

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ І ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В ОРГАНІЗАЦІЯХ

ЕЛЕКТРОННІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальності Психологія

Одеса
ОНУ імені І. І. Мечникова
2026

**УДК 159.944.4:005+159.9-049.5]:061(072)
С84**

Укладач:

Є. Л. Бази́ка, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

Рецензенти:

О. І. Кононенко, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;

Т. П. Чернявська, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології та ментального здоров'я факультету психології та соціальної роботи Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.

*Рекомендовано вченою радою факультету психології та соціальної роботи
ОНУ імені І. І. Мечникова.
Протокол № 5 від 20 травня 2026 р.*

С84 **Стрес-менеджмент і психологічна безпека в організаціях**
[Електронний ресурс] : електрон. метод. рек. для здобувачів третього (освіт.-наук.) рівня вищ. освіти спец. Психологія / уклад. Є. Л. Бази́ка. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2026. 49 с. 0,7 МБ.

Методичні рекомендації містять загальні відомості про курс, рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи здобувачів, її організацію та форми, зміст дисципліни з короткими методичними вказівками та питаннями до самоконтролю з кожної теми лекційного заняття, вимоги до виконання есе, презентацій та реферату, список додаткових питань до підготовки до диспутів, критерії оцінювання, список літератури, тезаурус, додатки. Наведено тестові методики, практичні вправи для більш глибокого опрацювання кожної теми.

Методичні рекомендації розроблені для допомоги при підготовці до практичних занять, оформленні робіт при самостійному виконанні завдань. Опанування курсу допоможе здобувачів застосовувати отримані знання для вирішення наукових та практичних завдань.

УДК 159.944.4:005+159.9-049.5]:061(072)

ЗМІСТ

Передмова	4
Загальні відомості	6
Зміст навчальної дисципліни	8
Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи здобувачів	17
Організація та форми самостійної роботи здобувачів вищої освіти	18
Методичні рекомендації здобувачам з підготовки есе, презентацій та рефератів	20
Додаткові питання для підготовки до диспутів	25
Критерії оцінювання самостійної роботи здобувача	28
Питання для підсумкового контролю	29
Політика курсу	31
Список рекомендованої літератури	32
Тезаурус	35
Додатки	41

ПЕРЕДМОВА

В останні роки сучасне українське суспільство зазнало суттєвих змін не лише в особистісному, а і у робочому просторі, якій піддався впливу широкого спектра психологічних, соціально-економічних і технологічних змін:

- розширення інформаційних та комунікаційних технологій;
- інформаційна глобалізація з супутніми змінами в шаблонах роботи, підвищення вимог до професіоналізму працівників;
- ріст конкуренції, особливо суб'єктів онлайн торгівлі, що нівелює місце знаходження та кордони;
- збільшення складності і кількості завдань;
- розширення функцій і необхідних умінь та навиків;
- зростання частки населення, зайнятого в сфері послуг та ІТ-технологій;
- інтенсифікація комунікацій;
- збільшення кількості форс-мажорних ситуацій, підвищення вимог до швидкості, гнучкості, креативності прийняття рішень, тощо.

Все це значно підвищило ризик виникнення фізіологічного (біологічного) та психологічного (інформаційного, емоційного) стресів, відповідно розвитку і професійних захворювань, професійного вигорання та загалом неефективності проявів людського потенціалу в сучасних організаціях.

В останні роки відчутно загострилась ситуація на тлі зміни способу життя і діяльності, що спричинено було спочатку пандемією, а потім одразу повномасштабною російсько-українською війною.

Сьогодні тривалий стрес і в тому числі професійне вигорання є одним із найбільших «високовартісних» збитків організації, оскільки негативно впливає на продуктивність праці працівників, збільшує плинність кадрів та знижує прибутковість компанії.

Таким чином, якщо організації хоче бути успішною, перспективною, трендовою на ринку, стрес-менеджмент у системі управління організацією має стати сьогодні невід'ємною складовою кадрової політики, а також невід'ємною частиною ефективної стратегії управління кадровим потенціалом організацій.

Зміст рекомендацій з курсу «Стрес-менеджмент і психологічна безпека в організаціях» спрямований для зручності та покращення засвоєння дисципліни для забезпечення формування особистісної та професійної компетентності здобувачів у сфері стрес-менеджменту на різних рівнях психологічних досліджень в організаціях.

Від здобувачів вищої освіти вимагається:

1. Ведення тематичного словника та опорного конспекту означених тем.

2. Опрацювання літератури з кожної теми за формою, яка обирається самостійно (конспект, тези, план, таблиця, схема, висновки тощо і з визначенням особистого ставлення до змісту роботи (за бажанням). Список рекомендованої літератури можна доповнити науковими працями, які слухач підібрав самостійно.

3. Висловити своє міркування щодо питань проблемного характеру, які подані до кожної теми та додаткових питань (за бажанням). Вони спрямовані на усвідомлення актуальних проблем і пошук шляхів їх вирішення, загострення уваги на суперечностях, які залежать від конкретних умов педагогічного процесу і життєвих обставин.

4. Доцільно основний зміст кожної теми подати у вигляді таблиці або схеми, проаналізувати та доповнити запропоновані таблиці.

5. Виконати завдання на розвиток рефлексивних процесів, опрацювати тестові методики з написанням самозвіттування та самоаналізу.

Наприкінці опрацювання курсу важливо дати самооцінку якості його засвоєння загалом (або окремих тем). Доцільно поставити собі конкретну оцінку. До того ж обов'язково зазначити свої критерії оцінювання та що було зроблено, щоб відповідати їм.

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Навчальна дисципліна «Стрес-менеджмент і психологічна безпека в організаціях» є складовою освітньо-наукової програми «Психологія» підготовки фахівців освітньої кваліфікації: доктор філософії з психології зі спеціальності Психологія, які навчаються в ОНУ ім. І. І. Мечникова. Дисципліна розроблена кафедрою соціальної психології відповідно до навчального плану. Курс «Стрес-менеджмент і психологічна безпека в організаціях» є вибірковою освітньою компонентою освітньо-наукової програми.

Має *міждисциплінарні зв'язки* з обов'язковою дисципліною – Теорія і практика збереження психічного здоров'я людини.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є реакції та стани людини, які виникають під час стресу в організаціях, а також методи подолання психологічних наслідків впливу стресу на психіку людини в аспекті різноманітних підходів.

Мета курсу «Стрес-менеджмент і психологічна безпека в організаціях» полягає у формуванні особистісної та професійної компетентності здобувачів у сфері стрес-менеджменту в організаціях, профілактики стресогенних факторів в організації відповідно до напрацювань сучасної науки та практики. Підготовка до застосування отриманих знань для вирішення наукових та практичних завдань.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає наступні завдання:

- 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 здобувачів, набуття ними досвіду творчого використання психологічних знань для вирішення конкретних завдань майбутньої професійної діяльності.

Після вивчення курсу здобувач повинен знати:

- основні підходи до теоретичних основ стресу та стресових станів;
- про можливі шляхи подолання стресогенних факторів на індивідуальному та організаційному рівнях;
- основні чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження;
- особливості стрес-менеджменту в управлінні великими й малими організаціями;

вміти:

- застосовувати стратегії та техніки стрес-менеджменту у наданні професійної психологічної допомоги на рівні особистості та організації;
- виділяти зі складу членів організації групу, здатну змобілізувати працівників організації на виконання поставлених завдань;
- створювати умови для стимулювання професійного зростання працівників.

Основними формами роботи в процесі вивчення дисципліни є лекції, практичні заняття та самостійна робота.

На лекційних заняттях слухачі отримують систематизовану інформацію з дисципліни. Метою практичних занять є поглиблене вивчення здобувачами теоретичного матеріалу, формування навички самостійної переробки наукових текстів та узагальнення матеріалу, розвиток критичного мислення, набуття вміння оперувати основними поняттями, відпрацювання умінь та навичок прийняття практичних рішень у професійній діяльності, що мають в основі теоретичний фундамент. Метою самостійної роботи здобувачів у навчальному процесі є опрацювання та закріплення психологічних знань, здійснення підготовки до практичних занять на основі аналізу літературних джерел, розвиток умінь самопізнання та саморозвитку.

Перевірка якості засвоєння навчального матеріалу забезпечується такими формами контролю як періодичний, поточний та підсумковий контроль (залік).

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1 СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ В ОРГАНІЗАЦІЯХ

ТЕМА 1

Сучасні погляди на вчення про стрес, його сутність та особливості.
Професійний стрес в організаціях. Особливості травматичного стресу

Мета: ознайомити з сучасним уявленням про стрес, основними поняттями та видами стресу. Описати фази стресу та розкрити фізіологічні механізми виникнення стресу. Презентувати триєдину модель головного мозку для визначення особливостей психологічного стресу. Розкрити чинники, які впливають на перехід стресу в дистрес.

Ознайомити з загальними закономірностями професійного та травматичного стресу та його наслідками.

Методичні вказівки: при виконанні завдання здобувачам необхідно засвоїти те, що розглядаючи фізіологічні механізми стресу, ми ще раз звернули увагу на класичну концепцію стресу, його стадії: тривоги, адаптації та виснаження. Вивчили фізіологічні прояви стресу, зокрема розглянули роль та активацію гіпоталамусу, увімкнення гуморальних механізмів, роль серцево-судинної системи при формуванні стресорних реакцій та значення нервової системи при подоланні стресу. З'ясували зміст поняття «психологічний стрес» та його особливості. Визначили відмінності стресу біологічного від стресу психологічного. Контрольне питання, яке дозволяє диференціювати різні види стресу, звучить так: «Чи наносить стрес явне ушкодження організму?». Якщо відповідь «Так» – це біологічний стрес, якщо «Ні» – психологічний.

Термінологічний тезаурус: адаптаційні резерви, біологічний стрес, гіпоталамус, дистрес, емоційний стрес, еустрес, кора головного мозку, лімбічна система, психологічний стрес, стрес, стресор, професійний стрес.

Питання для самоконтролю

1. Які фази стресу ви знаєте?
2. Хто автор терміну «стрес»?
3. Що таке еустрес?
4. Які компоненти входять до триєдиної моделі головного мозку?
5. Що таке дистрес?

Завдання для самоконтролю

Скласти опорний конспект з теми.

