

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Кафедра соціальної психології



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор
Майя НІКОЛАСВА

2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Стрес-менеджмент і психологічна безпека в організаціях

Рівень вищої освіти: третій (освітньо-науковий)
Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність: С4 Психологія
Освітньо-наукова програма: Психологія (2025)

Робоча програма навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент і психологічна безпека в організаціях». Одеса: ОНУ, 2025. 13 с.

Розробники: Євгенія БАЗИКА к. психол. н., доцент кафедри соціальної психології.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри соціальної психології

Протокол № 1 від "28" вересня 2025 р.

Завідувач кафедри _____ (Оксана КОНОНЕНКО)

Погоджено із гарантом ОНП «Психологія»

_____ (Оксана КОНОНЕНКО)

Схвалено навчально-методичною комісією (НМК)

Факультету психології та соціальної роботи

Протокол № 1 від "01" вересня 2025 р.

Голова НМК _____ (Ірина СИДУН)

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри _____

Протокол № ___ від. "___" _____ 20__ р.

Завідувач кафедри _____ (_____)

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри _____

Протокол № ___ від. "___" _____ 20__ р.

Завідувач кафедри _____ (_____)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>Очна форма навчання</i>
Загальна кількість: кредитів – 3 годин – 90 змістових модулів – 2	Галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини Спеціальність С4 Психологія Рівень вищої освіти: Третій (доктор філософії)	<i>Вибіркова дисципліна</i>
		<i>Рік підготовки:</i>
		1-й
		<i>Семестр</i>
		2-й
		<i>Лекції</i>
		12
		<i>Практичні, семінарські</i>
		12
		<i>Лабораторні</i>
		<i>Самостійна робота</i>
		66
		Форма підсумкового контролю: залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни - забезпечення формування 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.

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 вміння 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.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей:

Інтегральна компетентність - Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати значущі комплексні проблеми професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності у сфері психології, застосовувати методологію наукової та педагогічної діяльності, а також проводити власне наукове дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.

ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК4. Здатність розв'язувати комплексні проблеми психології на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності.

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.

СК9. Здатність розробляти та впроваджувати заходи для збереження та охорони психічного здоров'я.

Очікувані результати навчання. У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач третього освітнього рівня демонструвати наступні результати навчання:

РН1. Мати передові концептуальні та методологічні знання щодо обраної для дослідження проблеми у сфері психології / на межі предметних галузей, а також дослідницькі вміння, достатні для проведення наукових і прикладних досліджень на рівні світових досягнень з психології.

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.

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

РН12. Розробляти та застосовувати ефективні програми психопрофілактики та зміцнення психічного здоров'я у різних групах населення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти 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.

3. 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.

Сучасне уявлення про стрес. Основні поняття та види стресу. Фази стресу. Фізіологічні механізми виникнення стресу. Триєдина модель головного мозку. Особливості психологічного стресу. Характеристики та стадії стресу, його форми. Чинники, які впливають на перехід стресу в дистрес.

Загальні закономірності професійного стресу. Професійні стреси представників окремих професій. Травматичний стрес, його наслідки.

Тема 2. Вступ до «Стрес-менеджменту»

Визначення поняття стрес-менеджменту. Системна модель людини. Ознаки та симптоми емоційного вигорання. Визначення поняття стрес-менеджменту та посттравматичного зростання. Описання методів самопідтримки та вправи на включення в роботу. Методи зняття напруги та позбавлення емоційного стресу.

Тема 3. Процес управління організаційними змінами задля психологічної безпеки в організаціях.

Ефективне управління змінами. Поняття змін та організаційного стресу. Причини змін у вітчизняних організаціях. Ознаки опору в організації та шляхи його подолання. Процес створення умов для проведення змін. П'ять етапів планування для підготовки до майбутніх змін.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ В РОБОТІ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ПСИХОЛОГА

Тема 4. Зменшення фізичного ефекту стресу

Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом. Методики зменшення фізичного ефекту стресу. Психологічна допомога у стані гострого стресу.

