



Силабус навчальної дисципліни «Психологія стресостійкості»

Спеціальність	Без обмежень за спеціальностями
Освітня програма	Без обмежень за освітніми програмами
Освітній рівень	Другий (магістерський)
Статус дисципліни	Вибіркова
Мова викладання	Українська
Курс / семестр	1 курс, 2 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	4
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції – 20 год.
	Практичні – 22 год.
	Самостійна робота – 78 год.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Кафедра	Кафедра психології та педагогіки, аудиторія 313Ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-psikhologii-ta-pedagogiki.html
Викладач (-і)	Клевака Леся Петрівна, к. пед. н., доцент
Контактна інформація викладача (-ів)	klevakaalesi@ukr.net 066 33 69 120
Дні занять	За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	Аудиторія 313Ц відповідно до графіку
Мета навчальної дисципліни – надання здобувачам вищої освіти знань про внутрішній психічний світ людини, психічні процеси, стани, властивості, життєве значення психіки; вивчення різних видів психічних проявів стресу та його наслідків, розкриття основних психологічних проблем при самоорганізації психологічної допомоги різного типу і на різних стадіях життєвого циклу при наявних стресових ознаках особистості; розуміння стратегій формування та поліпшення рівня стресостійкості; стимулювання та корекція процесу всебічного (особистісного, соціального, професійного) становлення майбутнього фахівця в професійній діяльності, допомога кожному студенту усвідомити цілісність і унікальність власної особистості, сприяння значному просуванню на шляху професійного вдосконалення.	
Результати вивчення навчальної дисципліни – удосконалення професійного та особистісного розвитку протягом усього життя. Відповідальне ставлення до виконання покладених обов'язків з урахуванням часових обмежень. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.	
Передумови для навчання Вивчення навчальної дисципліни «Психологія стресостійкості» спирається на знання студентів з навчальних предметів «Філософія», «Психологія».	
Зміст навчальної дисципліни Тема 1. Психологія стресу як актуальна навчальна дисципліна. Тема 2. Сучасні погляди на вчення про стрес, його сутність та особливості. Тема 3. Оцінка рівня стресу. Тема 4. Динаміка протікання стресу. Тема 5. Психологія особистості. Тема 6. Зменшення фізичного ефекту стресу. Тема 7. Зміна ставлення до проблеми та її інша інтерпретація. Тема 8. Здоровий спосіб життя як умова стресостійкості. Тема 9. Арт-терапевтичні технології профілактики та подолання стресу. Тема 10. Ефективне спілкування – умова запобігання стресових ситуацій. Тема 11. Особистісні ресурси стресостійкості.	
Сторінка курсу на платформі Moodle	Розміщено: силабус, навчальна програма дисципліни, робоча програма дисципліни, структура навчальної дисципліни (технологічна карта), матеріали лекцій, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи студентів, система та критерії оцінювання, поточний, міжсесійний та підсумковий контроль знань. https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=4299#section-9
Рекомендовані джерела 1. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.	



2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навч. посіб. Львів : ЛДУВС, 2021. 204 с.
3. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: методичний посібник / Укл. О. М. Кокун, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко; за ред. В. М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
4. Циганчук Т. В. Психологія стресу: навч. посіб. К. : Кафедра, 2016. 216 с.

Система оцінювання результатів навчання :

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів; мінімальна сума балів, що дозволяє студенту бути атестованим з дисципліни - 60 балів.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі дисципліни.

Накопичування балів з навчальної дисципліни

(вказати лише ті види робіт, за які передбачено нарахування балів)

Види навчальної роботи	Мак кількість балів
Виконання завдань на практичному занятті	50
Самостійна робота	20
Диференційований залік	30
Максимальна кількість балів	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	
60 - 63	E	задовільно
35 - 59	FX	
1 - 34	F	незадовільно

Політики навчальної дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; опрацювання лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Завдання, що винесені на самостійне опрацювання повинні бути виконаними. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни (<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=4299#section-9>).