



**Силабус освітнього компонента**  
Програма навчальної дисципліни

**«СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ»**

Шифр та назва спеціальності Для всіх спеціальностей	Інститут ННІ <b>Соціально-гуманітарних технологій</b>
Освітня програма Для всіх ОНП доктора філософії	Кафедра Педагогіки та психології управління соціальними системами імені акад. І.А. Зязюна
Рівень освіти Доктор філософії	Тип дисципліни Спеціальна (фахова), вибіркова
Семестр 3	Мова викладання Українська

---



**Викладачі, розробники**

Татієвська Марія Маратівна  
Mariia.Tatiievska@kpi.edu.ua  
Кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами імені акад. І.А. Зязюна НТУ «ХПІ». Викладач, лектор з дисциплін: «Позитивна психологія», «Історія психології» українською та англійською мовами. Професійні інтереси: психологія особистості, психологічне консультування, клінічна психологія  
Детальніше про викладача на сайті кафедри  
<http://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk/>

**Загальна інформація**

**Анотація**

Предметом вивчення є основні підходи до вивчення професійного стресу, причини виникнення та форми проявів стресових станів, вплив стресу на поведінку, діяльність і психічне здоров'я особистості; методи діагностики негативних станів і способи подолання стресових розладів. Вивчення цих проблем є необхідним компонентом підготовки здобувача наукового ступеня доктор філософії, для формування знань і вмінь з організації та проведення прийомів стрес-менеджменту у професійному та інших контекстах.

**Мета та цілі дисципліни**

Формування у здобувачів третього рівня вищої освіти основних підходів до вивчення стресових станів, методи діагностики негативних станів і способи подолання стресових розладів.

**Формат занять**

Лекції, практичні заняття, консультації. Підсумковий контроль – іспит.

## **Компетентності**

СК1. Здатність виокремлювати, систематизувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.

СК5. Здатність оцінювати рівень власної фахової компетентності, саморозвиватися і самовдосконалюватися протягом життя, підвищувати професійну кваліфікацію, бути професійно мобільним.

СК8. Здатність аналізувати, оцінювати особистісно-професійний розвиток особистості та створювати психологічні умови для підтримки та супроводу особистості фахівця протягом усіх етапів професіоналізації

## **Результати навчання**

РН2. Розуміти загальні принципи та методи психології, а також методологію наукових досліджень, застосувати їх у власних дослідженнях у сфері психології та у викладацькій практиці.

РН3. Виокремлювати, систематизувати, розв'язувати, критично осмислювати та прогнозувати значущі психологічні проблеми, формулювати і перевіряти гіпотези, визначати чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.

РН4. Планувати і виконувати експериментальні та/або теоретичні дослідження з психології та дотичних міждисциплінарних напрямів із дотриманням норм професійної і академічної етики.

РН8. Визначати свої професійні можливості та завдання підвищення професійної кваліфікації й професійної мобільності.

РН11. Здійснювати психологічний супровід професіоналізації особистості фахівця та уміння впроваджувати програми кар'єрного успіху та реалізації із використанням сучасних психотехнологій

## **Обсяг дисципліни**

Загальний обсяг дисципліни 120 год.: лекції – 20 год., практичні заняття – 20 год., самостійна робота – 80 год.

## **Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)**

Для успішного проходження курсу необхідно мати знання та практичні навички з наступних дисциплін: «Психологія розвитку людини», «Сучасні технології самовдосконалення та кар'єрного успіху».

## **Особливості дисципліни, методи та технології навчання**

Лекції проводяться інтерактивно з використанням мультимедійних технологій. На лекційних та семінарських заняттях використовуються наступні методи та технології: наочні (ілюстрація практичними прикладами); практичні (проведення методик); ігрові (ділові ігри); проблемні (кейси); інтерактивні (виступи-презентації); самостійні (творчі завдання), опрацювання літератури); тренінгові (рефлексія, обговорення), метод проектів. Для цього вони використовують персональні комп'ютери.

Здобувач вважається допущеним до іспиту з освітнього компоненту за умови повного відпрацювання всіх практичних занять та завдань самостійної роботи

## **Програма навчальної дисципліни**

### **Теми лекційних занять**

Лекція 1 Учіння про психологічний стрес. Загальна теорія стресу Г. Сельє. Еустес та дистрес. Стрес як реакція адаптації. Загальні ознаки стресу. Взаємодія зі стресом. Професійний стрес. Фактори, що негативно впливають на ефективність професійних дій в екстремальних умовах.

Лекція 2 Саморегуляція в структурі стрес-менеджменту. Роль особистісної саморегуляції як основа психологічного здоров'я. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах.

Лекція 3 Синдром хронічної втоми, емоційне та професійне вигорання. Хронічний стрес. Загальні методи боротьби зі стресом. Способи профілактики. Професійне вигорання і шляхи виходу з нього.

Лекція 4 Стресостійкість як риса особистості і навичка. Методи та прийоми особистісної саморегуляції здоров'я особистості. Психологічні чинники стресостійкості особистості. Стресостійкість та фізичне здоров'я. Методи та прийоми дослідження психологічних ресурсів здоров'я. Саногенний вплив психіки на здоров'я.

Лекція 5 Стрес-менеджмент як фактор професійного здоров'я та професійного довголіття. Психологічні фактори професійного здоров'я. Поняття про професійні хвороби. Поняття «Професійний тип особистості». Концепція психологічного капіталу. Оццепція занурення А.Б.Беккера. Регуляція стесу і професійне довголіття.

### **Теми практичних занять**

Практичне заняття 1 Проблеми подолання стресу. Поняття «подолання стресу». Зміна соціального характеру та соціальна підтримка як соціальні аспекти подолання стресу та стресових ситуацій. Подолання, адаптація та емоційна реакція. Активні способи підвищення загальної стійкості особистості в стані стресу: фізичні фактори впливу; аутогенне тренування, психотерапія, гіпноз; біологічно активні речовини.

Практичне заняття 2 Процеси і ресурси подолання стресу. Подолання як процес. Ресурси подолання. Види ресурсів і їх роль в регуляції процесу подолання стресу. Подолання як процес. Детермінація подолання стресу. Характеристика особистих факторів при подоланні стресу. Характеристика соціальних факторів при подоланні стресу. Ресурси подолання стресу. Види ресурсів.

Практичне заняття 3 Стратегії і стилі подолання стресу. Характеристика основних стратегій подолання стресу: проактивні, колективні, творчі, екзистенційні, духовні. Неефективні стратегії подолання стресу. Успішні способи подолання стресу. Основні стилі подолання стресу: дотримання правил, зміна правил, захисне уникання, пильність.

Практичне заняття 4 Прийоми 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. Використання вправ на зниження збудження та зміну негативних емоцій на позитивні. Розробка дій, спрямованих на подолання стресу.

Практичне заняття 5 Прийоми групової профілактики стресу. Забезпечення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі. Оволодіння навичками невербальної та вербальної взаємодії в колективі. Ергономічне проектування діяльності. Оцінка професійної придатності. Підготовка і адаптація до праці.

### **Теми лабораторних робіт**

Лабораторні роботи в рамках дисципліни не передбачені.

### **Самостійна робота**

Самостійна робота здобувача полягає у опрацюванні лекційного матеріалу, підготовці до практичних занять. Здобувачам також рекомендуються додаткові матеріали (відео, статті, підручники) для самостійного вивчення та аналізу, підготовки до лекційних та практичних занять.

Тематика самостійних робіт
1. Професійний стрес співробітників екстремальних професій
2. Конфлікти (зовнішні та внутрішньоособистісні) як джерело стресу
3. Особливості індивідуальних реакцій на стрес та психологічний суповід стресових ситуацій
4. Тривога та тривожність.
5. Захисні реакції організму.
6. Психологічні конфлікти
7. Фрустрація і стрес.
8. Соціальні аспекти подолання стресу та стресових ситуацій
9. Стадії та чинники розвитку стресових ситуацій в організації
10. Медіація і її сприяння виходу із стресових ситуацій в колективі
11. Копінги як один із засобів подолання стресу
12. Адаптація і подолання стресу.
13. Стрес як фактор розвитку особистості.
14. Соціальні аспекти подолання стресу.
15. Стресори короткочасної і довгострокової дії

## Література та навчальні матеріали

### Основна література

1. Bunas A., Agisheva K., Surzhikova M. PERSONAL RESOURCES IN COPING WITH STRESS OF LIFE SITUATIONS. Young Scientist. 2020. Vol. 4, no. 80.
2. Yarosh N. РОЛЬ РЕФЛЕКСІЇ У ПРОЦЕСІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ОСОБИСТІСТЮ. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. 2017. Т. 7, № 3. С. 189–199.
3. Авраменко М., Корольчук М., Корольчук В. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ФАХІВЦІВ. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 5–16.
4. Беякова С., Чайковська Т. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ДОРОСЛИМИ. Наукові інновації та передові технології. 2023. № 14(28)
5. Валушко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008 – 106 с.
6. Влас Є.А. Ганс Сельє и его последователи. – К.: Видавничий дім «Медкнига», 2016 -128 с.
7. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В.Тімченка - К: ТОВ «Август Трейд», 2007. - 502 с.
8. Євтушик Ю.О., Чернецька І.В. Дослідження впливу стресу на життя та діяльність людини // Студентський вісник національного університету водного господарства та природокористування. Випуск 3 (5) – 2015.
9. Єна А. ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТІСТІ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ. Суспільство та національні інтереси. 2024. № 4(4).
10. Ковалів М.В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика / М. В. Ковалів // Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – Вип. 1 (1). – С. 163 – 175.
11. КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ТА МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ / І. Полілуєва та ін. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 7(35).
12. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник / Н. Лебідь. – К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. – 36 с.
13. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с
14. ПЕРЦІЯ Л. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У

ПРАЦІВНИКІВ ІТ – КОМПАНІЙ. *Psychology Travelogs*. 2024. № 1. С. 91–102.

15. Притула О. ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ: МЕТОД АРТ-ТЕРАПІЇ. Перспективи та інновації науки. 2023. № 12(30).

16. Твердохлебова Н., Євтушенко Н., Макаренко О. ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЛЮДЕЙ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ. Перспективи та інновації науки. 2023. № 2(20).

17. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2010. – № 8. – С. 18- 30.

### Додаткова література

1. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. / І.Г. Гаврілець. – К. : ЗАТ «Віпол», 2006. – С. 76-85.

2. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб з особливими потребами в процесі навчання / Т. В. Кружева, Л. В. Піпченко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. Максименка С. Д. – К., 2005. – Т. 5 : Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія, ч. 2. – С. 96–102.

3. Лугова В.М., Голубев С.М. Основи самоменеджменту та лідерства [Електронний ресурс]: навч. посіб.; Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця. Електрон. текстові дан. (927 КБ). Х. : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 211 с.

4. Фоменко К.І., Кузнецова М.М. Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних. Харків: ХНПУ, 2019. 182 с.

5. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами: індивідуальнопсихологічні характеристики / Т. В. Циганчук // Актуальні проблеми 19 психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2010. – Т. X, Вип. 16. – С. 564–574.

6. Циганчук Т. В. До проблеми дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання / Т. В. Циганчук // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2007. Т. – IX, ч. 4. – С. 399–404.

7. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2010. – № 8. – С. 18- 30.

8. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с.

9. Brantley, P. J., Waggoner, C. D., Jones, G. N., & Rappaport, N. B. (1987). A daily stress inventory: development, reliability, and validity. *Journal of Behavioral Medicine*, 10(1), 61-74.

10. Balogun, J.A., Titiloye, V., Balogun, A., Oyeyemi, A., & Katz, J. (2002). Prevalence and determinants of burnout among physical and occupational therapists. *Journal of Allied Health*, 31(3), 131-139.

11. Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.

12. Jin, P. Efficacy of tai chi, brisk walking, meditation, and reading in reducing mental and emotional stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 36(4), 361-370.

13. Linn, B. S., & Zeppa, R. (1984). Stress in junior medical students: Relationship to personality and performance. *Journal of Medical Education*, 59(1), 7-12.

14. Malathi, A., & Damodaran, A. (1999). Stress due to exams in medical students-role of yoga. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 43(2), 218-24.

15. Mosley, T. H., Perrin, S. G., Neral, S. M., Dubbert, P. M., Grothues, C. A., & Pinto, B. M. (1994). Stress, coping, and well-being among third year medical students. *Academic Medicine*, 69(9), 765-767.

