

Київський університет імені Бориса Грінченка

Інститут людини

Кафедра психології особистості та соціальних практик

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи
Олексій ЖИЛЬЦОВ
_____ 2021 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Стрес-менеджмент в організації»

спеціальності 053 Психологія

освітнього рівня першого (бакалаврського)

освітньої програми 053.00.01 Психологія

спеціалізація Організаційна психологія



Київ 2021

Розробник:

Фурман Вікторія Вікторівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик

Викладачі:

Фурман Вікторія Вікторівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри психології особистості та соціальних практик
Протокол від 27 серпня 2021 р. р. № 7

Завідувач кафедри _____ Оксана СЕРГЕСЕНКОВА

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми (керівником освітньої програми 053.00.01 Психологія)

24.08.2021 р.

Керівник освітньої програми _____ Оксана СЕРГЕСЕНКОВА

Робочу програму перевірено

01.09.2021 р.

Заступник директора _____ Роман ПАВЛЮК

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), «__» 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПІБ)

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	4/120	
Курс	4	
Семестр	7	
Кількість змістових модулів з розподілом:	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	42	
Модульний контроль	6	
Семестровий контроль	30	
Самостійна робота	42	
Форма семестрового контролю	екзамен	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – вивчення теоретичних аспектів дисципліни «Стрес-менеджмент в організації» та практичне набуття навичок направлених на профілактику, пом'якшення та подолання стресогенних факторів в організації.

Завдання курсу:

- аналіз теоретичних основ природи стресу та стресових станів;
- інтеграція та систематизація знань про можливі шляхи подолання стресогенних факторів на організаційному та індивідуальному рівнях;
- практичне набуття навичок націлених на профілактику стресів в організації;
- опанування технологіями психологічної допомоги особистості в стресових умовах;
- сприяння професійному самовизначенню та набуттю професійно-педагогічної ідентичності через усвідомлення психологічних особливостей науково-педагогічної діяльності та передумов її опанування.

3. Результати навчання за дисципліною

Внаслідок опанування змісту навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент в організації» у студентів формуються такі **компетентності**:

- знання категоріально-понятійного апарату психології,
- здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології, здатність до конструктивної взаємодії з іншими людьми, незалежно від їх походження та особливостей культури, і поваги до різноманітності,
- здатність взаємодіяти з іншими людьми в конструктивному ключі, навіть при вирішенні складних завдань,
- визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання,
- ілюструвати прикладами закономірності та особливості функціонування та розвитку психічних явищ,
- здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань в т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій,
- демонстрування відповідального ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку,
- демонстрування соціально відповідальної та свідомої поведінки, слідування гуманістичним та демократичним цінностям.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи розуміння природи стресу та стресових станів							
Тема 1. Основні наукові підходи до розуміння психології стресу	15	2	2	4			7
Тема 2. Стреси та стресові стани: види, фази перебігу	13	2		4			7
Модульний контроль	2						
Разом	30	4	2	8			14
Змістовий модуль 2. Загальні та індивідуальні особливості прояву Стресу							
Тема 3. Поняття стресостійкості та її складові	15	2	2	4			7
Тема 4. Індивідуальні стратегії подолання стресових ситуацій	13	2		4			7
Модульний контроль	2						
Разом	30	4	2	8			14
Змістовний модуль 3. Управління стресами в організації							
Тема 5. Стрес і особистість фахівця	15	2	2	4			7
Тема 6. Прийоми індивідуальної та групової профілактики управління станом психологічного стресу	13	2		4			7
Модульний контроль	2						
Разом	30	4	2	8			14
Підготовка та проходження контрольних заходів	30						
Усього	120	12	6	24			42

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи розуміння природи стресу та стресових станів

Лекція 1. Основні наукові підходи до розуміння психології стресу

Поняття про емоції. Характеристика поняття психологічний стрес. Підходи до вивчення стресу. Основні положення про стрес (загальний адаптаційний синдром) за Г. Сельє. Теорії та моделі психологічного стресу. Загальне уявлення про стресори. Стрессова реактивність.

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

Семінар 1. Характеристика та порівняння моделей стресу

Порівняння моделі стресу: протилежних процесів та посилення відхилень. Характерологічні особливості моделі теорії хаосу. Модель стресу В. Венди. Модель стресу В. Зазикіна.

Практичне заняття 1. Розробка індивідуального «Щоденника емоцій» у довільному вигляді (паперовий, електронний, готова програма або Ваш варіант) з зазначенням стрессової складової у ньому та фіксацією емоційних станів, а також Ваші шляхи виходу із стрессових ситуацій.

Практичне заняття 2. Підібрати методологічний інструментарій для комплексної діагностики стресу (4-5-6 методик). Пройти ці методики особисто та представити рефлексивний аналіз індивідуальних характеристик.

Лекція 2. Стреси та стресові стани: види, фази перебігу

Характеристика стресових станів, фази перебігу та компоненти стресу. Ознаки стресу. Тривога та тривожність. Захисні реакції організму. Психологічні конфлікти. Фрустрація.

Основні поняття теми: фрустрація, тривога, особистісна тривожність.

Практичне заняття 3. Ознайомитись з методикою діагностики тривожності Ч. Спідберга-Ханіна. Візуальні прояви тривожності. Представити ситуації прояву тривожності (можливо на власному прикладі) та окреслити шляхи її подолання.

Практичне заняття 4. Створити інфографіку для будь-якої вікової групи (за Вашим вибором) основних симптомів прояву тривожності та способів її подолання.

Змістовий модуль 2. Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу

Лекція 3. Поняття стресостійкості та її складові

Характеристика особистісної стресостійкості. Самоконтроль та саморегуляція. Активація ресурсів організму та психіки індивіда. Розвиток когнітивної, мотиваційної та емоційно-регулятивної функцій.

Основні поняття теми: емоційна стійкість, стресостійкість, стресогенність, емоціогенність, емотивність.

Семінар 2. Актуалізація та застосування антистресових стратегій

Сучасні способи розвитку емоційної стійкості. Методики визначення емоційної стійкості та відчуття тривоги. Антистресові стратегії.

Практичне заняття 5-6. Арт-терапія як антистресова стратегія

Практичне застосування арт-терапевтичних методів для застосування в організаціях.

Лекція 4. Індивідуальні стратегії подолання стресових ситуацій

Поняття «подолання стресу». Зміна соціального характеру та соціальна підтримка як соціальні аспекти подолання стресу та стресових ситуацій. Адаптація та емоційна реакція.

Основні поняття теми: стратегія, стресова ситуація, подолання стресу, адаптація, емоційна реакція.

Практичне заняття 7-8. Окреслити активні способи підвищення загальної стійкості особистості в стані стресу: фізичні фактори впливу, аутогенне тренування, психотерапія, проблемно-орієнтований підхід, когнітивний підхід.

Змістовий модуль 3. Управління стресами в організації

Лекція 5. Стрес і особистість фахівця

Стрес в організації. Стадії та чинники розвитку стресових ситуацій в організації. Стресори і стресові ситуації, обставини, що роблять стресовий вплив на фахівця.

Основні поняття теми: конфлікт, профілактика стресу, стресові стратегії.

Семінар 3. Конфлікт як тригер особистості в організації

Конфлікти та їх розв'язання. Стратегії виходу із стресово-конфліктних ситуацій. Розуміння актуальності медіації.

Практичне заняття 9-10. Роль стрес-менеджера/психолога в організації. Створити та представити програму профілактики стресових ситуацій на робочому місці.

Лекція 6. Прийоми індивідуальної та групової профілактики управління станом психологічного стресу

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.

Практичне заняття 11. Використання вправ на зниження збудження та зміну негативних емоцій на позитивні. Розробка дій, спрямованих на подолання стресу. Прийоми групової профілактики стресу. Забезпечення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі. Оволодіння навичками невербальної та вербальної взаємодії в колективі.

Практичне заняття 12. Презентація та рефлексивний аналіз індивідуального «Щоденника емоцій».

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	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	2	2	2	2
Відвідування семінарських занять	1	1	1	1	1	1	1
Робота на семінарському занятті	10	1	10	1	10	1	10
Відвідування практичних занять	1	4	4	4	4	4	4
Робота на практичному занятті	10	4	40	4	40	4	40
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25
Разом			87		87		87
Максимальна кількість балів: 261							
Розрахунок коефіцієнта: $261: 60=4,35$							

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи розуміння природи стресу та стресових станів

Тема 2. Стреси та стресові стани: види, фази перебігу

Охарактеризуйте області стресу у повсякденному житті: міжособистісний, внутрішньоособистісний, сімейний, екологічний, робочий.

Представте у вигляді таблиці – 5 балів.

Змістовий модуль 2. Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу

Тема 4. Індивідуальні стратегії подолання стресових ситуацій

Підберіть відео яке чітко відображатиме індивідуальну стратегії подолання стресової ситуації, обґрунтуйте власну думку – 5 балів.

Змістовий модуль 3. Управління стресами в організації

Тема 5. Стрес і особистість фахівця

Напишіть коротке есе на тему: «Вплив особливостей особистості на подолання психологічного 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 в письмовій комбінованій формі.

