



**Силабус навчальної
дисципліни**

«Стрес-менеджмент»

**Спеціальність: 015 Професійна освіта
Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка**

Рівень вищої освіти	Третій (освітньо-науковий), доктор філософії (PhD)
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна із циклу вибіркових дисциплін
Курс	Другий
Семестр	Четвертий
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	5(150)
Мова викладання	Українська
ППП викладача	Валентина Візиторівна Балахтар , д. психол. н., професор, професор кафедри педагогіки та психології професійної освіти Національний авіаційний університет
Контактна адреса	e-mail: valentyna.balakhtar@ npp.nau.edu.ua Тел.: 0444067540 Робоче місце: 8.706 Профайл викладача: <i>ORCID ID: 0000-0001-6343-2888</i> <i>ResearcherID: S-3090-2016</i> <i>Scopus Author ID: 57216846691</i> https://scholar.google.com/citations?user=wGr8UkIAAAAJ&hl=uk
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	<i>Предметом</i> 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)	<i>Мета викладання:</i> формування у здобувачів третього рівня вищої освіти основних підходів до вивчення професійного стресу, методи діагностики негативних станів і способи подолання стресових розладів.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Знати на рівні новітніх досягнень основні концепції сталого розвитку суспільства, освіти і методології стрес-менеджменту у сфері професійної освіти (PH1); ефективно використовувати сучасні цифрові інструменти, інформаційні технології та ресурси для вирішення завдань у професійній діяльності (PH2); ефективно формувати комунікаційну стратегію,

	<p>здійснювати ділову комунікацію в процесі реалізації професійної діяльності; (PH3); вільно спілкуватися державною та іноземною мовами усно і письмово для обговорення і презентації результатів у практичних ситуаціях професійної або навчальної діяльності (PH4); обирати оптимальну стратегію колективної діяльності, міжособистісного спілкування та взаємодії задля реалізації діяльності у сфері професійної освіти (PH5); організувати освітній процес у сфері професійної освіти на основі людиноцентрованого підходу та сучасних досягнень педагогіки і психології, керувати пізнавальною діяльністю, здійснювати ефективно та об'єктивно оцінювання результатів навчання здобувачів освіти (PH6); створювати освітнє середовище професійної освіти, що є сприятливим для здобувачів освіти і забезпечує досягнення визначених результатів навчання (PH7); здійснювати у науковій та професійній літературі, базах даних, інших джерелах пошук, узагальнення, систематизацію й оцінку необхідної та новітньої інформації у сфері професійної освіти (PH8); здійснювати консультативну діяльність у сфері професійної освіти (PH10); планувати та виконувати експериментальні і теоретичні дослідження у сфері професійної освіти, презентувати результати досліджень (PH11); знати і застосовувати в практичній діяльності законодавчу базу щодо захисту прав інтелектуальної власності, комерціалізації результатів науково-дослідної діяльності у сфері професійної освіти. (PH12); розробляти і викладати спеціальні дисципліни з стрес-менеджменту у сфері професійної освіти (PH13).</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</p>	<p>Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу (ЗК1); здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел (ЗК2); здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп (ЗК3); здатність працювати в міжнародному контексті (ЗК4); здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети (ЗК5); здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК6); здатність до міжособистісної взаємодії (ЗК7); здатність проводити дослідження на відповідному рівні (ЗК8); здатність застосовувати і розробляти нові підходи до вирішення задач інноваційного характеру і проблем різних ментальностей у сфері професійної освіти (СК1); здатність аналізувати, прогнозувати, критично осмислювати проблеми у професійній освіті, приймати ефективні рішення щодо їх розв'язання (СК4); здатність управляти стратегічним розвитком команди в процесі здійснення професійної діяльності (СК6); здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти (СК10).</p>
<p>Навчальна логістика</p>	<p>Зміст дисципліни: Причини виникнення і форми проявів стресових станів. Стрес і проблеми адаптації особистості до життя у сучасному суспільстві. Класична теорія стресу Г.Сельє. Теоретичні положення, поняття і елементи психотехнік. Вплив стресу на поведінку, діяльність і психічне здоров'я особистості.</p>

