


## СИЛАБУС

### міжфакультетської вибіркової навчальної дисципліни «СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ»

<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, а також другий (магістерський) рівень вищої освіти спеціальності 211 Ветеринарна медицина, 212 Ветеринарна гігієна, санітарія і експертиза набору 2022 року
<b>Код і найменування спеціальності, тип і назва освітньої програми</b>	Для студентів усіх спеціальностей Полтавського державного аграрного університету
<b>Статус навчальної дисципліни</b>	Вибіркова
<b>Курс, семестр</b>	3 курс, 6 семестр
<b>Трудомісткість</b>	Загальна кількість годин – 90 год. Кількість кредитів – 3.
<b>Мова(и) викладання</b>	Державна
<b>ННІ / факультет, кафедра</b>	Інженерно-технологічний факультет, кафедра механічної та електричної інженерії
<b>Контактні дані розробника(ів)</b>	 <p>Викладач: <b>ДРОЖЧАНА Ольга Урешівна</b>, старший викладач Контакти: ауд. 380 (навчальний корпус № 3) e-mail: <a href="mailto:olga.drozhchana@pdaa.edu.ua">olga.drozhchana@pdaa.edu.ua</a> тел. (0532) 56-96-87 посилання на сторінку викладача: <a href="https://www.pdau.edu.ua/people/drozhchana-olga-ureshivna#">https://www.pdau.edu.ua/people/drozhchana-olga-ureshivna#</a></p>
<b>Мета вивчення навчальної дисципліни</b>	<b>Мета вивчення навчальної дисципліни:</b> 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.
<b>Компетентності</b>	<b>Загальні:</b> ЗК9. Здатність дотримуватися загальноприйнятних норм поведінки та моралі в міжособистісних відносинах.
<b>Результати навчання</b>	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.

<b>Методи навчання</b>	Словесні методи; практичні методи; письмовий контроль; мультимедійні методи.
<b>Програма навчальної дисципліни</b>	<p>Тема 1. Сутність та природа стресу</p> <p>Тема 2. Стресостійкість особистості.</p> <p>Тема 3. Фізіологічна та психологічна основа трудового процесу</p> <p>Тема 4. Пристосування людини до навколишніх умов у процесі праці та їх вплив на безпеку праці.</p> <p>Тема 5. Психологія праці та безпека</p> <p>Тема 6. Професійний стрес</p> <p>Тема 7. Стресостійкість у професійній діяльності.</p> <p>Тема 8. Методи саморегуляції в умовах стресової ситуації.</p>
<b>Стратегія оцінювання результатів навчання</b>	<p><b>Форми поточного контролю знань:</b> виконання завдань для самостійної роботи; виконання вправ на практичних заняттях; розв'язування тестів.</p> <p><b>Форма семестрового контролю:</b> залік.</p>
<b>Політика навчальної дисципліни</b>	<p>1. Академічна доброчесність: здобувач вищої освіти повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності, Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти ПДАУ, Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в ПДАУ.</p> <p>2. Дедлайни та перескладання: практичні завдання, завдання зі 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.</p> <p>3. На здобувачів вищої освіти поширюється право про визнання результатів навчання, набутих у неформальній / інформальній освіті перед опануванням даної освітньої компоненти. Особливості неформального / інформального навчання регламентовані Положенням про порядок визнання результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, здобувачами вищої освіти ПДАУ.</p>
<b>Рекомендовані джерела інформації</b>	<p style="text-align: center;"><b>Основна</b></p> <p>1. 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.  <a href="https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4267/1/%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86%D0%99%D0%9A%D0%86%D0%A1%D0%A2%D0%ACD0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%B0.pdf">URL:https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4267/1/%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86%D0%99%D0%9A%D0%86%D0%A1%D0%A2%D0%ACD0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%B0.pdf</a></p> <p>2. Калашникова Л.В., Гуурова О.М., Уличний І.Л. Психологія та аспекти розвитку особистості: навч. посіб. Кропивницький: ФОП Алексанров МВ., 2017. 331 с.  <a href="http://dspace.cuspu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3100/1/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8.pdf">URL:http://dspace.cuspu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3100/1/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8.pdf</a></p> <p>3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.  <a href="https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf">URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf</a></p> <p>4. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О.Ю.Овчаренко Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.</p>

[URL:https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi\\_vydannia/psihologija\\_stresy\\_2023\\_compressed.pdf](https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf)

**Допоміжна**

1. Васянович Г.П. Основи психології :навч.посіб. Київ: Педагогічна думка , 2012. 114 с.

URL:<https://lib.iitta.gov.ua/9961/1/%D0%92%D0%B0%D1%81%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87%20%282%29.pdf>

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

[https://shron1.chtyvo.org.ua/Rozov\\_Vitalii/Adaptyvni\\_antystresovi\\_psyhotekhnologii.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Rozov_Vitalii/Adaptyvni_antystresovi_psyhotekhnologii.pdf)

3. Щербакова І. М.Психологія праці : теоретичні і методологічні основи наукових досліджень: навч.посіб Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014.144 с.

URL:[https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Sherbakova\\_Psihologiya\\_praci.pdf](https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Sherbakova_Psihologiya_praci.pdf)

6.

2024