НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»	**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 вибіркова компонента освітньо-наукової програми
Курс	1 (перший)
Семестр	2 (другий)
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	4 кредити / 120 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 напряму, 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 напрямах. **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 уміннями (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. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 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. *(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).* 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. Кокарєва А., Лузік Е., Ладогубець Н., Михеєва Т.

	Професійне становлення майбутнього фахівця: психологічні чинники розвитку толерантності до невизначеності / А. Кокарєва, 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 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	Наук про здоров'я
Викладач(і)	**ПОПЕЛЮШКО Роман Павлович** **Посада:** професор кафедри педагогіки та психології професійної освіти **Вчений ступінь:** доктор психологічних наук **E-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