


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Національний авіаційний університет**  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти



УЗГОДЖЕНО

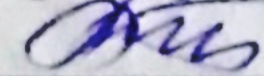
Декаан ФЛСК

 Наталія ЛАДОГУБЕЦЬ

« 09 » 11 2022 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи

 Анатолій ПОЛУХІН

« 10 » 11 2022 р.



**Система менеджменту якості**

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

**навчальної дисципліни**

**«Стрес-менеджмент»**

Галузь знань: 01 «Освіта/Педагогіка»

Спеціальність: 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)»

Освітньо-наукова програма: «Професійна освіта»

Статус дисципліни: вибірковий компонент

Форма навчання	Семестр	Усього (годин/кредитів ECTS)	Лекції	Практ. Заняття/лабор. заняття (семінари)	Самоств. робота	Форма підсумк. контролю
Очна	4	150/5	20	30	100	Залік - 4с
Заочна	4	150/5	6	10	134	Залік - 4с

Індекс: НДФ - 8-015/22 – 2.1.3

Індекс: НДФ - 8-015/22 - 2.1.3 (з)

**СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2022**



Система менеджменту якості.  
Робоча програма  
навчальної дисципліни  
«Стрес-менеджмент»

Шифр  
документа

СМЯНАУ  
РП 12.01.07-01-2022

Стор. 2 із 18

Робочу програму навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент» розроблено на основі освітньо-наукової програми «Професійна освіта», навчального НДФ - 8-015/22 та робочого РДФ - 8-015/22 планів підготовки здобувачів вищої освіти освітньо-наукового ступеня доктора філософії для галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальності 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)», за якою університет проводить підготовку здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії, та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробила:  
професор кафедри педагогіки  
та психології професійної освіти

Валентина БАЛАХТАР

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри педагогіки та психології професійної освіти, протокол № 15 від « 02 » 11 2022 р.

Завідувач кафедри

Ельвіра ЛУЗІК

Гарант освітньо-професійної програми

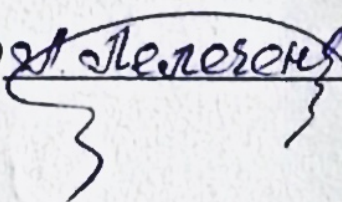
Ельвіра ЛУЗІК

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методично-редакційної ради Факультету лінгвістики та соціальних комунікацій, протокол № 10 від « 08 » 11 2022 р.

Голова НМРР

Анжеліка КОКАРОВА

УЗГОДЖЕНО


Завідувач аспірантурою та докторантурою  Анжела ЛЕЛЕЧЕНКО

« 09 » 11 2022 р.

Рівень документа – 3б


Плановий термін між ревізіями – 1 рік

Контрольний примірник

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2022
		Стор. 3 із 18	

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	4
<b>1. 1. Пояснювальна записка</b> .....	4
1.1. Мета та завдання навчальної дисципліни .....	4
1.2. Очікувані результати навчання.....	4
1.3. Передумови вивчення навчальної дисципліни.....	6
<b>2. Зміст навчальної дисципліни</b> .....	7
2.1. Програма навчальної дисципліни .....	7
2.2. Тематичний план навчальної дисципліни.....	9
2.3. Самостійна робота аспірантів.....	10
<b>3. Навчально-методичні матеріали</b> .....	12
3.1. Методи навчання .....	12
3.2. Рекомендована література (базова і допоміжна) .....	12
3.3. Інформаційні інтернет-ресурси .....	14
<b>4. Система оцінювання результатів навчання</b> .....	15
4.1. Засоби діагностики результатів навчальної діяльності .....	15
4.2. Форми контролю результатів навчання та їх оцінювання .....	15
4.3. Критерії оцінювання досягнень аспірантів.....	17

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2022
		Стор. 4 із 18	

## ВСТУП

Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент» розроблена на основі «Методичних рекомендацій щодо розроблення робочих програм навчальних дисциплін з підготовки здобувачів ступеня доктора філософії у Національному авіаційному університеті», затверджених наказом ректора від 01.06.2021 № 321/од, та відповідних нормативних документів.

### 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

#### 1.1. Мета та завдання навчальної дисципліни

*Метою* викладання дисципліни є: формування у здобувачів третього рівня вищої освіти основних підходів до розуміння професійного стресу, методів діагностики негативних станів і способи подолання стресових розладів.

*Завданнями* вивчення навчальної дисципліни є: розкриття змісту понять: «стресовий стан», «стрес», «психічне здоров'я», «подолання стресу», «стресогенні стилі мислення», «позитивне мислення», «стресостійкість», «психологічний стрес», «індивідуальна програма протидії стресу» та ін.; оволодіння психологічними методами діагностики та корекції стресу в прикладних умовах; опанування стратегіями подолання стресу; формування позитивного мислення за допомогою афірмацій і ресурсних переконань; набуття стресостійкості як здатності зорієнтуватися в «аварійній» ситуації; розширення досвіду щодо комплексної методології оцінки і корекції психологічного стресу; формування індивідуальної програми протистояння стресу.

#### 1.2. Очікувані результати навчання.

Навчальна дисципліна «Стрес-менеджмент» дає можливість досягти таких *програмних результатів*:


**ЗН 1.** Методології, методів організації та проведення наукових досліджень; математичного моделювання та основ наукової творчості в професійній освіті.

**ЗН 2.** Загальних закономірностей та принципів професійної підготовки фахівців; сутності педагогічних явищ і процесів, що відбуваються в системі професійної вищої освіти в Україні і за кордоном.

**ЗН 3.** Наукових та загально-методичних засад інноваційно-педагогічної діяльності викладача; традиційних та інноваційних технологій навчання і виховання; 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 5.** Аналізувати, оцінювати та синтезувати проблеми в науковій-професійній діяльності на межі предметних галузей; розробляти та розв'язувати

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2022
		Стор. 5 із 18	

інноваційні проекти, що потребують оновлення й інтеграції знань в умовах неповної/недостатньої інформації та суперечливих вимог.

**УН 6.** Визначати методологію та критично оцінювати результати власних наукових досліджень; формулювати висновки та рекомендації щодо їх впровадження.

**УН 9.** Демонструвати навички самостійного виконання наукового дослідження, критичної оцінки власних результатів, автономної роботи і відповідальності за особистісний професійний розвиток та навчання.

**УН 10.** Розробляти науково-методичне забезпечення процесу впровадження принципів та ідей передового зарубіжного досвіду в професійну діяльність.

**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 12.** Здатність застосовувати сучасні інноваційно-комунікаційні технології для наукової та професійної комунікації при обробці та аналізі результатів експериментальних досліджень та їх представленні.

**КОМ 14.** Здатність організовувати творчу діяльність та процес проведення наукових досліджень з вітчизняними та зарубіжними колегами; 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.

**КОМ 15.** Здатність використовувати інноваційні методики та технології освітнього процесу, законодавче та нормативно-правове забезпечення вищої освіти в педагогічній діяльності.

**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 18.** Здатність відповідально ставитись до виконуваної роботи; самостійно приймати рішення; досягати поставленої мети з дотриманням вимог професійної етики.

**АіВ 19.** Здатність демонструвати розуміння основних виробничих засад, охорони праці та безпеки життєдіяльності.

Навчальна дисципліна «Стрес-менеджмент» дає можливість досягти такі *компетентності*:

**ЗК 1.** Здатність працювати у міжнародному контексті, здійснювати порівняльний аналіз наукових явищ, концепцій, теорій, наукових підходів в Україні та за кордоном.

**ЗК 2.** Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання іншомовних інформаційних ресурсів та реферативних баз.

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2022
		Стор. 6 із 18	

**ЗК 3.** Здатність використовувати універсальні навички дослідника для аналізу інформації, оцінки її повноти та можливостей використання, розробляти проекти та управляти ними.

**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.

**ЗК 5.** Здатність використовувати методи математичного та алгоритмічного моделювання при розробці проблематики власного наукового дослідження на рівні доктора філософії.

**СК 1.** Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні міждисциплінарні проекти в галузі професійної освіти; формувати команду та гармонійно взаємодіяти в їх реалізації з урахуванням прав інтелектуальної власності.

**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.


**СК 3.** Здатність інтегрувати знання з різних галузей, продукувати нові ідеї у сфері професійної (інклюзивної) освіти та приймати науково обґрунтовані рішення в професійній діяльності.

**СК 4.** Здатність обирати та застосовувати сучасні методи та інструменти досліджень, ресурси і технології для реалізації дослідницьких завдань та інноваційної діяльності.

**СК 5.** Здатність здійснювати та організовувати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти; окреслювати напрями її модернізації в умовах євроінтеграції.

### **1.3. Передумови вивчення навчальної дисципліни.**

Навчальна дисципліна «Стрес-менеджмент» базується на знаннях таких дисциплін: «Інноваційні методи прийняття рішень в соціотехнічних та соціокультурних системах», «Когнітивні технології прогнозування стану соціотехнічних та соціокультурних систем», «Філософія науки та інновацій».

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2022
		Стор. 7 із 18	

## 2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 2.1. Програма навчальної дисципліни

Навчальний матеріал дисципліни містить 1 навчальний модуль: № 1 «Стрес-менеджмент».

#### *Модуль № 1 «Стрес-менеджмент»*

Інтегровані вимоги:

*знати:* сутність понять «стресовий стан», «стрес», «психічне здоров'я», «подолання стресу», «стресогенні стилі мислення», «позитивне мислення», «стресостійкість», «психологічний стрес», «індивідуальна програма протидії стресу» та ін.; основні підходи до вивчення поняття «стрес»; динаміку перебігу стресу; стресогенні стилі мислення; психологічні методи діагностики та корекції стресу в прикладних умовах; стратегії подолання стресу; стратегії подолання стресу; психотехнології адаптивної саморегуляції стресу.

*вміти:* використовувати психологічні методи діагностики та корекції стресу в прикладних умовах та методи і прийоми подолання стресу в професійній діяльності й житті; застосовувати стратегії подолання стресу; формувати позитивне мислення за допомогою афірмацій і ресурсних переконань; набути здатності зорієнтуватися в «аварійній» ситуації; застосовувати на практиці комплексну методологію оцінки і корекції психологічного стресу, прийоми індивідуальної та групової профілактики управління станом психологічного стресу; досягати збалансованого стану через дихання; здійснювати візуалізацію в роботі з емоційною напругою; складати індивідуальну програму протистояння стресу; забезпечувати психолого-педагогічний супровід формування стресостійкості особистості.

#### *Тема 1. «Поняття, причини виникнення і форми проявів стресових станів»*


Поняття про стрес: види, ознаки, реакції. Причини виникнення стресових станів (суб'єктивні й об'єктивні). Травматичні ситуації і форми прояву. Стрес і проблеми адаптації особистості до життя у сучасному суспільстві.

#### *Тема 2. «Основні підходи до вивчення поняття «стрес»*

Класична теорія стресу Г.Сельє. Загальний адаптаційний синдром. Нейробіологічний підхід до вивчення стресу. Гормональні аспекти стресу. Базові ресурси особистості. Фактори індивідуальної стресостійкості. Психічний стрес та його ознаки у дітей та дорослих. Вплив стресу на поведінку, діяльність і психічне здоров'я особистості (поведінкові моделі стресу).

#### *Тема 3. «Динаміка перебігу стресу»*

Загальні закономірності розвитку стресу. Чинники розвитку стресу. Негативні наслідки тривалого стресу. Фази перебігу стресу. Поняття загального адаптаційного синдрому, рівні адаптації. Стадії розвитку стресових реакцій. Динаміка перебігу стресу. Розвиток трьохфазної концепції стресу. Розвиток фази

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2022
		Стор. 8 із 18	

тривожності. Резистентність. Стадія виснаження. Динаміка переживання травматичної стресової ситуації. Періоди мобілізації адаптаційних резервів за Л. Кітаєвим-Смиком. Особливості і переживання професійного стресу. Особливості і переживання педагогічного стресу.

*Тема 4. «Стресогенні стилі мислення»*

Ірраціональні переконання А. Елліса. Позитивне мислення за допомогою афірмацій і ресурсні переконання.

*Тема 5. «Емоційний інтелект, контроль імпульсивності і кнопка «пауза».*

Зміст і визначення емоційного інтелекту. Складові емоційного інтелекту. Переваги емоційного інтелекту. Стратегії подолання стресу з використанням емоційного інтелекту.

*Тема 6. «Психологічні методи діагностики стресу в прикладних умовах»*

Оцінка стресових станів. Методики оцінки та самооцінки стресових станів. Диференціювання стресу та інших коморбідних станів. Самовдосконалення як шлях підвищення стресостійкості. Вдосконалення комунікативних навичок як шлях профілактики та нейтралізації стресу. Вплив на особистість стресогенного досвіду зіткнення зі смертю. Поняття і види втрати. Картина гострого горя. Етапи переживання гострого горя.

*Тема 7. «Стратегії подолання стресу».*

Активні і пасивні стратегії подолання стресу. Успішні способи подолання стресу. Копінг-стратегії.

*Тема 8. «Формування стресостійкості як чинника самоефективності особистості»*

Поняття стресостійкості як чинника самоефективності людини. Основні властивості та характеристики стресостійкості та психологічної пружності. Стресостійкість, як здатність зорієнтуватися в «аварійній» ситуації. Прояви стресостійкості в повсякденному житті і способи її розвитку.

Концептуальні підходи у сучасній науці щодо самоефективності науковця. Психодіагностичний інструментарій методик на виявлення рівня наявної стресостійкості та якісних показників самоефективності особистості

*Тема 9. «Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу».*


Біоенергетичний рівень адаптивної саморегуляції стресу. Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу. Когнітивний й особистісний рівні адаптивної саморегуляції стресу.

*Тема 10. «Комплексна методологія оцінки і корекції психологічного стресу. Індивідуальна програма протистояння стресу».*

Методи оцінки та самооцінки стресових станів. Методи оцінки і самооцінки адаптивних індивідуально-психологічних властивостей особистості.

*Тема 11. «Прийоми індивідуальної та групової профілактики управління станом психологічного стресу»*



	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2022
		Стор. 9 із 18	

Класифікація прийомів управління станом психологічного стресу. Управління функціональним станом: енергетичні, сенсорні, інформаційні, афекторні, активаційні компоненти.

*Тема 12. «Хронічний стрес. загальні методи боротьби зі стресом»*

Переживання хронічного стресу. Способи профілактики. Шляхи нейтралізації стресу. Методи боротьби зі стресом.

*Тема 13. «Формування індивідуальної програми протидії стресу»*

Психологічні основи саморегуляції. Особливості застосування вправ з глибоким диханням та візуалізацією. Індивідуальна програма протистояння стресу.


*Тема 14. «Психолого-педагогічний супровід формування стресостійкості особистості»*

Соціально-психологічний супровід регулювання емоцій і підтримання афективної рівноваги особистості, що пом'якшує вплив стресорів за рахунок використання інтрапсихічних механізмів регуляції поведінки у ситуаціях, розв'язання яких вимагає відстроченої дії

## 2.2. Тематичний план

### 2.1. Тематичний план навчальної дисципліни.

№ з/п	Тематика занять	Обсяг навчальних занять (год.)			
		Очна форма навчання			
		Усього	Лекції	Практ./лабор. заняття (семінари)	СР
1	2	3	4	5	6
<b>Модуль №1</b>					
1.1	Поняття, причини виникнення і форми проявів стресових станів	8	2	2	4
1.2	Основні підходи до вивчення поняття «стрес».	10	-	2	8
1.3	Динаміка перебігу стресу.	10	2	2	6
1.4	Стресогенні стилі мислення.	12	2	2	8
1.5	Емоційний інтелект, контроль імпульсивності і кнопка «пауза».	10	2	2	6
1.6	Психологічні методи діагностики та корекції стресу в	10	-	2	8

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2022		
		Стор. 10 із 18			

	прикладних умовах				
1.7	Стратегії подолання стресу	10	2	2	6
1.8	Формування стресостійкості як чинника самоєфективності особистості.	10	-	2	8
1.9	Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу	10	2	2	6
1.10	Комплексна методологія оцінки і корекції психологічного стресу	10	2	2	6
1.11	Прийоми індивідуальної та групової профілактики управління станом психологічного стресу	10	2	2	6
1.12	Формування індивідуальної програми протидії стресу	12	2	2	8
1.13	Хронічний стрес. загальні методи боротьби зі стресом.	12	-	2	10
1.14	Психолого-педагогічний супровід формування стресостійкості особистості	12	2	2	8
1.15	Модульна контрольна робота №1	4	-	2	2
<b>Усього за модулем №1</b>		150	20	30	100
<b>Усього за навчальною дисципліною</b>		150	20	30	100

### 2.3. Самостійна робота аспірантів.

Самостійна робота з дисципліни складається з таких видів роботи:

1). Підготовка до практичних занять (відпрацювання тем лекційного заняття, робота з довідковою літературою; самостійне вивчення окремих тем або питань із розробкою конспекту).

2). Проблемно-пошукова (підготовка письмових відповідей на проблемні питання; опрацювання інструкцій і методичних рекомендацій, оформлення звітів).


3). Пошуково-аналітична робота (ведення термінологічного словника; написання та захист рефератів; написання публікацій; складання брошури; ведення самостійної дослідницької роботи (за запропонованими темами), пошук інформації в бібліотеках, мережі Інтернет, використання баз даних інформаційно-пошукових та довідникових систем.

4). Виконання індивідуальних (розрахункових та розрахунково-графічних, навчально-дослідних тощо) завдань;

5). Психодіагностика.

6). Аналізування відео та аудіо матеріалів.

7). Творча робота аспірантів (здобувачів) (у тому числі під час виконання курсових, дипломних робіт, написання статті, тез доповідей на конференціях тощо).

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2022
		Стор. 11 із 18	

- 8). Самооцінювання знань і умінь із навчальних дисциплін
- 9). Систематизація вивченого матеріалу перед проведенням підсумкового (семестрового) контролю.

Завдання 1) виконується з метою вміння аналізувати результати первинної інформації та полягає у використанні універсальних навичок дослідника для аналізу інформації, оцінки її повноти та можливостей використання, розробленні проєктів та управління ними.

Завдання 2). З метою набуття навиків підготовки письмових відповідей на проблемні питання шляхом створення проблемних ситуацій (викладач ставить запитання, пропонує задачу, експериментальне завдання), організації колективного обговорення можливих підходів до розв'язання проблемної ситуації, пошуку вирішення щодо проблемних завдань через використання раніше набутих знань, виявлення причин явищ, пояснення їх походження, вибору найбільш раціонального варіанту; опрацювання інструкцій і методичних рекомендацій, оформлення звітів).


Завдання 3) виконується з метою виявити рівень опанування навиків самостійної роботи і окреслити шляхи і засоби їх розвитку та знати вимоги до обробки та оформлення дослідницької інформації, що потребує розуміння методів пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання іншомовних інформаційних ресурсів та реферативних баз.

Завдання 4) виконання індивідуальних завдань (реферати, розрахункові, графічні, розрахунково-графічні роботи, контрольні роботи, що виконуються під час СРС (домашні контрольні роботи), курсові, дипломні проєкти (роботи) та ін. сприяють більш поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню умінь використання знань на практиці. Види індивідуальних завдань з навчальних дисциплін визначаються робочим навчальним планом. Наявність позитивних оцінок, отриманих студентом за індивідуальні завдання, є необхідною умовою допуску до семестрового контролю з даної дисципліни.

Завдання 5) виконується з метою забезпечення повноцінного психічного й особистісного розвитку та полягає у здатності на практиці здійснювати тестування з психодіагностичними цілями та на професійному рівні приймати рішення, виходячи з результатів тестування, а також стимулювати інтерес здобувачів до предмета і їх активність у пізнанні.

Завдання 6) виконується з метою сформуванню позитивне мислення за допомогою афірмацій і ресурсних переконань; набуті здатності зорієнтуватися в «аварійній» ситуації практичної роботи професіонала, відчуті викликані фільмом відчуття і емоції, усвідомити думки які виникли і зробити певні висновки, здатні внести необхідні зміни в особистість і життя глядача.

Завдання 7) передбачає виконання творчої роботи аспірантами (здобувачам) (у тому числі під час виконання курсових, дипломних робіт, написання статті, тез доповідей на конференціях тощо).

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2022
		Стор. 12 із 18	

Завдання 8) виконується з метою прогнозування шляхів удосконалення методики навчання предмета в цілому, передбачення засобів удосконалення результатів навчальних досягнень окремих здобувачів та полягає у встановленні дійсного змісту знань здобувачів за обсягом, якістю і глибиною і вміннями застосовувати їх у практичній діяльності.

Завдання 9) самооцінювання знань і умінь із навчальних дисциплін

Орієнтовна тематика рефератів / завдання для виконання контрольних робіт / перелік питань для підготовки до екзамену тощо розробляються провідним викладачем кафедри відповідно до робочої програми, затверджується на засіданні кафедри та доводяться до відома аспірантів. При здійсненні самостійної роботи аспіранти мають керуватися відповідними методичними рекомендаціями кафедри.

### 3. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ З ДИСЦИПЛІНИ

#### 3.1. Методи навчання

При вивченні навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент» використовуються наступні методи навчання:

- лекції з використання мультимедійних презентацій;
- семінар-дискусія, розповідь, бесіда;
- робота в парах/ групах;
- розв'язання проблемних ситуацій;
- 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).

#### 3.2. Рекомендована література

##### 3.2.1. Базова література

1). Балахтар В. В., Онопрієнко-Капустіна Н. В. (2022). Розвиток самоефективності майбутніх працівників соціономічних професій. *Інноваційні освітні технології: світовий і вітчизняний досвід використання в системі неперервної освіти* : 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). Соціально-психологічний супровід становлення особистості фахівця з соціальної роботи у процесі його професіоналізації. *Проблеми соціалізації особистості в умовах соціальних змін. (колектив. монограф.)*. Чернівці : Технодрук. 416 с.. С.343-405.

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2022
		Стор. 13 із 18	

3). Балахтар В. В. (2018). Психологія особистості фахівця з соціальної роботи. (Монографія). Київ : 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*. Серія: Педагогіка. Психологія, зб. наук. пр., 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., Петрос О. М (2020). Культура спілкування як основа ефективної людської взаємодії та прогресивного розвитку суспільств. *Вісник НАДУ. Серія «Державне управління»*, 3(98), 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, 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*, (Ред.) С. Д. Максименко, 11(5), С. 49-71. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України


11). Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: 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: навч. посібник Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 36 с.

14). Калошин В. Ф. (2012). Практика управління емоційним станом. Рационально-емотивна терапія. Київ: Шк. Світ. 128 с.

15). Туриніна О. Л. (2017). Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 160 с [149-159].

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2022
		Стор. 14 із 18	

16). Шульдик А. В. (2017). Професійне вигорання викладачів вищої школи. *Науковий вісник державного університету*, 1(1), 139-142.

### 3.2.2. Допоміжна література

1). Валушко О. М., Гошкодеря О. В. (2008). Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ. 106 с.

2). Гоцулян Н. Є. (2015). Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. *Збірник наукових праць Національної Академії державної прикордонної служби України*, 1 (74), С.378-390.

3). Дзюба Т. М. (2012). Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ: Видавництво «Фенікс», 15( II), 113-120

4). Євтушик Ю. О., Чернецька І.В. (2015). Дослідження впливу стресу на життя та діяльність людини. *Студентський вісник національного університету водного господарства та природокористування*, 3 (5).

5) Ковалів М. В. (2013). Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць*; гол. ред. М. М. Цимбалюк. Львів: ЛьВДУВС, 1 (1), 163-175.


6). Тавровецька Н. І. (Ред.) (2019). Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С. 354 с.

7). Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York : McGraw-Hill, 1966.

8). Maslach C. Burnout. The Cost of Caring. Englewood Cliffs. NJ : Prentice-Hall, 1982.

### 3.3.3. Інформаційні ресурси в Інтернет

- 1) [http://nbuv.gov.ua/UJRN/OD\\_2011\\_3\(1\)\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/OD_2011_3(1)_3).
- 2) <https://life.pravda.com.ua/columns/2021/02/26/244056/>
- 3) <http://journals.uran.ua/bdi/article/view/205424>  
<http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/28536>
- 4) <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/28537>
- 5) <http://appsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>
- 6) <https://www.apa.org/pubs/journals/amp/>
- 7) <https://www.tandfonline.com/toc/vsoc20/current>
- 8) <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/20448309>
- 9) <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2022
		Стор. 15 із 18	

### Офіційні сайти державних та міжнародних установ:

- 1). Верховна Рада України [www.portal.rada.gov.ua](http://www.portal.rada.gov.ua)
- 2). Кабінет Міністрів України [www.kmu.gov.ua](http://www.kmu.gov.ua)
- 3). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України <http://psychology-naes-ua.institute/>
- 4). Інститут соціальної і політичної психології НАПН України [http://naps.gov.ua/ua/structure/institutions/polit\\_psychology/](http://naps.gov.ua/ua/structure/institutions/polit_psychology/)
- 5). Центр перспективних соціальних досліджень [www.cpsr.org.ua](http://www.cpsr.org.ua)

## 4. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

### 4.1. Засоби оцінювання результатів навчальної діяльності.

Діагностика навчальних досягнень аспірантів здійснюється шляхом обов'язкового виконання аспірантами таких видів навчальної діяльності:

- виконання завдань на знання теоретичного матеріалу;
- виконання завдань на практичних заняттях;
- виконання завдань експрес-контроль під час практичних занять;
- виконання модульної контрольної роботи.


### 4.2. Форми контролю результатів навчання та їх оцінювання

4.2.1. Оцінювання навчальної роботи аспіранта здійснюється в балах відповідно до табл.4.1.

Таблиця 4.1

Вид навчальної діяльності	Максимальна кількість балів	
	Очна форма навчання	Заочна форма навчання
<b>Модуль № 1 «Стрес-менеджмент»</b>		
Відповіді на теоретичні питання під час аудиторної роботи на практичних заняттях	56×8=40 балів	56×2=10 балів
Виконання та захист презентації	56×3=15 балів	56×2=10 балів
Модульна контрольна робота №1	25 балів	х
Контрольна робота (домашня)	х	40 балів
<b>Всього за модуль № 1</b>	<b>80</b>	<b>60</b>
Екзамен (за наявності)	х	х
Залік (за наявності)	<b>20</b>	<b>40</b>
<b>Підсумкова рейтингова оцінка</b>	<b>100</b>	

4.1.1. Переведення підсумкової рейтингової оцінки в балах в оцінки за національною шкалою та шкалою ECTS здійснюється відповідно до табл. 4.2.

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2022
		Стор. 16 із 18	

Таблиця 4.2.

**Відповідність підсумкової рейтингової оцінки в балахоцінці за національною шкалою та шкалою ECTS**

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	Відмінно	A	<b>Відмінно</b> (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
82-89	Добре	B	<b>Дуже добре</b> (вище середнього рівня з кількома помилками)
75-81		C	<b>Добре</b> (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
67-74	Задовільно	D	<b>Задовільно</b> (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
60-66		E	<b>Достатньо</b> (виконання задовольняє мінімальним критеріям)
35-59	Незадовільно	FX	<b>Незадовільно</b> (з можливістю повторного складання)
1-34		F	<b>Незадовільно</b> (з обов'язковим повторним курсом)

4.1.2. Підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни заноситься до заліково-екзаменаційної відомості, індивідуального навчального плану аспіранта та до академічної довідки про виконання освітньо-наукової програми.

#### 4.2. Критерії оцінювання досягнень аспірантів.

4.2.1. Критерієм успішного проходження здобувачу вищої освіти оцінювання є досягнення ним мінімальних рівнів оцінок за кожним запланованим видом навчальної діяльності.


Виконані види навчальної роботи зараховуються здобувачу, якщо він отримав за них позитивну оцінку (за національною шкалою) відповідно до даних табл. 4.3.

Таблиця 4.3.

**Відповідність рейтингових оцінок за окремі види навчальної роботи в балах оцінкам за національною шкалою**


Рейтингова оцінка в балах				Оцінка за національною шкалою
Оцінка за діяльність 1	Оцінка за діяльність 2	Поточна модульна оцінка	Контрольна модульна оцінка	
5 бали	5 бали	72-80 бали	18-20 бали	Відмінно
4 бали	4 бали	60-71 бали	15-17 бали	Добре
3 бали	3 бали	48-59 бали	12-14 бали	Задовільно
2 бали	2 бали	1-47 бали	1-11 бали	Незадовільно



	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2022
		Стор. 17 із 18	

4.2.2. Здобувач вищої освіти допускається до виконання модульної контрольної роботи за умови наявності у нього поточної модульної рейтингової оцінки величиною не менше 60% максимальної поточної модульної рейтингової оцінки.

Слід мати на увазі, що отримання здобувачем лише мінімальних оцінок за виконання окремих видів навчальної роботи з певного модуля може виявитися недостатнім для отримання допуску до виконання модульної контрольної роботи та потребуватиме виконання ним додаткового індивідуального завдання, захистити його з позитивною оцінкою в балах, яка буде додана до поточної модульної рейтингової оцінки.

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.07-01-2022
		Стор. 18 із 18	

(Ф 03.02 – 01)

**АРКУШ ПОШИРЕННЯ ДОКУМЕНТА**

№ прим.	Куди передано (підрозділ)	Дата видачі	П.І.Б. отримувача	Підпис отримувача	Примітки

(Ф 03.02 – 02)

**АРКУШ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ДОКУМЕНТОМ**

№ пор.	Прізвище ім'я по-батькові	Підпис ознайомленої особи	Дата ознайомлення	Примітки

(Ф 03.02 – 04)

**АРКУШ РЕЄСТРАЦІЇ РЕВІЗІЇ**

№ пор.	Прізвище ім'я по-батькові	Дата ревізії	Підпис	Висновок щодо адекватності

(Ф 03.02 – 03)

**АРКУШ ОБЛІКУ ЗМІН**

№ зміни	№ листа (сторінки)				Підпис особи, яка внесла зміну	Дата внесення зміни	Дата введення зміни
	Зміненого	Заміненого	Нового	Анульованого			

(Ф 03.02 – 32)

