

	Силабус навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент» “Stress management” Освітньо-наукова програма: Освітні науки Спеціальність: А1 Освітні науки Галузь знань: А Освіта
Рівень вищої освіти	Третій (освітньо-науковий)
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна вибіркового компонента вибору фахового переліку
Курс	1 (перший)
Семестр	2 (другий)
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	5 кредитів / 150 год
Мова викладання	Українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	Предметом вивчення є основні підходи до вивчення професійного стресу, причини виникнення та форми проявів стресових станів, вплив стресу на поведінку, діяльність і психічне здоров'я особистості; методи діагностики негативних станів і способи подолання стресових розладів.
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	Мета навчальної дисципліни – сформувати у здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти основних підходів до розуміння професійного стресу, методів діагностики негативних станів і способи подолання стресових розладів.
Чому можна навчитися (результати навчання)	ПРН01. Мати передові концептуальні та методологічні знання в галузі освіти і на межі предметних галузей, а також дослідницькі навички, достатні для проведення наукових і прикладних досліджень на рівні останніх світових досягнень з відповідного напрямку, отримання нових знань та/або здійснення інновацій. ПРН08. Застосовувати сучасні методи та інструменти наукових досліджень та інноваційної діяльності для отримання нових знань та/або розв'язання комплексних проблем у галузі освіти й у дотичних міждисциплінарних напрямках. ПРН10. Вільно презентувати та обговорювати з фахівцями і нефахівцями результати досліджень, теоретичні та практичні проблеми освіти українською та іноземними мовами, застосовувати сучасні інформаційні технології в науковій діяльності. ПРН11. Організовувати і здійснювати освітній процес у сфері підготовки галузевих фахівців; його наукове, навчально-методичне та нормативне забезпечення; розробляти і викладати спеціальні навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	ІК. Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати комплексні проблеми у галузі освіти, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних знань та/або професійної практики, застосовувати новітні методології наукової та педагогічної діяльності, здійснювати власні наукові дослідження, результати яких мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення. ЗК01. Здатність працювати в міжнародному контексті.

	СК01. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми дослідницького характеру в галузі освіти, оцінювати та забезпечувати якість виконуваних досліджень. СК04. Здатність до розв'язання комплексних проблем під час проведення дослідницько-інноваційної діяльності із суб'єктами пізнання. СК05. Здатність здійснювати та організовувати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.
Навчальна логістика	Зміст дисципліни: Поняття, причини виникнення і форми проявів стресових станів. Основні підходи до вивчення поняття «стрес». Динаміка перебігу стресу. Стресогенні стилі мислення. Емоційний інтелект, контроль імпульсивності і кнопка «пауза». Психологічні методи діагностики та корекції стресу в прикладних умовах. Стратегії подолання стресу. Формування стресостійкості як чинника самоефективності особистості. Технології адаптивної саморегуляції стресу. Комплексна методологія оцінки і корекції психологічного стресу. Прийоми індивідуальної та групової профілактики управління станом психологічного стресу. Формування індивідуальної програми протидії стресу. Хронічний стрес. загальні методи боротьби зі стресом. Психолого-педагогічний супровід формування стресостійкості особистості.
	Види занять: лекції, практичні. Методи навчання: - пояснювально-ілюстративний метод; - метод проблемного викладання; - репродуктивний метод; - дослідницький метод; - інноваційні методи навчання (круглий стіл, дискусія, мозковий штурм тощо). Форми навчання: очна, дистанційна
Пререквізити	Базові знання з дисциплін: «Філософія науки», «Правове забезпечення наукових досліджень», «Андрагогіка та інноваційні освітні технології вищої освіти», «Освітологія», «Методологія наукових досліджень в галузі освіти», «Теорія та практика вищої освіти».
Інформаційне забезпечення	Навчальна та наукова література: 1. Попелюшко Р., Бабич А. Теоретичний аналіз впливу життєвих обставин на прояви агресивної поведінки. <i>Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова</i>. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць / за наук. редакцією І.С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Вип. 21 (66). С. 61-69. (<i>Google Scholar</i>, <i>Crossref</i>, «<i>Наукова періодика України</i>» в Національній бібліотеці України ім. В. І. Вернадського, Наукова бібліотека УДУ ім. М. Драгоманова, <i>Open Ukrainian Citation Index (OUCI)</i>, WorldCat, Publons, ResearchGate, <i>BASE</i>). 2. Попелюшко Р.П. (2021). Психолого-аксіологічні засади реабілітації комбатантів при віддалених наслідках стресогенних впливів. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.04 – медична психологія. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Київ, 2021.

	3. Кокарева А., Лузік Е., Ладогубець Н., Михеева Т. Професійне становлення майбутнього фахівця: психологічні чинники розвитку толерантності до невизначеності / А. Кокарева, Е. Лузік, Н. Ладогубець, Т. Михеева // Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. – К. : Національний авіаційний університет, 2022. – Вип. 1(20). – С. 19-26 4. Гончар М.Ф.(2017). Методи стрес-менеджменту та їхня класифікація. Бізнес Інформ, 12, с.424-429 5. Крайнюк В.М. (2017). Психологія стресостійкості особистості. (Монографія). К.: Ніка – Центр, 432с 6. Туриніна О. Л. (2017). Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 160 с. Бібліогр.: с. 149–159
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання, Проектор
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Модульна контрольна робота, диференційований залік
Кафедра	Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Факультет	Психології, комунікацій та перекладу
Викладач(і)	ПОПЕЛЮШКО Роман Павлович Посада: професор кафедри педагогіки та психології професійної освіти Вчений ступінь: доктор психологічних наук Е-mail: roman.popeliushko@npp.nau.edu.ua Профілі: • Google Scholar https://scholar.google.com.ua/citations?hl=ru&pli=1&user=VRAbRbQAAAAJ • ORCID https://orcid.org/0000-0002-1227-1292 • SCOPUS http://surl.li/cwnfc Робоче місце: 1.207
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс, викладання українською мовою.
Лінк на дисципліну	https://classroom.google.com/c/ODA1ODk1ODg0MDkx
Максимальна кількість слухачів	50