



Силабус дисципліни

## РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ПЕРЕКЛАДАЧА

Ступінь вищої освіти – магістр  
Спеціальність 035- Філологія  
Спеціалізація 035.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша - англійська  
Освітня програма - освітньо-професійна програма  
«Філологія(германські мови): методика викладання і переклад»

Рік навчання: I, Семестр: II

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: англійська

### Керівник

ПП

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

Контактна інформація

humovska@wunu.edu.ua

### Опис дисципліни

Дисципліна «Резильєнтність перекладача» 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.

### Структура дисципліни

Години (лекції/практичні)	Тема	Результати навчання	Завдання
<b>II семестр</b>			
2/-	<b>1. Резильєнтність: поняття, сутність та значення.</b>	Знати визначення резильєнтності. Розуміти фактори, що впливають на розвиток резильєнтності.	

6/2	<p><b>2. Психологічні механізми резильєнтності. Самооцінка та самосприйняття. Емоційний інтелект. Внутрішня мотивація.</b></p>	<p>Знати психологічні механізми резильєнтності. Вміти робити аналіз своїх сильних та слабких сторін. Вміти знаходити прийоми для внутрішньої мотивації.</p>	<p>Опитування під час занять</p>
6/2	<p><b>3. Стрес і вигорання у професії перекладача. Стратегії подолання стресу та вигорання. Розвиток навичок саморегуляції.</b></p>	<p>Розуміти причини та симптоми стресу, знати стратегії подолання стресу. Вміти використовувати техніки саморегуляції у стресових ситуаціях. Уміти управляти емоціями та розвивати навички саморегуляції</p>	<p>Опитування під час занять</p>
2/2	<p><b>4. Ефективна комунікація в умовах стресу. Навички активного слухання. Асертивна комунікація. Управління конфліктами.</b></p>	<p>Розуміти поняття «комунікація», «асертивна комунікація». Уміти управляти конфліктами. Розвинути навички активного слухання.</p>	
2/-	<p><b>5. Співпраця та командна робота. Будування ефективних відносин. Робота в команді. Делегування повноважень.</b></p>	<p>Уміти працювати в команді. Розуміти принципи побуови ефективних відносин. Уміти делегувати повноваження.</p>	<p>Опитування під час занять</p>
2/2	<p><b>6. Управління часом та пріоритезація завдань. Планування та організація роботи. Техніки тайм-менеджменту.</b></p>	<p>Розуміти основи планування часу, правильної організації роботи. Уміти застосовувати техніки тайм-менеджменту.</p>	

	<b>Управління прокрастинацією.</b>		
4/2	<b>7. Особистісні ресурси та їх розвиток. Сильні сторони особистості. Саморозвиток. Індивідуальний план розвитку резильєнтності. Аналіз власних сильних сторін і слабких сторін. Розробка індивідуального плану дій. Моніторинг прогресу.</b>	Уміти розвивати свої таланти. Розуміти основні принципи саморозвитку.	
2/-	<b>8. Резильєнтність в умовах невизначеності. Розвиток навичок вирішення проблем. Гнучкість мислення.</b>	Уміти застосовувати різні стратегії вирішення проблем в умовах невизначеності. Знати принципи аналізу складних ситуацій та ідентифікації ключових елементів.	
2/-	<b>9. Резильєнтність у професійному середовищі. Будування позитивних відносин з колегами. Адаптація до нових технологій.</b>	Набути навички ефективної комунікації	
4/4	<b>10. Резильєнтність під час усного перекладу. Стресові фактори усного перекладу. Стратегії розвитку</b>	Уміти оцінити власний рівень резильєнтності та визначити сильні та слабкі сторони. Уміти ідентифікувати власні тригери стресу під час перекладу.	Симуляція реальних умов перекладу.  Рефлексія: для оцінки

резильєнтності для  
усних перекладачів.

особистого  
зростання та  
ефективності  
застосованих  
стратегій.

### 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](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](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. New York, 2016. 288 p.
14. 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:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). 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 (наприклад, програма Kahoot).
- **Політика щодо відвідування:** Оцінювання навчальних досягнень студентів здійснюється за допомогою опитування, яке проводиться під час занять, відвідування яких 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 «Лексикологія та стилістика» 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 1-4).	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.

Шкала оцінювання студентів:

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