

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН
ІМ. Б. Д. ГАВРИЛИШИНА**

ЗАТВЕРДЖУЮ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ІНІМВ
ім. Б. Д. Гаврилишина

Проректор з науково-педагогічної
роботи

Людмила ГАВРИЛЮК-ЄНСЕН

Віктор ОСТРОВЕРХОВ

2025р.

2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни

«ПРОФЕСІЙНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ»

Ступінь вищої освіти

– магістр

Галузь знань

– В Культура, мистецтво і гуманітарні науки

Спеціальність

– В11 Філологія (за спеціалізаціями)

Спеціалізація

– В11.041 Германські мови та літератури

(переклад включно), перша - англійська

Освітньо-професійна програма – «Філологія (германські мови) : методика викладання і переклад»

Кафедра іноземних мов та інформаційно-комунікаційних технологій

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції	Практичні	ІРС	Тренінг	СРС	Разом	Екзамен сем.
Денна	1	2	32	14	5	6	93	150	екзамен

ТЕРНОПІЛЬ – ЗУНУ, 2025

Робочу програму склала доцент кафедри іноземних мов та інформаційно-комунікаційних технологій, канд. філол., наук, доцент Ірина ГУМОВСЬКА.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри іноземних мов та інформаційно-комунікаційних технологій, протокол №2 від 06.10.2025 р.

Завідувач кафедри іноземних мов
та інформаційно-комунікаційних
технологій
к.філол.н., доц.



Людмила КРАЙНЯК

Гарант ОПП
к.філол.н., доц.



Наталія РИБІНА

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПРОФЕСІЙНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ»
1. Опис дисципліни «ПРОФЕСІЙНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ»

Дисципліна «Професійна стресостійкість»	Галузь знань, найменування спеціальності, спеціалізація, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS: 5	Галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки	Статус дисципліни: - дисципліна вільного вибору. Мова навчання: англійська
Кількість залікових модулів: 4	Спеціальність В11 Філологія	Рік підготовки: 1 Семестр: 2
Кількість змістових модулів: 2	Спеціалізація В11.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська	Лекції: 32 год. Практичні заняття: 14 год.
Загальна кількість годин: 150 год.	Ступінь вищої освіти магістр	Самостійна робота: 93 год. Тренінг: 6 год. Індивідуальна робота: 5 год.
Тижневих годин: 10,7 год., з них аудиторних: 3 год.		Вид підсумкового контролю: екзамен

2. Мета й завдання дисципліни «ПРОФЕСІЙНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ»

2.1. Мета вивчення дисципліни

Дисципліна «Професійна стресостійкість» є вибірковою дисципліною для студентів, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Філологія (германські мови): методика викладання і переклад» підготовки магістрів галузі знань «Гуманітарні науки» за спеціальністю «Філологія» (спеціалізація – «Германські мови та літератури (переклад включно), перша –англійська»).

Дисципліна «Професійна стресостійкість» спрямована на формування у студентів розуміння поняття резильєнтності, її ключових компонентів та способів розвитку. Завданням є навчити студентів застосовувати стратегії резильєнтності в професійній діяльності перекладача, що дозволить їм ефективно працювати в умовах невизначеності та стресу.

2.2. Завдання вивчення дисципліни

Завдання курсу полягає у тому, щоб сформувати у майбутніх перекладачів набір навичок та компетенцій, які дозволять їм ефективно працювати в динамічному та стресовому середовищі перекладацької діяльності, зберігаючи високий рівень продуктивності та якості виконаних завдань.

Ключові компетенції, які необхідно розвинути:

- 1) **емоційна стійкість:** здатність зберігати спокій та концентрацію в умовах невизначеності, тиску та дедлайнів;
- 2) **адаптивність:** здатність швидко пристосовуватися до змінних умов роботи, нових технологій та вимог клієнтів;
- 3) **гнучкість мислення:** здатність генерувати нові ідеї, альтернативні рішення та нестандартні підходи до виконання завдань;
- 4) **стресостійкість:** здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, збереження позитивного настрою та продуктивності;
- 5) **самотивація:** здатність встановлювати цілі, планувати свою роботу та досягати поставлених результатів;
- 6) **управління часом:** здатність ефективно розподіляти час, пріоритезувати завдання та дотримуватися дедлайнів;
- 7) **комунікативні навички:** здатність ефективно взаємодіяти з клієнтами, колегами та іншими зацікавленими сторонами.

2.3. Після вивчення дисципліни студент повинен знати:

- 1) принципи емоційного інтелекту;
- 2) виявляти, ставити та вирішувати проблеми;
- 3) принципи тайм-менеджменту;
- 4) працювати в команді та автономно;
- 5) принципи адаптації та дії в новій ситуації.

2.4. Після вивчення дисципліни студент повинен вміти:

- 1) оцінювати й критично аналізувати соціально, особистісно та професійно значущі проблем и пропонувати шляхи їх вирішення у складних і непередбачуваних умовах, що потребує застосування нових підходів та прогнозування;
- 2) знаходити оптимальні шляхи ефективної взаємодії у професійному колективі та з представниками інших професійних груп різного рівня;
- 3) застосовувати знання про експресивні, емоційні, логічні засоби мови та техніку мовлення для досягнення запланованого прагматичного результату й організації успішної комунікації.
- 4)

3. Програма навчальної дисципліни «Професійна стресостійкість»

Змістовий модуль №1

Тема 1. Стресостійкість: поняття, сутність та значення. Психологічні механізми резильєнтності. Відновлення та резильєнтність.

Визначення основних понять стресостійкості. Сутність та значення резильєнтності.

Тема 2. Емоційний інтелект. Внутрішня мотивація. Самооцінка та самосприйняття.

Основні принципи самооцінки та самосприйняття. Визначення та важливі аспекти емоційного інтелекту. Визначення внутрішньої мотивації.

Тема 3. Стрес. Управління стресом. Базові навички турботи про себе та інших. Перша психологічна допомога. Ресурси особистості.

Стрес і вигорання у професії перекладача. Основні стратегії подолання стресу та вигорання. Поняття саморегуляції.

Змістовий модуль №2

Тема 4. Вигорання у професії педагога та перекладача.

Визначення вигорання, його симптоми та стадії. Причини та наслідки вигорання у педагогів та перекладачів. Профілактика та стратегії подолання наслідків вигорання.

Тема 5. Арт-терапія для відновлення ресурсу викладача та перекладача. Основні напрямки та методи арт-терапії. Результати та ефекти арт-терапії. Практичні вправи з арт-терапії для відновлення ресурсів.

Тема 6. Управління часом та пріоритезація завдань. Планування та організація роботи. Техніки тайм-менеджменту.

Тайм-менеджмент, його визначення. Принципи та інструменти ефективного використання часу. Техніки та інструменти планування. Практична організація робочого простору та звичок.

Тема 7. Резильєнтність у професійному середовищі. Будування позитивних відносин з колегами. Адаптація до нових технологій.

Принципи будування позитивних відносин з колегами. Повага, емпатія та активне слухання. Роль неформального спілкування, взаємодопомога та спільні проекти. Основи адаптації до нових технологій.

4. Структура залікового кредиту дисципліни «Професійна стресостійкість»

	Кількість годин					
	Лекції (год.)	Практичні заняття	Самостійна робота (год.)	Індивідуальна робота (год.)	Тренінг	Контрольні заходи (год.)
Змістовий модуль №1						
Тема 1. Стресостійкість: поняття, сутність та значення. Психологічні механізми резильєнтності. Відновлення та резильєнтність.	6	2	16	1	3	Опитування під час занять
Тема 2. Емоційний інтелект. Внутрішня мотивація. Самооцінка та самосприйняття .	4	2	16			
Тема 3. Стрес. Управління стресом. Базові навички турботи про себе та інших. Перша психологічна допомога. Ресурси особистості.	6	2	18			
Змістовий модуль №2						
Тема 4. Вигорання у професії педагога та перекладача.	4	2	16	2	3	Опитування під час занять
Тема 5. Арт-терапія для відновлення ресурсу викладача та перекладача.	4	2	16			

Тема 6. Управління часом та пріоритезація завдань. Планування та організація роботи. Техніки тайм-менеджменту.	2	2	17			
Тема 7. Резильєнтність у професійному середовищі. Будівання позитивних відносин з колегами. Адаптація до нових технологій.	6	2				Опитування під час занять
РАЗОМ	32	14	99	3	6	

1. Тематика лекційних занять

Лекція 1. Стресостійкість: поняття, сутність та значення. Психологічні механізми резильєнтності. Відновлення та резильєнтність.

Лекція 2. Емоційний інтелект. Внутрішня мотивація. Самооцінка та самосприйняття.

Лекція 3. Стрес. Управління стресом. Базові навички турботи про себе та інших. Перша психологічна допомога. Ресурси особистості.

Лекція 4. Вигорання у професії педагога та перекладача.

Лекція 5. Арт-терапія для відновлення ресурсу викладача та перекладача.

Лекція 6. Управління часом та пріоритезація завдань. Планування та організація роботи. Техніки тайм-менеджменту.

Лекція 7. Резильєнтність у професійному середовищі. Будівання позитивних відносин з колегами. Адаптація до нових технологій.

6. Тематика практичних занять

Змістовий модуль №1

Практичне заняття 1

Тема: Стресостійкість: поняття, сутність та значення. Психологічні механізми резильєнтності. Відновлення та резильєнтність.

Мета: Розглянути поняття, сутність та значення стресостійкості. Ознайомитися з основними психологічними механізмами резильєнтності. Визначити основні методи відновлення. Проаналізувати внутрішню мотивацію.

Питання для обговорення:

1. Стесостійкість: поняття, сутність та значення.
2. Основні психологічні механізми резильєнтності.
3. Сутність та значення резильєнтності.
4. Основні методи відновлення.
5. Аналіз внутрішньої мотивації.

Практичне заняття 2

Тема: Емоційний інтелект. Внутрішня мотивація. Самооцінка та самосприйняття.

Мета: Ознайомитися з поняттям емоційного інтелекту. Розвинути навички внутрішньої мотивації. Навчитися правильної самооцінки та самосприйняття.

Питання для обговорення:

1. Основи емоційного інтелекту. Основні поняття та визначення ЕІ.
2. Внутрішня мотивація
3. Самооцінка та самосприйняття.

Практичне заняття 3

Тема: Стрес. Управління стресом. Базові навички турботи про себе та інших. Перша психологічна допомога. Ресурси особистості.

Мета: Ознайомитися з визначенням стресу, його фізіологічними та психологічними механізмами. Розглянути різницю між корисним (еустресом) та шкідливим (дистресом) стресом. Знати та розпізнавати індивідуальні реакції на стрес та використовувати ефективні техніки саморегуляції, такі як дихальні вправи, медитація, усвідомленість. Ідентифікувати та розвинути свої внутрішні та зовнішні ресурси.

Питання для обговорення:

1. Емоційний інтелект.
2. Внутрішня мотивація.
3. Самооцінка та самосприйняття.

Змістовий модуль №2

Практичне заняття 4

Тема: Вигорання у професії викладача та перекладача.

Мета: Ознайомитися з видами та специфікою стресових ситуацій та вигорання. Вивчити стратегії подолання стресу та вигорання. Розвинути навички саморегуляції.

Питання для обговорення:

1. Стрес і вигорання у професії перекладача.
2. Стратегії подолання стресу та вигорання.
3. Розвиток навичок саморегуляції.

Практичне заняття 5

Тема: Арт-терапія для відновлення ресурсу викладача та перекладача.

Мета: Ознайомитися з основними принципами та методами арт-терапії для відновлення емоційного та професійного ресурсу викладача й перекладача. Уміти застосовувати арт-терапію для саморегуляції.

Питання для обговорення:

1. Основи та види арт-терапії.
2. Навички використання арт-терапії для саморегуляції.

Практичне заняття 6

Тема: Управління часом та пріоритезація завдань. Планування та організація роботи. Техніки тайм-менеджменту.

Мета: Ознайомитися з техніками тайм-менеджменту. Навчитися управляти прокрастинацією. Знати та використовувати правильне планування та організацію робочого процесу.

Питання для обговорення:

1. Управління часом та пріоритезація завдань.
2. Планування та організація роботи.
3. Техніки тайм-менеджменту.
4. Управління прокрастинацією.

Практичне заняття 7

Тема: Резильєнтність у професійному середовищі. Будівництво позитивних відносин з колегами. Адаптація до нових технологій.

Мета: Знати, як розвивати резильєнтність у професійному середовищі. Уміти будувати позитивні відносини з колегами. Знати основні принципи адаптації до технологічних змін для успішної професійної діяльності.

Питання для обговорення:

1. Резильєнтність у професійному середовищі.
2. Будівництво позитивних відносин з колегами.
3. Адаптація до нових технологій.

7. Тренінг з дисципліни «Професійна стресостійкість»

Тренінг — це запланований процес модифікації (зміни) ставлення, знання чи поведінкових навичок того, хто навчається, через набуття навчального досвіду, щоб досягти ефективного виконання в одному виді діяльності або в певній галузі.

Проведення тренінгу дозволяє:

— забезпечити засвоєння знань, отриманих у процесі вивчення дисципліни; — розвинути у студентів навички усного та письмового мовлення.

Організація і порядок проведення тренінгу

1. Вступна частина. Актуалізація теми тренінгового заняття та структуризація процесу його проведення. Ознайомлення студентів з метою тренінгу, його завданнями, процедурою проведення, очікуваними результатами. Представлення програми тренінгу.

2. Організаційна частина. Встановлення правил проведення тренінгу та визначення завдань.

3. Практична частина. Виконання тренінгових завдань у групах із використанням базових та інноваційних методів проведення тренінгу за визначеною темою. Підготовка презентаційних матеріалів за результатами виконання тренінгового завдання.

4. Підведення підсумків. Презентація практичної роботи в групах. Обговорення результатів виконання завдань, обмін думками з проблематики теми тренінгу, підведення підсумків, оцінка результативності роботи в групах та досягнення поставлених цілей тренінгу.

Тематика тренінгу: «Управління стресом в професійній діяльності»

Мета тренінгу: Розвинути у перекладачів навички ефективного управління стресом, підвищити емоційну стійкість та адаптивність до змін в професійній діяльності.

Цілі та завдання тренінгу:

- Відпрацювати навички ефективного управління стресом в професійній діяльності.
- Вдосконалити способи самоаналізу у різних ситуаціях.

Кейс-стаді: аналіз реальних ситуацій з практики та пошук оптимальних рішень.

Формат проведення: комбінація практичних вправ, дискусій та ролевих ігор.

Оцінювання: виконання практичних завдань у вигляді презентацій, за які виставляється максимальний бал – 100.

9. Самостійна робота

При обмеженні навчального аудиторного часу, а також з урахуванням обов'язкової умови інтенсивного характеру вправ для оволодіння матеріалу з дисципліни іноземною мовою, виникає необхідність навчати студентів самостійно працювати в позааудиторний час. Самостійна робота студентів – важлива складова ефективної підготовки фахівців. Оскільки інтереси студентів концентруються навколо їхньої майбутньої професії, то зміст і характер самостійної позааудиторної роботи узгоджується з найбільш глибокими й значущими мотивами їхньої діяльності, пов'язаними з профільною спеціальністю.

Сукупність стійких провідних мотивів, що орієнтують студентів на творчу роботу і виражають їхнє бажання самовдосконалюватись, фахово зростати в обраній ними галузі, дозволяють зрозуміти існування тісного взаємозв'язку між іноземною мовою і майбутньою професією, завдяки якому вони за допомогою іноземної мови мають можливість примножувати й поглиблювати свої знання за спеціальністю.

Студентам пропонуються такі завдання:

1) відбір матеріалів для проведення науково-дослідного проекту на професійну тематику в межах дисципліни на вибір;

Видом самостійної роботи студентів при вивченні дисципліни є написання реферату, за який виставляється максимальний бал – 100.

10. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Професійна стресостійкість» використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- поточне опитування;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- модульна робота;
- залік.

11.Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

У процесі вивчення дисципліни використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- поточне опитування;
- підсумкове опитування;
- модульна робота;
- екзамен.

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 з отриманих оцінок, отриманих під час занять 1-7).	Модульний контроль 1: 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.

Модуль 1

Поточне оцінювання та модульний контроль: оцінка визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих на практичних заняттях, та з оцінок за теоретичне питання та практичне завдання.

Критерії оцінювання є наступні:

90-100 балів	Здобувач демонструє глибоке розуміння всіх теоретичних аспектів стресостійкості, емоційного інтелекту та управління стресом. Активно та творчо застосовує знання на практиці. Ефективно використовує техніки першої психологічної допомоги та
---------------------	---

	турботи про себе і інших під час симуляцій. Здобувач бере активну участь в усіх дискусіях, ініціює обговорення, пропонує оригінальні рішення. Вміє аналізувати психологічні кейси, використовуючи професійну термінологію, та обґрунтовувати свої висновки.
80-89 балів	Здобувач демонструє впевнене володіння основними поняттями та техніками. Бере активну участь у практичних завданнях, демонструючи розуміння теми. Здобувач вміє аналізувати кейси, але може мати труднощі з обґрунтуванням висновків. Висловлює свої думки чітко та логічно, використовуючи відповідну термінологію, хоча іноді може потребувати підказки.
75-79 балів	Здобувач володіє базовими знаннями та навичками. Виконує практичні завдання, але може припускатися помітних помилок. Розуміє теоретичний матеріал, але має труднощі з його застосуванням у складних ситуаціях. Здобувач бере участь в обговореннях, але не завжди активно, висловлює думки з обмеженою кількістю деталей. Студент відповідає на запитання, але відповіді є поверхневими.
67-74 бали	Здобувач демонструє мінімальний рівень знань, має загальне уявлення про теми, але не може пояснити ключові поняття. Здобувач також відчуває труднощі при виконанні практичних завдань та застосуванні технік. Участь у роботі на занятті є пасивною. Відповіді на запитання неповні, містять значну кількість недоліків.

60-66 балів	Здобувач має мінімально достатній рівень знань. Виконання практичних завдань ускладнене через нерозуміння матеріалу. Пасивний на заняттях, не може висловлювати власні думки та аналізувати завдання.
0-59 балів	Здобувач не засвоїв основний матеріал. Повне нерозуміння теоретичних концепцій та їх практичного застосування. Нemoжливiсть виконати практичні завдання.

Модуль 2

Тренінг: оцінка за презентацію-аналіз реальних ситуацій з практики та пошук оптимальних рішень.

Критерії оцінювання є наступні:

90-100 балів	Здобувач демонструє відмінне розуміння теоретичних аспектів управління стресом. Під час практичних завдань та презентацій він/вона: — ефективно аналізує кейс-стаді, пропонуючи оригінальні та обґрунтовані рішення для подолання стресових ситуацій; — впевнено демонструє навички самоаналізу, глибоко розуміє та пояснює свої реакції на стрес; — активно бере участь у дискусіях і рольових іграх, демонструючи високий рівень емоційної стійкості та адаптивності; — презентація є бездоганною, добре структурованою, логічною, а виступ — впевненим і грамотним.
80-89 балів	Здобувач демонструє впевнене володіння навичками управління стресом. Він/вона:

	— аналізує кейси, пропонуючи правильні, але менш оригінальні рішення; — добре володіє навичками самоаналізу, але може мати незначні труднощі з глибоким усвідомленням власних емоцій; — бере активну участь у всіх практичних завданнях; — презентація є якісною, але може містити незначні помилки у викладі матеріалу чи структурі, що не впливають на загальне враження.
75-79 балів	Здобувач володіє основними поняттями та техніками. Аналіз кейс-стаді є поверхневим, пропоновані рішення не завжди оптимальні. Навички самоаналізу розвинені слабо, здобувач не завжди може пояснити свої емоційні стани. Участь у практичних завданнях є не завжди активною. Презентація має недоліки в структурі, а виступ є невпевненим.
67-74 бали	Здобувач має базове уявлення про управління стресом. Аналіз кейс-стаді є неповним, з помилками у висновках. Відчуває значні труднощі з самоаналізом, не може ефективно застосовувати засвоєні техніки. Участь у роботі на тренінгу пасивна. Презентація містить значні помилки у змісті.
60-66 балів	Здобувач демонструє мінімально допустимий рівень знань. Аналіз кейс-стаді виконаний з великими помилками або є нелогічним. Відчуває значні труднощі з застосуванням технік управління стресом. Навички самоаналізу відсутні. Презентація не

	відповідає вимогам або виконана дуже неякісно.
0-59 балів	Здобувач не засвоїв основний матеріал. Не здатний виконати практичні завдання та проаналізувати кейси. Презентація відсутня або виконана настільки неякісно, що її неможливо оцінити. Повне нерозуміння теми та відсутність активності на тренінгу.

Модуль 3.

Самостійна робота: оцінка за виконання реферату.

Критерії оцінювання є наступні:

90-100 балів	Здобувач представляє реферат, який демонструє глибокі знання теми. Робота відрізняється оригінальністю, повнотою та структурованістю. Усі вимоги щодо оформлення, цитування та бібліографії дотримані бездоганно. Зміст реферату є вичерпним, містить критичний аналіз джерел та власні, обґрунтовані висновки.
80-89 балів	Здобувач представляє реферат, який повністю розкриває тему. Робота добре структурована та логічно побудована. Вимоги щодо оформлення здебільшого дотримані, можуть бути незначні неточності (до 5). У змісті реферату відображено глибоке розуміння матеріалу.
75-79 балів	Здобувач представляє задовільний реферат, який розкриває основні аспекти теми. Робота має загалом прийнятну структуру, але може містити деякі недоліки. Вимоги щодо оформлення дотримані частково..
67-74 бали	Здобувач представляє реферат, який містить лише базові знання з теми, запропонованої для виконання роботи. Структура є нечіткою, логіка викладу порушена. Вимоги до

	оформлення дотримані погано. Зміст реферату складається з фрагментів тексту, взятих із різних джерел, без належного об'єднання та аналізу.
60-66 балів	Здобувач подає мінімально допустимий реферат. Тема розкрита поверхово, з великими пробілами у знаннях. Робота не має чіткої структури. Вимоги до оформлення ігноруються. Зміст реферату є набором несформованих думок, які не відображають розуміння теми.
0-59 балів	Здобувач не виконав завдання. Реферат відсутній, або виконаний настільки неякісно, що його неможливо оцінити. Робота не відповідає темі, містить плагіат або не має жодної наукової цінності.

Модуль 4

Екзамен. Оцінка визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих за виконання двох теоретичних завдань.

Критерії оцінювання є наступні:

90-100 балів	Здобувач демонструє глибокі, системні знання з теорії про стресостійкість. Він/вона вільно оперує теоретичними поняттями, може аналізувати складні явища та пояснювати їх. Відповідь є повна, логічна, з чітким обґрунтуванням своєї позиції.
80-89 балів	Здобувач впевнено володіє основними поняттями та категоріями. Розуміє взаємозв'язок між теорією і практикою, вміє застосовувати знання для аналізу мовних явищ. Завдання виконані якісно, з мінімальною кількістю незначних помилок. Практичне завдання є структуроване та послідовне. Відповіді — логічні та повні.
75-79 балів	Здобувач має достатні знання з теорії, але вони не є системними. Він/вона розуміє базові терміни, але може мати

	труднощі з їх застосуванням для аналізу складніших прикладів. Завдання виконані задовільно, з деякими помилками в термінології чи аналізі.
67-74 бали	Здобувач демонструє лише базове розуміння теорії. Його знання фрагментарні та неповні. Він розуміє найпростіші поняття, але не може їх застосовувати для аналізу явищ.
60-66 балів	Здобувач має мінімально достатні знання з теорії. Він знає лише основні визначення, але не розуміє їх суті.
0-59 балів	Здобувач не засвоїв матеріал курсу. Відсутні базові знання з теорії. Здобувач не може відповідати на запитання. Такий результат свідчить про необхідність повторного вивчення дисципліни.

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	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)

12. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Ноутбук	1-10
2.	Мультимедійний проектор Epson EB-505	1-10
3.	Прикладне програмне забезпечення загального	1-10

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

- 1.Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26 – 64.
2. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. Серія «Психологія», Вип. 4. С. 51–55.
3. 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/>
4. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. 2019. Том 6. Вип. 15. С. 368-375. URL: http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/app_v6_i15.pdf#page=368
5. Adam Grant Think Again: The Power of Knowing What You Don't Know.New York:Viking, 2021. 320 p.
- 6.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>
7. Fergus S, Zimmerman M. Adolescent resilience: A Framework for understanding health development in the face of risk. Annual Review of Public Health. 2005;26:399–419.
- 8.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>
- 9.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_Environments_Towards_Improving_Translation_Students'_Digital_Resilience
10. 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.
- 11.Rick Hanson Forrest Hanson Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness. New York. 2020.304p.
- 12.Steven M. Southwick, Dennis S Charney, Jonathan M DePierro Resilience (3rd Edition).Cambridge University Press:Cambridge. 2023.282p.
13. Susan David Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life. NewYork, 2016. 288 p.
14. Stricker K. Resilience Training and Why It Is Important in the Workplace. 2022. URL: <https://peakwellnessco.com/workplace-resiliencetraining/>