

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

Факультет Педагогічний

Кафедра початкової освіти та освітніх інновацій



СИЛАБУС

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ В ОСВІТІ

Рівень вищої освіти – другий (магістерський) рівень

Освітні програми

A3 Початкова освіта

A4 Середня освіта

Галузь знань А Освіта

Затверджено на засіданні кафедри
початкової освіти та освітніх інновацій
Протокол № 1 від 26 серпня 2025 р.

м. Івано-Франківськ – 2025

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Стрес-менеджмент в освіті
Викладач (-і)	професор Цюняк Оксана Петрівна
Контактний телефон викладача	
E-mail викладача	oksana.tsiuniak@cnu.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	Згідно з розкладом (онлайн консультації можуть бути організовані за бажанням здобувачів освіти).

2. Анотація до навчальної дисципліни

Предметом вивчення освітнього компонента є процеси управління стресом в освітньому середовищі. «Стрес-менеджмент в освіті» спрямований на вивчення причин виникнення та форм проявів стресу в усіх учасників освітнього процесу, а також методів його подолання та профілактики.

Основними аспектами вивчення освітнього компонента є: психологічні фактори стресу (виявлення внутрішніх і зовнішніх чинників, які викликають стресові ситуації); методи і техніки управління стресом (релаксаційні техніки, тайм-менеджмент, когнітивно-поведінкові методи для зниження стресу); вплив стресу на продуктивність праці педагогічних працівників і успішність у навчанні здобувачів освіти; створення якісного, цілісного соціально-емоційного навчання; стратегічне планування стрес-менеджменту в освіті.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Мета та цілі: формування професійної компетентності здобувачів вищої освіти; розкриття внутрішнього потенціалу особистості студента; ознайомлення з теоретичними основами, методами та управління стресом, 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; формування у майбутніх освітян навичок управління власним емоційним станом та створення сприятливих умов для навчання і роботи без стресу.

«Стрес-менеджмент в освіті» спрямований 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 є:

- формування розуміння природи стресу;
- ознайомлення здобувачів вищої освіти з основними теоріями стресу, науковими підходами до вивчення стресу;
- дослідження причин виникнення стресу і його впливу на поведінку, діяльність і психічне здоров'я особистості;
- визначення основних стрес-факторів для учасників освітнього процесу;
- ознайомлення з основними принципами надання психологічної допомоги людям у стресових ситуаціях;
- опанування методів саморегуляції та управління стресом, вивчення та застосування різних технік релаксації, управління емоціями, фізичної та психологічної саморегуляції;
- поглиблення навичок регуляції власних психоемоційних станів та запобігання вигоранню у професійній діяльності;
- формування компетенцій, потрібних для надання базової психологічної підтримки всім учасникам освітнього процесу;
- збереження та зміцнення психологічного здоров'я учасників освітнього процесу;
- створення безпечного психологічного простору в закладах освіти для взаємопідтримки, відновлення ресурсів, пошуку нових можливостей 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	A3 Початкова освіта A4 Середня освіта	1	вибірковий

Тематика навчальної дисципліни

Тема	кількість год.		
	лекції	практ. заняття	сам. роб.
Тема 1. Основні поняття стрес-менеджменту.	2	2	10
Тема 2. Професійний стрес.	2	2	10
Тема 3. Синдром професійного й емоційного вигорання.	2	2	10
Тема 4. Стрес-фактори в педагогічній роботі: техніки (само)допомоги. (Само)менеджмент для вчителів: потреби, мотиви, бажання.	2	2	10
Тема 5. Дитячий стрес: як надавати ресурсно-орієнтовану педагогічну допомогу?		2	
Тема 6. Психологічні прийоми і методи стрес-менеджменту в освіті.	2	2	10
Тема 7. Техніки підвищення рівня стресостійкості і ресурсності в учасників освітнього процесу в умовах війни.	2	4	10
Тема 6. Внутрішній баланс як маркер якості життя та здоров'я. Гармонізація психоемоційного стану.		4	10
ЗАГ:	12	18	60

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

<p>Загальна система оцінювання навчальної дисципліни</p>	<p>Оцінювання знань здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до ПОРЯДКУ організації 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.</p>																															
	<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th colspan="4">Шкали оцінювання</th> </tr> <tr> <th>університетська</th> <th colspan="2">національна</th> <th>шкала ECTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>90-100</td> <td>5</td> <td>відмінно</td> <td>F</td> </tr> <tr> <td>80-89</td> <td rowspan="2">4</td> <td rowspan="2">добре</td> <td>B</td> </tr> <tr> <td>70-79</td> <td>C</td> </tr> <tr> <td>60-69</td> <td rowspan="2">3</td> <td rowspan="2">задовільно</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>50-59</td> <td>E</td> </tr> <tr> <td>26-49</td> <td rowspan="2">2</td> <td>незадовільно (з можливістю повторного складання)</td> <td>FX</td> </tr> <tr> <td>1-25</td> <td>незадовільно (з обов'язковим повторним курсом)</td> <td>F</td> </tr> </tbody> </table>	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
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																													
	<p>Поточний контроль здійснюється під час практичних занять і</p>																															