**УЗГОДЖЕННЯ ЗМІН**

	Підпис	Ініціали, прізвище	Посада	Дата
Розробник				
Узгоджено				
Узгоджено				
Узгоджено				




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

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

<b>Рівень вищої освіти</b> (третій (освітньо-науковий))	Третій (освітньо-науковий), доктор філософії (PhD)
<b>Статус дисципліни</b>	вибірковий компонент
<b>Курс</b>	Другий
<b>Семестр</b>	Четвертий
<b>Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години</b>	5 (150)
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Що буде вивчатися (предмет вивчення)</b>	<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.
<b>Чому це цікаво/треба вивчати (мета)</b>	<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.
<b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>	<b>ЗН 3.</b> Наукових та загально-методичних засад інноваційно-педагогічної діяльності викладача; особливостей організації та управління освітнім процесом в закладах вищої професійної освіти. <b>ЗН 4.</b> 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. <b>УН 6.</b> Визначати методологію та критично оцінювати результати власних наукових досліджень; формулювати висновки та рекомендації щодо їх впровадження. <b>КОМ 11.</b> Здатність вільно спілкуватись українською та іноземною мовами з питань, що стосуються сфери наукових та експертних знань з вітчизняними колегами та міжнародною науковою спільнотою. <b>КОМ 14.</b> 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. <b>АіВ 16.</b> Здатність управляти комплексними діями або проектами, адаптуватись до нових ситуацій та приймати відповідні рішення у непередбачуваних умовах. <b>АіВ 17.</b> Здатність усвідомлювати потребу навчання впродовж усього життя з метою поглиблення фахових знань та розвитку професіоналізму. <b>АіВ 19.</b> Здатність демонструвати розуміння основних виробничих засад, охорони праці та безпеки життєдіяльності.
<b>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</b>	<b>ЗК 2.</b> Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання іншомовних інформаційних ресурсів та реферативних баз. <b>ЗК 3.</b> Здатність використовувати універсальні навички дослідника для аналізу інформації, оцінки її повноти та можливостей використання, розробляти проекти та управляти ними.

	<p><b>ЗК 4.</b> 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><b>СК 2.</b> 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><b>СК 3.</b> Здатність інтегрувати знання з різних галузей, продукувати нові ідеї у сфері професійної (інклюзивної) освіти та приймати науково обґрунтовані рішення в професійній діяльності.</p> <p><b>СК 4.</b> Здатність обирати та застосовувати сучасні методи та інструменти досліджень, ресурси і технології для реалізації дослідницьких завдань та інноваційної діяльності.</p> <p><b>СК 5.</b> Здатність здійснювати та організовувати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти; окреслювати напрями її модернізації в умовах євроінтеграції</p>
<b>Навчальна логістика</b>	<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>
<b>Пререквізити</b>	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».
<b>Пореквізити</b>	Навчальний курс належить до циклу вибіркових дисциплін і слугує для більш повного задоволення освітніх і кваліфікаційних потреб здобувачів відповідно до потреб суспільства.
<b>Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ</b>	<p>Навчальна та наукова література:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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./</li> </ol>

- 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.
<b>Локація та матеріально-технічне забезпечення</b>	Аудиторний фонд кафедри педагогіки та психології професійної освіти 8-го навчального корпусу, комп'ютерні класи, мультимедійні проектори
<b>Підсумковий контроль, екзаменаційна методика</b>	Диференційний залік
<b>Кафедра</b>	педагогіки та психології професійної освіти
<b>Факультет</b>	лінгвістики та соціальних комунікацій
<b>Викладач(і)</b>	 <p><b>ПІБ викладача:</b> Балахтар Валентина Візиторівна  <b>Посада:</b> професор кафедри педагогіки та психології професійної освіти  <b>Науковий ступінь:</b> доктор психологічних наук  <b>Профайл викладача:</b>  <b>ORCID ID</b> 0000-0001-6343-2888  <b>ResearchID:</b> S-3090-2016  <b>Scopus Author ID:</b> 57216846691  <b>Google Scholar:</b>  <a href="https://scholar.google.com/citations?user=wGr8UkIAAAAJ&amp;hl=uk">https://scholar.google.com/citations?user=wGr8UkIAAAAJ&amp;hl=uk</a>  <b>Тел.:</b> 0444067540  <b>E-mail:</b>  valentya.balakhtar@npp.nau.edu.ua  Робоче місце: 8.706</p>
<b>Оригінальність навчальної дисципліни</b>	Авторський курс
<b>Лінк на дисципліну</b>	<i>В розробці</i>