



Силабус курсу ПРОФЕСІЙНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

Ступінь вищої освіти – магістр
Галузь знань – F Інформаційні технології
Спеціальність - F5 Кібербезпека та захист інформації
Освітньо-професійна програма – «Кібербезпека»
Дисципліна циклу: вибіркова
Рік навчання: 1
Семестр: 2
Кількість кредитів: 5
Мова викладання: українська

ППП

Контактна інформація

Керівник курсу

Ірина ГУМОВСЬКА

humovska@wunu.edu.ua

Опис дисципліни

Дисципліна «Професійна стресостійкість» спрямована на формування у здобувачів розуміння поняття стресостійкості, її ключових компонентів та способів розвитку. Завданням є розвинути навички застосування стратегій резильєнтності, що дозволить ефективно працювати в умовах невизначеності та стресу.

Структура дисципліни

Години (лекції / практичні)	Тема	Результати навчання	Завдання
6/2	1. Стресостійкість: поняття, сутність та значення. Психологічні механізми	Знати визначення стресостійкості. Розуміти фактори, що впливають на розвиток резильєнтності. Знати психологічні механізми резильєнтності.	Опитування під час занять
4/2	2. Емоційний інтелект. Внутрішня мотивація. Самооцінка та самосприйняття.	Знати визначення емоційного інтелекту. Вміти знаходити прийоми для внутрішньої мотивації. Вміти робити аналіз своїх сильних та слабких сторін.	
4/2	3. Стрес. Управління стресом. Базові навички турботи про себе та інших. Перша психологічна допомога. Ресурси особистості.	Знати визначення стресу та його основні типи: еустрес (позитивний) і дистрес (негативний). Розуміти про симптоми стресу на фізичному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Знати базові принципи самопомоги та турботи про себе (сон, харчування, фізична активність, хобі). Уміти застосовувати	

		ключові кроки надання першої психологічної допомоги (ППД). Знати етичні принципи надання допомоги: конфіденційність, безпека, повага. Вміти використовувати техніки саморегуляції у стресових ситуаціях. Уміти управляти емоціями та розвивати навички саморегуляції.	
4/2	4. Вигорання у професії педагога та перекладача.	Знати основні поняття та термінологію, пов'язану з вигоранням. Розуміти механізми розвитку вигорання як психологічного процесу. Уміти знайти взаємозв'язок між професійним вигоранням та якістю виконання професійних обов'язків. Уміти ідентифікувати симптоми вигорання у себе та колег. Знати як застосовувати на практиці методи саморегуляції та управління стресом	
4/2	5. Арт-терапія для відновлення ресурсу викладача та перекладача.	Знати основні теоретичні засади арт-терапії та її психологічні механізми впливу на емоційний стан людини. Розрізняти різні види арт-терапії (малювання, ліплення, колаж, робота з піском тощо) та їх специфіку. Уміти використовувати арт-терапевтичні вправи та техніки, спрямовані на зниження стресу, саморегуляцію, рефлексію та відновлення емоційного ресурсу.	Опитування під час занять
4/2	6. Управління часом та пріоритезація завдань. Планування та організація роботи. Техніки тайм-менеджменту.	Розуміти основи планування часу, правильної організації роботи. Уміти застосовувати техніки тайм-менеджменту.	
6/2	7. Резильєнтність у професійному середовищі. Будування позитивних відносин з колегами. Адаптація до нових технологій.	Знати принципи ефективної комунікації та способи розв'язання конфліктів у команді. Розуміти основні етапи впровадження нових технологій та можливі бар'єри на цьому шляху. Уміти будувати ефективну взаємодію з колегами, виявляти емпатію та конструктивно вирішувати непорозуміння. Застосовувати нові технології для оптимізації робочих процесів. Аналізувати динаміку відносин у колективі та визначати зони для їх покращення.	Опитування під час занять

Рекомендовані джерела інформації

1. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. Серія «Психологія», Вип. 4. С. 51–55.

2. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л.З. Сердюк. Київ-Львів: Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>
3. Шандрук О.Г., Гумовська І.М., Шевчук О.Р. Психологічні механізми резильєнтності особистості під час військових конфліктів: дослідження факторів, що впливають на адаптацію та відновлення. «Наукові інновації та передові технології» (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія Педагогіка»):журнал. 2025. № 4(44) 2025. С. 2077-2087.
4. Adam Grant Think Again: The Power of Knowing What You Don't Know. New York: Viking, 2021. 320 p.
5. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. Psychology Today. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>
6. Ineke Crezee, George Major Maintaining Our Resilience as Interpreters International Journal of Interpreter Education. Volume 13, Issue 1/2021. URL: <https://tigerprints.clemson.edu/ijie/vol13/iss1/2>
7. Michał Kornacki, Paulina Pietrzak New Translator Training Environments: Towards Improving Translation Students' Digital Resilience. 2021. June 2021. New Voices in Translation Studies 24 (2021):1-22. URL: https://www.researchgate.net/publication/352793652_New_Translator_Training_Environment_s_Towards_Im_proving_Translation_Students'_Digital_Resilience
8. Malcolm Wisse Time Management: Learn How To Focus, Be More Productive And Get Stuff Done (Simple Goal Setting Hacks For Super Charged Success). 2022. 134p.
9. Rick Hanson Forrest Hanson Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness. New York. 2020. 304p.
10. Steven M. Southwick, Dennis S Charney, Jonathan M DePierro Resilience (3rd Edition). Cambridge University Press: Cambridge. 2023. 282p.
11. Stricker K. Resilience Training and Why It Is Important in the Workplace. 2022. URL: <https://peakwellnessco.com/workplace-resiliencetraining/>

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання усіх видів завдань здобувачами освіти і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів проводиться в установленому порядку.

Політика щодо академічної доброчесності. Списування під час проведення контрольних заходів заборонені. Під час контрольного заходу здобувач освіти може користуватися лише дозволеними допоміжними матеріалами або засобами, йому забороняється в будь-якій формі обмінюватися інформацією з іншими учасниками, використовувати, розповсюджувати, збирати варіанти контрольних завдань.

Політика щодо відвідування. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в дистанційній формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

Оцінювання

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Професійна стресостійкість» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4
20%	20%	5%	15%	40%
Поточне оцінювання	Модульний контроль	Тренінги	Самостійна робота	Екзамен
Поточне оцінювання (середнє арифметичне отримане з оцінок, отриманих під час занять).	Модульний контроль: теоретичне питання 1 – 50 балів; теоретичне питання 2 – 50 балів.	Тренінги (оцінка за презентацію – 100 балів).	Самостійна робота (оцінка за реферат – 100 балів).	теоретичне питання 1 – 50 балів; теоретичне питання 2 – 50 балів.

Шкала оцінювання

За шкалою університету	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	відмінно	A (відмінно)
85–89	добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	задовільно	D (задовільно)
60–64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)