




**Силабус навчальної дисципліни
«СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ»
Освітньо-наукової програми «Професійна освіта»**

Галузь знань: 01 «Освіта\Педагогіка»
Спеціальність: 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)»

Рівень вищої освіти (третій (освітньо-науковий))	Третій (освітньо-науковий), доктор філософії (PhD)
Статус дисципліни	вибірковий компонент
Курс	Другий
Семестр	Четвертий
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	5 (150)
Мова викладання	Українська
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 розуміння професійного стресу, методів діагностики негативних станів і способи подолання стресових розладів.
Чому можна навчитися (результати навчання)	ЗН 3. Наукових та загально-методичних засад інноваційно-педагогічної діяльності викладача; особливостей організації та управління освітнім процесом в закладах вищої професійної освіти. ЗН 4. Основних вимірів особистості та шляхів її самовизначення, усвідомлення небезпек і викликів сучасного світу, бачення можливостей виходу з них; знання змісту, структури та методів особистісного і професійного розвитку. УН 6. Визначати методологію та критично оцінювати результати власних наукових досліджень; формулювати висновки та рекомендації щодо їх впровадження. КОМ 11. Здатність вільно спілкуватись українською та іноземною мовами з питань, що стосуються сфери наукових та експертних знань з вітчизняними колегами та міжнародною науковою спільнотою. КОМ 14. Здатність критично сприймати та аналізувати чужі думки й ідеї, шукати власні шляхи вирішення проблеми та приймати обґрунтовані рішення при реалізації наукових проектів і програм в галузі освіти. АіВ 16. Здатність управляти комплексними діями або проектами, адаптуватись до нових ситуацій та приймати відповідні рішення у непередбачуваних умовах. АіВ 17. Здатність усвідомлювати потребу навчання впродовж усього життя з метою поглиблення фахових знань та розвитку професіоналізму. АіВ 19. Здатність демонструвати розуміння основних виробничих засад, охорони праці та безпеки життєдіяльності.
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання іншомовних інформаційних ресурсів та реферативних баз. ЗК 3. Здатність використовувати універсальні навички дослідника для аналізу інформації, оцінки її повноти та можливостей використання, розробляти проекти та управляти ними.

	<p>ЗК 4. Здатність розв'язувати комплексні проблеми у сфері професійної освіти на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності; демонструвати толерантність до невизначеності та комплексність у прийнятті обґрунтованих рішень в процесі особистісного розвитку і професійного становлення.</p> <p>СК 2. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми дослідницького характеру у сфері професійної освіти, оцінювати та забезпечувати якість виконуваних досліджень; аналізувати соціальнозначущі проблеми, що виникають в освітніх процесах, системах, технологіях і виявляти їх аксіологічну сутність.</p> <p>СК 3. Здатність інтегрувати знання з різних галузей, продукувати нові ідеї у сфері професійної (інклюзивної) освіти та приймати науково обґрунтовані рішення в професійній діяльності.</p> <p>СК 4. Здатність обирати та застосовувати сучасні методи та інструменти досліджень, ресурси і технології для реалізації дослідницьких завдань та інноваційної діяльності.</p> <p>СК 5. Здатність здійснювати та організовувати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти; окреслювати напрями її модернізації в умовах євроінтеграції</p>
Навчальна логістика	<p><i>Зміст дисципліни:</i> 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</p> <p><i>Види занять:</i> лекція, практичне заняття, самостійна робота.</p> <p><i>Методи навчання:</i> 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).</p> <p><i>Форми навчання:</i> очна, заочна</p>
Пререквізити	Вивчення навчальної дисципліни базується на знаннях навчальних курсів «Інноваційні методи прийняття рішень в соціотехнічних та соціокультурних системах», «Когнітивні технології прогнозування стану соціотехнічних та соціокультурних систем», «Філософія науки та інновацій».
Пореквізити	Навчальний курс належить до циклу вибіркових дисциплін і слугує для більш повного задоволення освітніх і кваліфікаційних потреб здобувачів відповідно до потреб суспільства.
Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ	<p>Навчальна та наукова література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Балахтар В. В., Онопрієнко-Капустіна Н.В. (2022). Розвиток самоефективності майбутніх працівників соціономічних професій. <i>Інноваційні освітні технології: світовий і вітчизняний досвід використання в системі неперервної освіти</i> : монограф./

- відп. ред. Барановська Л.В. (Київ, Україна), Морська Л.І. (Жешув, Польща). Біла Церква : ТОВ «Білоцерківдрук».. С. 318-331
2. Балахтар В. В. (2020). Проблеми соціалізації особистості в умовах соціальних змін. (колектив. монограф.). Чернівці : Технодрук. 416 с. Соціально-психологічний супровід становлення особистості фахівця з соціальної роботи у процесі його професіоналізації. С.343-405.
 3. Балахтар В. В. (2018). Психологія особистості фахівця з соціальної роботи. (Монографія). К. : Талком. 384 с.
 4. Балахтар В. В., Танасійчук В. І. (2020). Формування лідерської позиції особистості фахівця соціальних служб: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання (фахівців соціальних служб) в системі післядипломної освіти. Київ: Талком. 255 с.
 5. Балахтар В.В., Волошина Ю.І. (2022). Конфліктологічна компетентність подружжя у розв'язанні сімейних конфліктів. *Вісник Національного авіаційного університету*, 20(2022), 46-54 Київ: НАУ
 6. Балахтар В., Танасійчук В. (2022). Здатність фахівців соціономічних професій діяти конструктивно в кризових ситуаціях професійної діяльності: зміст і показники. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць*. НАПН України ДЗВО «Ун-т менедж. освіти». І. Дунаєв (Ред.). редкол.: Л. Антонова [та ін.]. 21(50), 26-42. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-21\(50\)-26-42](https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-21(50)-26-42)
 7. Пірен М.І., Балахтар В.В., Шманько О.В. (2021). Теоретико-прикладні аспекти формування екологічного мислення соціуму в умовах криз сучасності. *Науковий вісник : Державне управління* № 3(9) 2021, 120-135
 8. Балахтар В. В., Пірен М.І., Петроє О. М (2020). Культура спілкування як основа ефективної людської взаємодії та прогресивного розвитку суспільств. *Вісник НАДУ. Серія «Державне управління»*. Вип. 3(98), С. 86-93. Київ: Національна академія державного управління при Президентові України. DOI 10.36030/2310-2837-3(98)-2020-86-9
 9. Балахтар В. В., Вовк М. В (2019). Толерантність як професійно-важлива якість фахівця з соціальної роботи. *Virtus: Scientific Journal. Editor-in Chief M.A. Zhurba November № 38. С.39-43*
 10. Балахтар В. В. (2019). Програма «Соціально-психологічний супровід становлення особистості фахівця з соціальної роботи на рівнях первинної і вторинної професіоналізації». *Психологічний часопис* №11, Вип. 5, С. Д. Максименко (Ред.), 2019. С. 49-71. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
 11. Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 219 с.
 12. Наугольник Л.Б. (2015). Психологія стресу : підручник. Львів : *Львівський державний університет внутрішніх справ*. 324 с
 13. Лебідь Н. (2016). Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навчальний посібник Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 36 с
 14. Калошин В. Ф. (2012). Практика управління емоційним станом. Раціонально-емотивна терапія. К.: Шк. Світ. 128 с.
 15. 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

	16. Шулдик А.В. (2017). Професійне вигорання викладачів вищої школи. Науковий вісник державного університету, №1(1), С139-142.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторний фонд кафедри педагогіки та психології професійної освіти 8-го навчального корпусу, комп'ютерні класи, мультимедійні проектори
Підсумковий контроль, екзаменаційна методика	Диференційний залік
Кафедра	педагогіки та психології професійної освіти
Факультет	лінгвістики та соціальних комунікацій
Викладач(і)	 <p>ПІБ викладача: Балахтар Валентина Візиторівна Посада: професор кафедри педагогіки та психології професійної освіти Науковий ступінь: доктор психологічних наук Профайл викладача: ORCID ID 0000-0001-6343-2888 ResearchID: S-3090-2016 Scopus Author ID: 57216846691 Google Scholar: https://scholar.google.com/citations?user=wGr8UkIAAAAJ&hl=uk Тел.: 0444067540 E-mail: valentya.balakhtar@npp.nau.edu.ua Робоче місце: 8.706</p>
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Лінк на дисципліну	<i>В розробці</i>