

СИЛАБУС
навчальної дисципліни
**«Стресостійкість та управління
конфліктами»**

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Код і найменування спеціальності	C1 Економіка та міжнародні економічні відносини спеціалізація C1.02 Міжнародні економічні відносини
Тип і назва освітньої програми	ОПП Міжнародні економічні відносини
Курс, семестр	2 курс, 3 семестр
Обсяг і форма семестрового контролю з навчальної дисципліни	Кількість кредитів ЄКТС – 4,0, Загальна кількість годин – 120, із яких: лекцій – 16 год., практичних занять – 24 год. Форма семестрового контролю – залік
Мова викладання	державна
Навчально-науковий інститут, кафедра	ННІ інститут економіки, управління, права та інформаційних технологій Кафедра економіки та публічного управління
Контактні дані розробника	 <p>Шупта Ірина Миколаївна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент Контакти: ауд. 494 (навчальний корпус № 4); e-mail: iryna.shupta@pdau.edu.ua сторінка викладача на сайті ПДАУ: https://www.pdau.edu.ua/people/shupta-iryna-mykolayivna</p>
МІСЦЕ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ В ОСВІТНІЙ ПРОГРАМІ	
Статус навчальної дисципліни	вибіркова фахова
Передумови для вивчення навчальної дисципліни	Філософія
Компетентності	<p><i>загальні:</i></p> <p>ЗК 1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>

	<p><i>спеціальні:</i></p> <p>СК 10. Здатність обґрунтовувати доцільність застосування правових, економічних та дипломатичних методів (засобів) вирішення конфліктних ситуацій на міжнародному рівні.</p> <p>СК 16. Здатність постійно підвищувати теоретичний рівень знань, генерувати й ефективно використовувати їх в практичній діяльності.</p>
<p>Програмні результати навчання</p>	<p>РН 5. Володіти навичками самоаналізу (самоконтролю), бути зрозумілим для представників інших бізнес-культур та професійних груп різного рівня (з фахівцями з інших галузей знань/видів діяльності) на засадах цінування різноманітності, мультикультурності, толерантності та поваги до них.</p> <p>РН 17. Визначати причини, типи та характер міжнародних конфліктів і суперечок, обґрунтовувати і застосовувати економічні, юридичні та дипломатичні методи і засоби їх вирішення на міжнародному рівні, відстоюючи національні інтереси України.</p>
<p align="center">РОЛЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК (SOFT SKILLS)</p>	
<p>Вивчення дисципліни забезпечує формування таких соціальних навичок: лідерство, вміння працювати в критичних умовах (стресостійкість, збагачення емоційного інтелекту), здатність логічно й системно мислити, креативність, ефективний обмін інформацією між людьми, об'єднаними спільними професійними інтересами (нетворкінг).</p>	
<p align="center">МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ</p>	
<p>Формування у здобувачів освіти систему знань, умінь і навичок, необхідних для усвідомлення природи стресу й конфліктів, розвитку особистої стресостійкості, емоційної саморегуляції та конструктивної поведінки в конфліктних ситуаціях, а також для ефективного спілкування, запобігання конфліктам і їх результативного вирішення в професійній та міжособистісній діяльності.</p>	
<p align="center">ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ</p>	
<p>Тема 1. Формування життєстійкості та стресостійкості особистості</p> <p>Тема 2. Сутність та природа стресу.</p> <p>Тема 3. Професійний стрес.</p> <p>Тема 4. Професійне вигорання як наслідок хронічного стресу, його ознаки та психопрофілактика.</p> <p>Тема 5. Стрес-асоційовані розлади.</p> <p>Тема 6. Самогубство, суїцид, суїцидальна поведінка. Система психологічної профілактики та корекції суїцидальної поведінки.</p> <p>Тема 7. Конфлікт: поняття та предмет вивчення.</p> <p>Тема 8. Об'єктивні та суб'єктивні причини, функції виникнення конфліктів. Види конфліктів.</p> <p>Тема 9. Динаміка конфлікту та механізми його розвитку.</p> <p>Тема 10. Шляхи аналізу конфліктів.</p> <p>Тема 11. Прогнозування, запобігання та профілактика конфліктів і стресів.</p> <p>Тема 12. Управління конфліктами і стресами.</p>	
<p align="center">МЕТОДИ НАВЧАННЯ</p>	
<p><i>Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:</i> лекція; розповідь-пояснення; практичні роботи, робота з навчально-методичною літературою: підготовка реферату (доповіді); самостійна робота; розв'язування задач; виконання практичних завдань.</p> <p><i>Методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:</i> створення ситуації інтересу та новизни навчального матеріалу; метод використання життєвого досвіду; навчальні дискусії для вирішення проблемної ситуації.</p> <p><i>Інноваційні та інтерактивні методи навчання:</i> дискусії, проектування професійних ситуацій,</p>	

<p>кейс-метод; використання мультимедійних презентацій; дистанційне навчання. <i>Методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності:</i> опитування, доповідь; самостійна робота, розв'язування тестів; самостійний пошук помилок.</p>	
ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	
Схема нарахування балів, шкала та критерії оцінювання результатів навчання	Наведені у Додатку до силабусу
ПОЛІТИКА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТА ОЦІНЮВАННЯ	
- щодо термінів виконання та перескладання	<p>здобувач вищої освіти зобов'язаний дотримуватись крайніх термінів (дата для аудиторних видів робіт або час в системі дистанційного навчання LMS Moodle), до яких має бути виконано певне завдання.</p> <p>Виконання завдань з порушенням термінів без поважних причин оцінюється на нижчий на 20 % бал. Перескладання поточного та підсумкового контролю відбуваються за наявності поважних причин з дозволу директорату.</p>
- щодо академічної доброчесності	<p>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.</p> <p>Документи, що стосуються академічної доброчесності, представлені на вкладці АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ Полтавського державного аграрного університету: https://www.pdau.edu.ua/content/akademichna-dobrochesnist</p>
- щодо відвідування занять	Відвідування здобувачами вищої освіти всіх видів навчальних занять є обов'язковим
- щодо зарахування результатів неформальної / інформальної освіти	<p>На здобувачів вищої освіти поширюється право про визнання результатів навчання, набутих у неформальній/інформальній освіті перед / під час опанування даної освітньої компоненти. Набуття відповідних результатів навчання можливе після успішного опанування курсів (з документальним підтвердженням) на різноманітних навчальних платформах, зокрема: Prometheus, Coursera, Edera тощо. Особливості неформального/інформального навчання регламентовані Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті здобувачами вищої освіти Полтавського державного аграрного університету</p> <p>https://www.pdau.edu.ua/sites/default/files/node/5555/polozhennya_proneformalnuosvitu2025.pdf</p>

<p>- щодо оскарження результатів оцінювання</p>	<p>Після оголошення результатів поточного або семестрового контролю здобувач освіти має право звернутися до викладача з проханням надати роз'яснення щодо отриманої оцінки.</p> <p>Підставами для оскарження результату оцінювання можуть бути: недотримання викладачем системи оцінювання, вказаної у робочій програмі навчальної дисципліни, необ'єктивне оцінювання та/або наявність конфлікту інтересів, якщо про його існування здобувачу вищої освіти не було і не могло бути відомо до проведення оцінювання. Результат оцінювання може бути оскаржений не пізніше наступного робочого дня після його оголошення. Для оскарження результату оцінювання здобувач вищої освіти звертається з письмовою заявою до декана факультету. Порядок оскарження результатів оцінювання здобувачів вищої освіти регламентується Положенням про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти в Полтавському державному аграрному університеті.</p> <p>https://www.pdau.edu.ua/sites/default/files/node/5555/polozhennya_proocinyuvannyazdobuvachiv2025.pdf</p>
<p>РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ</p>	
<p>1. Вступ до медіації: ВУМ online, Відкритий Університет Майдану. URL: https://vumonline.ua/course/mediation/.</p> <p>2. Емоційний інтелект: освітній хаб міста Києва. URL: https://eduhub.in.ua/courses/emociyuniy-intelekt.</p> <p>3. Критичне мислення і інформаційна культура (у форматі SCORM): освітній хаб міста Києва. URL: http://surl.li/fkzwm.</p> <p>4. Культура толерантності: як побудувати суспільство, комфортне для всіх: Українська платформа масових відкритих онлайн курсів Prometheus: http://surl.li/mqiup.</p> <p>5. Психологія стресу та способи боротьби з ним: Українська платформа масових відкритих онлайн курсів Prometheus. URL: https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychology-of-stress/.</p> <p>6. Соціальна тривога: як почати заявляти про себе: Українська платформа масових відкритих онлайн курсів Prometheus. URL: https://prometheus.org.ua/prometheus-plus/social-anxiety/.</p> <p>7. Стресостійкість та адаптивність: Магія конфлікту. Платформа управління конфліктами, медіації та навчання. URL: https://www.mediator.in.ua/challenge-page/online-course-stress-resistance-adaptability.</p> <p>8. Твій стиль поведінки у конфлікті: шлях до ефективної взаємодії: Магія конфлікту. Платформа управління конфліктами, медіації та навчання. URL: https://www.mediator.in.ua/challenge-page/online-course-conflict-mode?programId=23caa88a-e5bd-4407-9812-e87cb92c04f9&participantId=undefined.</p> <p>9. Теорія поколінь: знаходимо спільну мову: ВУМ online, Відкритий Університет Майдану. URL: https://vumonline.ua/course/generation-theory/.</p> <p>10. Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я: офіційний сайт. URL: https://howareu.com/</p> <p>11. QA сесія – Психічні розлади, пов'язані з війною: Як допомогти і не нашкодити? URL: http://surl.li/qngew.</p>	
<p>Реквізити затвердження</p>	<p>Схвалено на засіданні кафедри економіки та публічного управління, протокол від 15 грудня 2025 року № 11</p>

Додаток до силабусу
**СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ, ШКАЛА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

Назва теми	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти				Разом
	Ведення конспекту лекцій	Виконання завдань на практичних заняттях	Розробка презентації техніки та її захист	Розробка глосарію та його захист	
Тема 1. Формування життєстійкості та стресостійкості особистості	3	3			6
Тема 2. Сутність та природа стресу.	3	3			6
Тема 3. Професійний стрес	3	3			6
Тема 4. Професійне вигорання як наслідок хронічного стресу, його ознаки та психопрофілактика	-	3			3
Тема 5. Стрес-асоційовані розлади	-	3			3
Тема 6. Самогубство, суїцид, суїцидальна поведінка. Система психологічної профілактики та корекції суїцидальної поведінки.	3	3			6
Тема 7. Конфлікт: поняття та предмет вивчення	3	3			6
Тема 8. Об'єктивні та суб'єктивні причини, функції виникнення конфліктів. Види конфліктів.	-	3			3
Тема 9. Динаміка конфлікту та механізми його розвитку.	3	3			6
Тема 10. Шляхи аналізу конфліктів.	3	3			6
Тема 11. Прогнозування, запобігання та профілактика конфліктів і стресів.	-	3			3
Тема 12. Управління конфліктами і стресами	3	3	10	30	46
Разом	24	36	10	30	100

Шкала та критерії оцінювання ведення конспекту лекцій

Кількість балів	Критерії оцінювання
0	завдання не виконано (незалежно від присутності чи відсутності на лекції здобувач вищої освіти не конспектував лекційні матеріали), що не дає можливість оцінити формування компетентностей і досягнення програмних результатів
1	здобувач вищої освіти не повністю підготував конспект лекції (менше 50 %); за змістом конспект позбавлений логічності та послідовності викладу матеріалу або конспект носить уривчастий характер; роботу оформлено не належним чином або виконано та подано на перевірку несвоєчасно
2	здобувачем вищої освіти виклав матеріал лекції логічно та послідовно; конспект виконано та оформлено охайно, естетично; конспект лекцій систематично та своєчасно було подано на перевірку. Але окремі питання лекцій розкрито поверхнево; конспект в цілому позбавлений особистих висновків здобувача.

3	здобувачем вищої освіти виклав матеріал лекції логічно та послідовно; конспект виконано та оформлено охайно, естетично; у конспекті відображено власні питання, зауваження, міркування, висновки здобувача; конспект лекцій систематично та своєчасно було подано на перевірку
---	--

