

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Факультет психології та соціальної роботи
Кафедра соціальної психології

Силабус курсу

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ І ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В ОРГАНІЗАЦІЯХ
С4 Психологія (Доктор філософії)

Обсяг	3 кредити (90)
Семестр, навчання	рік 1 семестр 2 рік навчання
Дні, час, місце	Згідно з розкладом; онлайн на платформі Zoom або аудиторно
Викладач	Євгенія Бази́ка к.психол.н., доцент, доцент кафедри соціальної психології
Контактний телефон	
Е-mail	evgenija.bazyka@onu.edu.ua
Робоче місце	кафедра соціальної психології
Консультації	Онлайн-консультації. Понеділок 17-19 на платформі Zoom
Комунікація	здійснюється на навчальних заняттях, а також за допомогою месенджерів, онлайн-консультацій з викладачем, які проводяться за графіком з використанням Zoom, Google Meet, Google Classroom

АНОТАЦІЯ КУРСУ

Предмет дисципліни	<i>вивчення</i> Навчальна дисципліна «Стрес-менеджмент і психологічна безпека в організаціях» вивчає реакції та стани людини, які виникають під час стресу в організаціях; методи подолання психологічних наслідків впливу стресу на психіку людини в аспекті різноманітних підходів.
Місце дисципліни в освітній програмі:	Дисципліна відноситься до вибіркового курсів
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 дисципліни:	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Компетентності	- ПК - Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати значущі комплексні проблеми професійної та/або дослідницько-

	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - РН1. Мати передові концептуальні та методологічні знання щодо обраної для дослідження проблеми у сфері психології / на межі предметних галузей, а також дослідницькі уміння, 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.

ОПИС КУРСУ

Форми методи навчання	<i>i</i>	<p>Курс буде викладений у формі лекцій (12 год.) та практичних (12 год.) занять, організації самостійної роботи здобувачів (6б год.). Викладання та вивчення навчальної дисципліни здійснюється наступними методами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - словесні та наочні методи; - практичний метод; - дистанційний метод (синхронне та асинхронне навчання). <p>Самостійна робота включає роботу з текстовим матеріалом та виконання індивідуальних завдань: підготовка презентацій, рефератів, доповідей, виконання практичних завдань та написання есе.</p> <p>Є можливість зарахування результатів неформальної освіти (варіанти та форми отриманні неформальної освіти прописано в робочій програмі).</p>
Зміст навчальної дисципліни		<p>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ В ОРГАНІЗАЦІЯХ</p> <p>Тема 1. Сучасні погляди на вчення про стрес, його сутність та особливості. Професійний стрес в організаціях. Особливості травматичного стресу.</p>

	<p>Тема 2. Вступ до «Стрес-менеджменту».</p> <p>Тема 3. Процес управління організаційними змінами задля психологічної безпеки в організаціях.</p> <p>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ В РОБОТІ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ПСИХОЛОГА</p> <p>Тема 4. Зменшення фізичного ефекту стресу</p> <p>Тема 5. Зміна ставлення до проблеми та її інша інтерпретація</p> <p>Тема 6. Активна взаємодія зі стресором та комплексні способи управління стресом</p>
<p>Перелік рекомендовано ї літератури</p>	<p>Основна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. 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. <i>Наукові перспективи (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»)</i> Випуск № 4(58) 2025 (С. 1570-1579) DOI: 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. <i>«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал.</i> 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. <i>Науковий вісник. Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.</i> 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 самопомогі: 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. <i>Oxford Research Encyclopedia of Psychology.</i> Retrieved 23 Sep. 2021. URL: https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.01.0001/acrefore-9780190236557-e-30

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

ОЦІНЮВАННЯ

Контроль і оцінювання знань, вмінь та навичок здобувачів складається з двох етапів: поточного контролю та підсумкового контролю (залік).

Методи поточного контролю:

- обговорення проблеми, дискусія;
- аналіз конкретних ситуацій (поданих у вигляді усного, текстового або графічного матеріалу);
- презентації результатів роботи у вигляді доповідей;
- тестування.

Об'єктом поточного оцінювання є:

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

Підсумковий контроль відбувається у вигляді заліку.

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

Оцінювання знань (розподіл балів) здобувачів

Метод	Форма	Бали	максимум
Усний контроль	Фронтальне опитування	3 бали	30
Практичний контроль	Робота на практичних заняттях	5 балів	60
Індивідуальне самостійне завдання	Презентація Реферат Есе	10 балів	10
Залік (бали)			100

Самостійна робота здобувачів.

Форми	Методи контролю	Строки задачі завдань
Підготовка презентації	<u>презентація</u>	<i>Студент обирає форму самостійної роботи. Тему та строк виконання</i>
Складання реферату	<u>реферат</u>	

Підготовка есе	<u>есе</u>	<u>обговорює з викладачем.</u>
----------------	------------	--------------------------------

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 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

Розподіл балів, які отримують здобувачі

Поточний контроль			Сума балів
Змістовий модуль №1	Змістовий модуль № 2	Індивідуальне самостійне завдання	

T1	T2	T3	T4	T5	T6	10	100
15	15	15	15	15	15		

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»

ПОЛІТИКА КУРСУ

Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, виконання і здача яких здійснюється з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання заліку можливе із дозволу деканату за наявності поважних причин або за письмовою заявою (апеляцією) здобувача до декана
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 запізень:	Відвідування семінарських 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 занять. Виконують всі навчальні завдання вчасно, відповідно до робочої навчальної програми. Всі здобувачі повинні дотримуватимуться правил поведінки в аудиторії на засадах партнерських стосунків, взаємоповаги, взаємо підтримки та взаємодопомоги.

