

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет педагогічний

Кафедра початкової освіти

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ В ОСВІТІ**

Рівень вищої освіти – другий (магістерський) рівень

Освітні програми 013 Початкова освіта

014 Середня освіта

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри початкової освіти
Протокол №7 від 12 грудня 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Стрес-менеджмент в освіті
Викладач (-і)	проф. Цюняк Оксана Петрівна
Контактний телефон викладача	+380969354485
Е-mail викладача	oksana.tsiuniak@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	очний, заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/
Консультації	Понеділок, 14.00-16.00
2. Анотація до навчальної дисципліни	
<i>Предметом вивчення навчальної дисципліни є наукові підходи до вивчення професійного стресу, причини виникнення та форми проявів стресових станів, вплив стресу на поведінку, професійну діяльність і психічне здоров'я особистості. Вивчення освітнього компонента спрямоване на висвітлення сутності стрес-менеджменту в освіті та характеристики стратегій подолання стресу.</i>	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
Мета та цілі курсу: розвиток професійної компетентності здобувачів вищої освіти; розкриття внутрішнього потенціалу особистості студента; ознайомлення студентів з теоретичними основами, методами та техніками стрес-менеджменту в освіті, формування навиків побудови ефективних відносин у суб'єкт-суб'єктній взаємодії усіх учасників освітнього процесу; формування здатності контролювати свою поведінку у ситуаціях стресу, використовувати раціональні прийоми індивідуальної профілактики стресу; застосовувати методи саморегуляції й подолання стресу в професійній діяльності та в особистому житті; розвивати стресостійкість і позитивне мислення; сприймати нестандартні та стресові ситуації в контексті нових можливостей; використовувати різні шляхи надання допомоги та підтримки в педагогічному, студентському, учнівському колективах. Навчальна дисципліна «Стрес-менеджмент в освіті» спрямована на опанування здобувачами вищої освіти основними концепціями і методологією сучасних досліджень стресу, теоретичними положеннями, поняттями і елементами психотехнік; знаннями про причини виникнення і форми проявів стресових станів; вплив стресу на поведінку, професійну діяльність і психічне здоров'я особистості; вміннями володіти вербальними та невербальними комунікативними психотерапевтичними техніками протидії стресу; уміти керувати собою, своїм станом, своїми ресурсами; допомагати іншим у розвитку особистісного потенціалу; працювати творчо, соціально відповідально діяти у нових ситуаціях, керуючись принципами толерантності, діалогу та співробітництва. Основними завданнями навчальної дисципліни є: – збереження та зміцнення психологічного здоров'я учасників освітнього процесу;	

- поглиблення навичок регуляції власних психоемоційних станів та запобігання вигоранню в педагогічній діяльності;
- формування компетенцій, потрібних для надання базової психосоціальної підтримки всім учасникам освітнього процесу;
- створення безпечного психологічного простору в умовах закладу освіти для взаємопідтримки, відновлення ресурсів, пошуку нових можливостей і сенсів для щасливого життя.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування у здобувачів вищої освіти компетентностей, зокрема:

Інтегральна компетентність – здатність розв’язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері початкової освіти.

Загальні компетентності:

ЗК-1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК-2. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

Спеціальні (фахові) компетентності:

СК-2. Здатність використовувати різні стратегії комунікації державною та іноземною мовами в професійній діяльності у сфері початкової освіти.

СК-4. Здатність конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу на засадах партнерства та підтримки з різними соціальними інституціями (наставництво, супервізія).

СК-8. Здатність створювати соціально-сприятливі умови, щодо функціонування інклюзивного освітнього середовища, формування спільноти учнів, у якій кожен відчуває себе її частиною, до організації інклюзивного навчання здобувачів початкової освіти.

СК-10. Здатність здійснювати моніторинг власної педагогічної діяльності, визначати індивідуальні професійні потреби та перспективи, оцінювати результати діяльності команд та колективів.

Програмні результати навчання:

ПРН-01. Мати спеціалізовані концептуальні знання, що включають сучасні наукові здобутки у сфері професійної діяльності, уміння/навички розв’язання проблем початкової освіти, необхідні для проведення досліджень та/або провадження інноваційної діяльності з метою розвитку нових знань та процедур.

ПРН-04. Організовувати співпрацю з усіма учасниками освітнього процесу на основі принципів партнерської взаємодії, надавати консультативну підтримку, використовуючи інформаційно-комунікаційні технології та цифрові сервіси.

ПРН-05. Здійснювати супервізію, інтервізію, надавати педагогічну, психологічну та методичну допомогу учасникам освітнього процесу, формувати в здобувачів початкової освіти здатність до взаєморозуміння, міжособистісної взаємодії.

Моделювати, створювати та підтримувати безпечне, ергономічне, інклюзивне освітнє середовище початкової школи, організовувати співпрацю фахівців у інклюзивному класі.

ПРН-08. Моделювати, створювати та підтримувати безпечне, ергономічне, інклюзивне освітнє середовище початкової школи, організовувати співпрацю фахівців у інклюзивному класі.

ПРН-09. Проводити моніторинг та узагальнювати результати власної педагогічної діяльності, визначати відповідність набутих професійних компетентностей чинним вимогам, виявляти творчу ініціативу для підвищення свого фахового рівня, презентувати власний професійний імідж.

5. Організація навчання

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
семінарські заняття	18
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Обов'язковий/ вибірковий
1	013 Початкова освіта 014 Середня освіта	1	вибірковий

Тематика навчальної дисципліни

Тема	кількість год.		
	лекції	практ. заняття	сам. роб.
Тема 1. Поняття про «стрес», його види. Причини виникнення стресу.	2	2	10
Тема 2. Реакції на стрес у дітей та дорослих.	2	2	10
Тема 3. Закономірності професійних стресів. Емоційне напруження у вчителів/викладачів.	2	4	10
Тема 4. Психологічні прийоми і методи стрес-менеджменту в освіті.	2	2	10
Тема 5. Техніки підвищення рівня стресостійкості і ресурсності в учасників освітнього процесу під час війни.	2	4	10
Тема 6. Внутрішній баланс як маркер якості життя та здоров'я. Гармонізація психоемоційного стану.	2	4	10
ЗАГ:	12	18	60

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система	Оцінювання знань здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до ПОРЯДКУ організації
-------------------------	---

**оцінювання
навчальної
дисципліни**

та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника

<https://pnu.edu.ua/dev/wp-content/uploads/sites/5/2023/05/poriadok-orhanizatsii-ta-provedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.pdf>.

Шкали оцінювання			
університетська	національна		шкала ECTS
90-100	5	відмінно	F
80-89	4	добре	B
70-79			C
60-69	3	задовільно	D
50-59			E
26-49	2	незадовільно (з можливістю повторного складання)	FX
1-25		незадовільно (з обов'язковим повторним курсом)	F

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять і передбачає усні відповіді студентів на теоретичні питання. Здобувач може отримати додаткові бали за результати неформальної освіти як результати навчання з навчальної дисципліни, що відображають зміст окремих її тем (але не більше 10 балів) (див. п. «Політика навчальної дисципліни») відповідно до Положення ПНУ (<https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2022/11/neformalnaosvita.pdf>).

Вид контролю – **залік**.

Максимальна кількість балів – 100.

Участь в роботі впродовж семестру – 100 балів (оцінки за практичні заняття – 25 балів, за самостійну роботу – 25 балів, індивідуальне завдання – 25 балів, залік – 25 балів).

**Вимоги до
письмових
робіт**

Вид роботи – доповідь, повідомлення, методичні рекомендації, стаття (5б). Тестові завдання передбачають вибір правильного варіанту відповіді.

**Практичні
заняття**

Максимальна оцінка – 25.

**Умови допуску
до підсумкового
контролю**

Виконання 90% практичних завдань. При виставленні допуску до заліку враховуються навчальні досягнення аспірантів (бали), набрані на поточному опитуванні під час аудиторних годин, при виконанні завдань для самостійної роботи, а також бали за результати неформальної освіти.

**Підсумковий
контроль**

Форма контролю – **залік**.

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи: Виконання письмових робіт у процесі вивчення навчальної дисципліни є обов'язковим для всіх здобувачів першого (бакалаврського) рівня.

Академічна доброчесність: здобувачі першого (бакалаврського) рівня повинні дотримуватись правил академічної доброчесності в наукових дослідженнях та викладацькій діяльності, демонструвати відповідний рівень загальної культури, діяти на засадах соціальної відповідальності, керуватися нормативно-правовими документами: Кодексом честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника; Положенням про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника; Положенням про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника. Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за покликанням <https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/>.

Відвідування занять: порядок та організація контролю знань визначаються «Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» введеного в дію наказом ректора № 447 від 24 липня 2015 р.; із внесеними змінами наказом ректора № 309 від 19 травня 2023 р.). <http://surl.li/odbdo>.

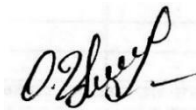
Неформальна освіта: Результати неформальної освіти зараховується згідно «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» <http://surl.li/dzryl>.

8. Рекомендована література

1. Бліхар В., Католик Г., Католик Б. Цінності: поняття, структура та підходи у контексті сучасних військових екзистенцій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 13. С. 11–20.
2. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К. Методики для дослідження mental health персоналу організацій. Актуальні проблеми психології. Том І. Випуск 54. 2019. С. 15–22.
3. Католик Г. Концепція Я дитячого практичного психолога: монографія. Львів: Галицька видавнича спілка, 2020. 311 с.
4. Кириленко О. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії «людина-людина». Дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2006.
5. Кові С. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. КСД, 2021. 384 с.
6. Кузікова Б. Теорія і практика вікової психотерапії. Суми: Університетська книга, 2006. 383 с.
7. Наугольник Л. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

8. Носенко Е. Трансформація ціннісних орієнтацій молоді на сучасному етапі розвитку суспільства (психологічний аспект). Дніпропетровськ: Навчальна книга, 1999. 168 с.
9. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: Методичний посібник. [О.М.Кокун, Н.С.Лозінська, І.О.Пішко]; За ред. В. М. Мороза. Київ: «Центр учбової літератури», 2023. 54 с.
10. Психологічний словник / авт.-уклад. В. Синявський, О. Сергєєнкова; за ред. Н. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. 27 с.
11. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Уклад. О.Ю.Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
12. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. показч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
13. Пушкар З., Войтович Г. Соціально-психологічний клімат у колективі та чинники, що впливають на його формування. *Українська наука: минуле, сучасне, майбутнє*. 2013. Вип. 18. С. 133–143.
14. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. *Мова життя*. Ранок, 2020. 256 с.
15. Сучасний психолого-педагогічний словник / за заг. ред. О. Шапран. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2016. С. 353.

Викладач



доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри початкової освіти

Оксана ЦЮНЯК