



**Силабус навчальної дисципліни
«СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ»**

**Освітньо-наукова програма «Професійна освіта»
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 015 «Професійна освіта»**

Рівень вищої освіти	Третій (освітньо-науковий)
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна із циклу вибіркових дисциплін
Курс	2 (другий)
Семестр	4 (четвертий)
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	5 кредитів/150 годин
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)	<p>РН 3. Планувати, виконувати експериментальні та/або теоретичні дослідження з проблем професійної (професійно-технічної), фахової передвищої освіти, а також підготовки відповідних педагогічних кадрів для неї з використанням сучасного інструментарію.</p> <p>РН 4. Розробляти та реалізовувати в команді наукові та/або інноваційні проекти у сфері професійної (професійно-технічної), фахової передвищої освіти, а також підготовки відповідних педагогічних кадрів для неї, які дають можливість створити нове цілісне знання та/або професійну практику у цій сфері та дотичних до них міждисциплінарних напрямках.</p> <p>РН 8. Організувати та здійснювати освітній процес у закладах професійної (професійно-технічної) та фахової передвищої освіти на сучасних наукових засадах та прогнозувати результати впливу власного дослідження на покращення його якості.</p> <p>РН 11. Здатність розв'язувати процесуальні проблеми організації навчання у сфері професійної освіти, що передбачає вміння адаптовувати технології навчання з урахуванням індивідуальних освітніх потреб та розробляти інноваційні технології з метою удосконалення освітнього процесу.</p> <p>РН 12. Створювати умови конструктивної взаємодії із суб'єктами освітнього процесу, обирати оптимальні методи, форми і засоби взаємодії, забезпечувати сприятливий морально-психологічний клімат.</p> <p>РН 13. Проектувати й реалізовувати індивідуальну наукову траєкторію та власне професійне сходження у сфері професійної освіти.</p>

<p>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</p>	<p>Загальні компетентності: ЗК 1. Здатність розробляти проекти, управляти ними та працювати в команді. ЗК 2. Здатність працювати в міжнародному контексті. ЗК 5. Здатність діяти на основі системного наукового світогляду, професійної етики, загального культурного кругозору. Спеціальні (фахові) компетентності: СК 3. Здатність реалізовувати науково-педагогічну діяльність та управління освітнім процесом у сфері професійної (професійно-технічної), фахової передвищої освіти, а також – підготовки відповідних педагогічних кадрів для неї на основі сучасних наукових підходів. СК 6. Здатність ефективно застосовувати основні психологічні і педагогічні концепції, положення, теорії, технології в освітній діяльності. СК 8. Здатність застосовувати самоаналіз та самооцінку, моделювати у професійному бутті динаміку власного професійно-культурного і наукового розвитку; здатність до професійної самоосвіти і самовиховання.</p>
<p>Навчальна логістика</p>	<p>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. Психотехнології 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 заняття Методи навчання: інтерактивні лекції; семінар-дискусія, розповідь, бесіда; робота в парах/ групах; мозковий штурм; тести; проекти; дослідницько-творчі завдання; ігри (рольові, дидактичні, ділові); методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально - пізнавальної діяльності (розв'язування ситуаційних завдань, інтерактивні методи навчання, створення ситуацій пізнавальної новизни та зацікавленості тощо). Форми навчання: очна, заочна</p>
<p>Пререквізити</p>	<p>Андрагогіка та інноваційні освітні технології вищої освіти. Теорія і методика професійної освіти. Психологія педагогічної діяльності викладача закладу вищої освіти. Інноваційні педагогічні технології та інструменти у професійній освіті. Фахова науково-педагогічна практика.</p>
<p>Пореквізити</p>	<p>Дисертаційна робота доктора філософії</p>
<p>Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ</p>	<p>Навчальна та наукова література:</p> <p>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, Crossref, «Наукова періодика України» в Національній бібліотеці України ім. В. І. Вернадського, Наукова бібліотека УДУ ім. М. Драгоманова, Open Ukrainian Citation Index (OUCI), WorldCat, Publons, ResearchGate, BASE</i>).</p>

	<p>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.</p> <p>3. Кокарева А., Лузік Е., Ладогубець Н., Михеєва Т. Професійне становлення майбутнього фахівця: психологічні чинники розвитку толерантності до невизначеності / А. Кокарева, Е. Лузік, Н. Ладогубець, Т. Михеєва // Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. – К. : Національний авіаційний університет, 2022. – Вип. 1(20). – С. 19-26</p> <p>4. Гончар М.Ф.(2017). Методи стрес-менеджменту та їхня класифікація. Бізнес Інформ, 12, с.424-429</p> <p>5. Крайнюк В.М. (2017). Психологія стресостійкості особистості. (Монографія). К.: Ніка – Центр,432с</p> <p>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</p>
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторний фонд Факультету лінгвістики та соціальних комунікацій НАУ
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Диференційований залік
Кафедра	Педагогіки та психології професійної освіти
Факультет	Лінгвістики та соціальних комунікацій
Викладач(і)	<p>ПОПЕЛЮШКО Роман Павлович</p> <p>Посада: професор кафедри педагогіки та психології професійної освіти</p> <p>Вчений ступінь: доктор психологічних наук</p> <p>E-mail: roman.popeliushko@npp.nau.edu.ua</p> <p>Профілі:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Робоче місце: 8.706</p>
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс