

Київський університет імені Бориса Грінченка  
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти  
Кафедра психології особистості та соціальних практик

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Проректор з науково-методичної та  
навчальної роботи  
Олексій ЖИЛЬЦОВ  
« 05 » 09 20 22 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ В ОРГАНІЗАЦІЇ»**

спеціальності 053 Психологія

освітнього рівня першого (бакалаврського)

освітньої програми 053.00.03 Психологія бізнесу та управління

спеціалізація



Київ 2022

**Розробник:**

Цюман Тетяна Петрівна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик

**Викладачі:**

Цюман Тетяна Петрівна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри психології особистості та соціальних практик

Протокол від 29.08.2022 р. № 9

Завідувач кафедри (підпис) (Оксана СЕРГЄЄНKOBA)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми (керівником освітньої програми 053.00.03 Психологія бізнесу та управління)

29.08.2022 р.

Керівник освітньої програми (підпис) (Валерій ПОЛЩУК)

Робочу програму перевірено

01.09.2022 р.

Заступник декана (підпис) (Роман ПАВЛЮК)

**Пролонговано:**

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (ПІБ), «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	заочна
Вид дисципліни	вибіркова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів / годин	4/180	
Курс	4	
Семестр	7	
Кількість змістових модулів з розподілом:	4	
Обсяг кредитів	6	
Обсяг годин, в тому числі:	180	
Аудиторні	70	
Модульний контроль	12	
Семестровий контроль	30	
Самостійна робота	68	
Форма семестрового контролю	екзамен	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

*Мета навчальної дисципліни* – забезпечення формування особистісної та професійної компетентності студентів у сфері стрес-менеджменту, профілактики стресогенних факторів в організації відповідно до напрацювань сучасної науки та практики

### *Завдання навчальної дисципліни:*

- оволодіння знаннями з теоретичних основ стресу та стресових станів;
- інтеграція та систематизація знань про можливі шляхи подолання стресогенних факторів на індивідуальному та організаційному рівнях;
- формування уміння застосовувати стратегії та техніки стрес-менеджменту у наданні професійної психологічної допомоги на рівні особистості та організації;
- формування професійного мислення студентів, набуття ними досвіду творчого використання психологічних знань для вирішення конкретних завдань майбутньої професійної діяльності.

## 3. Результати навчання за дисципліною

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.03 Психологія бізнесу та управління за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Стрес-менеджмент в організації» забезпечує формування таких **загальних та фахових компетентностей**:

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і

суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту.

СК11. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

СК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

СК13. Здатність здійснювати психологічний супровід професійної діяльності персоналу та застосовувати процедури оцінки діяльності персоналу та організації.

СК14. Здатність здійснювати відбір, підготовку, адаптацію, мотивацію та розвиток персоналу.

СК15. Здатність формувати та підтримувати психологічний мікроклімат в колективі, розвивати корпоративну культуру.

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.03 Психологія бізнесу та управління за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Стрес-менеджмент в організації» забезпечує оволодіння такими **програмними результатами навчання**:

ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.

ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПР20. Демонструвати навички запобігання та вирішення виробничих конфліктів, створення й підтримання сприятливої психологічної атмосфери в організації.

ПР21. Демонструвати вміння до розроблення та проведення комунікативних тренінгів, тренінгів командоутворення, бізнес- тренінгів; професійно-особистісного зростання

#### 4. Структура навчальної дисципліни

##### Тематичний план

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні аспекти вчення про стрес</b>							
Тема 1. Проблема стресу у сучасній психологічній науці	4	4					
Тема 2. Психологічна характеристика стресу	4		4				
Тема 3. Практикум з психологічних аспектів стресу	18			6			12
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>			<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 2. Психологічні особливості адаптаційного синдрому</b>							
Тема 4. Феномен адаптаційного синдрому та специфіка його протікання	4	4					
Тема 5. Особливості розвитку стресу	2		2				
Тема 6. Динаміка переживання стресу	2		2				
Тема 7. Практикум з оцінки рівня стресу	18			6			12
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>			<b>12</b>
<b>Змістовний модуль 3. Професійний стрес та його особливості</b>							
Тема 8. Загальні закономірності професійного стресу.	4	4					
Тема 9. Стрес у професійній діяльності	4		4				
Тема 10. Практикум з подолання професійного стресу	18			6			12
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>			<b>12</b>
<b>Змістовний модуль 4. Психологія стресостійкості</b>							
Тема 11. Феномен стресостійкості особистості.	4	4					
Тема 12. Стресостійкість особистості	2		2				
Тема 13. Стресостійкість та організаційна культура	2		2				
Тема 14. Практикум зі стресостійкості особистості	16			4			12
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>12</b>
<b>Змістовний модуль 5. Теоретичні та практичні проблеми адаптивних антистресових психотехнологій</b>							
Тема 14. Основні концептуальні моделі антистресових психотехнологій	2	2					

Тема 15. Актуалізація та застосування антистресових стратегій	2		2				
Тема 16. Практикум з антистресових психотехнологій	14			4			10
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>			<b>10</b>
<b>Змістовний модуль 6.</b>							
<b>Психологічні прийоми стрес-менеджменту в організації</b>							
Тема 17. Прийоми індивідуальної та групової профілактики стрес-факторів	2	2					
Тема 18. Засоби швидкої психологічної допомоги у період стресу	2		2				
Тема 19. Практикум з психопрофілактики стресу в організації	14			4			10
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>			<b>10</b>
<b>Підготовка та проходження контрольних заходів</b>	<b>30</b>						
<b>Усього</b>	<b>180</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>30</b>			<b>68</b>

## **5. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1.**

#### **Теоретичні аспекти вчення про стрес**

##### **Лекція 1-2. Проблема стресу у сучасній психологічній науці (4 год.)**

Визначення стресу. Підходи до вивчення стресу. Стрес та емоції. Стрес-фактори та їх характеристика. Реакції психіки на стрес. Психологічні причини стресів. Теорії та моделі психологічного стресу. Стрессова реактивність. Характеристика стресових станів, фази перебігу та компоненти стресу. Ознаки стресу.

**Основні поняття теми:** стрес, емоції, стрессова реактивність, компоненти стресу.

**Основні поняття теми:** стрес, емоції, емоційний стресор, адаптація, реактивність.

**Семінарське заняття 1-2.** Психологічна характеристика стресу (4 год.).

**Практичне заняття 1-3.** Практикум з психологічних аспектів стресу (6 год.).

### **Змістовий модуль 2.**

#### **Психологічні особливості адаптаційного синдрому**

##### **Лекція 3-4. Феномен адаптаційного синдрому та специфіка його протікання (4 год.)**

Фізіологічні механізми виникнення стресу. Особливості психологічного стресу. Роль серцево-судинної системи при формуванні стресорних реакцій. Нервова система та її значення у подоланні стресу. Специфіка психологічного (емоційного) стресу. Відмінності між біологічним та психологічним стресом. Суб'єктивні чинники, що впливають на стрес. Стрес та інші емоційні стани. Причини виникнення стресу.

**Основні поняття теми:** психологічний стрес, емоційні стани, стресові реакції.

**Семінарське заняття 3.** Особливості розвитку стресу (2 год.).

**Семінарське заняття 4.** Динаміка переживання стресу (2 год.).

**Практичне заняття 4-6.** Практикум з оцінки рівня стресу (6 год.).

### **Змістовний модуль 3. Професійний стрес та його особливості**

#### **Лекція 5-6. Загальні закономірності професійного стресу (4 год.)**

Поняття професійного стресу. Причини професійного стресу. Феномен професійного вигорання. Поняття травматичного стресу. Стадії формування постстресових порушень. Професійні стреси у представників різних професій.

**Основні поняття теми:** професійний стрес, професійне вигорання, емоційне вигорання.

**Семінарське заняття 5-6.** Стрес у професійній діяльності (4 год.).

**Практичне заняття 7-9.** Практикум з подолання професійного стресу (6 год.).

### **Змістовний модуль 4. Психологія стресостійкості.**

#### **Лекція 7-8. Феномен стресостійкості особистості (4 год.)**

Поняття стресостійкості особистості. Пауза стійкості. Зона стійкості – Зона ОК. Зона збудженості/пригніченості. Вузька і широка зони стійкості. Психологічне благополуччя та стресостійкість.

**Основні поняття теми:** стресостійкість, зона стійкості, зона збудженості/пригніченості, психологічне благополуччя.

**Семінарське заняття 7.** Стресостійкість особистості (2 год.).

**Семінарське заняття 8.** Стресостійкість та організаційна культура (2 год.).

**Практичне заняття 10-11.** Практикум зі стресостійкості особистості (4 год.).

#### **Змістовний модуль 5.**

**Теоретичні та практичні проблеми адаптивних антистресових психотехнологій**

**Лекція 9. Основні концептуальні моделі антистресових психотехнологій (2 год.)**

Зарубіжні та вітчизняні традиції в дослідженні адаптивних антистресових психотехнологій. Задатки адаптаційних можливостей людини. Стадії адаптації. Адаптивні функції психологічних захистів.

**Основні поняття теми:** антистрес, адаптація, психологічний захист.

**Семінарське заняття 9.** Актуалізація та застосування антистресових стратегій (2 год.).

**Практичне заняття 12-13.** Практикум з антистресових психотехнологій (4 год.).

#### **Змістовний модуль 6.**

#### **Психологічні прийоми стрес-менеджменту в організації**

**Лекція 10. Прийоми індивідуальної та групової профілактики стрес-факторів (4 год.)**

Класифікація прийомів управління станом психологічного стресу. Управління функціональним станом: енергетичні, сенсорні, інформаційні, афекторні, активаційні компоненти. Психологічні основи саморегуляції. Особливості застосування вправ з глибоким диханням та візуалізацією.

**Основні поняття теми:** психологічний стрес, функціональний стрес, профілактика стресу, соціально-психологічний клімат у колективі.

**Семінарське заняття 10.** Засоби швидкої психологічної допомоги у період стресу (2 год.).

**Практичне заняття 14-15.** Практикум з психопрофілактики стрес в організації (4 год.).



## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5		Модуль 6	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Відвідування семінарських занять	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Робота на семінарському занятті	10	2	20	2	20	2	20	2	20	1	10	1	10
Відвідування практичних занять	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
Робота на практичному занятті	10	3	30	3	30	3	30	2	20	2	20	2	20
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25
<b>Разом</b>		<b>87</b>		<b>87</b>		<b>87</b>		<b>76</b>		<b>64</b>		<b>64</b>	
Максимальна кількість балів: 467													
Розрахунок коефіцієнта: $467 : 60 = 7,78$													

### 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

#### Змістовий модуль 1.

##### Теоретичні основи природи стресу та стресових станів

##### Тема 3. Практикум з психологічних аспектів стресу

Охарактеризувати області стресу у повсякденному житті: міжособистісний, внутрішньособистісний, сімейний, екологічний.

Представте у вигляді таблиці – 5 балів.

#### Змістовий модуль 2.

##### Психологічні особливості адаптаційного синдрому

##### Тема 6. Психологічні особливості розвитку адаптаційних ресурсів особистості

Проаналізувати особливості прояву власної адаптивності та життєстійкості упродовж студентського життя з огляду на переживання кризових ситуацій. Представити у вигляді есе – 5 балів.

#### Змістовний модуль 3.

##### Професійний стрес та його особливості

##### Тема 10. Практикум з подолання професійного стресу.

Проаналізувати та описати ОДИН приклад професійного стресу представника окремої професії (на власний вибір) – 5 балів.

## **Змістовний модуль 4. Психологія стресостійкості**

### **Тема 13. Практикум зі стресостійкості**

Опишіть стратегію протидії стресам (правило чотирьох «А»: змінити ситуацію – уникати (*avoid*) стресорів або перетворювати їх (*alter*) або / та змінити ставлення – адаптуватися (*adapt*) або прийняти (*accept*)). – 5 балів.

## **Змістовний модуль 5.**

### **Теоретичні та практичні проблеми адаптивних антистресових психотехнологій**

#### **Тема 16. Практикум з антистресових психотехнологій**

Описати ОДИН приклад використання антистресової технології при професійному вигоранні офісного працівника – 5 балів.

## **Змістовний модуль 6.**

### **Психологічні прийоми стрес-менеджменту в організації**

#### **Тема 19. Практикум з психопрофілактики стресу в організації.**

Написати есе обсягом 3-5 сторінок на тему: «Мої 10 способів порятунку від стресу» – 5 балів.

### **Критерії оцінювання самостійної роботи**

Кількість балів за роботу під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких критеріїв:

- своєчасність виконання навчальних завдань 1б;
- повний обсяг їх виконання 1б;
- якість виконання навчальних завдань 2б;
- творчий підхід у виконанні завдань 1б.

#### **6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.**

Модульні контрольні роботи виконуються у вигляді тестування в ЕНК «Стрес-менеджмент в організації, 4 курс, ПБ, денна».

Кожна модульна контрольна робота (n=4) складається із питань закритого типу: 8 простих питань, 8 питань середнього рівня складності та 9 складних питань. Загальна кількість питань – 25. Кожна правильна відповідь оцінюється у 1 бал (виставляється автоматично програмою ADTester у електронному курсі). Максимальна кількість балів – 25.

#### **6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.**

Семестровий контроль проводиться у вигляді підсумкового тестування (екзамен) (тест розміщений у ЕНК навчальної дисципліни за посиланням: <https://elearning.kubg.edu.ua/course/view.php?id=27095>)

Підсумковий тест включає випадкові питання різного рівня складності за всіма змістовими модулями:

- 13 питань рівня А (прості питання);
- 13 питань рівня Б (питання середнього рівня складності);
- 14 питань рівня В (складні, пошукові питання).

У підсумковому контролі використовуються такі види тестових завдань:

- з вибором відповіді «Так / Ні»,
- з вибором однієї правильної відповіді,
- з вибором двох або трьох правильних відповідей,
- на встановлення відповідності запропонованих наборів тверджень,
- на встановлення послідовності.

Оцінка за підсумковий тест може складати від 0 (min) балів до 40 (max) балів. Надається лише одна спроба для проходження тесту. Оцінка автоматично генерується системою Moodle та виводиться на екран відразу по завершенню тестування.

Таблиця 6.4.1

**Критерії оцінювання відповіді студента у підсумковому тестуванні (екзамен)**

Рівень	Кількість балів	Значення рівня
Відмінний	38-40	Виставляється при наявності правильних відповідей на майже всі питання з різним рівнем складності. Студент демонструє ґрунтовне знання матеріалу, його розуміння. Чітко відповідає на запитання, не допускає помилок у розумінні та використанні наукової термінології
Добрий	25-37	Виставляється при достатньому рівні обізнаності студентів у відповідях на запитання. В цілому студент демонструє ґрунтовні знання основного матеріалу питань, але допускає незначні помилки при перевірці знань. Правильно відповідає на більшість запитань
Задовільний	11-24	Виставляється при неповному володінні навчальним матеріалом. Студент демонструє фрагментарність у знаннях, частково неправильно відповідає на запитання, недостатньо орієнтується у основних поняттях навчальної дисципліни
Незадовільний з можливістю повторного складання	1-10	Виставляється у разі недостатнього володіння навчальним матеріалом. Студент допускає помилки у відповідях на питання; неправильно орієнтується в основних поняттях та змісті дисципліни. Повторне перескладання екзамену можливе за умови належного самостійного доопрацювання

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Охарактеризуйте поняття «стрес» та «емоції».
2. Надайте характеристику поняттю «психологічний стрес».
3. Які відомі Вам підходи до вивчення стресу?
4. Окресліть основні положення про стрес (загальний адаптаційний синдром) за Г. Сельє.
5. Охарактеризуйте генетично-конституціональну теорію стресу.
6. Надайте характеристику когнітивній теорії стресу.
7. У чому полягає сутність психодинамічної моделі стресу за З. Фройдом?
8. Окресліть основні положення інтеграційної моделі стресу.
9. Окресліть загальне уявлення про стресори.
10. Що представляє собою стресова реактивність?
11. Окресліть характерологічні особливості моделі теорії хаосу.
12. Зазначте основні положення теорії В. Венді.

13. У чому полягає сутність моделі стресу за В. Зазикінім?
14. Охарактеризуйте поняття «стресових станів».
15. Окресліть фази перебігу та компоненти стресу.
16. Зазначте ознаки стресу.
17. У чому полягає різниця між тривогою та тривожністю?
18. Які відомі Вам захисні реакції організму під час стресу та стресових станів?
19. Окресліть роль конфліктів у психології стресу.
20. Охарактеризуйте візуальні прояви тривожності та основні її симптоми.
21. Надайте перелік та характеристику основних способів подолання проявів тривожності.
22. У чому полягає характеристика особистісної стресостійкості?
23. Окресліть роль самоконтролю та саморегуляції під час стресових ситуацій.
24. У чому полягає активація ресурсів організму та психіки індивіда?
25. Охарактеризуйте коротко розвиток когнітивної, мотиваційної та емоційно-регулятивної функцій та їх роль у стресових станах.
26. Окресліть важливість актуалізації та застосування антистресових стратегій.
27. Які відомі Вам сучасні способи розвитку емоційної стійкості?
28. У чому полягає соціальна підтримка як соціальний аспект подолання стресу та стресових ситуацій?
29. Охарактеризуйте поняття «адаптація до стресу».
30. Надайте коротку характеристику стресів в організації.
31. Окресліть стадії та чинники розвитку стресових ситуацій в організації.
32. Які відомі Вам стресори і стресові ситуації, обставини, що роблять стресовий вплив на фахівця?
33. У чому полягає роль конфлікту як триггеру особистості в організації?
34. Які відомі Вам стратегії виходу із стресово-конфліктних ситуацій?
35. У чому полягає роль стрес-менеджера/психолога в організації?
36. Окресліть класифікацію прийомів управління станом психологічного стресу.

#### 6.6. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за 100-бальною шкалою	Значення оцінки
<b>A</b>	<b>90-100</b> балів	<b>Відмінно</b> – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
<b>B</b>	<b>82-89</b> балів	<b>Дуже добре</b> – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
<b>C</b>	<b>75-81</b> балів	<b>Добре</b> – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
<b>D</b>	<b>69-74</b> балів	<b>Задовільно</b> – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності

<b>Е</b>	<b>60-68</b> балів	<b>Достатньо</b> – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
<b>FX</b>	<b>35-59</b> балів	<b>Незадовільно з можливістю повторного складання</b> – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
<b>F</b>	<b>1-34</b> балів	<b>Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу</b> – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

**7. Навчально-методична картка дисципліни «Стрес-менеджмент в організації» для студентів спеціальності 053 Психологія, Освітньої Програми «Психологія бізнесу та управління»**

Разом: 180 год., лекції – 20 год., семінари – 20 год., практичні заняття – 30 год., модульний контроль – 12 год., самостійна робота – 68 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2		Змістовний модуль 3	Змістовний модуль 4	Змістовний модуль 5	Змістовний модуль 6
Назва модуля	Теоретичні аспекти вчення про стрес	Психологічні особливості адаптаційного синдрому		Професійний стрес та його особливості	Психологія стресостійкості	Теоретичні та практичні проблеми адаптивних антистресових психотехнологій	Психологічні прийоми стрес-менеджменту в організації
Кількість балів модуль	87 балів	87 балів		87 балів	76 балів	65 балів	65 балів
Теми лекцій	Проблема стресу у сучасній психологічній науці	Феномен адаптаційного синдрому та специфіка його протікання		Загальні закономірності професійного стресу	Феномен стресостійкості особистості	Основні концептуальні моделі антистресових психотехнологій	Прийоми індивідуальної та групової профілактики стрес-факторів
Кількість балів	2 бали	2 бали		2 бали	2 бали	1 бал	1 бал
Теми семінарських занять	Психологічна характеристика стресу	Особливості розвитку стресу	Психологічні особливості розвитку адаптаційних ресурсів особистості	Стрес і особистість фахівця	Стресостійкість як елемент організаційної культури	Актуалізація та застосування антистресових стратегій	Засоби швидкої психологічної допомоги у період стресу
Кількість балів	22 бали	22 бали		22 бали	22 бали	11 балів	11 балів
Теми практичних занять	Практикум з психологічних аспектів стресу	Практикум з оцінки рівня стресу		Практикум з подолання професійного стресу	Практикум зі стресостійкості особистості	Практикум з антистресових психотехнологій	Практикум з психопрофілактики стресу в організації
Кількість балів	33 бали	33 бали		33 бали	22 бали	22 бали	22 бали
Самостійна робота	Охарактеризувати області стресу у повсякденному житті: міжособистісний, внутрішньоособистісний, сімейний, екологічний.	Проаналізувати особливості прояву власної адаптивності та життєстійкості упродовж студентського життя з огляду на переживання кризових ситуацій.		Проаналізувати та описати ОДИН приклад професійного стресу представника окремої професії (на власний вибір)	Здійснити підбірку відео, яке чітко відобразить індивідуальну стратегію подолання стресової ситуації, обґрунтуйте власну думку	Описати ОДИН приклад використання антистресової технології при професійному вигоранні офісного працівника	Написати коротке есе на тему: «Як я долаю стрес»
Кількість балів	5 балів	5 балів		5 балів	5 балів	5 балів	5 балів
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів		Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів
Рейтингові бали	Загальна кількість балів – <b>467</b> Коефіцієнт для переведення у 60-бальну шкалу – <b>7,78</b>						
Підсумковий контроль	Екзамен – <b>40</b> балів						

## 8. Рекомендовані джерела

### Основна література:

1. Вільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашомк шаленому світі / М. Вільямс, Д. Пенман. Пер. М. Коваленко. Вид-во: Моноліт, 2021. - 256 с.
2. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості / Т. С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
3. Купер К., Дейв Ф., О’Драйсколл М. Організаційний стрес: теорії, дослідження та практичне застосування / К. Купер, Ф. Дэйв, М. О’Драйсколл – пер, с англ. – Х. Гуман. центр, 2007. – 366 с.
4. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: навчально-методичний посібник / О. Мірошніченко. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 155 с.
5. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій - Львів: Ліга-Прес, 2013. - 128 с.
6. [Психічне здоров’я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції \(20 жовтня 2017 року\) / упор. Н. М. Бамбурак. — Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. — 400 с.](#)
7. [Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч.пос. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посіб. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.](#)
8. [Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation. Bantam Books. 2013. - 720 p.](#)
9. [Milgram N.A., Batori G., Mowrer D. Correlates of academic procrastination // Journal of School Psychology. — 1993. № 31. p. 487—500.](#)

### Додаткова література:

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. / Деніел Гоулман ; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. – Х. : Віват, 2018. – 512 с.
2. Гоулман Д. Соціальний інтелект. Нова наука про людські відносини / Деніел Гоулман ; пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків : Книдждковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. – 400 с.
3. Ермасов Е. Типологія переживання стресу в умовах ізоляції // Розвиток особистості. 2011. № 1.С. 92-118.
4. Пенман Д., Вільямс М. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі. Вид-во: Моноліт, 2021. – 256 с.
5. [Циганчук Т. В. Динаміка суб’єктивних переживань у студентів ВНЗ в стресових ситуаціях / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота – К., 2011. – № 1 – С. 50–60.](#)

6. Шандора Сабо, Каталін Сабо, Оксана Заячківська. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство Шевченка, Львів, 2019. – 120 с.