	<p>Психологічні методи діагностики та корекції стресу в прикладних умовах. Стратегії подолання стресу. Прекрасна п'ятірка: Рух, Дихання, Медитація, Вербалізація, Візуалізація. Робота над усуненням тілесних затисків. Розслаблення через напругу. Досягнення збалансованого стану через дихання. Візуалізація в роботі з емоційною напругою. Образні подорожі. Стресогенні стилі мислення : ірраціональні переконання А. Елліса. Позитивне мислення за допомогою афірмацій і ресурсні переконання. Емоційний інтелект, контроль імпульсивності і кнопка «пауза». Стресостійкість, як здатність зорієнтуватися в «аварійній» ситуації. Прояви стресостійкості в повсякденному житті і способи її розвитку. Комплексна методологія оцінки і корекції психологічного стресу. Індивідуальна програма протистояння стресу.</p> <p>Методи навчання: інтерактивні лекції, презентації, тренінги, дискусії, мозковий штурм, тести, аналіз запропонованих консультативних ситуацій, case study, опитувальники, проєкт.</p> <p>Форми навчання: очна, заочна.</p>
Пререквізити	<p>Вивчення навчальної дисципліни базується на знаннях навчальних курсів «Проектування та управління освітнім середовищем: оцінювання та діагностика навчальної успішності», «Вплив освітньо-інформаційного середовища на успішність особистісного розвитку та професійного становлення майбутніх фахівців», «Андрагогіка».</p>
Пореквізити	<p>Навчальний курс належить до циклу вибіркових дисциплін і слугує для більш повного задоволення освітніх і кваліфікаційних потреб здобувачів відповідно до потреб суспільства.</p>
Інформаційне забезпечення репозитарію та фонду НТБ НАУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент [Электронный ресурс]: учебник для вузов. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 283 с. (Высшее образование)Відновлено з: http://www.biblio-online.ru/bcode/453399 2. Караяни А. Г. Психология боевого стресса и стрессменеджмента [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. 2-е изд. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 145 с. (Высшее образование). Відновлено з: http://www.biblio-online.ru/bcode/457494 3. Мандель Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие. 2-е изд., стер. Москва: ФЛИНТА, 2019. 252 с. Відновлено з: https://e.lanbook.com/book/122652 4. Наугольник Л. Б. Психология стрессу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с 5. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 299 с. (Высшее образование). Відновлено з: http://www.biblioonline.ru/bcode/451167 6. Одинцова М. А. Самаль Е. В. Психология экстремальных ситуаций [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 303 с. (Высшее образование). Відновлено з: http://www.biblio-

	<p>online.ru/bcode/451164</p> <p>Інформаційні ресурси в Інтернеті http://nbuv.gov.ua/UJRN/OD_2011_3(1)_3. https://padlet.com/marina_scripnik/bovpslwdx80l http://www.library.tnpu.edu.ua/index.php/exhibitions/1931-andragogika http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/28536 http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/28537 http://appsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv https://www.apa.org/pubs/journals/amp/ https://www.tandfonline.com/toc/vsoc20/current https://onlinelibrary.wiley.com/journal/20448309 https://www.apa.org/pubs/journals/psp/ Інтернет ресурс мультфільма «Балерина» (2016): http://moviestape.net/katalog_multfilmiv/multfilm/1548-balerina.html</p> <p>Офіційні сайти державних та міжнародних установ: Верховна Рада України www.portal.rada.gov.ua Кабінет Міністрів України www.kmu.gov.ua Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України http://psychology-naes-ua.institute/ Інститут соціальної і політичної психології НАПН України http://naps.gov.ua/ua/structure/institutions/polit_psychology/ Центр перспективних соціальних досліджень www.cpsr.org.ua</p> <p>Соціальні мережі для співпраці науковців усіх наукових дисциплін: Academia.edu: https://www.academia.edu/ ResearchGate: https://www.researchgate.net/ Соціальні мережі науковців (Scientific Social Community): https://www.sciencecommunity.org/uk Українські науковці в світі (Ukrainian Scientists Worldwide): https://www.sciencecommunity.org/uk</p>
Семестровий контроль	Проміжний, підсумковий, модульний контроль; написання есе, мікровикладання, залік.
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Лінк на дисципліну	

Контроль і оцінювання результатів навчання

Загальна характеристика видів навчальної роботи здобувачів PhD та особливостей контролю за якістю їх виконання.

Аудиторні заняття передбачають активну участь здобувачів PhD в освітньому процесі: в проблемних лекціях діалогової природи та практичних заняттях, проведених з використанням активних та інтерактивних форм і методів, що мають творчий характер. Відповідно поточний контроль спрямовується на оцінювання участі здобувачів PhD в обговоренні проблемних ситуацій та виконання завдань, глибину і

змістову наповнюваність їхніх суджень, здатність до осмислення, узагальнення та набуття нових знань у сфері професійної освіти.

Самостійна робота здобувачів PhD є основним засобом опанування змісту навчальної дисципліни у вільний від обов'язкових занять час, її зміст визначається робочою навчальною програмою та завданнями до теми.

Індивідуально-дослідницькі завдання, які виконуються у межах самостійної роботи, спрямовані на формування і розвиток здатностей до виокремлення, систематизації, розв'язання та прогнозування актуальних соціально-психологічних та організаційно-психологічних проблем особистісного, соціального та професійного розвитку, а також застосування набутих здатностей у реалізації власного дисертаційного проекту.

