

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ
Навчально-науковий інститут денної освіти
Кафедра менеджменту

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

**Емоційна резильєнтність та стрес-менеджмент у науковому
кар'єрному розвитку**
на 2026-2027 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	2 курс, 4 семестр
Освітня програма/спеціалізація	Менеджмент
Спеціальність	D 3 Менеджмент
Галузь знань	D Бізнес, адміністрування та право
Ступінь вищої освіти	Доктор філософії

ППБ НПП, який веде дану дисципліну,
науковий ступінь і вчене звання,
посада

Лозова Оксана Василівна
к.е.н., доцент
доцент кафедри менеджменту

Контактний телефон	+38-050-40-40-570
Електронна адреса	kslozova@gmail.com
Розклад навчальних занять	https://puet.edu.ua/aspirantura-doktorantura/
Консультації	очна http://www.mened.puet.edu.ua/ он-лайн: електронною поштою, пн-пт з 09.00-16.00
Сторінка дистанційного курсу	

Опис навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни	формування у здобувачів ступеня доктора філософії навичок та знань, необхідних для ефективного управління емоційною резильєнтністю та стресом у процесі наукової кар'єри
Тривалість	5 кредитів ЄКТС/150 годин (лекції 20 год., практичні заняття 40 год., самостійна робота 90 год.)
Форми та методи навчання	Лекції, практичні заняття, індивідуальні заняття, робота з аналізу ситуацій, ділові ігри.
Система поточної підсумкової підсумкової контролю	Поточний контроль: виконання навчальних завдань; виконання завдань самостійної роботи; тестування; поточна модульна робота. Підсумковий контроль: залік (ПМК)
Мова викладання	Українська

**Перелік компетентностей, які забезпечує дана навчальна дисципліна,
програмні результати навчання**

Програмні результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач
RH01. Застосовувати сучасні інструменти і технології пошуку, оброблення та аналізу інформації, зокрема, статистичні методи аналізу даних великого обсягу та/або складної структури, спеціалізовані бази даних та інформаційні системи. RH03. Розробляти та досліджувати концептуальні, математичні і комп'ютерні моделі процесів і систем, ефективно використовувати їх для отримання нових знань та/або створення інноваційних продуктів у галузі менеджменту та дотичних міждисциплінарних напрямів. RH06. Планувати і виконувати наукові і прикладні дослідження з менеджменту та дотичних міждисциплінарних напрямів з використанням сучасних інструментів, критично аналізувати результати власних досліджень і результати інших дослідників у контексті усього комплексу сучасних знань щодо досліджуваної проблеми; складати пропозиції щодо фінансування досліджень та/або проєктів.	ЗК01. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми ЗК02. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел ЗК04. Здатність розв'язувати комплексні проблеми у сфері менеджменту на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності. СК01. Здатність виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, які створюють нові знання у менеджменті і дотичних до нього міждисциплінарних напрямів. СК04. Здатність ініціювати, розробляти, реалізовувати та управляти науковими проєктами у менеджменті і дотичних до нього міждисциплінарних напрямів та /або складати пропозиції щодо фінансування наукових досліджень, реєстрації прав інтелектуальної власності.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи у розрізі тем
Змістовний модуль 1: Основи емоційної резильєнтності та стрес-менеджменту		
1. Введення в емоційну резильєнтність	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати матеріали, рекомендовані викладачем, за темою
2. Теорії та моделі емоційної резильєнтності	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати матеріали, рекомендовані викладачем, за темою
3. Психологічні аспекти стресу. Вплив стресу на психологічний стан та продуктивність.	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати матеріали, рекомендовані викладачем, за темою
4. Методи управління стресом. Техніки та стратегії для зниження стресу	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати матеріали, рекомендовані викладачем, за темою
5. Емоційний інтелект у науковій діяльності	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати матеріали, рекомендовані викладачем, за темою
6. Баланс між роботою та особистим життям. Стратегії підтримання балансу для запобігання вигоранню	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати матеріали, рекомендовані викладачем, за темою

Змістовний модуль 2: Практичні підходи та інструменти для підвищення емоційної резильєнтності		
7. Ефективні стратегії та методи подолання стресу в науковій діяльності.	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати матеріали, рекомендовані викладачем, за темою
8. Психологічна підтримка в науковому середовищі. Роль підтримки колег та менторів.	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати матеріали, рекомендовані викладачем, за темою
9. Інноваційні підходи до стрес-менеджменту	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати матеріали, рекомендовані викладачем, за темою
10. Психологічні інструменти для підтримки резильєнтності	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати матеріали, рекомендовані викладачем, за темою
11. Вплив стресу на наукову продуктивність	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати матеріали, рекомендовані викладачем, за темою
12. Адаптація до змін у науковій кар'єрі. Стратегії адаптації до нових викликів та умов.	Відвідування занять; захист домашнього завдання; обговорення матеріалу занять; виконання навчальних завдань; завдання самостійної роботи; тестування	Виконати завдання для самостійної роботи. Опрацювати матеріали, рекомендовані викладачем, за темою

Інформаційні джерела

Реун Г. П., Меденець В. В. Емоційне лідерство в системі управління персоналом. Економіка і суспільство. 2019. Вип. 13. С. 691–696. URL: http://www.economyandsociety.in.ua/journal/13_ukr/117.pdf

Сучасні психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту (2020) <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/42086>

Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навчальний посібник. Київ: Центручбової літ-ри, 2018. 250 с.

Щетініна Л. В., Рудакова С. Г., Заєць А. І. Емоційний інтелект в управлінні персоналом: підходи до розуміння та його розвиток. Бізнес Інформ. 2021. №3. С. 385–393. <https://doi.org/10.32983/2222-4459-2019-3-385-393>

Лозова О.В. Розвиток емоційного інтелекту в умовах невизначеності // *Проблеми та перспективи забезпечення макроекономічної стабільності* : монографія / за ред. С. В. Леонova і М. М. Бричко. Суми : Сумський державний університет, 2022. 181 с. С. 144-154 URL: [https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/90068/1/Brychko_macroeconomic_stability.pdf](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/download/123456789/90068/1/Brychko_macroeconomic_stability.pdf)

Лозова О.В. Проактивна поведінка вітчизняних підприємств у поствоєнний період / О.В. Лозова, І.С. Тимошенко // *Економіка: реалії часу*. Науковий журнал. 2023. № 1 (65). С. 41-48. URL: <https://economics.net.ua/files/archive/2023/No1/41.pdf>

Лозова О. В., Тимошенко І. С. Проактивна поведінка підприємства в сучасних умовах господарювання. Бізнес Інформ. 2023. №4. С. 155–160. URL: <https://doi.org/10.32983/2222-4459-2023-4-155-160>

Лозова О.В. Розвиток емоційного інтелекту в умовах невизначеності // *Мережевий бізнес: становлення, проблеми, інновації* : матеріали XII міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Полтава, 27–28 квітня 2022 року). – Полтава : ПУЕТ, 2022. – 195 с. С. 100-102. Репозитарій: <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/12538>

Лозова О.В. Емоційний інтелект як особистісний ресурс розвитку // *Економіка підприємства: сучасні проблеми теорії та практики*: Матеріали одинадцятої міжнар. наук.-практ. конф., 09-10 вересня 2022 р. Одеса: ОНЕУ, 2022. 576 с., С. 260-262 URL: <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/12539>

Шимановська-Діанич Л., Лозова О., Досвід формування організаційної культури мультинаціональних компаній // *Євроінтеграційні орієнтири інноваційного наукового пошуку молоді України: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених, присвяченої 100-річчю Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (Запоріжжя – Мелітополь, 23–24 червня 2023 р.)*. Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2023. 206 с. С. 54-61. URL: https://mdpu.org.ua/wp-content/uploads/2023/07/Zbirnik_YEVROINTEGRATSII-NI_ORIYENTIRI_INNOVATSII-NOGO_NAUKOVOGO_POSHUKU.pdf

Шимановська-Діанич Л. М., Лозова О. В. Компетенції сучасного менеджера в умовах формування цифрової

економіки // Бухгалтерський облік в управлінні підприємством: сучасні виклики : збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, 10–11 травня 2023 року). Полтава : ПУЕТ, 2023. 249 с. С. 213-215 URL: <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/13150>

