліни.**

**Мета** викладення дисципліни «Психологія стресу» є формування уявлення про закономірності та етапи розвитку стресу, про класифікації типів психологічних захистів і копінг-стратегій, методів діагностики та типів психологічних захистів.

**Предметом** вивчення «Психології стресу» є вивчення закономірностей психологічних стосунків та поведінки людей в процесі стресових ситуацій та шляхів їх подолання.

**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 компетентностей:

здатність враховувати загальні, специфічні закономірності і індивідуальні особливості психічного і психофізіологічного розвитку, особливості регуляції поведінки і діяльності людини на різних вікових ступенях;

здатність використовувати здоров'язберігаючі технології в професійній діяльності, враховувати ризики і небезпеки соціального середовища в освітньому просторі;

здатність до вибору і застосування психологічних технологій, які дозволяють здійснювати вирішення нових завдань в різних областях професійної практики.

**Результати навчання.** За результатами вивчення курсу здобувачі вищої освіти можуть вміти адекватно і грамотно давати психологічну характеристику особистості, інтерпретувати власні психічні стани, володіти найпростішими прийомами психічної саморегуляції; усвідомлювати закономірності міжособистісних відносин; знати форми, засоби та методи діяльності спеціалістів туристичної галузі щодо подолання впливу стрес-факторів.

### **Структура курсу**

#### **Змістовий модуль 1. «Введення у психологію стресу. Особливості психології стресу»**

##### **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. Теорії та моделі стресу

Тема 4. Сучасні погляди на вчення про стрес, його сутність та особливості

Тема 5. Фізіологічні механізми стресу

Тема 6. Причини виникнення стресу

Тема 7. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес

Тема 8. Оцінка рівня стресу

##### **Семінарські знання:**

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

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

Тема 3. Теорії та моделі стресу

Тема 4. Сучасні погляди на вчення про стрес, його сутність та особливості

Тема 5. Фізіологічні механізми стресу

Тема 6. Причини виникнення стресу

Тема 7. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес

Тема 8. Оцінка рівня стресу

#### **Змістовий модуль 2. «Закономірності, умови стресу та комплексні способи управління стресом»**

##### **Лекції:**

Тема 9. Загальні закономірності розвитку стресу

Тема 10. Чинники розвитку стресу

Тема 11. Негативні наслідки стресу та криза горя

Тема 12. Професійний стрес. особливості травматичного стресу

Тема 13. Зменшення фізичного ефекту стресу

Тема 14. Зміна ставлення до проблеми та її інша інтерпретація

Тема 15. Активна взаємодія зі стресором та комплексні способи управління стресом

##### **Семінарські знання:**

Тема 9. Загальні закономірності розвитку стресу

Тема 10. Чинники розвитку стресу

Тема 11. Негативні наслідки стресу та криза горя

Тема 12. Професійний стрес. особливості травматичного стресу

Тема 13. Зменшення фізичного ефекту стресу

Тема 14. Зміна ставлення до проблеми та її інша інтерпретація

Тема 15. Активна взаємодія зі стресором та комплексні способи управління стресом

**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.nbu.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/>