	<p>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).</p> <p>Вид контролю – залік.</p> <p>Максимальна кількість балів – 100.</p> <p>Участь в роботі впродовж семестру – 100 балів.</p>
Вимоги до письмових робіт	Вид роботи – доповідь, повідомлення, методичні рекомендації, стаття. Тестові завдання передбачають вибір правильного варіанту відповіді.
Практичні заняття	Максимальна оцінка – 100.
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 . Форма здачі – комбінована (усна, письмова).

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи: Виконання письмових робіт у процесі вивчення навчальної дисципліни є обов'язковим для всіх здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти.

Академічна доброчесність: здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти повинні дотримуватись правил академічної доброчесності в науковій 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

Основна література:

1. Закон України «Про вищу освіту».
URL:<http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Закон України «Про освіту»
URL:http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T172145.html.
3. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді. Монографія / НАПН України; за заг. ред. В.Г.Кременя; [В.Г.Панок, С.Д.Максименко, М.М.Слюсаревський, Л.І.Прохоренко, Н.В.Чепелева, Т.І.Куліш, С.Л.Чуніхіна, І.Г.Губеладзе, І.І.Ткачук, Н.А.Ярмола]. [Електронне видання]. Київ, 2024. 188 с. URL:<https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188>.
4. Нове Положення про психологічну службу системи освіти України.
URL:<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0687-09>.
5. Павлик Н. В. Гармонізація психологічного здоров'я педагога Нової української школи. *Монографія*. Київ : ФОП Паливода А. В., 2022. 170 с.
6. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: *Методичний посібник*. [О.М.Коkun, Н.С.Лозінська, І.О.Пішко]; За ред. В.М.Мороза. Київ: «Центр учбової літератури», 2023. 54 с.
7. Психологія стресу та стресових розладів : *навч. посіб.* Уклад. О.Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна». 2023. 266 с.
8. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. URL:<https://health-ua.com/neurology/mizdisciplinari-problemi/71356-teorya-stresu-ta-filosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-meditcin>.
9. Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі. Заг. ред. Є.В. Афоніна, О.О. Заріцький, Н.В. Міщенко. Краматорськ : Витоки, 2018. 250 с.
- 10.Цюняк О. П. Стан ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання. *Актуальні питання гуманітарних наук. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 36. 3. 2021. с.250–255. URL:http://www.aphn-journal.in.ua/archive/36_2021/part_3/44.pdf*.

Додаткова література:

- 11.Бялонович С. Психологічні стратегії внутрішньої стабілізації українців в умовах щоденного стресу війни. *Вчені записки Університету «КРОК», 2(78), 2025. С.520–529. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-520-529>*.
- 12.Денищук І. П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни». *Імідж сучасного педагога. 2023. 3(210), 89-95. DOI:[https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-3\(210\)-89-95](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2023-3(210)-89-95)*.
- 13.Державний стандарт початкової загальної освіти.
URL:http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/17911/.
- 14.Діти та війна: навчання технік зцілення. Львів: Інститут психічного здоров'я. 2014. 85 с.

15. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко та ін.; за ред. Н. В. Пророк. Слов'янськ : ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
16. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посібник. Київ : НаУКМА, ГЛФ Медіа, 2017. 208 с.
17. Куліш О. В., Качуріна М. О., & Педченко О. В. Техніки майндфулнес у роботі зі стресом та тривогою в дорослих цивільних українців в умовах війни. Наукові записки. Серія: Психологія. (1). 2025. С.81–87.
<https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-10>.

Інформаційні ресурси:

18. Фізична тривога: що це і як з нею впоратись. Поради вінницької психологині.
URL: <https://suspilne.media/vinnytsia/214848-fizicna-trivoga-so-ce-i-ak-z-neu-vporatis-poradi-vinnickoi-psihologini/>.
19. Що таке тривога? URL: <https://www.qui.help/blog/shcho-take-trivoga>.
20. Чути себе: як боротись з професійним вигоранням у вчителів
URL: <https://nus.org.ua/2017/07/25/chuty-sebe-yak-borotys-z-profesijnym-vygorannjam-u-vchyteliv/>
21. Вправи для зняття стресу та емоційної напруги
URL: https://dnz60.edu.vn.ua/?page_id=614.
22. 15 способів подолати синдром професійного вигорання.
URL: <https://becalm.com.ua/lifestyle/15-sposobiv-podolaty-syndrom-profesijnogo-vygorannya/>
- 23.

Викладач

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри початкової освіти
та освітніх інновацій
Карпатського національного
університету імені Василя Стефаника



Оксана ЦЮНЯК