



Силабус дисципліни

ПРОФЕСІЙНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

Ступінь вищої освіти – магістр
галузь знань – А Освіта
спеціальність – А 7 Фізична культура і спорт
освітньо-професійна програма – «Фізична культура і спорт»

Рік навчання: I, Семестр: II

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

Керівник

ПІБ

к.філол. н., доц. Гумовська Ірина Миколаївна

Контактна інформація

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/прак-тичні)	Тема	Результати навчання	Завдання
II семестр			
6/2	1. Стресостійкість: поняття, сутність та значення. Психологічні механізми резильєнтності. Відновлення та резильєнтність.	Знати визначення стресостійкості. Розуміти фактори, що впливають на розвиток резильєнтності. Знати психологічні механізми резильєнтності.	

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.	Опитування під час занять
6/2	3. Стрес. Управління стресом. Базові навички турботи про себе та інших. 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, тренера та викладача.	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.	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.	
2/2	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. Будівництво 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

Літературні джерела

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. 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.
6. Adam Grant Think Again: The Power of Knowing What You Don't Know. New York: Viking, 2021. 320 p.
7. 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>
8. 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.
9. 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>
10. 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
11. 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.
12. Rick Hanson Forrest Hanson Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness. New York. 2020. 304p.
13. Steven M. Southwick, Dennis S Charney, Jonathan M DePierro Resilience (3rd Edition). Cambridge University Press: Cambridge. 2023. 282p.
14. Susan David Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life. New York, 2016. 288 p.
15. Stricker K. Resilience Training and Why It Is Important in the Workplace. 2022. URL: <https://peakwellnessco.com/workplace-resiliencetraining/>

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням із керівником курсу.

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 здобувачів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	відмінно
B	85-89	добре
C	75-84	добре
D	65-74	задовільно
E	60-64	достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом