

СИЛАБУС

з курсу «Психологія стресу та стресостійкість»

спрямування: соціально-гуманітарне

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.

Викладач курсу – Данченко Ірина Олексіївна докт. пед. наук, доцент, професор кафедри ЮНЕСКО «Філософія людського спілкування» та соціально-гуманітарних дисциплін <http://new.khntusg.com.ua>

Опис курсу

Пререквізити – базові знання з курсів: Психологія управління, Філософія людського спілкування та методика викладання у вищій школі, Управління змінами, Ризик-менеджмент.

Мета курсу – формування уявлення про закономірності та етапи розвитку стресу, про класифікації типів психологічних захистів і копінг-стратегій, методів діагностики та типів психологічних захистів.

Завдання курсу – розвиток та формування: умінь аналізувати умови і фактори, що сприяють розвитку професійного стресу; умінь успішно орієнтуватися в області психопрофілактичних і психокорекційних методів і засобів, які застосовуються з метою ефективної корекції стресових станів; умінь обґрунтовувати необхідність застосування психологічних впливів з метою формування оптимального функціонального стану, адекватного професійним завданням фахівця; умінь та здатності реалізовувати прикладні програми управління стресом і формування стресостійкості.

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

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.

Компетентності – забезпечує 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 умінь адекватно сприймати раціональну критику, конструктивно реагувати на зауваження.

Результати навчання – в результаті вивчення курсу студенти можуть отримати знань про стрес, його основні характеристики, ресурси, особистісні детермінації, а також умінь та навичок 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.

Структура курсу

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.

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. Формування стресостійкості.

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 – 25 балів; модуль 2 – 35 балів; залік – 40 балів.

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/>