

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

*Затверджено на засіданні кафедри  
психології особистості та соціальних практик  
(протокол № 8 від 26 серпня 2024 р.)*

## **ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ**

### **«Стрес-менеджмент в організації»**

(повна назва навчальної дисципліни за навчальним планом)  
для студентів

спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності (тей))

освітнього рівня першого (бакалаврського)

(назва освітнього рівня, ОКР)

освітньої програми 053.00.03 Психологія бізнесу та управління

(шифр і назва освітньої програми)

спеціалізації \_\_\_\_\_

(за наявності)

назва спеціалізації)

2024-2025 навчальний рік

## ОПИС ПРОГРАМИ ЕКЗАМЕНУ

Київський столичний університету імені Бориса Грінченка	
Кафедра психології особистості та соціальних практик	
<b>ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ з навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент в організації»</b>	
Курс	<b>3</b>
Спеціальність(спеціалізація)	053 Психологія
Форма проведення: Письмова/усна/комбінована	Письмова (у формі тесту, що розміщений у ЕНК навчальної дисципліни за посиланням: <a href="https://elearning.kubg.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=726114">https://elearning.kubg.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=726114</a>
Тривалість проведення:	2 академічні години (1 година 20 хв.)
Максимальна кількість балів: 40 балів	<b>40</b> балів
<b>Критерії оцінювання</b>	
<p>Екзамен має на меті перевірку сформованості загальних та спеціальних компетентностей та програмових результатів відповідно до освітньо-професійної програми.</p> <p>Зміст підсумкового контролю: проведення підсумкового тестування включає контроль теоретичної і практичної підготовки студента з програмного матеріалу навчальної дисципліни. Підсумковий тест включає випадкові питання різного рівня складності за всіма змістовими модулями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 13 питань рівня А (прості питання);</li> <li>• 13 питань рівня Б (питання середнього рівня складності);</li> <li>• 14 питань рівня В (складні, пошукові питання).</li> </ul> <p>У підсумковому контролі використовуються такі види тестових завдань:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• з вибором відповіді «Так / Ні»,</li> <li>• з вибором однієї правильної відповіді,</li> <li>• з вибором двох або трьох правильних відповідей,</li> <li>• на встановлення відповідності запропонованих наборів тверджень,</li> <li>• на встановлення послідовності.</li> </ul> <p>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.</p>	
<b>Орієнтовний перелік питань:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризуйте поняття «стрес» та «емоції».</li> <li>2. Надайте характеристику поняттю «психологічний стрес».</li> <li>3. Які відомі Вам підходи до вивчення стресу?</li> <li>4. Окресліть основні положення про стрес (загальний адаптаційний синдром) за Г. Сельє.</li> <li>5. Охарактеризуйте генетично-конституціональну теорію стресу.</li> <li>6. Надайте характеристику когнітивній теорії стресу.</li> </ol>	

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.

Екзаменатор



Тетяна Цюман

Завідувач кафедри



Оксана Сергєєнкова