Окремі *звіти про самостійну роботу* не надаються. Результати опанування відповідного матеріалу перевіряються під час поточного (спостереження за активністю здобувачів PhD, усне опитування) та підсумкового контролю знань (залік).

У процесі опанування навчальної дисципліни передбачено можливість консультативної допомоги з боку викладача за потреби і запитом з боку здобувачів PhD (F2F або в режимі онлайн чи офлайн).

Підсумковий контроль – залік, в якому передбачено узагальнення балів, отриманих здобувачем PhD впродовж семестру щодо виокремлення, узагальнення, систематизації, розв'язання та прогнозування актуальних психологічних проблем соціального та професійного розвитку, а також застосовування набутих здатностей у реалізації власного дисертаційного проекту.

Принципи, критерії, процедура та шкала оцінювання

Основними *принципами* оцінювання результатів опанування навчальної дисципліни слугують наступні:

- ✓ об'єктивності – оцінка повинна відповідати справжній якості та кількості засвоєних знань, набутих компетентностей і результатів навчання;
- ✓ прозорості – передбачає максимальну ясність та відкритість процедури, критеріїв і шкал оцінювання результатів навчання;
- ✓ систематичності – забезпечує перевірку якості опанування навчальної дисципліни, що здійснюється систематично, за кожною темою, модулем, а також відвідуванням занять, ступенем активності здобувача в процесі навчання, вчасним виконанням навчальних завдань;
- ✓ дієвості – передбачає корекцію та вдосконалення згідно з вимогами освітньо-наукової програми (за потреби) компетентностей і результатів навчання;
- ✓ індивідуального підходу – спрямованого на об'єктивну і справедливую оцінку відповідно до зусиль, затрачених здобувачем PhD, дотриманням ним вимог академічної доброчесності та реальних результатів навчання та ін.

Оцінювання результатів усіх форм контролю передбачено у 100-бальній шкалі

Оцінювання результатів поточної роботи (завдань, що виконуються на практичних заняттях, результати самостійної роботи, індивідуально-дослідницьких завдань здобувачів PhD) проводиться у % від кількості балів, виділених на завдання, із заокругленням до цілого числа за критеріями:

0% – завдання не виконано;

40% – завдання виконано частково та містить суттєві помилки методичного або розрахункового характеру;

60% – завдання виконано повністю, але містить суттєві помилки у розрахунках або в методиці;

80% – завдання виконано повністю і вчасно, проте містить окремі несуттєві недоліки (форматування, висновки тощо);

100% – завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

Позитивні оцінки виставляються лише тим здобувачам PhD, які виконали всі види навчальної роботи, передбачені робочою програмою навчальної дисципліни і набрали за результатами поточного та підсумкового контролів не менше 60 балів.

Остаточна оцінка за результати опанування навчальної дисципліни розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Усні опитування під час занять	30
Спостереження за активністю здобувачів протягом усього періоду вивчення навчальної дисципліни	30
Індивідуальні науково-дослідні завдання	40
Всього	100

Політика навчальної дисципліни

Політика стосовно академічної доброчесності

Навчання основам стрес-менеджменту ґрунтується на засадах академічної доброчесності (сукупності етичних принципів та визначених законом правил), якими керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності задля забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання.

Щодо академічної доброчесності здобувачів PhD – йдеться про самостійне виконання навчальних завдань з обов'язковим покликанням на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей від інших осіб; надання достовірної інформації про результати власної наукової діяльності. Списування в процесі виконання навчальних завдань та заліку заборонено.

За порушення академічної доброчесності здобувачі PhD можуть бути притягнені до такої *академічної відповідальності*: повторне оцінювання; повторне вивчення відповідного освітнього компонента ОП; відрахування із закладу освіти, позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати навчання тощо.

Політика стосовно відвідування занять

Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, що передбачає нарахування балів. За об'єктивних причин (напр., хвороба, стажування та ін.) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із викладачем НД.

Політика стосовно термінів виконання завдань і перескладання

Роботи, виконання і здача яких здійснюється з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання заліку можливе із дозволу деканату за наявності поважних причин (зокрема, лікарняний лист, довідка).

Політика стосовно правил поведінки на заняттях

Здобувачі PhD беруть активну участь у всіх заняттях: вирішенні проблемних ситуацій, дискусіях; активно включаються і за потреби ініціюють спільну (групову роботу) під час практичних занять; виконують всі навчальні завдання вчасно, відповідно до робочої навчальної програми.

Міжособистісна взаємодія учасників освітнього процесу (викладач \Rightarrow здобувачі PhD) відбувається на засадах партнерських стосунків, взаємоповаги, взаємопідтримки, взаємодопомоги з дотриманням толерантності, спрямованості на здобуття істинного наукового знання і самореалізацію особистості здобувача у професійній діяльності.