

**СИЛАБУС**  
**з курсу «Психологія стресу»**  
**на отримання ступеню вищої освіти «бакалавр» за спеціальністю**  
**242 «Туризм»**  
**Державного біотехнологічного університету**

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

**Викладач курсу** – Данченко Ірина Олексіївна докт. пед. наук, доцент, професор кафедри ЮНЕСКО та соціального захисту

**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** – здатність комплексно 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, здатність забезпечувати безпеку туристів у звичайних та складних форс-мажорних обставинах.

**Результати навчання** – в результаті вивчення курсу студенти ПР20. Виявляти проблемні ситуації і пропонувати шляхи їх розв'язання. ПР21. Приймати обґрунтовані рішення та нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності. ПР22. Професійно виконувати завдання в невизначених та екстремальних ситуаціях

**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/>