

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ»

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень, другий (магістерський) рівень (галузь знань 21 Ветеринарна медицина)
Код і найменування спеціальності	Для всіх спеціальностей
Тип і назва освітньої програми	Для всіх спеціальностей
Курс, семестр	3 курс, 5 семестр
Обсяг і форма семестрового контролю з навчальної дисципліни	Кількість кредитів ЄКТС –3, Загальна кількість годин – 90, із яких: лекцій –16 год., практичних занять – 14 год.; для заочної форми: лекцій – 2 год., практичних занять – 2 год. Форма семестрового контролю –залік
Мова (-и) викладання	Державна
Навчально-науковий інститут / факультет, кафедра	Інженерно-технологічний факультет, кафедра механічної та електричної інженерії
Контактні дані розробника (-ів)	Викладач: ДРОЖЧАНА Ольга Урешівна, старший викладач Контакти: ауд. 380 (навчальний корпус № 3) e-mail: olga.drozhchana@pdau.edu.ua тел. (0532) 56-96-87 посилання на сторінку викладача: https://www.pdau.edu.ua/people/drozhchana-olga-ureshivna#

МІСЦЕ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ В ОСВІТНІЙ ПРОГРАМІ

Статус навчальної дисципліни	Міжфакультетська вибіркова дисципліна
Передумови для вивчення навчальної дисципліни	Базова дисципліна «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці»
Компетентності	ЗК 9. Здатність дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки та моралі в міжособистісних відносинах. ЗК 10. Здатність застосовувати отримані знання в практичних ситуаціях, виявляти, ставити та вирішувати завдання у сфері професійної діяльності.
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.

РОЛЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК (SOFT SKILLS)

ОК передбачає набуття загальних компетентностей та комплексу соціальних навичок (soft skills), притаманних сучасному фахівцю: здатність логічно і системно мислити; вміння працювати в команді, управляти своїм часом; навички самоорганізації; вміння працювати з інформацією; розуміння важливості дедлайнів, навички комунікації; вміння залагоджувати конфлікти. Формуванню навичок soft skills в межах освітньої компоненти сприяють сучасні методи й прийоми навчання, де ведеться робота в команді, що мотивує здобувачів вищої освіти до ініціативності, креативності, потреби систематичного оновлення своїх знань для їх практичного застосування,

формування умінь організаторської діяльності. Соціальні навички формуються також і під час проведення студентських наукових конференцій, участі у засіданнях гуртків, круглих столах, громадських заходах тощо.

МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Формування компетентностей ефективної діяльності в умовах постійних змін, формування навичок подолання професійних стресів, управління емоціями та конфліктами; опанування інструментарію саморегуляції та профілактики професійного вигорання, активізації особистісних ресурсів; вміння застосовувати отримані знання у професійній діяльності..

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

- Тема 1. Основні поняття та види стресу.
- Тема 2. Причини виникнення стресу та форми виявлення.
- Тема 3. Професійна конфліктологія.
- Тема 4. Професійний стрес. Особливості професійного вигорання.
- Тема 5. Стресостійкість особистості у професійній діяльності.
- Тема 6. Посттравматичний стрес.
- Тема 7. Управління стресом
- Тема 8. Напрямки подолання та попередження стресу

МЕТОДИ НАВЧАННЯ І ВИКЛАДАННЯ

Словесні методи: розповідь-пояснення, бесіда, проблемний виклад. Наочні методи: ілюстрування, демонстрування. Практичні методи навчання: практичні завдання, робота з навчально-методичною літературою, нормативними документами. Інтерактивні методи: дискусії і групові обговорення. Комп'ютерні і мультимедійні методи: використання мультимедійних презентацій, елементів дистанційного навчання та відеоконтента.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Схема нарахування балів, шкала та критерії оцінювання результатів навчання

Забезпечення об'єктивності оцінювання здобувачів вищої освіти здійснюється шляхом застосування накопичувальної системи нарахування балів оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з кожної теми освітнього компоненту впродовж семестру та достовірної фіксації результатів оцінювання у журналі обліку аудиторної навчальної роботи та завершується заліком із занесенням у відомість обліку успішності.
Схема нарахування балів, шкала та критерії оцінювання результатів навчання наведені у Додатку до силабусу.

ПОЛІТИКА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТА ОЦІНЮВАННЯ

- ЩОДО термінів виконання та перекладання

Дедлайни та перекладання: практичні завдання, завдання із самостійної роботи, які здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-30%). Здобувач вищої освіти може бути недопущеним до семестрового контролю з навчальної дисципліни у разі набрання кількості балів менше ніж межа незадовільного навчання. Кафедра на своєму засіданні приймає рішення про недопущення такого здобувача вищої освіти до семестрового контролю з відповідної навчальної дисципліни та повідомляє про це директорат навчально-наукового інституту, шляхом подання витягу з протоколу засідання кафедри. Декан (директор навчально-наукового інституту) своїм розпорядженням не допускає здобувача вищої освіти до семестрового контролю з відповідної навчальної дисципліни. Здобувач вищої освіти, який був не допущений до семестрового контролю з певної навчальної дисципліни, має підсумкову академічну заборгованість. Перекладання поточного та підсумкового контролю відбуваються за наявності поважних причин із дозволу деканату. Повторне проходження контрольного заходу для ліквідації підсумкової академічної заборгованості допускається не більше двох разів із навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яку формує декан (директор навчально-наукового інституту) за участю викладачів відповідної кафедри. Отриманий результат у разі другого повторного проходження контрольного заходу є остаточним.

- ЩОДО академічної доброчесності

Здобувач вищої освіти повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності та Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти Полтавського державного аграрного університету.

- ЩОДО відвідування занять

Навчання здобувачів вищої освіти, що передбачає проведення навчальних занять згідно розкладу упродовж навчального року передбачає їх

	<p>безпосередню участь в освітньому процесі. Відвідування здобувачами вищої освіти всіх видів навчальних занять є обов'язковим. Відмітка про відвідування занять здобувачами здійснюється в журналі обліку аудиторної навчальної роботи викладача.</p>
<p>- щодо зарахування результатів неформальної / інформальної освіти</p>	<p>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 Полтавського державного аграрного університету.</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. У разі неможливості спільного врегулювання ситуації здобувач вищої освіти має право оскаржити результати контрольних заходів. 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 (директора навчально-наукового інституту), яку розглядає апеляційна комісія, сформована розпорядженням директора інституту. Апеляційна комісія протягом трьох робочих днів ухвалює рішення про наявність або відсутність підстав оскарження результату оцінювання. Присутність здобувача вищої освіти на засіданнях апеляційної комісії є обов'язковою. Висновки апеляційної комісії оформляються відповідним протоколом і доводяться до відома здобувача вищої освіти і викладача. Результатом розгляду апеляції є прийняття апеляційною комісією одного з двох рішень: попередня оцінка знань здобувача вищої освіти відповідає рівню досягнення результатів навчання і не змінюється або попередня оцінка знань здобувача вищої освіти не відповідає рівню досягнення результатів і здобувач заслуговує іншої оцінки (вказується нова оцінка відповідно до чинної в Університеті шкали оцінювання результатів навчання). За результатом апеляції оцінка результатів навчання здобувача вищої освіти не може бути зменшена.</p>
<p>РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ</p>	
<p>Основні</p>	
<p>1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навч. посіб./ за ред. Я.М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.</p>	
<p>URL: https://surl.li/cyidzd</p>	
<p>2. Калашникова Л.В., Гуурова О.М., Уличний І.Л. Психологія та аспекти розвитку особистості: навч. посіб. Кропивницький: ФОП Александров МВ., 2017. 331 с. URL: https://surl.li/zdkajs</p>	
<p>3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. URL: https://surl.li/sychhn</p>	
<p>4. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О.Ю.Овчаренко Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с. URL: https://surl.li/aqoapu</p>	
<p>Допоміжна</p>	
<p>1. Васянович Г.П. Основи психології : навч. посіб. Київ: Педагогічна думка , 2012. 114 с. URL: https://surl.li/dhxpbg</p>	
<p>2. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб. Київ: Кондор, 2016. 278с. URL: https://surl.li/svdfid</p>	
<p>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://surl.li/piparf</p>	
<p>Реквізити затвердження</p>	<p>Затверджено на засіданні кафедри механічної та електричної інженерії протокол від 16 січня 2025 року № 7</p>

СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ, ШКАЛА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Схема нарахування балів із навчальної дисципліни (денна ф.)

Назва тем	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти			Разом
	Виконання вправ на практичних заняттях	Розв'язування тестів	Виконання завдань самостійної роботи	
Тема 1. Основні поняття та види стресу	-		6	6
Тема 2. Причини виникнення стресу та форми виявлення	4		6	10
Тема 3. Професійна конфліктологія	4		6	10
Тема 4. Професійний стрес. Особливості професійного вигорання	4		6	10
Тема 5. Стресостійкість особистості у професійній діяльності.	4		6	10
Тема 6. Посттравматичний стрес	4		6	10
Тема 7. Управління стресом	4		6	10
Тема 8. Напрямки подолання та попередження стресу	4		24	6
Разом	28	24	48	100

Схема нарахування балів із навчальної дисципліни (заочн.ф.)

Назва теми	Форми оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти		Разом
	Розв'язування тестів	Контрольна робота	
Тема 1. Основні поняття та види стресу			
Тема 2. Причини виникнення стресу та форми виявлення			
Тема 3. Професійна конфліктологія			
Тема 4. Професійний стрес. Особливості професійного вигорання		40	40
Тема 5. Стресостійкість особистості у професійній діяльності.	60		60
Тема 6. Посттравматичний стрес			
Тема 7. Управління стресом			
Тема 8. Напрямки подолання та попередження стресу			
Разом	60	40	100

Шкала та критерії оцінювання виконання вправ на практичних заняттях

Кількість балів	Критерії оцінювання
4-3 бали	Здобувач вищої освіти правильно виконав практичне завдання, спроможний пояснити методiku її розв'язання та зміст застосовуваного понятійного апарату, засвоїв теоретичний матеріал, демонструє глибокі і всебічні знання відповідної теми, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і буде відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок. Показує високий рівень, що повністю забезпечує вимоги до знань, умінь, навичок та компетентностей, що викладені в робочій програмі навчальної дисципліни. Здобувач вищої освіти володіє вміннями використати набуті знання з навчальної дисципліни в практичній діяльності та при вивченні наступних предметів.
2-1 бали	Здобувач вищої освіти практичне завдання виконав повністю, але з деякими огріхами, в цілому відповів на поставлені запитання, але не спромігся переконливо аргументувати свою відповідь, помилився у використанні понятійного апарату, показав недостатні знання літературних джерел, плутає поняття, додаткові питання викликають у здобувача вищої освіти невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутньою діяльністю. Показує базовий рівень, що в основному забезпечує вимоги до знань, умінь, навичок та компетентностей, що викладені в робочій програмі навчальної дисципліни. Здобувач вищої освіти в основному володіє вміннями використати набуті знання з навчальної дисципліни в практичній діяльності та при вивченні наступних предметів.
0 балів	Здобувач вищої освіти практичне завдання не виконав, не опанував навчальний матеріал з теми дисципліни, дає неправильну відповідь на запитання, показує незадовільне знання понятійного апарату і літературних джерел, практичні навички не сформовані, що не дає можливість оцінити формування компетентностей і досягнення результатів навчання.

Шкала та критерії оцінювання виконання тестів

Вид контролю: розв'язування тестів

Кількість заходів: 1

Мета тестового контролю: перевірка успішності засвоєння студентами теоретичного матеріалу та рівня сформованості вмінь і навичок з тем дисципліни.

Час виконання: тестування - 30 хв.

Структура тестів: тестування складається з 24 завдань. Відповіді на завдання тесту не потребують словесного вираження думок, а тільки вибору однієї правильної відповіді із запропонованих варіантів.

Кількість балів	Критерії оцінювання
1 бал	Правильна відповідь на питання тесту
0 балів	Неправильна або відсутня відповідь на питання тесту

Для студентів заочної форми - 30 тестових завдань на які відводиться 40 хв.

Кількість балів	Критерії оцінювання
2 бал	Правильна відповідь на питання тесту
0 балів	Неправильна або відсутня відповідь на питання тесту

Шкала та критерії оцінювання виконання завдань самостійної роботи

Кількість балів	Критерії оцінювання
6-5 бали	Завдання виконане в повному обсязі, має високий рівень поінформованості, потрібний для прийняття рішень; добирає самостійно інформаційні джерела, що відповідають завданню; користується широким арсеналом засобів доказу власної думки; розв'язує складні проблемні завдання як навчального, так і практичного характеру; має здібності системно-наукового аналізу та прогнозування явищ; уміє створювати та розв'язувати проблеми; робить висновки і пропонує рішення для складних навчальних і виробничих ситуацій; володіє вміннями творчо-пошукової діяльності. Рівень сформованості фахових умінь високий – здатність працювати автономно та володіння умінням творчо-пошукової діяльності.
4-3 бали	Завдання виконано не в повному обсязі й відзначається неповнотою викладу думок; не вмінням чітко інтерпретувати отриману інформацію у контексті свого завдання; зіставляти, узагальнювати й систематизувати інформацію; висновки мають поверхневий характер, може застосовувати вивчений матеріал лише у стандартних навчальних ситуаціях. Рівень сформованості фахових умінь середній – уміння вибирати відомі способи дій для виконання фахових завдань
2-1 бали	Завдання виконано не в повному обсязі й відзначається поверхневим викладом думок; не вмінням чітко і точно інтерпретувати отриману інформацію у контексті свого завдання; зіставляти, узагальнювати й систематизувати інформацію, висновки відсутні; не може застосовувати вивчений матеріал у стандартних навчальних ситуаціях. Рівень сформованості фахових умінь слабкий – не вміння вибирати відомі способи дій для виконання фахових завдань
0 балів	Завдання самостійної роботи не виконані, що не дає можливість оцінити формування компетентностей і досягнення результатів навчання.

Шкала та критерії оцінювання виконання теоретичного питання контрольної роботи (заочн. ф.) (4 теоретичних питання)

Кількість балів	Критерії оцінювання
5 балів	Завдання контрольної роботи опрацьовані в повному обсязі, показане вміння користуватися навчальною літературою, аналізу та систематизації інформації, зроблені висновки по кожному питанню, що свідчить про високий рівень формування компетентностей і досягнення результатів навчання викладених в робочій програмі навчальної дисципліни
4 бали	Завдання контрольної роботи виконані в повному обсязі, але допущені неточності при розв'язанні ситуаційних задач, показане вміння системного аналізу та прогнозування явищ; зроблені висновки але не запропоновані рішення для складних навчальних і виробничих ситуацій, що свідчить про достатній рівень формування компетентностей і досягнення результатів навчання викладених в робочій програмі навчальної дисципліни
3 бали	Завдання контрольної роботи виконані не в повному обсязі, при розв'язанні ситуаційних задач допущені помилки, висновки не розкривають досягнення поставленої задачі, що свідчить про базовий рівень формування компетентностей і досягнення результатів навчання викладених в робочій програмі навчальної дисципліни
2 бали	Завдання контрольної роботи виконані поверхнево, при розв'язанні ситуаційних задач допущені суттєві помилки, висновки відсутні, що свідчить про базовий рівень формування компетентностей і досягнення результатів навчання викладених в робочій програмі навчальної дисципліни

1 бал	Завдання контрольної роботи виконані поверхнево, розв'язання ситуаційних задач відсутнє, висновки відсутні, що свідчить про недостатній рівень формування компетентностей і досягнення результатів навчання викладених в робочій програмі навчальної дисципліни
0 балів	Завдання контрольної роботи не виконані, що не дає можливість оцінити формування компетентностей і досягнення результатів навчання.

**Шкала та критерії оцінювання виконання практичного завдання контрольної роботи
(заочн. ф.) (2 практичних завдання)**

Кількість балів	Критерії оцінювання
5 балів	Практичне завдання контрольної роботи виконано в повному обсязі, знайдені правильні шляхи виконання, показане вміння системного аналізу та прогнозування явищ; зроблені висновки та пропозиції, що свідчить про високий рівень формування компетентностей і досягнення результатів навчання викладених в робочій програмі навчальної дисципліни
4 бали	Практичне завдання контрольної роботи виконано в повному обсязі, але допущені неточності при виконанні, показане вміння системного аналізу та прогнозування явищ; зроблені висновки але не вказані пропозиції, що свідчить про достатній рівень формування компетентностей і досягнення результатів навчання викладених в робочій програмі навчальної дисципліни
3 бали	Практичне завдання контрольної роботи виконано не в повному обсязі, при виконанні допущені помилки, висновки не розкривають досягнення поставленої задачі, що свідчить про базовий рівень формування компетентностей і досягнення результатів навчання викладених в робочій програмі навчальної дисципліни
2 бали	Практичне завдання контрольної роботи виконано поверхнево, при виконанні допущені суттєві помилки, висновки відсутні, що свідчить про базовий рівень формування компетентностей і досягнення результатів навчання викладених в робочій програмі навчальної дисципліни
1 бал	Практичне завдання контрольної роботи виконано частково, з суттєвими помилками, висновки та пропозиції відсутні, що свідчить про недостатній рівень формування компетентностей і не досягнення результатів навчання викладених в робочій програмі навчальної дисципліни
0 балів	Практичне завдання контрольної роботи не виконано, що не дає можливість оцінити формування компетентностей і досягнення результатів навчання.