Тема 5. Зміна ставлення до проблеми та її інша інтерпретація

Раціональна психотерапія. Способи зміни погляду на проблему. Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій.

Тема 6. Активна взаємодія зі стресором та комплексні способи управління стресом

Активна взаємодія зі стресором. Комплексні способи управління стресом. Індивідуальні особливості поведінкової активності керівників організацій в стресових умовах.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	Очна форма					Заочна форма				
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
		л	п/с	лаб	ср		л	п/с	лаб	ср
1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ В ОРГАНІЗАЦІЯХ										
Тема 1. Сучасні погляди на вчення про стрес, його сутність та особливості. Професійний стрес в організаціях. Особливості	14	2	2		10					

травматичного стресу.										
Тема 2. Вступ до «Стрес-менеджменту».	14	2	2		10					
Тема 3. Процес управління організаційними змінами задля психологічної безпеки в організаціях.	14	2	2		10					
Разом за змістовим модулем 1	42	6	6	0	30					
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ В РОБОТІ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ПСИХОЛОГА										
Тема 4. Зменшення фізичного ефекту стресу	16	2	2		12					
Тема 5. Зміна ставлення до проблеми та її інша інтерпретація	16	2	2		12					
Тема 6. Активна взаємодія зі стресором та комплексні способи управління стресом	16	2	2		12					
Разом за змістовим модулем 2	48	6	6	0	36					
Разом	90	12	12	0	66					

5. Теми семінарських занять
Семінарські заняття не передбачені.

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Об'єктивні та суб'єктивні причини виникнення стресу. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес.	2
2	Технології довгострокового стрес-менеджменту. Психічні механізми сприйняття інформації. Керування власною позицією сприйняття.	2
3	Процес створення умов для проведення змін. П'ять етапів планування, щоб підготуватися до майбутніх змін. Метод «П'ять пальців».	2
4	Методи зняття напруги та позбавлення емоційного стресу. Діагностичні методики самооцінки резервів стресостійкості. Тест на визнання власних пріоритетів. Психогіометричний тест С. Деллінгер. Тест Томаса-Кілманна. Опитувальник професійної самоефективності (коротка версія).	2
5	Технології короткострокового стрес-менеджменту. Загальні правила керування емоційним фоном спілкування.	2
6	Ефективні дії в напруженій ситуації. Техніки психологічного захисту від варварського впливу або маніпуляції. Техніка «Я-висловлювання»	2
	Разом	12

7. Теми лабораторних занять
Лабораторні заняття не передбачені.

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми/ види завдань	Кількість годин
1	Сучасні погляди на вчення про стрес. Прояви та наслідки стресу (есе)	10
2	Професійне вигорання як наслідок хронічного стресу, його ознаки та психопрофілактика. (презентація)	10
3	Причини змін у вітчизняних організаціях. Процес створення умов для проведення змін. П'ять етапів планування для підготовки до майбутніх змін. (реферат)	10
4	Стрес у роботі керівника. Джерела стресу в роботі керівника. Формування стресостійкості керівника. Стратегія « <i>Work/Life balance</i> » (реферат)	12
5	Толерантність до невизначеності як складова стресостійкості. Методика визначення рівня толерантності до невизначеності Баднера С. (презентація)	12
6.	Психологічна допомога у стані гострого стресу. Раціональна психотерапія. Способи зміни погляду на проблему. Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій. Методи самопомоги 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 синхрогімнастики. (реферат/презентація).	12
	Разом	66

Неформальна освіта

В якості самостійної роботи здобувач може пройти професійні курси/тренінги, професійне стажування, онлайн-курси, громадянську освіту, отримати відповідний сертифікат на освітніх платформах, що може бути зараховано як періодичний, поточний та фрагмент підсумкового контролю. Пропонуються до розгляду такі курси, які можуть бути визнані як періодичний, поточний контроль та/або бонусні бали (за бажанням здобувача):

Назва освітньої платформи, назва онлайн курсу, короткий опис, посилання	Компетентності та результати навчання, які забезпечує курс (шифри)	Критерій оцінювання
Платформа Prometheus Курс: «Лідерство у команді: Становлення лідера» Здобувач зможе навчитися ухвалювати ефективні та етичні рішення, підтримувати довірливі стосунки в команді та вибудовувати власний шлях зростання як лідера. Дізнатися більше про лідерство та сучасне	СК1 СК5 РН 7 РН 8	Самостійність та успішність проходження, оцінюється відповідно отриманого студентом прогресу під час проходження курсу по відповідним темам для самостійного вивчення. Прогрес 100% - дорівнює 5 балам за тему з якої пройдено

<p>бізнес-середовище, спираючись на знання найкращих професорів Університету Іллінойсу Урбана-Шампейн URL: https://prometheus.org.ua/prometheus-free/team-leadership/</p> <p>Модуль І. Стрес-менеджмент в організаціях. Зараховується як Тема 3 поточного контролю «Процес управління організаційними змінами задля психологічної безпеки в організаціях».</p>		<p>курс та в кінці семестру вираховується як середнє арифметичне загальної суми балів. Курс має бути пройдено в межах періоду вивчення дисципліни.</p>
<p>Платформа Prometheus Курс: «Стрес-менеджмент для освітян» Здобувач зможе дізнатися, як зберігати спокій та продуктивність з курсом "Стрес-менеджмент для освітян: Психологічна підтримка та ефективні методики подолання стресу" від Prometheus.</p> <p>URL: https://prometheus.org.ua/prometheus-free/stress-management-for-educators/</p> <p>Модуль ІІ. Стрес-менеджмент в в роботі організаційного психолога. Зараховується як Тема 6 поточного контролю «Активна взаємодія зі стресором та комплексні способи управління стресом».</p>	<p>СК 9 РН 12</p>	<p>Самостійність та успішність проходження, оцінюється відповідно отриманого студентом прогресу під час проходження курсу по відповідним темам для самостійного вивчення. Прогрес 100% - дорівнює 5 балам за тему з якої пройдено курс та в кінці семестру вираховується як середнє арифметичне загальної суми балів. Курс має бути пройдено в межах періоду вивчення дисципліни.</p>

Здобувач може самостійно обрати ресурси, які будуть відповідати навчальній дисципліні. Для зарахування в якості періодичного, поточного або фрагмента підсумкового контролю здобувач має подати документ, що підтверджує неформальну освіту, програму, зробити опис компетентностей та результатів навчання, сформованих під час неформальної освіти. Викладач залишає за собою право перевірити сформованість перелічених компетентностей та результатів навчання.

9. Методи навчання

Для активізації процесу навчання здобувачів протягом вивчення дисципліни застосовуються наступні навчальні методи та засоби:

Словесні: Лекція (лекція-доповідь, лекція-бесіда, лекція-дискусія).

Наочні: на лекціях використовуються схеми, таблиці, моделі, графіки; мультимедійні презентації.

Практичні: на лекціях для активізації навчальної роботи здобувачів використовуються проблемні завдання, тестування задля проведення поточного контролю засвоєння знань. На практичних заняттях застосовуються індивідуальні завдання, вирішення проблемних завдань, презентації доповідей здобувачів, робота в малих групах.

Самостійна робота включає роботу з текстовим матеріалом та виконання індивідуальних завдань: підготовка презентацій, рефератів, есе.

10. Форми контролю і методи оцінювання (у т.ч. критерії оцінювання результатів навчання)

При вивченні навчальної дисципліни здійснюється поточний та підсумковий контроль. Поточний контроль проводиться з метою визначення рівня підготовленості здобувача

з певних тем, розділів робочої навчальної програми, якості виконання конкретних завдань та здійснюється впродовж семестру під час проведення аудиторних занять (лекції, практичні заняття) та при виконанні самостійної роботи.

Об'єктом поточного оцінювання є:

- програмний матеріал, який викладається на лекціях;
- питання і проблеми, що розглядаються та обговорюються на практичних заняттях;
- програмний матеріал для самостійного вивчення, який передбачений робочою програмою та включає: реферати, презентації, практичні завдання.

Форма підсумкового контролю – залік. Залік виставляється за результатами роботи здобувача впродовж усього семестру. Підсумкова оцінка визначається як проста сума балів за результатами поточного контролю за 100-бальною шкалою.

Здобувач одержує підсумкову оцінку за залікову навчальну дисципліну, якщо за результатами поточного контролю він набрав 60 і більше балів.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав менше 60 балів, він повинен виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів одержати відповідну кількість залікових балів із дисципліни.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав 60 і більше балів, проте хоче поліпшити свій підсумковий результат, він також може виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів підвищити свою підсумкову оцінку з дисципліни.

Критерії оцінювання результатів навчання під час аудиторних занять

Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою (бали)
Здобувач освіти володіє глибокими знаннями в обсязі навчальної програми, усвідомлено використовує їх у стандартних і нестандартних ситуаціях, уміє самостійно аналізувати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації і висловлювати думку та приймати рішення.	Високий (творчий)	Відмінно (15)
Здобувач освіти досить добре володіє вивченим матеріалом, застосовує знання в дещо змінених ситуаціях, логічно висловлює думки, володіє медичною термінологією, уміє аналізувати і систематизувати інформацію, відповідь його повна, логічна, обґрунтована, хоч і з деякими помилками.	Достатній (конструктивно-варіативний)	Добре (13)
Здобувач освіти розуміє основний навчальний матеріал, здатний з помилками перекладати на латинську мову і навпаки, зазнає труднощі при декодуванні медичних термінів та при виписуванні рецепта. Відповідь його правильна, але недостатньо осмислена.	Середній (репродуктивний)	Задовільно (11)
Здобувач освіти розрізняти об'єкт вивчення та фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, виявляє здатність елементарно викласти думку.	Низький (рецептивно-продуктивний)	Незадовільно (9)

Критерії оцінювання самостійної роботи

Вид	Максимальна	Критерії оцінювання навчальних досягнень
------------	--------------------	---

	кількість балів	
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

11. 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 вигорання?
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.

12. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Поточний контроль						Сума балів
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2			Індивідуальне самостійне завдання	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	10
15	15	15	15	15	15	100

T1, T... – теми змістових модулів

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	«зараховано»
85-89	B	
75-84	C	
70-74	D	
60-69	E	
35-59	FX	«не зараховано з можливістю повторного складання»
0-34	F	«не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни»

13. Навчально-методичне забезпечення

- Робоча програма навчальної дисципліни;
- Силабус;
- Мультимедійні презентації;
- Навчально-методичні матеріали для поточного та підсумкового контролю.

14. Рекомендована література

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. 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))
3. 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
4. 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>
5. 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 НАПН України, 2023. 76 с.
6. 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>
7. Технології тайм-менеджменту в управлінській діяльності державних службовців : монографія / під заг. ред Л. Л. Приходченко. Одеса : ОРІДУ НАДУ, 2021. 180 с.
8. Управління стресом: практичні інструменти самопомоги: 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
9. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навч. Посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2022. 362 с. ISBN 978-966-613-946-0.
10. 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>
11. 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. Базика Є. Л. Основи організаційної психології : курс лекцій для студентів ф-ту психології та соц. роботи, спец. 053 Психологія / Є. Л. Базика. 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. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 324 с.
5. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. посібник. Дніпро : ДДУВС, 2020. 124 с.
6. 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.
7. 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, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 грудня 2020 року) / Харківський національний університет внутрішніх справ. Х., 2020. С. 158–161.
8. Угрин О. Г. Психологія управління : практ. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 164 с.
 9. 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.
 10. 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.

15. 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/>