Шимановська-Діанич Л.М., Лозова О.В. Креативність як найбільше конкурентна перевага майбутніх менеджерів // Науковий вісник ВНЗ Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі». (Серія «Економічні науки»), № 3 (99), 2020 р. URL: <http://journal.puet.edu.ua/index.php/nven/article/view/1721>

Лозова, О. В., & Кришталь, А. М. (2021). СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНІ ПРОБЛЕМИ НАВЧАННЯ ДОРОСЛИХ У «СРІБНИЙ ЕКОНОМІЦІ» Економічний простір, (170), 23-27. URL: <http://www.prostir.pdaba.dp.ua/index.php/journal/article/view/899/871>

Лозова О.В. Процес формування інтелектуального потенціалу підприємства // Соціально-економічні та правові чинники розвитку національної економіки України: облікові, аналітичні та контрольні аспекти в сучасних умовах інтеграційних процесів: матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції Вищого навчального закладу Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі» (м. Полтава, 22 листопада 2018 року). - Полтава : ПУЕТ, 2018. - 345 с. (С. 307-309) URL: <http://dspace.uccu.org.ua/bitstream/123456789/9906/1/%D0%9B%D0%BE%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9E.%D0%92..pdf>

Шимановська-Діанич Л.М., Лозова О.В., Барібіна Я.О., Шимановська В.Л. Типи та механізми розробки і впровадження організаційних культур: досвід мультинаціональних та українських компаній і сучасні тренди управління персоналом в умовах війни // Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Економіка, 2023, Вип. 25, с. 67-76 URL: <http://visnyk-ekonomics.mdu.in.ua/ARHIV-uk/25/9.pdf>

Шимановська-Діанич Л.М., Лозова О.В. Управління знаннями на підприємстві: моделі, етапи та технології // Економіка: реалії часу. Науковий журнал. 2023. № 4 (68). С. 76-82. URL: <https://economics.net.ua/files/archive/2023/No4/76.pdf> DOI: 10.5281/zenodo.8433026 .

Шимановська-Діанич, Л., Шимановська, В., & Лозова, О. (2023). Підходи до формування soft-skills фахівців харчової промисловості. Академічні візії, (17). вилучено із URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/721>

Шимановська-Діанич, Л., Педченко, Н., Лозова, О. (2023). ЗМІНИ В ОРГАНІЗАЦІЙНІЙ КУЛЬТУРІ КОМПАНІЙ В УМОВАХ ВІЙНИ: ДОСВІД ТА ПРІОРИТЕТИ МУЛЬТИНАЦІОНАЛЬНИХ ТА УКРАЇНСЬКИХ КОМПАНІЙ В ПИТАННЯХ УПРАВЛІННЯ ЛЮДСЬКИМ КАПІТАЛОМ. Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Серія «Економічні науки», (2 (108), 97-102. Фахова URL: <https://doi.org/10.37734/2409-6873-2023-2-13>

Шимановська-Діанич, Л., Педченко, Н., & Лозова, О. (2024). ПРОАКТИВНІСТЬ В УМОВАХ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ ЕКОНОМІКИ: УДОСКОНАЛЕННЯ БІЗНЕС-ПРОЦЕСІВ ВІТЧИЗНЯНИХ ПІДПРИЄМСТВ ПІД ЧАС ВІЙНИ. Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Серія «Економічні науки», (2 (112), 109-116. URL: <https://doi.org/10.37734/2409-6873-2024-2-16>

Лозова О. В., Кужель Н. Л., Кужель О. В. Управління стратегічними змінами підприємства в контексті довгострокового розвитку вітчизняних компаній під час війни та в поствоєнний період. Бізнес Інформ. 2024. №8. С. 386-392. URL: <https://doi.org/10.32983/2222-4459-2024-8-386-392>

Лозова О.В. Управління стратегічними змінами підприємства: проактивний підхід та кадровий потенціал / О.В. Лозова, І.С. Тимошенко // Економіка: реалії часу. Науковий журнал. - 2024. - № 5 (75). - С. 51-58. - Режим доступу: URL: <https://economics.net.ua/files/archive/2024/No5/51.pdf> DOI: 10.15276/ETR.05.2024.6. DOI: 10.5281/zenodo.14111191.

