

Назва кафедри, викладач	Кафедра біології людини, хімії та МНХ, Колесник Ю.І.
Назва дисципліни	Стрес та адаптація
Загальна кількість кредитів (годин)	4 кредити (120 годин)
Курс та півріччя, де починається дисципліна	2 курс (3 семестр)
Форма навчання, для якої дисципліна пропонується	денна, заочна
Попередні умови	Анатомія людини, Вікова фізіологія та здоров'я дитини, Психологія
Назва спеціальностей, для яких пропонується вивчення дисциплін	091 Біологія, 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини), 014) (.
Короткий опис дисципліни	<p>Мета дисципліни: формування комплексних знань про морфологічні, фізіологічні, психологічні основи стресу, закономірності протікання стресових реакцій, уявлення про стрес як адаптаційну системну реакцію організму людини, шляхи запобігання стресу та його наслідків, а також набуття системи знань про типи та види адаптацій, їх механізми та біологічне значення.</p> <p>Предметом вивчення дисципліни є теорії та моделі стресу та адаптації як біологічних процесів, включаючи професійний стрес, профілактика стресових станів, особливості поведінки особистості у стресових ситуаціях, адаптаційні можливості людини по відношенню до стресу, а також технології запобігання розвитку хронічного стресу.</p> <p>В результаті вивчення дисципліни ви будете розуміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> сучасні концепції про адаптацію як біологічне явище, механізми адаптаційних реакцій; <input type="checkbox"/> теорії та моделі біологічного стресу; <input type="checkbox"/> причини розвитку дезадаптацій та стресових реакцій, фактори впливу та прийоми збереження психологічного та фізіологічного здоров'я; <p>вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> аналізувати умови і фактори, що сприяють розвитку дезадаптацій та професійного стресу; виокремлювати передумови виникнення стресу; <input type="checkbox"/> аналізувати фактори формування ефективних адаптаційних реакцій та будувати на їх основі власну життєву стратегію; <input type="checkbox"/> володіти прийомами подолання стресу та користуватися отриманими знаннями у освітній та професійній роботі