Рекомендації: опорний конспект використовується для наочного представлення навчального матеріалу в цілому, а також за окремими частинами, підкреслюючи структуру, основні та другорядні елементи, що необхідно для засвоєння дисципліни та підготовки до заліку.

Для адекватного засвоєння дисципліни рекомендовано, щоб опорний конспект відповідав наступним критеріям:

- обсяг – 2–3 сторінки формату А4 (в електронній або письмовій формі за вибором здобувача);
- повнота викладу змісту теми;
- наочність та лаконічність;
- структурованість матеріалу (розподіл на блоки);
- відтворення причинно-наслідкових зв'язків між смисловими блоками опорного конспекту.

ТЕМА 2

Вступ до «Стрес-менеджменту»

Мета: розкрити симптоми емоційного вигорання. Визначити поняття стрес-менеджменту та посттравматичного зростання. Презентувати методи самопідтримки та вправи на включення в роботу. Ознайомити здобувачів з методами зняття напруги та позбавлення емоційного стресу.

Методичні вказівки: здобувачам необхідно звернути увагу на те, що поняття «стрес-менеджмент» будується на цілісному поєднанні двох термінів – стрес та менеджмент, тому розглядаючи сукупне поняття стрес-менеджменту визначаємо, що йдеться про систему керування станом психічної напруги, зайвого психічного збудження у складних, важких незвичних або екстремальних життєвих ситуаціях. Тож повинно пам'ятати, що: «головна мета стрес-менеджменту – забезпечити грамотне управління станом і поведінкою людини під час сильної фізичної або психологічної напруги».

Також акцент даної теми зроблено на тому, що: «процес керування – свідомий, цілевизначений процес». Тому основна передумова оволодіння технологіями стрес-менеджменту – це розвинуті інтелектуальні здібності. Під інтелектом ми розуміємо такий інтегральний психічний феномен, який включає в себе: систему світобачення та світосприйняття, духовні орієнтири, систему цінностей і надособистісних пріоритетів.

Опрацьовуючи рекомендовану літературу, потрібно детально ретельно ознайомитися та вивчити «системну модель людини» [2].

Термінологічний тезаурус: емоційне вигорання, професійне вигорання, посттравматичне зростання, стрес-менеджмент.

Питання для самоконтролю

1. Надайте визначення поняттю «стрес-менеджмент».
2. Охарактеризуйте системну модель людини.
3. Розкрийте поняття «емоційне вигорання», його ознаки, симптоми.
4. Що вкладається у зміст поняття «посттравматичне зростання»?

Завдання для самоконтролю

Скласти опорний конспект з теми.

Рекомендації: опорний конспект використовується для наочного представлення навчального матеріалу в цілому, а також за окремими частинами, підкреслюючи структуру, основні та другорядні елементи, що необхідно для засвоєння дисципліни та підготовки до заліку.

Для адекватного засвоєння дисципліни рекомендовано, щоб опорний конспект відповідав наступним критеріям:

- обсяг – 2–3 сторінки формату А4 (в електронній або письмовій формі за вибором здобувача);
- повнота викладу змісту теми;
- наочність та лаконічність;
- структурованість матеріалу (розподіл на блоки);
- відтворення причинно-наслідкових зв'язків між смисловими блоками опорного конспекту.

Завдання 2. Виконати вправу «Дзеркало»

Для того, щоб знизити напругу, впоратись із негативними емоціями, агресією, використовують *вправу «Дзеркало»*.

Інструкція: коли ви випробовуєте негативну емоцію (агресію, гнів), підійдіть до дзеркала і подивіться собі в очі. Напевно, «вигляд» вам не сподобається.

Існують два варіанти розгортання подій. Перший варіант: вам може стати моторошно від самого себе у гніві і люті, і ви одразу припините відчувати ці почуття. Така реакція, зазвичай, властива інтровертивним, замкнутим людям.

Другий варіант: вам стане смішно від свого вигляду, і негативні почуття поступово відступлять. Ви нечасто бачите себе з боку, коли висловлюєте агре-

сію. І образ, що ви малюєте у своїй голові, може не збігатись з побаченим у дзеркалі.

Результатом може бути таке усвідомлення: «Я виглядаю смішно! Яка дурість, краще не буду злитися». Якщо це можливо, спробуйте посміхнутись своєму відображенню. Можливо, вам буде складно, але якщо ви зробите це, то впоратися з негативними емоціями вам буде легше.

ТЕМА 3

Процес управління організаційними змінами зادля психологічної безпеки в організаціях

Мета: розкрити поняття змін та організаційного стресу, висвітлити їх причини у вітчизняних організаціях. Розібрати процес створення умов для проведення змін та їх ефективне управління.

Методичні вказівки: основний акцент лекції зроблено на тому, що управляти змінами – значить рухатися від проблемного стану до стану вирішеної проблеми, а ефективне управління змінами – це процес пошуку і вирішення проблем, одне з найскладніших завдань керівників. У загальному вигляді зміни – це освоєння організацією нових ідей або моделей поведінки, тому метою процесу управління змінами є контроль змін з одночасним збереженням цілісності та якості послуг, що надаються у виробничому середовищі.

Здобувачам потрібно звернути увагу на те, що ефективне управління змінами є одним зі складних, але водночас необхідних завдань менеджменту. Таким чином, управління змінами на вітчизняних підприємствах більшою мірою орієнтоване не на вирішення існуючих проблем, а на використання наявних можливостей і переваг підприємства. Інакше кажучи, управління організаційними змінами має здійснюватися на засадах адаптивного та командного підходу, який передбачає використання як бази організаційних змін існуючого потенціалу підприємства та виявлення його незадіяних резервів.

Термінологічний тезаурус: зміни, психологія змін, командний підхід, організаційний стрес, опір, підприємство, стратегія змін.

Питання для самоконтролю

1. Надайте поняття змін та організаційного стресу.
2. Назвіть причини змін у вітчизняних організаціях.
3. Які ознаки опору в організації та шляхи його подолання вам відомі?

4. Опишіть процес створення умов для проведення змін.
5. Назвіть п'ять етапів планування для підготовки до майбутніх змін.

Завдання для самоконтролю

Скласти опорний конспект з теми та у вигляді таблиці представити п'ять етапів планування для підготовки до майбутніх змін.

Рекомендації: опорний конспект використовується для наочного представлення навчального матеріалу в цілому, а також за окремими частинами, підкреслюючи структуру, основні та другорядні елементи, що необхідно для засвоєння дисципліни та підготовки до заліку.

Для адекватного засвоєння дисципліни рекомендовано, щоб опорний конспект відповідав наступним критеріям:

- обсяг – 2–3 сторінки формату А4 (в електронній або письмовій формі за вибором здобувача);
- повнота викладу змісту теми;
- наочність та лаконічність;
- структурованість матеріалу (розподіл на блоки);
- відтворення причинно-наслідкових зв'язків між смисловими блоками опорного конспекту.

Завдання 2. Пропрацювати техніку «П'ять пальців». (див. додаток Б)

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ В РОБОТІ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ПСИХОЛОГА

ТЕМА 4

Зменшення фізичного ефекту стресу (технології довгострокового стрес-менеджменту)

Мета: розібрати загальні підходи до нейтралізації та управління стресом та презентувати основні методики для зменшення фізичного ефекту стресу.

Методичні вказівки: акцент лекції зроблено на розгляді довгострокових технологій, які допомагають зменшити тиск стресових факторів на людину.

Слухачам потрібно засвоїти, що стратегічний стрес-менеджмент націлений на зміну наших ірраціональних ставлень, некритично засвоєних вірувань, доволі стійких проблемних уявлень про себе, людей і світ. Чим рідше люди думають, критично мислять, тим частіше вони живуть не знаннями і переконан-

нями, а віруваннями. Проблемні вірування про світ зазвичай називаються забобонами.

Здобувачам потрібно знати, що вірування пронизують усе наше життя. Вірування впливають на наші ситуативні емоції та загальний настрій. Можна сказати, що емоції – дзеркало наших вірувань, і, змінюючи вірування, можна керувати багатьма своїми емоціями. Вірування дозволяють, забороняють або наказують нам робити те чи інше, а через це – наші вірування впливають не тільки на нас, а й на людей, що нас оточують. Вірування створюють нам правила життя, служать орієнтиром під час вибору цілей. У руках людини, що живе усвідомлено, це інструмент керування собою, власними поглядами й поведінкою. Однак частіше, з огляду на їх неусвідомленість, вірування нам заважають.

Поради здобувачам: для того, щоб змінити проблемні вірування на конструктивні, треба: по-перше, вивчати себе: власні сильні та слабкі сторони, стереотипи сприйняття, підсвідомі пріоритети, генеральні емоційні програми для того, щоб визначити власні наявні та потенційні ресурси; по-друге, навчатись розуміти і приймати людей без зайвих очікувань; по-третє, розвиватися інтелектуально – формувати системний погляд на світ, удосконалювати гнучкість сприйняття, вчитись керувати емоціями та думками, відповідально обирати ставлення до Світу, власну життєву філософію.

І, найважливіше: намагатись визначити власну життєву місію, щоб посилювати себе почуттям радості від користі, що приносить власна діяльність.

Термінологічний тезаурус: інтелект, сприйняття, теорія поколінь, фізіологічний стрес, уява.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть ознаки стресового стану.
2. Опишіть психологічну допомогу у стані гострого стресу.
3. Які виокремлюють види наслідків стресу?
4. Чи є схожими стан страху і стрес?
5. У чому виявляються когнітивні наслідки стресу?
6. Як хронічна втома внаслідок стресу впливає на психічний стан людини?

Завдання для самоконтролю

1) *Ознайомтеся з конфліктними ситуаціями та визначте: сторони конфлікту, їх позиції, основні потреби та інтереси.*

2) *Запропонуйте можливі вирішення «виграш – виграш», які могли б задовольнити обидві сторони в кожному з конфліктів.*

Ситуація 1. Директор із продажів агенції, що займається комп'ютерним дизайном, наполягає на введенні суворо унормованого робочого розпорядку (працювати з 9.00 до 18.00), тому що йому набридлі ситуації, коли він не може знайти потрібних йому співробітників на робочому місці. Особливо це стає на заваді, коли треба терміново обрахувати замовлення для нового потенційного клієнта, що є найважливішим пріоритетом для директора з продажів.

Директор із персоналу категорично проти, оскільки вважає, що формальна присутність співробітників у зазначені години на роботі не гарантує якості виконання робочих завдань та демотивує персонал. На його думку, більш важливим критерієм оцінки ефективності роботи є вчасно виконане завдання, а не формальна кількість відсиджених годин в офісі, особливо в такій роботі, яка потребує творчої наснаги та натхнення. Директор із персоналу вважає, що вільний робочий графік – це додатковий мотивуючий фактор, що зменшує плинність кадрів та підвищує якість роботи.

Ситуація 2. Збираючись у відпустку, подружжя почало сперечатися – вона наполягає на тому, щоб відвідати власних батьків в Івано-Франківську, оскільки вона давно з ними на бачилась і діти теж скучили за дідусем та бабусею. Крім того, дружина хоче відпочити від «хатньої роботи» та догляду за дітьми, а її батьки можуть це забезпечити. Він переконує, що під час відпустки треба відпочивати на природі і дихати свіжим повітрям, і пропонує провести відпустку на озері з вудочками, до того ж діти теж мають відпочити від цивілізації та побути з батьками у свій вільний час. Чоловік просто стомився від міста, він прагне тиші та спокою.

Ситуація 3. Будівельна компанія наполягає на включенні до контракту штрафних санкцій за затримку термінів виконання фасадних робіт у приватному двоповерховому будинку, оскільки її замовник бажає вселитися до будинку у чітко визначений термін. Будівельна компанія прагне будь-що зберегти власну репутацію в очах замовника. Підрядник обіцяє виконати роботи вчасно, але проти встановлення штрафних санкцій, оскільки фасадні роботи залежать від погодних умов, які важко передбачити заздалегідь. Для підрядника критично важливо виконати роботи якісно, оскільки в попередньому замовленні вони погодились завершити роботу у визначений термін, незважаючи на погоду, – наразі скарга про неякісно виконані роботи знаходиться в суді.

Завдання 2. Ознайомтесь із текстом притчі про образи та дайте відповіді на запитання (див. додаток В).

Запитання для роздумів:

- *Як часто ми, не замислюючись, «беремо жука»?*
- *Як навчитись «не брати»? Які думки, ідеї, погляди, дії, почуття Вам допомагають обирати свідомо власне ставлення до людини (або ситуації)?*

ТЕМА 5

Зміна ставлення до проблеми та її інша інтерпретація (технології короткострокового стрес-менеджменту)

Мета: Розібрати основні способи зміни погляду на проблему та спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій, а саме: загальні правила керування емоційним фоном спілкування; техніки психологічного захисту від варварського впливу або маніпуляції; техніка «Я-висловлювання». Розкрити ефективні дії в напруженій ситуації.

Методичні вказівки: під час опрацювання теми здобувачам потрібно засвоїти загальні правила керування емоційним фоном спілкування (закриті, відкриті, альтернативні та дзеркальні запитання).

Звернути увагу на явище конфліктогенів. Адже саме комунікативні конфліктогени – слова, звороти, інтонації та інші дрібні моменти у спілкуванні, створюють напругу в розмові та провокують виникнення конфлікту. Як правило, комунікативним конфліктогеном є все, що виходить за межі очікуваного та прийнятного для конкретної людини стилю спілкування. Іноді навіть виховані люди у пориві емоцій під час розмови бувають різкими, виявляють неповагу до співрозмовника або позицію переваги, не помічаючи цього.

Термінологічний тезаурус: дзеркальні запитання, інтолерантність, комунікація, конфліктогени, стресова ситуація, толерантність, ефективне спілкування, Я-висловлювання.

Питання для самоконтролю

1. Якими рисами повинен володіти сучасний ефективний керівник?
2. Які основні наукові тенденції при визначенні особливостей психологічного стресу у керівників вам відомі?
3. Укажіть, які джерела стресу, пов'язані з виконанням роботи керівника, ви знаєте?
4. У чому позитив обрання керівником стратегії «*Work/Life balance*»?
5. Яке значення в питаннях протидії стресу має використання керівником тайм-менеджменту?
6. Які характеристики притаманні толерантній особистості?
7. Які існують психологічні передумови толерантності/інтолерантності?
8. Які особливості трактування толерантності до невизначеності як особистісної характеристики?

9. Які особливості трактування толерантності до невизначеності як різновиду когнітивного стилю поведінки?

Завдання для самоконтролю

- *Спостерігайте впродовж дня, які типи запитань використовують оточуючі Вас люди та власне Ви у спілкуванні. Якими є емоційні наслідки?*
- *Чи підвищує форма запитання ефективність розмови, або навпаки, призводить до конфлікту?*
- *Що можна змінити з метою покращення ситуації?*

Напишіть звіт на основі ваших спостережень та сформулюйте висновки – що корисного винесли для себе?

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

Окрім аудиторних занять у навчальних планах з дисципліни «Стрес-менеджмент і психологічна безпека в організаціях» передбачено самостійну роботу здобувачів з поза лекційної тематики, мета якої – формування пізнавальної активності, засвоєння основних вмінь та навичок роботи з навчальними матеріалами, поглиблене засвоєння вже здобутих знань, підвищення рівня організованості та професійної підготовки.

Під час самостійної роботи здобувачі мають оволодіти конкретними вміннями та навичками, а саме:

- самостійно організувати навчальну діяльність;
- самостійно працювати в бібліотеці з каталогами, з пошуковими системами Інтернет;
- працювати з навчальною, навчально-методичною, науковою, науково-популярною літературою та періодичними виданнями;
- конспектувати літературні джерела, вміти складати опорні конспекти;
- складати тезаурус за темами;
- працювати з довідковою літературою;
- опрацьовувати статистичну інформацію.

Нагальною необхідністю для кожного здобувача будь-якого ступеня вищої освіти є вміння раціонально організовувати свою навчальну діяльність – скласти план роботи, чітко визначити її послідовність. Необхідно, щоб план самостійного навчання був реальним і його виконання давало плідні результати.

Відібрана для самостійного опрацювання література може бути різною як за обсягом наукових даних, так і за характером викладу. Значення незнайомих термінів слід одразу ж з'ясовувати за тлумачними словниками, енциклопедіями або спеціалізованими довідниками.

Під час роботи з літературою корисно занотовувати найважливіші думки, формулювання, окремі висловлювання із зазначенням автора, джерела, сторінок і абзаців. Для кращого засвоєння матеріалу, розвитку творчого мислення основний зміст прочитаного доцільно формулювати у вигляді тез.

Опорний конспект є стислим викладом основної сутності опрацьованого літературного матеріалу. Він має бути стислим, змістовним і записаним своїми словами і формулюваннями. Класичні визначення, оригінальні думки, висловлювання слід заносити до конспекту повністю з посиланнями на автора, джерело та сторінку. Під час конспектування важливо дотримуватися логічного зв'язку окремих складників тексту. В конспекті корисно підкреслювати найважливіші теоретичні положення, визначення, висновки і робити помітки на по-

лях. Систематичне конспектування опрацьованого матеріалу дисциплінує розум, відпрацьовує вміння формулювати свої думки в короткій змістовній формі, сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу, підвищує організованість.

Опанування курсу «Стрес-менеджмент і психологічна безпека в організаціях» супроводжується складанням опорних конспектів, тезаурусу за темою, рефератів, опрацюванням психодіагностичних тестів з самоаналізуванням та написанням самозвітів. Значний обсяг цифрової, психологічної інформації доцільно зводити у таблиці, це впорядковує дані, робить їх зручнішими для сприйняття.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ФОРМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота здобувачів потребує стійкої мотивації до оволодіння ґрунтовними знаннями, що визначається необхідністю ефективної професійної діяльності у подальшому.

На її активізацію впливають такі чинники:

- участь у творчій діяльності;
- використання у навчальному процесі активних методів навчання;
- мотивуючі фактори; контроль знань у вигляді рейтингової та накопичувальної системи оцінювання знань;
- необхідність обов'язкового виконання індивідуальних завдань;
- розширення обсягу знань шляхом опрацювання додаткової літератури.

Основне завданням в організації самостійної роботи – навчити здобувачів вищої освіти свідомо працювати не тільки з навчальним матеріалом, а й з науковою інформацією, закласти основи самоорганізації та самовиховання, сформувати уміння, навички та бажання постійно підвищувати кваліфікацію, компетенції.

При вивченні дисципліни «Стрес-менеджмент і психологічна безпека в організаціях» необхідна організація самостійної роботи, що поєднує такі взаємопов'язані форми як аудиторна робота, поза аудиторна пошуково-аналітична робота, психодіагностична та творча навчально-наукова робота.

Аудиторна самостійна робота реалізується в процесі лекційних і практичних занять.

Під час практичних занять відбувається перевірка засвоєння отриманих знань шляхом застосування попередньо підготовленого методичного матеріалу – доповідей, питань для поточного контролю знань, що дозволяє виявити ступінь опанування здобувачами необхідних теоретичних і практичних положень. Крім того, застосовуються такі форми аудиторної діяльності як опитування,

аналіз типових помилок, дискусії, проблемні питання, рефлексійний аналіз розуміння матеріалу тощо. Підготовка до таких занять потребує ґрунтовної теоретичної і практичної самостійної роботи здобувачів.

При проведенні практичних занять обговорюються попередньо визначені питання, до яких здобувачі готують тези виступів, реферати, доповіді. Під час цих занять здобувачі виявляють:

- уміння аналізувати навчальний матеріал;
- здатність формулювати та захищати свою позицію;
- активність;
- здатність науково мислити;
- навички самостійної роботи з літературою, першоджерелами з дисципліни та методикою їх опрацювання;
- вміння якісно підготувати реферат, доповідь тощо.

Дискусії дозволяють виявити індивідуальні особливості розуміння обговорюваного питання і спільні погляди, навчитись у творчій суперечці шукати істину. В ході дискусії здобувачі збагачують зміст вже відомого матеріалу, впорядковують і закріплюють його.

Форми проведення практичних занять у формі дискусій можуть бути різними. З дисципліни «Стрес-менеджмент і психологічна безпека в організаціях» застосовують такі:

1. запитання і відповіді з коментарями;
2. розгорнуті бесіди;
3. дискусії за принципом «круглого столу»;
4. обговорення письмових рефератів, доповідей та їх оцінювання;
5. розв'язання проблемних питань, розбір конкретних ситуацій.

Поza аудиторна робота – це пошуково-аналітична і наукова робота. Завдання, що постають перед здобувачами вищої освіти в ході самостійної роботи, сприяють мисленню, формуванню умінь і навичок. Завдання для самостійної роботи поглиблюють і закріплюють знання та уміння, отримані на лекціях і практичних заняттях. Доцільними при вивченні дисципліни «Стрес-менеджмент і психологічна безпека в організаціях» є такі форми проведення самостійної роботи:

1. пошук та огляд наукових джерел за заданою проблематикою;
2. підготовка рефератів, есе, презентацій;
3. складання тезаурусу за темами;
4. відповідальне виконання домашніх завдань;
5. проведення навчальної психодіагностики за окремими методиками з самоаналізуванням та написанням звітів;
6. ретельна підготовка до практичних занять і дискусій різних видів тощо.

Фінальною формою самостійної роботи є підготовка до заліку. Вона базується на систематичному вивченні лекційного матеріалу, питань, розглянутих на практичних заняттях, а також проблемних питань, досліджених самостійно, й вмінні логічно викладати їх сутність та відповідати на запитання.

Тематичний план самостійної роботи здобувача

№ з/п	Назва теми
1	Сучасні погляди на вчення про стрес. Прояви та наслідки стресу (есе)
2	Професійне вигорання як наслідок хронічного стресу, його ознаки та психопрофілактика (презентація)
3	Причини змін у вітчизняних організаціях. Процес створення умов для проведення змін. П'ять етапів планування для підготовки до майбутніх змін (реферат)
4	Стрес у роботі керівника. Джерела стресу в роботі керівника. Формування стресостійкості керівника. Стратегія « <i>Work/Life balance</i> » (реферат)
5	Толерантність до невизначеності як складова стресостійкості. Методика визначення рівня толерантності до невизначеності С. Баднера (презентація)
6	Психологічна допомога у стані гострого стресу. Рациональна психотерапія. Способи зміни погляду на проблему. Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій. Методи самопомогі при стресі. Вправи для розслаблення та зняття напруги у стресових ситуаціях та техніки психосоматичної регуляції. Розгляд рекомендацій до дихальних вправ, вправ на релаксацію та медитативні вправи. Ключ Алієва та прийоми синхронічної гімнастики. (реферат/презентація)

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЗДОБУВАЧАМ З ПІДГОТОВКИ ЕСЕ, ПРЕЗЕНТАЦІЙ ТА РЕФЕРАТІВ

Рекомендації до написання аргументованого есе

Есе – це прозовий текст невеликого обсягу, у якому автор чи авторка виражає особисті думки, погляди, враження та міркування з проблемного питання.

Вимоги до аргументованого есе:

- обсяг – 1–2 сторінки тексту (120–200 слів);
- кожен абзац есе розкриває одну думку;
- есе не має містити нічого зайвого, має нести лише інформацію, необхідну для розкриття ідеї есе, власної позиції автора;
- есе відрізняється чіткою композиційною побудовою, має бути логічним за структурою;
- текст має містити переконливе аргументування порушеної проблеми.

Аргументоване есе – це есе, у якому автор погоджується або не погоджується в проблемному питанні та пропонує підтвердження своєї думки.

Воно складається з:

1. Теми – проблемне питання, відповідь на яке автор чи авторка дає у тексті.

2. Тези – коротко й чітко сформульована основна думка есе, позиція виконавця в проблемному питанні.

Аргументи – докази, підтвердження та переконання щодо проблемного питання.

Аргументів в есе має бути як мінімум два. Їх рекомендовано оформлювати чітко.

Кожен з аргументів потрібно починати з абзацу та зі слів «по-перше», «по-друге».

Висновок в есе – це підсумок сказаного, коротко зібрані разом теза та аргументи.

Рекомендації до підготовки презентації

Презентація являє собою форму представлення матеріалу у вигляді наочних інформативних слайдів, які об'єднані тематикою та загальними принципами оформлення. Перевагою застосування презентацій є те, що поєднання різноманітних способів представлення інформації (текст, графічні елементи, таблиці, схеми тощо) значно підвищує повноту її сприйняття, а також дозволяє засвоїти матеріал за допомогою асоціацій.

Для успішного представлення теми в усній формі за допомогою презентації на занятті необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

Підготовку презентації необхідно починати заздалегідь: вивчити літературу з теми, скласти план, продумати структуру.

Структура повинна мати такі елементи: титульний слайд, вступ, основна частина, висновки та список використаних джерел.

На титульному слайді необхідно вказати назву закладу вищої освіти, факультету, тему презентації, прізвище та ініціали здобувача, курс, групу.

У вступі необхідно обґрунтувати обрану тему, вказати актуальність проблеми та значення, зазначити мету доповіді, викласти сутність питання.

В основній частині важливим є виклад змісту в єдності тексту, ілюстрацій та інших засобів графічної візуалізації інформації.

Висновки мають бути чіткими, лаконічними. Загальноприйнятим є повторення основної думки задля акцентування обраної теми, а у кінці підсумувати найбільш важливі положення.

Необхідним є вказати джерела цитування як тексту, так і ілюстрацій.

Кількість слайдів 10–12.

Час виступу обмежений: до 7 хвилин.

Обов'язково повинно бути єдине стильове оформлення презентації.

Не рекомендується використовувати більш як два шрифти різного написання та застосовувати різні типи написання тексту (курсивом, підкресленнями і жирним шрифтом).

На одному слайді може бути розміщений мінімальний закінчений обсяг інформації. На слайдах у текстових блоках необхідно розміщувати виключно текст, що вимагає точного відтворення (терміни, цитати, роз'яснювальні підписи до графічних елементів). На одному слайді рекомендовано поєднувати різнотипну інформацію (текст, ілюстрація, схема тощо).

Реферат – це підсумок вивчення здобувачами як окремої теми, так і дисципліни в цілому.

Обсяг реферату визначається специфікою досліджуваного питання і змістом матеріалів (документів), їх науковою цінністю та практичним значенням. Оптимальний обсяг реферату – 10–12 сторінок, він має відповідати вимогам до оформлення рукопису кваліфікаційної роботи: вступ і висновки в сумі не повинні перевищувати 20 % від її загального обсягу; текст друкується через 1,5 інтервали на одній сторінці стандартного аркуша з такими полями: ліве – 30 мм, праве – 15 мм, верхнє – 20 мм, нижнє – 20 мм; всі сторінки нумеруються: загальна нумерація починається з титульного листа, проте порядковий номер на ньому не ставиться.

Обов'язково на титульному листі реферату вказуються: офіційна назва навчального закладу, інститут і кафедра; прізвище та ініціали автора реферату (аббревіатура навчальної групи); повна назва теми; прізвище та ініціали викладача; місто, де знаходиться навчальний заклад та рік написання реферату (див. **додаток А**). Після титульного листа подається зміст реферату з точною назвою кожного розділу (параграфу) і посиланням на сторінки.

Список використаних джерел складається з дотриманням загальновизнаних вимог до робіт, що готуються до друку. До нього включаються лише безпосередньо використані в рефераті праці в алфавітному порядку прізвищ авторів. Монографії і збірники, що не мають на титульному аркуші прізвища автора (авторів), включаються до загального списку за алфавітним розміщенням заголовку.

Вибір теми реферату. Тема реферату – не просте повторення засвоєного матеріалу лекції або практичного заняття, вона повинна бути самостійним опрацюванням проблеми, досить чітко окресленої від інших. Неприпустимо поєднувати кілька проблем або, навпаки, штучно виокремлювати певні частини єдиного питання.

При виборі теми реферату слід опиратись на її актуальність, широту джерельної бази, наявність необхідного фактичного матеріалу, а також достатнє її висвітлення в науково-методичній літературі, що передбачає, в першу чергу, ознайомлення із загальною концепцією автора праці та його висновками.

Структура реферату: титульний аркуш; зміст (план); вступ; розділи (вони часто поділяються на параграфи); висновки; список використаних джерел; додатки (у яких наводяться таблиці, схеми, діаграми тощо); перелік умовних позначень.

У вступі обґрунтовується актуальність теми, її особливості, значення з огляду на розвиток науки та практики або науково-методичної діяльності у сфері освіти. У вступі необхідно подати аналіз використаних джерел, назвавши при цьому авторів, які вивчали цю тематику, визначити сутність основних чинників, що вплинули на розвиток явища або процесу, який досліджується, на достатньо досліджені чи вивчені питання, з'ясувавши причини їх слабкої аргументації.

Основна частина – це кілька розділів (що можуть бути розбиті на параграфи), логічно поєднані між собою.

Виклад матеріалу має бути логічним, послідовним, без повторень. Слід використовувати синтаксичні конструкції, характерні для стилю наукових документів, уникати складних граматичних зворотів, незвичних термінів і символів або пояснювати їх одразу, при першому згадуванні. Терміни, окремі слова і словосполучення можна замінювати аббревіатурами і сприйнятливими текстовими скороченнями, значення яких зрозуміле з контексту.

Неприпустиме цитування без посилання на автора, цитата має бути точною. Взагалі, цитатами не слід зловживати. Якщо якийсь документ важливий і потребує наведення в повному обсязі, краще винести його в додатки.

Також у рефераті необхідно визначити і викласти основні тенденції дослідження, підтвердити їх найтипівішими прикладами, навести сучасні ідеї та гіпотези, методики та методичні підходи до вивчення проблеми. Доцільно зупинитися на певному дискусійному моменті і спробувати проаналізувати позиції сторін, приєднавшись до однієї з них, чи висловити власну думку з проблеми та визначити перспективи її розв'язання.

Кожен розділ має завершуватися короткими висновками, чіткими і лаконічними, де узагальнено оцінки та практичні рекомендації. Можна стисло вказати на перспективи подальшого дослідження проблеми.

Критерії оцінки есе, презентації, реферату:

- уміння підібрати наукову літературу по темі;
- інформаційна насиченість, новизна, оригінальність викладу питань;
- простота і дохідливість викладу;

- структурна організованість, логічність, граматична правильність стилістична виразність;
- переконливість, аргументованість, практична значущість і теоретична обґрунтованість пропозицій і висновків, зроблених в рефераті.

Здобувачі повинні дотримуватися принципів академічної доброчесності і застерігатися бездумного списування тексту, повного подання літературного джерела, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначає Кодекс академічної доброчесності учасників освітнього процесу Одеського національного університету імені І. І. Мечникова [6].

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

ДОДАТКОВІ ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ДИСПУТІВ

1. Яке значення нервової системи у подоланні стресу?
2. Чому теорія Г. Сельє надає недостатнє значення нервовій системі – головній регулятивній системі нашого організму, що активно бере участь в усіх процесах адаптації до неблагополучних факторів середовища?
3. В чому полягає відмінність між стресом і втомою?
4. Наведіть приклад психологічного стресу.
5. Що спільного у біологічного та психологічного стресу?
6. Опишіть «поверхневі» та «глибокі» адаптаційні резерви.
7. Що відбувається з серцево-судинною системою людини під час стресу?
8. Який фізіологічний механізм стресу?
9. Перечисліть основні відмінності психологічного стресу від стресу біологічного.
10. Проаналізуйте особливості психологічного стресу (порівняно з стресом біологічним).
11. Які елементи, що впливають на розвиток стресу, не відносяться до соціальних факторів?
12. Тріада поведінки при структурному аналізі стресу?
13. Опишіть аналіз безпосередньої реакції на стрес при здійсненні самомоніторингу на конкретному власному прикладі та назвіть питання, які слід поставити собі при перших ознаках стресу.
14. Назвіть суб'єктивні чинники виникнення стресу.
15. Опишіть механізм формування психологічного стресу.
16. Дайте розгорнуту характеристику психологічної стійкості у міжособистісній взаємодії.
17. Яка роль мотивації людини у розвитку стресу? Обґрунтуйте свою думку.
18. Охарактеризуйте основні теорії і моделі стресу.
19. Проаналізуйте зниження психологічної врівноваженості, як наслідку психологічної залежності.
20. Охарактеризуйте позицію людини, що характеризує позитивне мислення.
21. До якої форми прояву стресу відноситься біль у ділянці серця?
22. До якої форми прояву стресу відноситься швидка зміна маси тіла?
23. Що не впливає безпосередньо на рівень сензитивності людини?
24. Коли найбільш імовірний перехід стресу у хворобу?
25. Дайте визначення професійного стресу.
26. Опишіть фактори, що спричиняють стрес у практичних психологів.
27. Опишіть психологічні чинники стресу у працівника міліції.
28. Форс-мажорні обставини, як фактори стресу.

29. Чи вірно, що не кожен екстремальний, суб'єктивно значимий вплив викликає розвиток стрес-реакції?
30. Яка професія, за результатами дослідження англійських психологів, вважається найбільш стресогенною?
31. Явище деперсоналізації, яке супроводжує синдром емоційного вигорання?
32. Які фактори, що впливають на розвиток стресу, відсутні у бізнесмена – власника компанії?
33. Первинні симптоми посттравматичного стресового розладу.
34. Вторинні симптоми посттравматичного стресового розладу.
35. Які причини стресу не відносяться до групи об'єктивних факторів?
36. Чи вірно, що напруженість і тривожність, пов'язані з очікуванням можливості використати свої навички, часто викликають більший стрес, ніж реагування на небезпечні ситуації?
37. Яка причина стресу відноситься до групи професійних суб'єктивних причин?
38. Назвіть симптоми ПТСР, що характерні для ветеранів війни, які побували в екстремальних ситуаціях?
39. Дайте визначення посттравматичного стресового розладу.
40. Дайте визначення травматичного стресу.
41. Назвіть фази та їх складові психологічної реакції на травму.
42. Поясніть, при яких умовах травматичний стрес не буде мати наслідком ПТСР.
43. Перелічіть основні суб'єктивні фактори виникнення професійного стресу.
44. Перелічіть традиційні народні антистресорні засоби.
45. Перелічіть способи саморегуляції психологічного стану під час стресу.
46. Назвіть «життєві» «психологічні» антистресорні прийоми.
47. Назвіть способи усунення причин стресу шляхом вдосконалення поведінкових навичок.
48. Перелічіть способи дисоціації від причин стресу.
49. Назвіть стратегії зміни погляду на проблему.
50. Назвіть ряд прийомів протидії психологічному тиску під час спілкування.
51. Перелічіть 12 класичних психотехнічних вправ психосинтезу.
52. Перелічіть існуючі відомі техніки дихання.
53. Перелічіть основні процедури управління часом, пов'язані з плануванням і пріоретизацією.
54. Охарактеризуйте профілактичний та терапевтичний напрямки в подоланні психологічного стресу.
55. Охарактеризуйте дихальні техніки саморегуляції стресу.
56. Дайте характеристику методу використання позитивних образів.

57. Охарактеризуйте неефективні способи подолання стресу.
58. Опишіть нейролінгвістичне програмування, як метод саморегуляції стресу.
59. Дайте характеристику методу аутогенного тренування.
60. Опишіть основні прийоми методу біологічного зворотного зв'язку.
61. Опишіть медитацію, як метод саморегуляції стресу.
62. Поясніть значення методу активного впливу на проблему.
63. Опишіть механізми впливу раціональної психотерапії на почуття впевненості в собі.
64. Опишіть комплексні способи подолання стресу.
65. Охарактеризуйте психотехнології саногенного і позитивного мислення.
66. Охарактеризуйте метод парадоксальної інтенції.
67. Перелічіть шляхи антистресорних заходів.
68. Проаналізуйте алгоритм постановки життєвих цілей.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА

Вид	Максимальна кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень
Презентація	4	Відповідність змісту доповіді здобувача та/або оригінальність візуального представлення відповідному навчальному матеріалу
Реферат	3	Здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела
Есе	3	Самостійність виконання роботи, оскільки плагіат – це морально-етична проблема, чітка та логічно вибудована композиція тексту есе; наявність у тексті авторської позиції з обраної теми; наявність аргументів на користь своєї позиції, зокрема прикладів; наявність висновків

Є можливість зарахування результатів неформальної освіти. Форми неформальної освіти зазначені у робочій програмі.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Назвіть основні фази стресу. Хто автор терміна «стрес»?
2. Що таке еустрес та дистрес?
3. Які компоненти входять до триєдиної моделі головного мозку?
4. Опишіть «три поверхи» який має наш мозок?
5. За що відповідає симпатична та парасимпатична нервова система?
6. Що таке блукаючий нерв?
7. Опишіть вправи для розслаблення та зняття напруги в стресових ситуаціях.
8. Опишіть поняття стрес-менеджменту?
9. Опишіть фізичні вправи для позбавлення від емоційного стресу.
10. Що таке посттравматичне зростання?
11. Які є три виміри зростання?
12. Які є три важливі періоди у емоційного вигоряння?
13. Які уявлення відносно стресу можна вважати помилковими?
14. Як пов'язані тривожність і стрес?
15. Чим обумовлені індивідуальні стрес-фактори?
16. Які існують основні стрес-фактори соціального середовища?
17. Назвіть ознаки стресового стану.
18. Опишіть психологічну допомогу у стані гострого стресу.
19. Які виокремлюють види наслідків стресу?
20. Чи є схожими стан страху і стрес?
21. У чому виявляються когнітивні наслідки стресу?
22. Як хронічна втома внаслідок стресу впливає на психічний стан людини?
23. Надайте поняття змін та організаційного стресу.
24. Назвіть причини змін у вітчизняних організаціях.
25. Які ознаки опору в організації та шляхи його подолання вам відомі?
26. Опишіть процес створення умов для проведення змін.
27. Назвіть п'ять етапів планування для підготовки до майбутніх змін.
28. Якими рисами повинен володіти сучасний ефективний керівник?
29. Які основні наукові тенденції при визначенні особливостей психологічного стресу у керівників вам відомі?
30. Укажіть, які джерела стресу, пов'язані з виконанням роботи керівника, ви знаєте?
31. У чому позитив обрання керівником стратегії «*Work/Life balance*»?
32. Яке значення в питаннях протидії стресу має використання керівником тайм-менеджменту?
33. Які характеристики притаманні толерантній особистості?
34. Які існують психологічні передумови толерантності/інтолерантності?

35. Які особливості трактування толерантності до невизначеності як особистісної характеристики?
36. Які особливості трактування толерантності до невизначеності як різновиду когнітивного стилю поведінки?
37. Які особливості трактування толерантності до невизначеності як набутої здатності особистості?
38. Які особливості трактування толерантності до невизначеності як формально-динамічної характеристики особистості?
39. У чому полягає методика визначення рівня толерантності до невизначеності С. Баднера?
40. Наведіть приклади переходу від інтолерантності до толерантності, до невизначеності.

ПОЛІТИКА КУРСУ

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Роботи, виконання і здача яких здійснюється з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (50 % від запланованих балів). Перескладання іспиту здійснюється згідно з графіком перескладань.

Політика щодо академічної доброчесності

Здобувачі повинні дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначається Кодексом академічної доброчесності учасників освітнього процесу Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

<http://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/documents/acad-dobrochesnost.pdf>. У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

Політика щодо відвідування та запізнень

Відвідування практичних занять є обов'язковим компонентом оцінювання, що передбачає нарахування балів. За об'єктивних причин (напр., воєнний стан, епідемії, хвороба здобувача, стажування за академічною мобільністю та ін.) навчання може відбуватись дистанційно в онлайн формі за графіком, погодженим із викладачем.

Мобільні пристрої

Дозволяється використання мобільних пристроїв на практичних заняттях за необхідності групової роботи у спеціальних Додатках.

Поведінка в аудиторії

Всі здобувачі беруть активну участь у всіх заняттях: опитуваннях, дискусіях, під час практичних/семінарських занять. Виконують всі навчальні завдання вчасно, відповідно до робочої навчальної програми.

