

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра механічної та електричної інженерії

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

(міжфакультетська вибіркова навчальна дисципліна)

**Стресостійкість у професійній діяльності**

Розробник:

Дрожчана Ольга, старший викладач  
кафедри механічної та електричної інженерії

Полтава  
2023 р.

### Опис навчальної дисципліни та інформація про розробника

<b>Назва навчальної дисципліни</b>	Стресостійкість у професійній діяльності
<b>Місце в індивідуальному навчальному плані здобувача вищої освіти</b>	міжфакультетська вибіркова навчальна дисципліна
<b>Назва структурного підрозділу</b>	Кафедра безпеки життєдіяльності
<b>Контактні дані розробників, які залучені до викладання</b>	<i>Викладач:</i> Дрожчана Ольга, старший викладач <i>Контакти:</i> к. 380 (навчальний корпус № 3) e-mail: <a href="mailto:olga.drozhchana@pdaa.edu.ua">olga.drozhchana@pdaa.edu.ua</a> тел. 0661413901 сторінка викладача: <a href="https://www.pdau.edu.ua/people/drozhchana-olga-ureshivna#">https://www.pdau.edu.ua/people/drozhchana-olga-ureshivna#</a>
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень
<b>Спеціальність Освітня програма</b>	Усі спеціальності
<b>Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни</b>	Базові знання з основ безпеки життєдіяльності

#### Заплановані результати навчання:

**Мета вивчення навчальної дисципліни:** формування базових знань про природу та специфіку виникнення стресу, основні етапи та напрямки оцінки, попередження та подолання проявів професійного стресу та вміння застосовувати отримані знання на практиці.

**Основні завдання навчальної дисципліни** дати уявлення про феномен стресу як важливого дестабілізуючого чинника в професійній діяльності; ознайомити з історією вчення про стрес, з досягненнями сучасної психологічної науки, розкрити шляхи попередження та подолання стресу; розкрити механізми психологічної саморегуляції; сприяти формуванню у студентів високого рівня стресостійкості, здібностей до раціонального мислення, самостійного аналізу стресових чинників, що виникають у професійній діяльності, вміння пов'язувати й застосовувати психологічні знання на практиці.

#### **Компетентності:**

##### **загальні:**

ЗК9. Здатність дотримуватися загальноприйнятних норм поведінки та моралі в міжособистісних відносинах.

##### **Результати навчання:**

РН1. Розуміти закономірності та особливості розвитку особистості, сутність психічних явищ: аналізувати комунікативну діяльність співрозмовника, ефективно використовувати вербальні та невербальні засоби комунікацій у професійній діяльності, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника, поважати індивідуальне та культурне різноманіття.

## Програма навчальної дисципліни

- Тема 1. Сутність та природа стресу.
- Тема 2. Причини виникнення та форми прояву стресу.
- Тема 3. Динаміка протікання стресу.
- Тема 4. Стресостійкість особистості.
- Тема 5. Методи саморегуляції в умовах стресової ситуації.
- Тема 6. Професійний стрес.
- Тема 7. Управління стресом.
- Тема 8. Напрямки подолання та попередження стресу.

### Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин			
	денна форма 2021 р.н.			
	Усього	у т.ч.		
л		п	с.р	
Тема 1. Сутність та природа стресу	10	2	2	6
Тема 2. Причини виникнення та форми прояву стресу	12	2	2	8
Тема 3. Динаміка протікання стресу	10	2	2	8
Тема 4. Стресостійкість особистості	12	2	2	8
Тема 5. Методи саморегуляції в умовах стресової ситуації	12	2	2	8
Тема 6. Професійний стрес	12	2	2	8
Тема 7. Управління стресом	10	2	-	8
Тема 8. Напрямки подолання та попередження стресу	10	2	2	6
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>60</b>

### Оцінювання результатів навчання

#### Форми контролю результатів навчання

Результати навчання	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти					Разом
	Розв'язування тестів			Виконання вправ на практичних заняттях	Виконання завдань самостійної роботи	
	№1	№2	№3 підс			
РН1. Розуміти закономірності та особливості розвитку особистості, сутність психічних явищ: аналізувати комунікативну діяльність співрозмовника, ефективно використовувати вербальні та невербальні засоби комунікацій у професійній діяльності, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника, поважати індивідуальне та культурне різноманіття.	15	15	25	21	24	100
<b>Разом</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>100</b>

### Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

Назва теми	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти				Виконання вправ на практичних заняттях	Виконання завдань самостійної роботи	Разом	
	Розв'язування тестів			№3 підс.				
	№ 1	№2	№3					
Тема 1. Сутність та природа стресу	15				3	3	6	
Тема 2. Причини виникнення та форми прояву стресу					3	3	6	
Тема 3. Динаміка протікання стресу					3	3	6	
Тема 4. Стресостійкість особистості					3	3	21	
Тема 5. Методи саморегуляції в умовах стресової ситуації					3	3	6	
Тема 6. Професійний стрес					3	3	6	
Тема 7. Управління стресом			15			-	3	18
Тема 8. Напрямки подолання та попередження стресу					25	3	3	31
<b>Разом</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>25</b>		<b>21</b>	<b>24</b>	<b>100</b>	

Форми, шкала та критерії оцінювання **результатів навчання** при проведенні поточного контролю успішності здобувачів вищої освіти:

- **розв'язування тестів** - протягом вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти розв'язує тести:

#### Критерії оцінювання розв'язування тестів (№1, 2)

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
15	Правильно обрано відповіді на 80-100% питань тесту, що свідчить про засвоєння результатів навчання, а саме розуміти закономірності та особливості розвитку особистості, сутність психічних явищ: аналізувати комунікативну діяльність співрозмовника, ефективно використовувати вербальні та невербальні засоби комунікацій у професійній діяльності, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника, поважати індивідуальне та культурне різноманіття
10	Правильно обрано відповіді на 60-80% питань тесту, що свідчить про засвоєння результатів навчання, а розуміти закономірності та особливості розвитку особистості, сутність психічних явищ: аналізувати комунікативну діяльність співрозмовника, ефективно використовувати вербальні та невербальні засоби комунікацій у професійній діяльності, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника, поважати індивідуальне та культурне різноманіття
5	Правильно обрано відповіді на 40-60% питань тесту, що свідчить про засвоєння результатів навчання, а саме розуміти закономірності та особливості розвитку особистості, сутність психічних явищ: аналізувати комунікативну діяльність співрозмовника, ефективно використовувати вербальні та невербальні засоби комунікацій у професійній діяльності, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника, поважати індивідуальне та культурне різноманіття
0	Неправильна відповідь на питання тесту, або відповідь відсутня, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання результатів навчання.

### **Критерії оцінювання розв'язування тестів (№3 підс.)**

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
25	Правильно обрано відповіді на 80-100% питань тесту, що свідчить про засвоєння результатів навчання, а саме розуміти закономірності та особливості розвитку особистості, сутність психічних явищ: аналізувати комунікативну діяльність співрозмовника, ефективно використовувати вербальні та невербальні засоби комунікацій у професійній діяльності, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника, поважати індивідуальне та культурне різноманіття
20	Правильно обрано відповіді на 60-80% питань тесту, що свідчить про засвоєння результатів навчання, а саме розуміти закономірності та особливості розвитку особистості, сутність психічних явищ: аналізувати комунікативну діяльність співрозмовника, ефективно використовувати вербальні та невербальні засоби комунікацій у професійній діяльності, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника, поважати індивідуальне та культурне різноманіття
15	Правильно обрано відповіді на 40-60% питань тесту, що свідчить про засвоєння базових результатів навчання, а саме розуміти закономірності та особливості розвитку особистості, сутність психічних явищ: аналізувати комунікативну діяльність співрозмовника, ефективно використовувати вербальні та невербальні засоби комунікацій у професійній діяльності, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника, поважати індивідуальне та культурне різноманіття
10	Правильно обрано відповіді на 20-40% питань тесту, що свідчить про недостатній рівень знань, а саме розуміти закономірності та особливості розвитку особистості, сутність психічних явищ: аналізувати комунікативну діяльність співрозмовника, ефективно використовувати вербальні та невербальні засоби комунікацій у професійній діяльності, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника, поважати індивідуальне та культурне різноманіття
5	Правильно обрано відповіді на 10-20% питань тесту, що свідчить про мінімальний рівень знань, а саме розуміти закономірності та особливості розвитку особистості, сутність психічних явищ: аналізувати комунікативну діяльність співрозмовника, ефективно використовувати вербальні та невербальні засоби комунікацій у професійній діяльності, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника, поважати індивідуальне та культурне різноманіття
0	Неправильна відповідь на питання тесту, або відповідь відсутня, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання результатів навчання.

**- виконання вправ на практичних заняттях:**

### **Критерії оцінювання виконання вправ на практичних заняттях**

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
3	Здобувач вищої освіти продемонстрував високий рівень вміння інтерпретувати отримані результати навчання, а саме розуміти закономірності та особливості розвитку особистості, сутність психічних явищ: аналізувати комунікативну діяльність співрозмовника, ефективно використовувати вербальні та невербальні засоби комунікацій у професійній діяльності, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника, поважати індивідуальне та культурне різноманіття
2	Здобувач вищої освіти продемонстрував задовільний рівень вміння інтерпретувати отримані результати навчання, а саме розуміти закономірності та особливості розвитку особистості, сутність психічних явищ: аналізувати комунікативну діяльність співрозмовника, ефективно використовувати вербальні та невербальні

	засоби комунікацій у професійній діяльності, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника, поважати індивідуальне та культурне різноманіття
1	Здобувач вищої освіти продемонстрував низький рівень вміння інтерпретувати отримані результати навчання, а саме розуміти закономірності та особливості розвитку особистості, сутність психічних явищ: аналізувати комунікативну діяльність співрозмовника, ефективно використовувати вербальні та невербальні засоби комунікацій у професійній діяльності, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника, поважати індивідуальне та культурне різноманіття
0	Відсутність виконання практичного завдання, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання результатів навчання.

**- виконання завдань самостійної роботи -** здобувач вищої освіти виконує за всіма темами з навчальної дисципліни:

#### **Критерії оцінювання виконання завдань самостійної роботи**

Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
3	Завдання виконано в обсязі 80-100%, що свідчить про високий рівень вміння інтерпретувати отримані результати навчання, а саме розуміти закономірності та особливості розвитку особистості, сутність психічних явищ: аналізувати комунікативну діяльність співрозмовника, ефективно використовувати вербальні та невербальні засоби комунікацій у професійній діяльності, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника, поважати індивідуальне та культурне різноманіття
2	Завдання виконано в обсязі (80-60%), що свідчить про задовільний рівень вміння інтерпретувати отримані результати навчання, а саме розуміти закономірності та особливості розвитку особистості, сутність психічних явищ: аналізувати комунікативну діяльність співрозмовника, ефективно використовувати вербальні та невербальні засоби комунікацій у професійній діяльності, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника, поважати індивідуальне та культурне різноманіття
1	Завдання виконано в обсязі (60-40%), що свідчить про низький рівень вміння інтерпретувати отримані результати навчання, а саме розуміти закономірності та особливості розвитку особистості, сутність психічних явищ: аналізувати комунікативну діяльність співрозмовника, ефективно використовувати вербальні та невербальні засоби комунікацій у професійній діяльності, модифікувати висловлювання відповідно до культурних особливостей співрозмовника, поважати індивідуальне та культурне різноманіття
0	Відсутність виконання практичного завдання, що не дає можливості оцінити формування компетентностей та отримання результатів навчання.

#### **Трудомісткість**

Загальна кількість годин – 90 год.

Кількість кредитів – 3.

Форма семестрового контролю – залік

#### **Політика навчальної дисципліни**

Відвідування занять є обов'язковим. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Практичні завдання, завдання з самостійної роботи, які здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-30%). Перескладання поточного та підсумкового контролю відбуваються за наявності поважних причин з дозволу деканату

### ***Академічна доброчесність***

Здобувач вищої освіти повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності та Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти Полтавського державного аграрного університету. Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

#### **Додаткові матеріали для представлення навчальної дисципліни:**

Презентації, відеоролики, навчальні фільми.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### **Основні**

1. Анцупов А. Я. Конфліктологія: підручник для вузів. Київ: Либідь, 2018. 496 с.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навч. посіб./ за ред. Я.М. Когути. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. Київ: Либідь, 2017. 256 с.
4. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
5. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб. Київ: Кондор, 2016. 278с.
6. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навч. посіб./ за ред. Я.М. Когути. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

##### **Допоміжні**

1. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посіб. Луцьк: Ред.вид. від. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2017. 180 с
2. Киричук О.В., Роменець В.А. Основи психології: підручник. Київ: Либідь, 2016. 632 с.
3. Сап'яном В.І. Етика спілкування: проблема вирішення конфлікту. Чернігів, 2017. 104с.
4. Вересів М.М. Формула протистояння, або як усунути конфлікт в колективі. Київ: Флінта, 2008. 108с