Програмне забезпечення навчальної дисципліни

Пакет програмних продуктів Microsoft Office.

Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

Політика оцінювання здобувачів вищої освіти: завдання, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75 % від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання модулів відбувається із дозволу провідного викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Положення про організацію освітнього процесу <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2026/01/polozh-orgu-osv-proc.pdf>

Положення про порядок підготовки здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2025/04/poloz-por-pidgotov-phd.pdf>

Положення про порядок вибору здобувачами вищої освіти ступеня доктора філософії вибіркового навчальних дисциплін навчального плану <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2025/04/poloz-por-vyb-vyb-nd-phd.pdf>

Положення про порядок та критерії оцінювання знань, вмінь та навичок здобувачів вищої освіти https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_por_kryt_ocinyuvannya.pdf

Порядок ліквідації здобувачами вищої освіти академічної заборгованості <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2026/01/por-likvid-akad-zaborgovanosti.pdf>

Політика щодо відвідування: відвідування занять є обов'язковим компонентом. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі (Moodle) за погодженням із провідним викладачем.

Політика щодо академічної доброчесності: студенти мають свідомо дотримуватися академічної

добросовісності; не допускати списування (один в одного, з власноруч написаного тексту, друкованого або електронного носія інформації тощо) під час виконання індивідуальних навчальних завдань та дидактичних тестів; якісно оформлювати посилання на джерела інформації при написанні доповідей, підготовки презентацій, тез тощо В ПУЕТ діють:

Кодекс честі студента https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/kodeks_chesti_students.pdf

Положення про академічну доброчесність https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_akadem_dobrochnist.pdf

Положення про запобігання випадків академічного плагіату <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2026/01/polozh-zapob-akad-plagiat.pdf>

Політика визнання результатів навчання визначена такими документами:

Положення про порядок перезарахування результатів навчання, зданих в іноземних та вітчизняних закладах освіти https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2026/01/polozh_por_perezarah_rez_zvo.pdf

Положення про академічну мобільність здобувачів вищої освіти https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2025/11/polozh_pro_akademichnu_mobilnist.pdf

Положення про порядок визнання результатів навчання зданих шляхом неформальної та/або інформальної освіти https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2025/10/polozh_vyznan-rezv-informal-neformal.pdf

Політика вирішення конфліктних ситуацій: Положення про правила вирішення конфліктних ситуацій <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-pravyla-vyrishennya-konfliktnyh-sytuacij-u-puet.pdf>

Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю у формі екзамену https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2026/01/polozh_pro-apel_pidscontr.pdf

Уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції <https://puet.edu.ua/zapobigannya-ta-protidiya-korupciyi/>

Політика підтримки учасників освітнього процесу:

Психологічна служба: <http://puet.edu.ua/psychologichna-pidtrymka-v-puet/>

Студентський омбудсмен ПУЕТ <https://puet.edu.ua/other-divisions/studentskyj-ombudsmen-upovnovazhenyj-z-prav-studentiv-puet/>

Уповноважений з прав корупції <https://puet.edu.ua/zapobigannya-ta-protidiya-korupciyi/>

Безпека освітнього середовища: Інформація про безпечність освітнього середовища ПУЕТ наведена у вкладці «Безпека життєдіяльності» <http://puet.edu.ua/pro-puet/bezpeka-zhyttyvedialnosti/>

Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

Види робіт	Максимальна кількість балів
1 семестр	
Модуль 1 (теми 1-6): захист домашнього завдання (6 балів); обговорення матеріалу занять (3 бали); виконання навчальних завдань (10 балів); завдання самостійної роботи (6 балів); тестування (5 балів); поточна модульна робота (20 балів)	50
Модуль 2 (теми 7-10): захист домашнього завдання (6 балів); обговорення матеріалу занять (3 бали); виконання навчальних завдань (10 балів); завдання самостійної роботи (6 балів); тестування (5 балів); поточна модульна робота (20 балів)	50
Разом за семестр	100

Шкала оцінювання здобувачів вищої освіти за результатами вивчення навчальної дисципліни

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Відмінно
82-89	B	Дуже добре
74-81	C	Добре
64-73	D	Задовільно
60-63	E	Задовільно достатньо
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни