




**Силабус навчальної дисципліни
«Психологія стресових ситуацій»**

**Спеціальність: 275 «Транспортні
технології (на повітряному транспорті)»**



Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна вибіркового компонента із фахового переліку
Семестр	Весняний семестр
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	3 / 90
Мова викладання	Українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	Предметом вивчення є ознайомлення з стресовою ситуацією, емоційно-почуттєвими станами особистості; особливостями впливу емоцій та емоційних станів на ефективність праці особистості. Перебіг психічних процесів особистості. Загальне уявлення про стресори. Роль особистості у розвитку і подоланні психологічного стресу. Самоменеджмент особистості. Техніки саморегуляції особистості, керування емоціями.
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	Знання теоретичних та практичних основ дисципліни « Психологія стресових ситуацій » дозволять майбутнім фахівцям орієнтуватися в умовах професійної діяльності, вивчити чинники стресу та стресові стани, ознайомляться з техніками саморегуляції, особливостями міжособистісної взаємодії, опанують стратегії та техніки керування емоціями.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Демонструвати здатність до ідентифікації симптоматики стресових станів та прогнозувати поведінкові прояви в ситуації стресу. Демонструвати здатність надавати першу допомогу особам, що перебувають під впливом стресових станів. Демонструвати навички аналізу ситуації та здійснення комунікації у різних непередбачуваних та кризових ситуаціях під час здійснення пасажирських перевезень. Демонструвати здатність застосування механізмів та прийомів саморегуляції на практиці. Демонструвати здатність до усвідомлення ресурсних можливостей людини відповідно до її індивідуальних та статевих особливостей в стресових ситуаціях різного походження.
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	<p>1) загальні компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та вирішувати практичні проблеми у суспільно-практичній діяльності, що передбачає застосування теорій та методів соціальних та поведінкових наук; - формулювати висновки та приймати конкретні рішення відносно проблем, що виникають у процесі супроводу пасажирських перевезень на борту повітряного судна, інших ситуацій авіаційної практики в умовах невизначеності. <p>2) фахові компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність до розпізнання симптоматики дистресових станів та прогнозування поведінкових проявів в ситуації стресу; - розуміння чинників та різновидів стресових станів; - розпізнання симптоматики дистресових станів та прогнозування поведінкових проявів в ситуації стресу.

	<p>3) компетентності з навчальної дисципліни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміння ресурсних можливостей людини відповідно до її індивідуальних та статевої особливостей в стресових ситуаціях різного походження; - здатність до розвитку власної стресостійкості та життєстійкості; - здатність до саморегуляції, збереження психічного та фізичного здоров'я, особистісного та професійного самовдосконалення в ситуаціях підвищених ризиків та навантажень.
Навчальна логістика	<p>Зміст дисципліни: Тема 1. Основні поняття та характеристики стресової ситуації. Тема 2. Класифікація й види стресових ситуацій. Тема 3. Конструктивні та деструктивні реакції особистості на стресові ситуації (екстра/інтра-пунітивні). Тема 4. Конфлікт як вид стресової ситуації та його профілактика. Специфічні стилі реагування людини на конфліктні ситуації. Тема 5. Стрес соціальних змін: класифікація. Тема 6. Адаптивні можливості людини до стресових ситуацій: когнітивні, екзистенційні. Тема 7. Надання першої допомоги в кризових та екстремальних ситуаціях. Види занять: лекції – 19 годин; практичні заняття – 19 годин; самостійна робота – 52 годин. Методи навчання: вербальні (лекція, бесіда, інструктаж), наочні (спостереження, демонстрація, ілюстрація), 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. Форми навчання: очна, заочна, дистанційна</p>
Пререквізити	<p>Теоретичною базою вивчення дисципліни є попередні навчальні дисципліни: «Загальна психологія» (основи психологічних явищ, формування професійної свідомості та самосвідомості), «Соціальна психологія» (вивчення закономірностей поведінки та діяльності людини у соціумі), а також доступна для вивчення і без наявності фахової підготовки).</p>
Пореквізити	<p>Дисципліна «Психологія стресових ситуацій» є базою для вивчення таких дисциплін: «Психологія прийняття рішень», «Інженерна та авіаційна психологія».</p>
Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ	<p>Науково-технічна бібліотека НАУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pomytkina L.V., V.M.Kazak, D.O. Shevchuk, N.A.Tymoshenko. Intelligent Control System Against Aircraft's Structural Damage in the Flight/2016 IEEE 4th International Conference "Methods and Systems of Navigation and Motion Control (MSNMC)", October 18-20, 2016. – Kiev, Ukraine, 2016. – P.232-236. DOI: 10.1109/MSNMC.2016.7783150 2. Водопьянова П.Е., Старченкова Е.С. Субъективные репрезентации организационной культуры и динамики развития психологического стресса // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2008. Сер. 12. Вып. 4. С. 356-362. 3. Одинцова А. А. Психология жизнестойкости. М.: Флинта. 2015. С. 156. 4. Петрова Н. Н. Преодоление стресса // Медицина. XXI век. 2007. № 8 (9). С. 40-47. 5. Цуканов Б.И. Время в психике человека: Монография. – Одесса: Астропринт, 2000. – 220 с. 6. Pomytkina L.V. The subject's experience during decision-making / PROCEEDINGS The VII World Congress «AVIATION in the XXI-st CENTURY», «Safety in Aviation and Space Technologies», September 19-21, 2016, Volume 3, Kyiv, 2016. – pp. 9.150-9.154.

Локація та матеріально-технічне забезпечення	Кафедра авіаційної психології, НАУ, корп. 8, к. 1203, http://gmi.nau.edu.ua Для проведення навчальних занять можуть бути використані лекційні аудиторії загального призначення та комп'ютерні класи, навчально-наукова лабораторія, точки бездротового доступу до мережі Інтернет; мультимедійне обладнання. Матеріально-технічна база кафедри постійно розширюється.
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Диференційований залік. При виставленні остаточної оцінки по дисципліні враховуються результати поточних перевірок знань: тестування, поточного опитування на практичних заняттях, модульної контрольної роботи.
Кафедра	авіаційної психології
Факультет	лінгвістики та соціальних комунікацій
Викладач(і)	 <p>Помиткіна Любов Віталіївна Посада: завідувач кафедри Вчене звання: професор Науковий ступінь: доктор психологічних наук Профайл викладача: Профіль ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2148-9728 Профіль Scopus: https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57193055459 Профіль Google Scholar: https://scholar.google.com.ua/citations?user=OgANQN0AAAAJ&hl=ru&oi=sra https://scholar.google.com.ua/citations?user=WCi13VwAAAAJ&hl=ru&authuser=1 Профіль ResearchGate: https://www.researchgate.net/scientific-contributions/2165223127_Lubov_Pomytkina Профіль на сайті НТБ НАУ: http://www.lib.nau.edu.ua/naukpraci/teacher.php?id=10616 Профіль у репозитарії НАУ (повний перелік наукових і навчально-методичних праць): http://dspace.nau.edu.ua/simple-search?query=author:%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%BAi%D0%BD%D0%B0 Тел.: 044 406-71-16 E-mail: Lyubvit@bigmir.net Робоче місце: 8 корпус, ауд. 1201; 1203</p>
Оригінальність навчальної дисципліни	Фахова підготовка бакалаврів з транспортних технологій практичного спрямування передбачає розробку на 100% оригінальної дисципліни.
Лінк на дисципліну	-

Розробник

Л.В. Помиткіна

Завідувач кафедри

К.М. Разумова