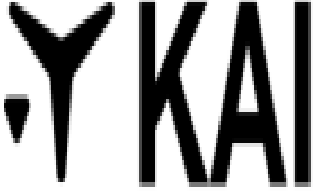


|   |   |
|---|---|
|  | <p style="text-align: center;"><b>Силабус навчальної дисципліни<br/>«ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ»</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Освітньо-професійна програма: Психологія<br/>Спеціальність: С 4 Психологія</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини</b></p>  |
| <b>Рівень вищої освіти</b>  | перший (бакалаврський) рівень   |
| <b>Статус дисципліни</b>  | Навчальна дисципліна циклу вільного вибору  |
| <b>Семестр</b>  | осінній семестр   |
| <b>Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години</b>                                      | 4 кредити / 120 годин   |
| <b>Мова викладання</b>  | українська  |
| <b>Що буде вивчатися (предмет вивчення)</b>                                       | <p>Предметом вивчення є:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознайомлення зі стресом та стресовою ситуацією, їх видами;</li> <li>- емоційно-почуттєві стани особистості;</li> <li>- загальне уявлення про стресори та особливості їх впливу на фізичний та психоемоційний стан особистості, її загальну ефективність та продуктивність праці;</li> <li>- перебіг психічних процесів особистості;</li> <li>- роль особистості у розвитку і подоланні стресових ситуацій;</li> <li>- техніки саморегуляції та сучасні механізми подолання стресу та стресових ситуацій.</li> </ul>   |
| <b>Чому це цікаво/треба вивчати (мета)</b>  | <p>Знання теоретичних та практичних основ дисципліни <b>«Психологія стресових ситуацій»</b> дозволять майбутнім фахівцям орієнтуватися в умовах професійної діяльності, вивчити чинники стресу та стресові стани, ознайомляться з техніками саморегуляції, механізмами самоменеджменту, особливостями міжособистісної взаємодії, опанують стратегії та техніки керування емоціями.</p>  |
| <b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонструвати здатність до ідентифікації симптоматики стресових станів та прогнозувати поведінкові прояви в ситуації стресу.</li> <li>- Демонструвати здатність надавати першу допомогу особам, що перебувають під впливом стресових станів.</li> <li>- Демонструвати навички аналізу ситуації та здійснення комунікації у різних непередбачуваних та кризових ситуаціях під час здійснення професійної діяльності.</li> <li>- Демонструвати здатність застосування механізмів та прийомів саморегуляції на практиці.</li> <li>- Демонструвати здатність до усвідомлення ресурсних можливостей особистості відповідно до її індивідуальних та статевих особливостей в стресових ситуаціях різного походження.</li> </ul> |
| <b>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</b>       | <p>1) Загальні компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та вирішувати практичні проблеми у суспільно-практичній діяльності, що передбачає застосування теорій та методів соціальних та поведінкових наук;</li> <li>- формулювати висновки та приймати конкретні рішення відносно проблем, що виникають у процесі здійснення професійної діяльності у технічній сфері, інших життєвих ситуацій в умовах кризового суспільства.</li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>2) Фахові компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– здатність до розпізнання симптоматики дистресових станів та прогнозування поведінкових проявів в ситуації стресу;</li> <li>– розуміння чинників та різновидів стресових станів;</li> <li>– здатність підбору ефективних технік саморегуляції та механізмів подолання стресових ситуацій та дистресових станів.</li> </ul> <p>3) Компетентності з навчальної дисципліни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– розуміння ресурсних можливостей людини відповідно до її індивідуальних та статевих особливостей у стресових ситуаціях різного походження;</li> <li>– здатність до розвитку власної стресостійкості та життєстійкості;</li> <li>– здатність до саморегуляції, збереження психічного та фізичного здоров'я, особистісного та професійного самовдосконалення в ситуаціях підвищених ризиків та навантажень.</li> </ul>   |
| <b>Навчальна логістика</b>                                      | <p><b>Зміст дисципліни:</b></p> <p>Тема 1. Визначення стресу. Поняття загального адаптаційного синдрому.</p> <p>Тема 2. Основні концепції стресу.</p> <p>Тема 3. Стадії стресу. Класифікація видів стресу.</p> <p>Тема 4. Загальні закономірності професійних стресів.</p> <p>Тема 5. Особливості професійного стресу. Адаптивні можливості людини до стресових ситуацій: когнітивні, екзистенційні.</p> <p>Тема 6. Поняття екстремальної ситуації. Надання першої допомоги в кризових та екстремальних ситуаціях.</p> <p>Тема 7. Гострий стрес як відповідь на екстремальну ситуацію.</p> <p>Тема 8. Екстремальні стани: поняття і диференціальна діагностика. Посттравматичний стресовий розлад.</p> <p>Тема 9. Механізми подолання стресових ситуацій. Техніки саморегуляції.</p> <p><b>Види занять:</b> лекції; практичні заняття; самостійна робота.</p> <p><b>Методи навчання:</b> пояснювально-ілюстративні, практичні (розв'язання проблемних завдань, застосування технік та технологій), репродуктивний (виконання завдання за зразком); метод проблемного викладу; ділові ігри, проблемні завдання, тренінги, дискусії, презентації, кейс–стаді.</p> <p><b>Самостійна робота:</b> студентів передбачає підготовку до аудиторних занять (ведення конспекту лекцій, опрацювання матеріалу до практичних занять, підготовка доповідей, презентацій, вибір психодіагностичних методик тощо).</p> <p><b>Методи контролю:</b> вибірковий усний, експрес-контроль, модульна контрольна робота, реферативна доповідь, доповідь з презентацією, самопрезентація.</p> <p><b>Форми навчання:</b> очна, заочна.</p> |
| <b>Пререквізити</b>   | <p>«Загальна психологія», «Соціальна психологія»</p> <p>Навчальна дисципліна доступна для вивчення без наявності фахової підготовки.</p>   |
| <b>Пореквізити</b>  | <p>Знання з дисципліни «<b>Психологія стресових ситуацій</b>» можуть бути використані при вивченні таких дисциплін, як: «Психологія прийняття рішень», «Інженерна та авіаційна психологія», «Емоційний інтелект як особистісний та професійний ресурс», «Психологічна допомога при ПТСР».</p>  |
| <b>Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ КАІ</b> | <p><b>Науково-технічна бібліотека НАУ. Репозитарій НТБ НАУ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оверчук В. Проблема психологічної безпеки особистості в умовах військового стану. <i>Наукові перспективи</i>. 2022. № 12 (30). С. 461–471.</li> <li>2. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник / уклад. О. Ю.Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.</li> </ol>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>3. Сапольські Р.М. Психологія стресу / 3-е вид. Київ: Фабула, 2023. 352 с.</p> <p>4. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. <i>Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія</i>, 2022. № 4. С. 113–117. URL: <a href="https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22">https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22</a>.</p> <p>5. Таліб Н.Н. Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті / пер. з англ. М. Климчук; ред. О. Дубчак. Київ: Наш Формат, 2022. 392 с.</p> <p>6. Nejade R. M., Grace D. &amp; Bowman L. R. What is the impact of nature on human health? A scoping review of the literature. <i>J Glob Health</i>. 2022; 12: 04099.</p>   |
| <b>Локація та матеріально-технічне забезпечення</b> | Мультимедійна аудиторія кафедри 8.1203 (кабінет з комп'ютером, екраном та проектором для демонстрації медіа-матеріалів), презентації, бланки тестів, творчі завдання.  |
| <b>Семестровий контроль, екзаменаційна методика</b> | Диференційований залік   |
| <b>Кафедра</b>                                      | Кафедра авіаційної психології  |
| <b>Факультет</b>                                    | Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  |
| <b>Викладач(і)</b>                                  | <p><b>Горський Олексій Миколайович</b><br/> <b>Посада:</b> доцент кафедри авіаційної психології<br/> <b>Вчене звання:</b> доцент<br/> <b>Науковий ступінь:</b> кандидат технічних наук<br/> <b>Профіль Google Scholar:</b><br/> <a href="https://scholar.google.com.ua/citations?user=qraj2zIAAAAJ&amp;hl=uk">https://scholar.google.com.ua/citations?user=qraj2zIAAAAJ&amp;hl=uk</a></p>  <p><b>Ковальова Анастасія Павлівна</b><br/> <b>Посада:</b> викладач кафедри авіаційної психології<br/> <b>Профіль ORCID:</b> <a href="https://orcid.org/0009-0000-8867-0356">https://orcid.org/0009-0000-8867-0356</a><br/> <b>Профіль Google Scholar:</b><br/> <a href="https://scholar.google.com/citations?user=24LXy4YAAAAAJ&amp;hl=uk">https://scholar.google.com/citations?user=24LXy4YAAAAAJ&amp;hl=uk</a></p> |
| <b>Оригінальність навчальної дисципліни</b>         | Укладена на основі надбань у галузі психології стресу, загальної психології, психології екстремальних і кризових ситуацій, психології особистості.   |
| <b>Лінк на дисципліну</b>                           | —  |

Розробник

Анастасія КОВАЛЬОВА

В.о. завідувача кафедри

Лада ЯКОВИЦЬКА