Шкала та критерії оцінювання виконання вправ на практичних заняттях

Кількість балів	Критерії оцінювання
0	завдання не виконано, що не дає можливість оцінити формування компетентностей і досягнення програмних результатів
1	здобувач вищої освіти не виявляє знань при виконанні більшої частини завдань; викладає матеріал не повно, поверхнево і непереконливо обґрунтовує свої думки; присутні помилки у письмовому або мовленнєвому оформленні відповіді (недостатнє володіння термінологією)
1,5	здобувач вищої освіти не виявляє знань при виконанні більшої частини завдань; викладає матеріал не повно, поверхнево і непереконливо обґрунтовує свої думки; присутні помилки у письмовому або мовленнєвому оформленні відповіді (недостатнє володіння термінологією); допускається суттєвих помилок або ним виконано, хоча і правильно, менше 50 % завдань
2	здобувач вищої освіти демонструє знання і розуміння основних положень теми, але викладає матеріал не досить повно, обґрунтовуючи свої висновки, користується лише матеріалами лекції або підручника
2,5	здобувач вищої освіти ґрунтовно і в повному обсязі виконує всі види завдань на практичних заняттях, демонструє розуміння сутності матеріалу, логічність та самостійність у його викладі
3	здобувач вищої освіти ґрунтовно і в повному обсязі виконує всі види завдань на практичних заняттях, демонструє розуміння сутності матеріалу, логічність та самостійність у його викладі; посилається на факти та матеріали, які знайдено та опрацьовано самостійно, додатково до рекомендованих джерел; аргументовано обґрунтовує свою думку

Шкала та критерії оцінювання підготовленої презентації техніки та доповіді за нею

Кількість балів	Критерії оцінювання
0	Презентація не підготовлена, доповідь відсутня, що не дає можливість оцінити формування компетентностей і досягнення програмних результатів
1-2	Презентація підготовлена лише частково (зібрано матеріали; написана лише незначна частина тексту); думки непослідовні, нелогічні; за темою та змістом не відповідає вимогам
3-4	Презентація, проте матеріал не систематизований, не достатній за обсягом і змістом.
5-6	Презентація підготовлена, проте матеріал за обсягом і змістом відповідає вимогам лише частково, але відсутній самостійний аналіз; переважають думки, запозичені з підручників та інших рекомендованих джерел, здобувач вищої освіти не використовує самостійно підібрані матеріали, не може обґрунтувати власну позицію під час доповіді.
7-8	Презентація підготовлена, матеріал за обсягом відповідає вимогам, а за змістом – лише частково; матеріал в основному висвітлено, самостійний аналіз продемонстровано, здобувач частково вміє обґрунтувати власну позицію під час доповіді.
9-10	Презентація підготовлена згідно вимог (обсяг і зміст відповідають повною мірою); в поданому матеріалі продемонстровано самостійний аналіз; здобувач вищої освіти показує самостійність міркувань, вміє обґрунтувати власну точку зору під час доповіді; оформлення презентації на високому технічному рівні, справляє приємне естетичне враження.

Загальна кількість балів за формою контролю – 10

Шкала та критерії оцінювання підготовленого глосарію та його захист

Кількість балів	Критерії оцінювання
0	глосарій не підготовлено, що не дає можливість оцінити формування компетентностей і досягнення програмних результатів
1-5	глосарій підготовлено лише частково (зібрано матеріали; написано лише частину тексту); глосарій за темою та змістом не відповідає вимогам
6-9	глосарій підготовлено, але матеріал не систематизований, не достатній за обсягом і змістом
10-17	глосарій підготовлено, але матеріал за обсягом і змістом відповідає вимогам лише частково (наприклад, відсутні вступ та висновки); розділи матеріалу в основному висвітлено, але відсутній самостійний аналіз; переважають терміни з підручників та інших рекомендованих джерел, здобувач вищої освіти не використовує самостійно підібрані матеріали, не може захистити глосарій
18-24	глосарій підготовлено, матеріал за обсягом відповідає вимогам, а за змістом – лише частково; матеріал в основному висвітлено, самостійний аналіз продемонстровано; здобувач вищої освіти використовує самостійно підібрані терміни, може їх захистити, проте їх частка не перевищує половини від опрацьованого матеріалу
25-30	глосарій підготовлено згідно вимог (обсяг і зміст відповідають повною мірою); в поданому матеріалі продемонстровано самостійний аналіз; здобувач вищої освіти використовує самостійно підібрані терміни; захищає їх; оформлення реферату охайне, естетичне.
<i>Загальна кількість балів за формою контролю – 30 балів</i>	

Форма семестрового контролю знань здобувачів вищої освіти згідно з робочим та навчальним планом є залік.