

СИЛАБУС
з дисципліни «Психологія стресу»
на отримання ступеню вищої освіти «магістр» за спеціальністю
281 «Публічне управління та адміністрування»
Харківський національний технічний університет
сільського господарства імені Петра Василенка

Обсяг курсу – 3 кредити (ECTS): 14 годин лекції, 16 годин – практичні заняття, 30 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 кафедри ЮНЕСКО «Філософія людського спілкування» та соціально-гуманітарних дисциплін (<http://new.khntusg.com.ua/staff/omelchenko-galina-juriiivna>).

ОПИС КУРСУ

Пререквізити – базові знання з курсів: «Філософія людського спілкування та методика викладання у вищій школі», «Соціальна відповідальність», «Психологія управління».

Постреквізити. «Ризик-менеджмент», «Антикризове управління».

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 знання 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;
- 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 компетентності щодо здатності розв'язувати складні задачі і проблеми у сфері публічного управління та адміністрування або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог, а також формування здатності: виявляти наукову сутність проблем у професійній сфері, знаходити адекватні шляхи щодо їх розв'язання; налагоджувати соціальну взаємодію, співробітництво, попереджати та розв'язувати конфлікти; управляти різнобічною комунікацією; до раціональної критики та самокритики, конструктивної реакції на зауваження.

Результати навчання. За результатами вивчення курсу здобувачі вищої освіти можуть критично осмислювати проблеми та розв'язувати складні завдання у сфері публічного управління та адміністрування.

Структура курсу

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

Лекції:

Тема 1. Сутність поняття стрес. Об'єкт, предмет, методологія психології стресу

Тема 2. Стрес і проблема адаптації

Тема 3. Класична теорія стресу Г. Сельє, її роль у розвитку психологічних концепцій вивчення стресу

Тема 4. Сучасні підходи до аналізу професійного стресу.

Семінарські знання:

Тема 1. Сутність поняття стрес. Об'єкт, предмет, методологія психології стресу

Тема 2. Стрес і проблема адаптації

Тема 3. Класична теорія стресу Г. Сельє, її роль у розвитку психологічних концепцій вивчення стресу

Тема 4. Сучасні підходи до аналізу професійного стресу.

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

Лекції:

Тема 5. Гострі та хронічні форми стресових станів.

Тема 6. Синдроми особистісних і поведінкових деформацій стресового типу.

Тема 7. Комплексна методологія оцінки та корекції психологічного стресу. Методи профілактики і корекції стресу.

Семінарські знання:

Тема 5. Гострі та хронічні форми стресових станів.

Тема 6. Синдроми особистісних і поведінкових деформацій стресового типу.

Тема 7. Комплексна методологія оцінки та корекції психологічного стресу. Методи профілактики і корекції стресу.

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** – 50 % семестрової оцінки; **модуль 2** – 50 % 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/>