Таблиця 6.3.1

Зміст і критерії оцінювання модульних контрольних робіт

Змістовий блок і його призначення	Форма	Максимальна кількість балів
Перший (визначення якості володіння базовими поняттями)	тести	15
Другий (виявлення здатності до аналізу, синтезу, конкретизації й узагальнення змісту навчальної дисципліни)	запитання, що передбачає розгорнуту відповідь	4
Третій (встановлення спроможності до застосування знань на практиці)	психологічна задача	6

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання. Семестровий контроль проводиться у вигляді письмового екзамену.

Таблиця 6.4.1

Критерії оцінювання відповіді студента на екзамені

Критерії оцінювання	Максимальна кількість балів
Повнота та правильність відповіді на перше теоретичне питання білету з педагогіки вищої школи	15
Повнота та правильність відповіді на друге теоретичне питання білету з психології вищої школи	15
Правильність та аргументованість розв'язування психологічної задачі	10
Разом	40 балів

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Охарактеризуйте поняття «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. Зазикіним?
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 тригеру особистості в організації?
34. Які відомі Вам стратегії виходу із стресово-конфліктних ситуацій?
35. Як Ви розумієте актуальності медіації в організації?
36. У чому полягає роль стрес-менеджера/психолога в організації?
37. Окресліть класифікацію прийомів управління станом психологічного стресу.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за 100-бальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

7. Навчально-методична картка дисципліни

Навчально-методична картка дисципліни «Стрес-менеджмент в організації» для студентів спеціальності 053

Психологія

Разом: 120 год., лекції – 12 год., семінари – 6 год., практичні заняття – 24 год., модульний контроль – 6 год., самостійна робота – 42 год.

Максимальна кількість балів – 261, коефіцієнт – 4,35

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3
Назва модуля	Теоретичні основи розуміння природи стресу та стресових станів	Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу	Управління стресами в організації
Кількість балів за модуль	87 балів	87 балів	87 балів
Теми лекцій	1. Основні наукові підходи до розуміння психології стресу (1 бал) 2. Стреси та стресові стани: види, фази перебігу (1 бал)	3. Поняття стресостійкості та її складові (1 бал) 4. Індивідуальні стратегії подолання стресових ситуацій (1бал)	5. Стрес і особистість фахівця (1 бал) 6. Прийоми індивідуальної та групової профілактики управління станом психологічного стресу (1 бал)
Кількість балів	2 бали	2 бали	2 бали
Теми семінарських занять	1. Характеристика та порівняння моделей стресу (11 балів)	2. Актуалізація та застосування антистресових стратегій (11 балів)	3. Конфлікт як тригер особистості в організації (11 балів)
Кількість балів	11 балів	11 балів	11 балів
Теми практичних занять	1. Розробка індивідуального «Щоденника емоцій» (11 балів) 2. Підбір методологічного інструментарію для комплексної діагностики стресу (11 балів) 3. Ознайомлення з методикою діагностики тривожності Ч. Спідберга-Ханіна (11 балів)	5-6. Арт-терапія як антистресова стратегія (22 бали) 7-8. Окреслення активних способів підвищення загальної стійкості особистості в стані стресу (22 бали)	9-10. Роль стрес-менеджера/психолога в організації (22 бали) 11. Використання вправ на зниження збудження та зміну негативних емоцій на позитивні (11 балів) 12. Презентація та рефлексивний

	4. Створення інфографіки основних симптомів прояву тривожності та способів її подолання (11 балів)		аналіз індивідуального «Щоденника емоцій» (11 балів)
Кількість балів	44 бали	44 бали	44 бали
Самостійна робота	Охарактеризуйте області стресу у повсякденному житті: міжособистісний, внутрішньо-собистісний, сімейний, екологічний, робочий. Представте у вигляді таблиці	Підберіть відео яке чітко відображатиме індивідуальну стратегії подолання стресової ситуації, обґрунтуйте власну думку	Напишіть коротке есе на тему: «Вплив особливостей особистості на подолання психологічного стресу»
Кількість 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
Рейтингові бали	Загальна кількість балів – 261 Коефіцієнт для переведення у 60-бальну шкалу – 4,35		
Підсумковий контроль	Екзамен – 40 балів		

8. Рекомендовані джерела

Основна література:

1. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості / Т. С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
2. 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.
3. 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.
4. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій - Львів: Ліга-Прес, 2013. - 128 с.
5. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч.пос. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посіб. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
6. Сельє Г. Стресс без дистресса / Сельє Г. [пер. с англ.]. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.

Додаткова література:

1. Ермасов Е. Типологія переживання стресу в умовах ізоляції // Розвиток особистості. 2011. № 1. С. 92-118.
2. Пенман Д., Вільямс М. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі. Вид-во: Моноліт, 2021. – 256 с.
3. 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.