МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра безпеки життєдіяльності

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(міжфакультетська вибіркова навчальна дисципліна)

Стресостійкість у професійній діяльності

освітньо-професійна програма

спеціальність

галузь знань

освітній ступінь бакалавр

Розробник: Дрожчана Ольга – старший викладач

Полтава
2022 р.

Форма опису навчальної дисципліни та інформація про розробника

Назва навчальної дисципліни	«Стресостійкість у професійній діяльності» вибіркова міжфакультетська дисципліна
Назва структурного підрозділу	Кафедра безпеки життєдіяльності
Контактні дані розробників, які залучені до викладання	Викладач: Дрожчана Ольга, старший викладач Контакти: к. 380, навчальний корпус № 3 тел. 0661413901 e-mail: olga.drozhchana@pdaa.edu.ua kafedra_bgd@ukr.net сторінка викладача: https://www.pdaa.edu.ua/people/drozhchana-olga
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Спеціальність	Усі спеціальності
Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни	«Безпека життєдіяльності», «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці»

Опис дисципліни

Навчальна дисципліна «Стресостійкість у професійній діяльності» дозволяє розкрити шляхи попередження та подолання стресу, механізми психологічної саморегуляції; сприяти формуванню у студентів високого рівня стресостійкості, здібностей до раціонального мислення, самостійного аналізу стресових чинників, що виникають у професійній діяльності

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.

Програмовані результати навчання:

ПРН1. 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.

Трудомісткість

Загальна кількість годин – 90 год.
Кількість кредитів – 3.
Форма семестрового контролю – **залік**

Схема нарахування балів з навчальної дисципліни

Назва теми	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти					**Разом**
	Розв'язування тестів			Виконання завдань самостійної роботи	Виконання вправ на практичних заняттях	
	№ 1	№ 2	№3 (підсумковий)			
Тема 1. Сутність та природа стресу	4		3	3	5	15
Тема 2. Причини виникнення та форми прояву стресу	4		3	3	-	10
Тема 3. Динаміка протікання стресу	3		3	3	-	9
Тема 4. Стресостійкість особистості	4		3	3	-	10
Тема 5. Методи саморегуляції в умовах стресової ситуації		4	3	3	5	15
Тема 6. Професійний стрес		4	4	4	5	17
Тема 7. Управління стресом		3	3	3	5	14
Тема 8. Напрямки подолання та попередження стресу		4	3	3	-	10
Разом	**15**	**15**	**25**	**25**	**20**	**100**

Форми контролю результатів навчання

	Форми контролю											
	Розв'язування тестів						Виконання завдань самостійної роботи		Виконання вправ на практичних заняттях		**Разом**	
	№1		№2		№ 3 (підсумковий)							
	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів
Демонстрація уміння діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), поєднувати глибокі професійні знання з фундаментальними моральними, правовими, етичними принципами та естетичними цінностями.	9	15	9	15	15	25	15	25	12	20	60	100
Разом	**9**	**15**	**9**	**15**	**15**	**25**	**15**	**25**	**12**	**20**	**60**	**100**

Схема оцінювання

За 100-бальною шкалою	За 2-бальною шкалою (залік)	Рейтинг ЄКТС
90-100	зараховано	A
82-89		B
74-81		C
64-73		D
60-63		T
35-59	не зараховано з можливістю повторного складання	FX
1-34	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Політика оцінювання

1. Академічна доброчесність:

Здобувач вищої освіти повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності та Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти Полтавської державної аграрної академії. 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); посилання 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.

2. Дедлайни та перескладання:

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.

Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии: учебн.пособ. Москва. СПб.: Речь, 2016. 166 с.

2. Аболін Л.М. Психологічні механізми емоційної стійкості людини: навч.посіб. Казань, 2017. 264 с.

3. Варданян Б.Х. Механізми саморегуляції емоційної стійкості: учебн.пособ. Москва. Наука, 2008. 380 с.

4. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. Київ: Либідь, 2017. 256 с.

5. Одинцова М.А., Захарова Н.Л. Психология стресса: ученик. Москва. Юрайт, 2017. 299 с.

6. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч.посіб. Київ: Кондор, 2016. 278с.

Допоміжні

7. Березин Ф.Б., Мирошников М.П., Соколов Е.Д. Методика многостороннего исследования личности: структура, основы интерпретации, некоторые области применения: учебн.пособ. Москва: Фолиум, 2018. 175 с.

8. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посіб. Луцьк: Ред.вид. від. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2017. 180 с

9.Киричук О.В., Роменець В.А. Основи психології: підручник. Київ: Либідь, 2016.632 с.

10. Пашукова Т.І. Практикум із загальної психології: навч.посіб. Київ : Знання, 2018. 203 с.

11. Приходько Ю.О. Практична психологія: введення у професію: навч.посіб., 2-ге вид. Київ: Каравела, 2019. 233 с.

12. Селье Г. Стресс без дистресса: [текст]. Москва: Прогресс, 1979. 124 с.

13. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256с.