16. Nowack, K. M. (1999) *Stress Profile Manual*. Western Psychological Services, Los Angeles, CA.

17. Rowe, M. M. (2006). Four-year longitudinal study of behavioral changes in coping with stress. *American Journal of Health Behavior*, 30(6), 602-612.

## Критерії оцінювання успішності аспіранта та розподіл балів

Підсумкова оцінка розраховується як сума балів:

Види діяльності	Бали
<b>Тема 1</b>	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: аналітичне завдання із визначення проблем подолання стресу	4
Самостійна робота: Подолання професійного стресу	5
<b>Тема 2</b>	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: Процеси і ресурси подолання стресу	4
Самостійна робота: Методи та методики діагностики стресових станів	5
<b>Тема 3</b>	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: аналітичне завдання з визначення стратегій і стилів подолання стресу	4
Самостійна робота: Стійкість до стресу.	5
<b>Тема 4</b>	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: прийоми управління станом психологічного стресу	4
Самостійна робота: Конфлікти як джерело стресу	5
<b>Тема 5</b>	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: Прийоми групової профілактики стресу	4
Самостійна робота: Соціальні аспекти подолання стресу	5
Поточне опитування щодо результатів опрацювання лекційного матеріалу	20
Підсумковий контроль: Екзамен	30
Всього	100

Виконання завдань під час практичних занять та самостійної роботи оцінюється за критеріями: обґрунтованості, аргументованості, повноти відповідей на завдання, правильності, самостійності виконання. У випадку відсутності аспіранта на практичному занятті за поважних причин, він має

## Шкала оцінювання

Сума балів	Національна оцінка	ECTS
90–100	Відмінно	A
82–89	Добре	B
75–81	Добре	C
64–74	Задовільно	D
60–63	Задовільно	E
35–59	Незадовільно (потрібне додаткове вивчення)	FX
1–34	Незадовільно (потрібне повторне вивчення)	F

## Критерії оцінювання підсумкового екзамену:

Критерії оцінювання	Бали
Глибоке знання навчального матеріалу. Практичне завдання виконано повно, з глибоким обґрунтуванням. Можуть бути незначні неточності	20-18
Глибокий рівень знань в обсязі обов'язкового матеріалу. Практичне завдання виконано повно, з глибоким обґрунтуванням. Відповіді можуть містити певні неточності	17-15
Міцні знання матеріалу, що вивчається, та його практичного застосування. Відповіді можуть бути не повними, з незначними помилками	14-12
Знання основних фундаментальних положень. Відповіді містять деякі помилки.	9-11
Знання основних фундаментальних положень матеріалу. Незнання окремих (непринципових) питань з матеріалу дисципліни	6-8
Знання та вміння фрагментарні, слабкі	3-5
Відсутність знань значної частини матеріалу	0-2

Перелік контрольних питань по дисципліні, а також практичних завдань підсумкового контролю представлено на сайті кафедри: <https://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk/aspirantura-2/>

можливість виконати завдання самостійно. Поточне тестування оцінюється за критеріями правильності відповідей.

Підсумкова форма оцінювання – екзамен. Проводиться за допомогою відповідей на екзаменаційні білети. Кожен білет включає два теоретичні питання та одне практичне завдання. Вибір білетів здійснюється випадковим чином.

#### **Норми академічної етики і політика курсу**

Аспірант повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин та доброчесності НТУ «ХПІ»»: виявляти дисциплінованість, вихованість, доброзичливість, чесність, відповідальність. Конфліктні ситуації повинні відкрито обговорюватися в навчальних групах з викладачем, а при нерозв'язності конфлікту доводиться до співробітників відділу аспірантури.

Нормативно-правове забезпечення впровадження принципів академічної доброчесності НТУ «ХПІ» розміщено на сайті: <http://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/akademichna-dobrochesnist/>

#### **Погодження**

Силабус погоджено

Дата погодження, підпис  
12.06.2024

Завідувач кафедри  
Ніна ПІДБУЦЬКА

Дата погодження, підпис  
12.06.2024

Гарант ОНП  
Ніна ПІДБУЦЬКА