Всі здобувачі повинні дотримуватимуться правил поведінки в аудиторії на засадах партнерських стосунків, взаємоповаги, взаємопідтримки та взаємодопомоги.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. ISBN 978-617-511-344-8
2. Борозенцева Т. В., Грицук О. В., Муратова О. В. Стрес-менеджмент: практичні технології : навчально-методичний посібник. ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» 2021. 128 с.
3. Гоян І. М., Цибуліна І. В., Кочерга Є. В., Базика Є. Л., Оленич В. П. Стресостійкість у допомагаючих професіях: техніки адаптації до емоційного навантаження. *Наукові перспективи (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»)* Випуск № 4(58) 2025 (С. 1570–1579)
DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-4\(58\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-4(58))
4. Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір. Монографія. Київ: Видавець Бихун В. Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6
5. Медянова О. В., Базика Є. Л., Кулаковський Т. Ю., Слободяник В. І., Третьякова Т. М. Психологічні аспекти управління в організації. *«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал.* 2024. № 6(40) 2024. С. 1378 (С. 826–835)
URL.: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/12484>
6. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НА-ПН України, 2023. 76 с.
7. Положення про запобігання та виявлення плагіату у навчальній та науково-дослідній роботі учасників освітнього процесу та науковців Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
URL: <http://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/documents/acad-dobrochesnost.pdf>.
8. Смольська, Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник. Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. (4). 113–117 с.
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/202L4.22>

9. Технології тайм-менеджменту в управлінській діяльності державних службовців : монографія / під заг. ред Л. Л. Приходченко. Одеса : ОРІДУ НАДУ, 2021. 180 с.
10. Управління стресом: практичні інструменти самодопомоги: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2024. 248 с.
ISBN 978-966-388-690-9 DOI: 10.36994/978-966-388-690-9-2024-248
11. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2022. 362 с.
ISBN 978-966-613-946-0.
12. Glazer, S., & Liu, C. Work, Stress, Coping, and Stress Management. Oxford Research Encyclopedia of Psychology. Retrieved 23 Sep. 2021.
URL: <https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-30>
13. Naidoo, U. (2020). This Is Your Brain on Food: An Indispensable Guide to the Surprising Foods that Fight Depression, Anxiety, PTSD, OCD, ADHD, and More. Сполучені Штати Америки: Little, Brown.

Додаткова

1. Бази́ка Є. Л. Основи організаційної психології : курс лекцій для здобувачів ф-ту психології та соц. роботи, спец. 053 Психологія / Є. Л. Бази́ка. Одеса : Гельветика, 2024. 150 с. ISBN 978-617-554-198-2.
URL.: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/38082>
2. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу. Хмельницький : Хмельницьке міське управління освіти. 2018. 44 с.
3. Курова А. В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія :Психологія*. Вип. 4. 2021. С. 51–56.
4. Міщенко, Т. С. Війна та її вплив на нервову систему людини / Т. С. Міщенко, В. М. Міщенко. *Здоров'я України. Неврологія. Психіатрія. Психотерапія*. 2025. № 2. С. 26–27.
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 324 с.
6. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. посібник. Дніпро : ДДУВС, 2020. 124 с.
7. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. К., 2023. 149 с.

8. Психіатрія способу життя: нові горизонти для психічного здоров'я / підгот. Н. Купко. *Здоров'я України. Неврологія. Психіатрія. Психотерапія*. 2025. № 2. С. 42.
9. Селівестрова В. Ю. Особливості взаємозв'язку толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя курсантів. Актуальні напрями практичної психології і психотерапії : зб. матер. VIII Міжнар. наук практ. конф. молодих вчених, здобувачів та аспірантів (м. Харків, 16 грудня 2020 року) / Харківський національний університет внутрішніх справ. Х., 2020. С. 158–161.
10. Тріпак, М. М. Саногенне мислення як чинник збереження психічного здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного стану / М. М. Тріпак, В. М. Федорчук, М. Б. Волощук // *Інклюзія і суспільство*. – 2025. – № 1. – С. 68–75.
11. Фурман, А. В. Психологічна структура професійної відповідальності особистості: програма, психодіагностика, експеримент / А. В. Фурман, А. О. Липка. *Психологія і суспільство*. 2025. № 1. С. 91–142 : іл.
12. Ющенко І. М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя випускників вищих навчальних закладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. № 4 (1). С. 123–128.
13. Cavanaugh, M. A., Boswell, W. R., Roehling, M. V., & Boudreau, J. W. (2020). An empirical examination of self-reported work stress among U.S. managers. *Journal of Applied Psychology*, 85, 65–74.

Електронні інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського та електронна бібліотека – <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Наукова бібліотека ОНУ імені І. І. Мечникова – <http://lib.onu.edu.ua/>
3. Одеська національна наукова бібліотека – <http://www.ognb.odessa.ua/>
4. Підручники для ЗВО онлайн – <https://pidru4niki.com/>
5. Американська бібліотека НаУКМА – <http://www.library.ukma.kiev.ua/amer>
6. Німецька національна бібліотека – <http://www.d-nd.de>
7. Інтернет-бібліотеки – <http://www.psylib.kiev.ua/>, <http://www.psytopos.lviv>
8. Реєстр наукових фахових видань України – <http://nfv.ukrintei.ua/>

ТЕЗАУРУС

АГРЕСІЯ – мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам співіснування людей у суспільстві, яка приносить фізичний ушкодження людям або викликає у них психологічний дискомфорт (негативні переживання, стан напруженості, страху, пригніченості тощо).

АДАПТАЦІЙНИЙ СИНДРОМ – сукупність адаптаційних реакцій організму людини, що мають загальний захисний характер і виникають у відповідь на значні за силою і тривалістю несприятливі дії (стресори).

АДАПТАЦІЯ – (в широкому розумінні) пристосування до навколишніх умов.

АДРЕНАЛІН – гормон мозкової речовини надниркових залоз. Адреналін прискорює і посилює серцебиття, викликає звуження кровоносних судин, чим зумовлює підвищення кров'яного тиску, спричиняє розслаблення гладкої мускулатури бронхів і травного тракту, підвищення обміну речовин. В медичній практиці розчин солянокислої солі адреналіну вводиться підшкірно при глибоких розладах кровообігу, що бувають при захворюваннях серцево-судинної системи, колапсі, шоку, отруєннях, при алергічних захворюваннях, астматичних приступах.

ГОРМОНАЛЬНА АДАПТАЦІЙНА РЕАКЦІЯ – г.а.р. проявляється при дії на організм екстремальних факторів. Неспецифічні реакції стресу перш за все спрямовані на стимуляцію енергетичного забезпечення пристосувальних процесів. Провідну роль у цих неспецифічних реакціях відіграють катехоламіни і глюкокортикоїди, які в значних кількостях мобілізуються в кров. Активуючи катаболічні процеси, ці гормони ведуть до гіперглікемії – однієї з початкових реакцій субстратного енергозабезпечення.

ДИСТРЕС – цей термін використав Г. Сельє для позначення негативного стресу. Високий рівень дистресу може розглядатися як травматичний стрес.

ДИСТРЕС ЕМОЦІЙНИЙ – немає чіткого визначення (Ю. А. Александровський, 1993) і включає цілий комплекс станів – від тих, що знаходяться в межах фізіологічного чи психоемоційного напруження до тих, що знаходяться на межі патології або психологічної дезадаптації і розвиваються як наслідок тривалого або повторного емоційного перенапруження.

ЕМОЦІЙНИЙ СТРЕС – супроводжується вираженими емоційними реакціями, властивий не тільки людині, але й тваринам, в той час як психологічний стрес має місце тільки у людини з її розвинутою психікою, і у розвитку психологічного стресу є когнітивна складова (аналіз ситуації, оцінка присутніх ресурсів, побудова прогнозу подальших подій та ін.).

ЕМОЦІЙНА НАПРУГА – сигнальний процес та регуляція функціональних резервів – безпосередньо їх мобілізація. Е.н. спрямована на досягнення успіху у діяльності, що виконується. Вона проявляється через тривогу, стримування емоцій та фізичний дискомфорт (ускладнене дихання, напруження м'язів). Якщо напругу не знімати, вона може перерости в емоційне вигорання або агресію.

ЕМОЦІЙНА НАПРУЖЕНІСТЬ – стан, що характеризується часовим зниженням стійкості психічних і психоomotorних процесів, зниженням працездатності, зайвою мотивацією та самозбудженням, досить сильним поштовхом астенічних емоцій, невиправданою високою тривогою, інколи почуттям страху.

ЕУСТРЕС розуміється у двох варіантах: 1) як стрес, викликаний позитивними подіями, або 2) як стрес, тобто найбільш оптимальний рівень стресу, при якому спостерігається найбільша ефективність праці.

ЗАГРОЗА ВЛАСНОГО «Я» – це коли людина відчуває загрозу власній особистості через незадоволення потреб, через стреси, конфлікти і т. д.

КОНФЛІКТ – термін походить від лат. *conflictus* – зіткнення, сутичка. Це – зіткнення протилежних інтересів і поглядів, напруження і крайнє загострення суперечностей, що призводить до активних дій, ускладнень, боротьби, що супроводжуються складними колізіями. Залежно від сфери життєдіяльності людей вони поділяються на: виробничі; громадські; політичні; побутові.

КРИЗА – розпад, занепад, загострення (політичних, економічних, соціальних) протиріч, а також переломний момент хвороби, коли стан хворого чи пацієнта поліпшується чи погіршується, це психологічні прояви перехідного вікового етапу та ін.

КУССМАУЛЯ ДИХАННЯ – патологічний тип дихання, що характеризується ритмічними рідкісними дихальними циклами, глибоким шумним вдихом і посиленням видихом. Спостерігається при тяжкому ацидозі (лат. *acidus* – кислий) – підвищена кислотність крові, шлункового соку та тканин організму внаслідок зміни кислотно-лужної рівноваги; інколи ацидоз може виникати при тривалому голодуванні або дуже інтенсивному фізичному навантаженні; під час голодування організм використовує в якості енергетичних субстратів жири, окиснення яких призводить до утворення і потрапляння в кров органічних кислот. У випадку великого фізичного навантаження м'язи, здійснюючи молочнокисле бродіння, виділяють надмірну кількість молочної кислоти. Накопичення цієї сполуки є причиною болю і втоми, а зниження рН крові має наслідком нудоту, запаморочення і задишку, що нерідко виникають у спортсменів після бігу на короткі дистанції), печінковій комі, уремичній комі, діабетичній комі, отруєнні метиловим спиртом тощо.

ПСИХІЧНА НАПРУЖЕНІСТЬ – являє собою одну з форм цілісної психологічної реакції людини в екстремальних ситуаціях. Як і будь-який стан, психічна напруженість є динамічним проявом всієї психології особистості в даний час або за певний часовий відрізок, особистісний динамічний феномен. Вона структурна і багато компонентна як і психологія особистості, і не може бути окремим процесом або деякою сумою елементів психіки. Вона включає в єдності і взаємозв'язках мотиваційні, пізнавальні, емоційні, вольові та психомоторні прояви. Характеристики психічної напруженості в різних ситуаціях несуть на собі відбиток об'єктивної специфічності цих ситуацій і індивідуалізованої специфічності реакції особистості на них. У внутрішніх характеристиках психічної напруженості багато більше специфічно-особистісного і специфічно-ситуативного ніж стандартного, енергетичного, що характерно для психологічного стресу.

ПСИХОПАТІЯ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ – психопатичні особливості проявляються в дитинстві або юності і без значних змін зберігаються протягом усього життя. Психопатом у повсякденному житті прийняти називати людину запальну, конфліктну, з якою важко ужитися. Це прояви так званої експлозивної (збудливої) психопатії. А взагалі, існує близько двох десятків різних варіантів психопатії.

СЕЛЬЄ ГАНС – всесвітньо відомий вчений, засновник вчення про стрес.

СТРЕС (за Всесвітньою організацією охорони здоров'я 1972 р.) – *це неспецифічна* (тобто одна і та сама на різні подразники) *реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу*.

СТРЕС (за В. В. Суворовою) – це «функціональний стан організму, що виник в результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів».

СТРЕС (за П. Д. Горизонтовим) – це «загальна адаптаційну реакція організму, що розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу».

СТРЕС ФІЗИЧНИЙ – стрес, пов'язаний із впливом реального фізичного подразника.

СТРЕС ПСИХОЛОГІЧНИЙ (ЕМОЦІЙНИЙ) – стрес, пов'язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозливої, важкої.

СТРЕСОР – термін почав використовувати Г. Сельє, як причину стресу.

СТРЕСОРИ – несприятливі, значні за силою і тривалістю зовнішні і внутрішні впливи, що ведуть до виникнення стресових станів. До числа стресорів відносять: сильні фізичні та психічні травми, великі м'язові навантаження, інфекції, іонізуюче випромінювання, різкі зміни температури, фармакологічні впливи та інші чинники.

СТРЕС-ФАКТОР – див., стресори.

СТАДІЇ СТРЕСУ – 1) тривоги; 2) адаптації (резистентності, опору); 3) виснаження. На стадії тривоги організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу. З погляду фізіології – це певні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо. Опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»). На стадії опору (резистентності, стійкості, адаптації). Організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, і це робить тіло вразливішим для інших стресорів. *Наприклад*, коли ви захворіли, то гостріше реагуєте на неприємності. Врешті-решт тіло адаптується до стресу і повертається до нормального, стану. За рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов.

Якщо дія стресу продовжується і людина неспроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Стадія виснаження характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам, – підсилення енергії напруження м'язів, недопускання ознак болю, припинення травлення, підвищення тиску крові – за тривалої дії шкідливі. Виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій.

СТУПЕНІ СТРЕСУ – ступені: 1) слабкий; 2) середній; 3) сильний.

Слабкий ступінь стресу вказує практично на його відсутність. Психічний стан при цьому майже не змінюється, фізичних та фізіологічних змін не відзначається. При *середньому* ступені картина суттєво змінюється. Відбуваються відчутні зрушення у соматичному і психічному станах, характер цих змін приємний, позитивний. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, часто не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності, загальна позитивна оцінка даного стану в цілому.

Що стосується *сильного* або надмірного стресу, то тут картина зворотна. Людина у такому стані демонструє порушення та розлад основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, зростає кількість скарг на різного роду неприємні відчуття, дискомфорт. Погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності, трапляються труднощі у зосередженні, запам'ятовуванні, мисленні, зростає кількість помилок, незвичних реакцій, неточності, посилюється роль автоматичних, стереотипних дій, які витісняють творчі, свідомі та довільні дії.

ТРИВОГА – це негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невідзначеності, очікування негативних подій, важко визначені передчуття. На відміну від причин страху, причини тривоги зазвичай не усвідомлюються, але вона попереджує участь людини в потенційно шкідливій поведінці, чи стимулює її до дій з підвищення ймовірності благополучного закінчення подій.

ТРИВОЖНІСТЬ – це індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які *загрожують*, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми.

Як страх, так і тривога є адекватними реакціями на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги вона прихована і суб'єктивна. Інакше кажучи, інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має дана ситуація. Причини ж її тривоги, по суті, їй невідомі.

ФРУСТРАЦІЯ – термін походить від латинського *frustratio* – омана, марне очікування. Ф. – це психічний стан людини, що виражається в характерних переживаннях і поведінці і те, що викликається об'єктивно непереборними (або суб'єктивно сприйнятими ними як непереборні) труднощами на шляху до досягнення мети і розбіжності реальності з очікуваннями суб'єкта.

Фрустрація це є своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи. М. Д. Левітов називає такі різновиди фрустрації, як агресивність, діяльність за інерцією, депресивні стани, характерними для яких є сум, невпевненість, безсилля, відчай. Фрустрація виникає у результаті конфліктів особистості з іншими, особливо в колективі, в якому людина не дістає підтримки, співчутливого ставлення. Негативна соціальна оцінка людини, яка зачіпає її особистісно-значущі стосунки, загрожує престижу, людській гідності, – спричиняє стан фрустрації.

Найпомітнішими проявами поведінки людини у стані фрустрації також є такі: апатія, агресія, регресія (поведінка, яка наближена до заохочення мінімальних людських потреб) та стереотипія (порушення власної працездатності і наслідування чийось дій).

Фрустраційна поведінка знаходить свій вияв тоді, коли поставлена людиною мета залишається незадоволеною. Це почуття перестає бути стабільним і переходить певний «поріг терпимості». Інші негативні почуття захоплюють свідомість людини і дезорганізують її. Разом з розчаруванням фрустрація є

свідченням нездійсненого вчинку, який мав втілитися у реальність. Проте на відміну від розчарування фрустраційна поведінка не пригнічує людину до стану безсилля. Вона дозволяє і далі боротися за конкретну ідею чи поставлену мету.

Фрустрацію характеризують за її силою впливу, яка напряду залежить від того, наскільки важливий поставлений результат і як близько людина знаходиться від нього. Сильна за своїм ступенем фрустрація сприяє порушенню діяльності людини, зникає її результативність. Чинники цього стану призводять і до виникнення агресії, як наслідку емоційного виснаження. Цей стан може спрямовуватися на всіх навколишніх осіб, зокрема, й на себе.

Депресія може стати ще одним наслідком фрустрації за умови, що вона направлена на конкретну мету поведінці людини починають перешкоджати різні зовнішні чинники. Фрустратори також можуть привести людину від одної дії до іншої, яка здається їй легшою або доступнішою, але насправді не є такою. Така зміна діяльності стає приводом до втрати наполегливості та цілеспрямованості.

Одним з найгірших наслідків впливу фрустрації на людину є зміна її характеру. Змінюються орієнтири та поставлені цілі.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

Кафедра _____
Назва кафедри

РЕФЕРАТ

З _____
Назва навчальної дисципліни

Назва теми

Виконав(ла) _____
(ПІБ)
Курс
Спеціальність
Форма навчання
Викладач _____
(ПІБ)

ОДЕСА

20 _____

**Техніка «П'ять пальців» – зручний спосіб підбиття підсумків
прожитого дня**

Ідея створення такого підходу, за різними джерелами, належить Бодо Шеферу, відомому бізнес-тренеру, та Лотару Зайверту, який вважається провідним експертом з тайм-менеджменту у Німеччині та Європі.

Ця проста та доступна техніка дозволяє з великою користю аналізувати підсумки дня.

Подивіться на долоню правої руки, посуньте пальчиками, і перша літера назви кожного пальця підкаже вам, про що варто задуматись у аналізі дня.

М (мізинець) – ДУМКИ, знання, інформація.

Що нового я сьогодні дізнався? Які знання набув? Що придумав сам, що розумного почув від інших? Де мені це знадобиться? Які були сьогодні помилки, які висновки зробив із їхнього аналізу, де і як зможу це використати?

Б (безіменний) – БЛИЗЬКІ.

Чесно дайте відповідь собі на запитання, що я цього дня зробив для своїх близьких і рідних? Чи приділив час дітям, дружині, батькам, як планував? Щодня, але хоча б один приємний дріб'язок для своїх близьких треба зробити обов'язково. Комуś доводиться зітхати: «Ось, винен перед батьком і матір'ю, не встиг я...» Не зітхайте. Зателефонуйте батькам!

С (середній палець) – СТАН душі.

Яким сьогодні був мій настрій, настрої? Відмінно, якщо це будуть відповіді: «добре», «радісний стан», «цікавість», «чудово». А якщо: «Ну, непогано», «нічого», «так собі», «ну чому?!», «дістали» та «набридло...» – це невдалий настрій, має сенс завтра попрацювати з ним уважніше.

В (вказівний) – ПОСЛУГА, допомога, співпраця.

Згадайте, кому був сьогодні корисний, чим я допоміг іншим, які послуги надав, кому дякував? Здійснюючи послуги, ми створюємо своє позитивне ставлення до людей та людей до нас.

Б (великий палець) – БОДРІСТЬ, фізичний стан.

Що я зробив сьогодні для мого здоров'я, підтримки моїх фізичних сил? Що дозволило відпочити, відновити сили?

А наприкінці стисніть пальці в Кулак: літера К.

Концентрація на цілі. Якими були цілі сьогодні і як я наближав до себе ці цілі?

Переглянувши таким чином головні лінії минулого дня, ви формуєте основу для правильної побудови завтрашнього дня.

А значить, наближаєте себе до намічених цілей і неодмінно досягнете їх!

Притча про образи

Якось Учитель з учнем йшли путівцем. Бачать – назустріч їм іде, чортихаючись, людина, вся схвильована, мало не плаче:

- Мене щойно якийсь негідник образив найгіршими словами, причому дарма. Що я зробив йому?
- Він не міг тебе образити, – відповів Учитель.
- Як же не міг, якщо образив?! – здивувався перехожий.
- Ти ж його навіть не знаєш, – уточнив старець, – та й мене ти бачиш уперше.

Учитель відійшов на декілька кроків, намагаючись розгледіти щось на землі. Потім нахилився, підняв щось і підійшов до людини, простягнувши знайдене у стиснутому кулаку.

Перехожий машинально взяв запропоноване, але побачивши, що це жук (!), злякався.

- Що це означає? – обурився чоловік.
- Вибач, друже, я не хотів тебе злякати. Але ось у мого учня щось для тебе насправді є.

І, звернувшись до учня, Учитель сказав:

- Дай цьому добродію те, що ми знайшли, відпочиваючи в саду.
- Що це? – насторожився перехожий. – Якщо ще якась гидота, я не візьму!..

Учень розв’язав торбинку і дістав яблуко. Перехожий спантеличено подивився на гарний, соковитий плід і, переконавшись, що ніякого підвоху нема, подякував, але брати не став.

- Чому ж ти не береш? – поцікавився Учитель, – А жука взяв!
- А яблуко мені просто не потрібне.
- Ось так і в житті, – пояснив старець, – часто ми беремо те, що нам не потрібно. Нам дають – ми беремо. Я можу тобі щось давати, але поки ти це не приймеш, моя дія залишається не скоєною: я даю – ти не береш. Але, якщо я тобі даю, і ти це приймаєш – моя дія стає виконаною: я дав – ти взяв. Я не можу тобі дати «щось», поки ти це «щось» не приймеш. Я можу давати, але «дати» – ця дія залежить від нас обох рівнозначно. Якщо хтось ображає тебе, ти маєш вибір: прийняти його образу (найчастіше ми це робимо не замислюючись) і образитися, або просто не приймати її, усвідомлюючи, що тобі це не потрібно. Ось чому я сказав, той чоловік не міг тебе образити: він ображав, але ти «допоміг» йому образити себе, прийнявши образливі слова.

Тест на професійний стрес

Прочитайте пропозиції і виберіть той пункт, що найбільше підходить для Вас. Довго не роздумуйте. Найщиріші відповіді приходять першими.

1. Дві людини, які добре Вас знають, обговорюють Вас. Які з тверджень вони, найімовірніше, стали б використовувати:

- а) Х – дуже замкнута людина, здається, що ніщо сильно його (її) не турбує;
- б) Х – чудова людина, але Ви повинні бути обережні, коли говорите йому (їй) щось час від часу;
- в) здається, що в житті Х усе завжди відбувається не так, як треба;
- г) я незмінно знаходжу Х дуже нудним і непередбаченим;
- г) чим менше я бачу Х, тим краще.

2. Чи властиві Вам у житті деякі з наступних, найбільш розповсюджених особливостей:

- відчуття, що Вам мало вдається зробити що-небудь правильно;
- відчуття, що Вас переслідують, заганняють у кут або в пастку;
- погане травлення;
- поганий апетит;
- безсоння ночами;
- короточасні запаморочення і прискорене серцебиття;
- надмірна пітливість під час відсутності фізичного навантаження і спеки;
- панічне відчуття в натовпі або в зачиненому приміщенні;
- втома й брак енергії;
- почуття безнадійності (“яка користь у всьому цьому”);
- слабкість або нудота без яких-небудь зовнішніх причин;
- дуже сильне роздратування з приводу дрібних подій;
- нездатність розслабитися вечорами;
- регулярні пробудження серед ночі або дуже рано;
- труднощі в прийнятті рішення;
- неможливість перестати обмірковувати або переживати події минулого дня;
- слізливість;
- переконання, що Ви ні з чим толком не можете справитися;
- недолік ентузіазму навіть стосовно найбільш значимих і важливих життєвих справ;

- небажання зустрічатися з новими людьми й освоювати новий досвід;
- нездатність сказати «ні», коли тебе просять щось зробити;
- відповідальність більша, ніж та, з якою Ви можете справитися.

3. Наскільки Ви оптимістичні в даний час:

- а) більше, ніж звичайно;
- б) як звичайно;
- в) менше, ніж звичайно.

4. Чи подобається Вам дивитися спортивні змагання?

5. Чи можете Ви дозволити собі поніжитися в ліжку у вихідні дні, не переживаючи при цьому почуття провини?

6. Чи можете Ви в розумних межах (професійних або особистісних) говорити відверто:

- а) із керівником;
- б) із колегами;
- в) із членами родини.

7. Хто звичайно несе відповідальність за найважливіші моменти у Вашому житті:

- а) Ви самі;
- б) хтось інший.

8. Коли Вас критикують на роботі керівники, як Ви звичайно відчуваєте себе:

- а) сильно засмученим;
- б) помірковано засмученим;
- в) мало засмученим.

9. Ви закінчуєте робочий день із відчуттям задоволення від досягнутого:

- а) часто;
- б) іноді;
- в) тільки рідко.

10. Чи часто відчуваєте почуття, що у Вас є невлагоджені конфлікти з колегами?

11. Обсяг виконуваної Вами роботи перевищує відведений для цього час:

- а) постійно;
- б) іноді;
- в) тільки зрідка.

12. Чи часто Ви уявляєте собі, які у Вас професійні перспективи:

- а) як правило, так;
- б) іноді;
- в) лише зрідка.

13. Чи можете Ви сказати, що, як правило у Вас удосталь часу, який Ви витрачаєте на себе?

14. Якщо Ви хочете обговорити з ким-небудь свої проблеми, чи легко Вам звичайно знайти слухача?

15. Чи перебуваєте Ви на шляху, який більш-менш забезпечує досягнення Ваших головних життєвих цілей?

16. Ви нудьгуєте на роботі:

- а) часто;
- б) іноді;
- в) дуже рідко.

17. Ви із задоволенням збираєтеся на роботу:

- а) у більшості випадків;
- б) у деякі дні;
- в) лише зрідка.

18. Чи відчуваєте Ви, що на роботі належно цінують Ваші здібності й справи?

19. Чи відчуваєте Ви себе належно винагородженим на роботі за Ваші здібності та справи (маючи на увазі статус і просування по службі)?

20. Чи є у Вас почуття, що Ваші керівники:

- а) активно заважають Вам у роботі;
- б) активно допомагають Вам у роботі.

21. Якби 10 років тому Ви мали можливість побачити себе таким професіоналом, яким Ви є сьогодні, Ви б урахували, що:

- а) перевершили власні очікування;
- б) відповідаєте власним очікуванням;
- в) не досягли власних очікувань.

22. Якби Ви повинні були оцінити в балах симпатії до самого себе за шкалою від 5 (максимум) до 1 (мінімум), який бал Ви б поставили самі собі?

Ключі до відповідей:

Поставте собі бали відповідно до поданих ключів і підсумуйте їх:

1. а) 0; б) 1; в) 2; г) 3; ґ) 4.

2. За кожне «так» по 1 балові.

3; 9; 12; 17; 21. а) 0; б) 2; в) 1.

4; 5; 13; 14; 15; 18; 19. «так» – 0, «ні» – 1.

6. За кожен «так» – 0, за кожен «ні» – по 1 балові.

7. а) 0; б) 1.

8; 11; 16 а) 2; б) 1, в) 0.

10. «ні» – 0, «так» – 1.

20. а) 1; б) 0.

22. За «5» – 0; за «4» – 1; за «3» – 2; за «2» – 3; за «1» – 4.

Підсумуйте бали. Якщо ви одержали:

- *від 0 до 15 балів* – стрес не є проблемою вашого життя;
- *від 16 до 30 балів* – у вас помірний рівень стресу для зайнятого і багато працюючого професіонала. Проте варто проаналізувати ситуацію та подивитись, яким чином можна розумно зменшити стрес;
- *від 31 до 45 балів* – стрес становить безумовну проблему. Очевидна необхідність корекційних дій. Чим більше ви будете працювати при такому рівні стресу, тим важче що-небудь зробити з ним. Це серйозний привід для ретельного аналізу вашого професійного життя;
- *від 46 до 60 балів* – на цьому рівні стрес являє собою головну проблему, і щось повинно бути зроблене негайно. Ви можете виявитися дуже близькі до стадії виснаження в загальному адаптаційному синдромі (стресі). Напруга повинна бути ослаблена.

**ОПИТУВАЛЬНИК ПРОФЕСІЙНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ (КОРОТКА
ВЕРСІЯ) («SHORT OCCUPATIONAL SELF-EFFICACY SCALE»)**
(адаптація О. В. Креденцер)

Загальна характеристика методики: Методика містить 6 питань та є скороченою версією «Шкали професійної самоефективності» (B. Schyns, G. von Collani) з 20 питань. «Шкала професійної самоефективності (коротка версія)» пройшла стандартизацію в п'яти країнах Європи (Німеччина, Швеція, Бельгія, Великобританія та Іспанія) та показала високу валідність щодо дослідження професійної самоефективності персоналу організацій.

Інструкція для учасників опитування: Оцініть, будь ласка, запропоновані твердження за шкалою від 1 (цілком не вірно) до 6 (цілком вірно).

1 цілком не вірно; 2 не вірно; 3 скоріше не вірно
4 скоріше вірно; 5 вірно; 6 цілком вірно

Текст опитувальника:

1. Я можу залишатися спокійним / спокійною, коли стикаюся з труднощами в роботі, бо можу покластися на свої здібності. 1 2 3 4 5 6
2. Коли я стикаюся з проблемою на роботі, то зазвичай можу знайти декілька рішень. 1 2 3 4 5 6
3. Я зазвичай можу впоратися з усім, з чим стикаюся на роботі. 1 2 3 4 5 6
4. Мій минулий досвід роботи добре підготував мене до мого професійного майбутнього. 1 2 3 4 5 6
5. Я відповідаю цілям, які я поставив /поставила перед собою у своїй роботі. 1 2 3 4 5 6
6. Я відчуваю, що підготовлений / підготовлена до більшості вимог у своїй роботі. 1 2 3 4 5 6

Обробка та інтерпретація результатів: Високі значення відображають високу професійну самоефективність, низькі значення – низьку самоефективність.

Навчальне видання

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ І ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В ОРГАНІЗАЦІЯХ

ЕЛЕКТРОННІ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальності Психологія

Електронне практичне видання

Укладач:
Бази́ка Євге́нія Леоні́дівна

В авторській редакції

Затв. авт. 01.07.2026. Шрифт Times New Roman.
Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним забезпеченням
для читання файлів формату PDF.
Обсяг 0,7 МБ. Зам. № 3176.

Видавець:
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
вул. Змієнка Всеволода, буд. 2, м. Одеса, 65001, Україна
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 8592 від 23.03.2026 р.
Тел.: (048) 723 28 39, e-mail: druk@onu.edu.ua