

Білоцерківський національний аграрний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та здоров'я людини

	СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ В ОРГАНІЗАЦІЇ» Галузь знань – С Соціальні науки, журналістика та інформація Спеціальність – С 4 «Психологія» Освітня програма – «Психологія. Організаційна психологія»
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Компонент освітньої програми	вибіркова
Кількість кредитів ECTS /загальна кількість годин	3 кредити /90 годин
Семестр	7
Форма контролю	Залік
Мова викладання	українська
Профайл викладача 	Алексєєва Олена Іванівна Посада: старший викладач кафедри психології та здоров'я людини Науковий ступінь: кандидат психологічних наук Робоче місце: навчальний корпус № 6 (б-р Олександрійський, 96), кафедра психології. E-mail: olenka150783@gmail.com Зв'язок з викладачем: відповідно до графіку консультацій.
Опис дисципліни	Дисципліна "Стрес-менеджмент в організації" належить до вибіркового компоненту освітньої програми і розроблена для студентів, які прагнуть опанувати теоретичні знання та практичні технології управління стресом, професійним вигоранням і підвищеним психоемоційним навантаженням у робочому середовищі. Цей курс є надзвичайно важливим для розуміння причин, механізмів та наслідків організаційного стресу для індивідуальної продуктивності, здоров'я та загальної ефективності компанії. Вивчення дисципліни формує у здобувачів цілісне розуміння стресу як багатофакторного феномену, який потребує системного підходу на індивідуальному, груповому та організаційному рівнях. Студенти вивчають класичні та сучасні моделі стресу та копінг-поведінки, методи діагностики рівня стресу та вигорання, а також засвоюють широкий спектр технік індивідуальної та групової профілактики стресу. Особлива увага приділяється розробці та впровадженню організаційних програм зі стрес-менеджменту, створенню психологічно сприятливого клімату та

	формуванню стресостійкості персоналу як ключового елементу організаційної культури.
Передумови для вивчення дисципліни	Вибіркова навчальна дисципліна "Стрес-менеджмент в організації" базується на знаннях таких дисциплін, як "Загальна психологія", "Організаційна психологія" та "Психологія управління", вивчених на попередніх курсах. Ці знання є необхідним підґрунтям, оскільки вони забезпечують розуміння фізіологічних та психологічних механізмів стресових реакцій, індивідуальних відмінностей у сприйнятті навантажень, а також впливу робочого середовища на психічний стан людини. Фундаментальне розуміння цих процесів дозволяє студентам глибоко освоїти методики управління стресом у професійному контексті.
Мета вивчення дисципліни	Метою вивчення навчальної дисципліни "Стрес-менеджмент в організації" є формування у здобувачів вищої освіти цілісної та логічно-послідовної системи знань про психологічні основи стресу та ефективні стратегії його подолання і профілактики в організації. Дисципліна має на меті ознайомити студентів з психологічними та соціальними джерелами організаційного стресу, навчити проводити оцінку стресового навантаження персоналу, а також опанувати навички застосування індивідуальних технік саморегуляції та групових тренінгів зі стресостійкості. Кінцевою метою є опанування навичок розробки та впровадження комплексних програм стрес-менеджменту на рівні організації, консультування керівників щодо зниження стресу на робочих місцях та формування культури психологічної безпеки та підтримки здоров'я персоналу.
Організація навчання обсяг дисципліни	Для денної форми навчання дисципліна викладається в очному форматі із застосуванням мультимедійних засобів. У разі дистанційного і змішаного навчання використовуються навчальна платформа Moodle Білоцерківського НАУ, онлайн-платформи Zoom, GoogleMeet, e-mail, мобільні додатки Viber, Telegram, WhatsApp. Студенти отримують індивідуальні консультації у засвоєнні навчального матеріалу.
Очікувані результати навчання	ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання. ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань. ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги. ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання). ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника. ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності..
Структура курсу	Змістовий модуль 1. Теоретичні основи організаційного стресу та його діагностика 1.1. Стрес-менеджмент в організації: предмет, завдання та сучасні підходи до управління стресом. 1.2. Психологічні теорії стресу та його вплив на працездатність і благополуччя персоналу.

	1.3. Джерела організаційного стресу: робоче навантаження, рольові конфлікти, міжособистісні відносини та організаційна культура. 1.4. Психодіагностика стресу в організації: методи оцінювання рівня стресу, професійного вигорання та стресостійкості персоналу. Змістовий модуль 2. Технології управління стресом та створення здорового робочого середовища 2.1. Індивідуальні стратегії копінгу та психологічні техніки саморегуляції емоційних станів працівників. 2.2. Організаційні програми профілактики стресу: створення підтримуючого середовища та система психологічної допомоги. 2.3. Тренінги стрес-менеджменту: розвиток стресостійкості, тайм-менеджмент та техніки релаксації для персоналу. 2.4. Роль керівника у профілактиці стресу: створення психологічно безпечного клімату та підтримка work-life balance персоналу.																											
Методи навчання	Під час лекційного курсу застосовуються слайдові презентації у програмі Microsoft Office Power Point, ілюстративно-роздатковий матеріал, дискусійне обговорення проблемних питань. Практичні заняття проводяться з використанням презентацій, кейс-методів, мозкових атак, виконанням різних типів аналітичних завдань як індивідуальних так і в міні групах. При виконанні індивідуальних навчально-дослідних завдань (написанні есе та підготовці презентацій), а також при виконанні самостійної роботи використовується дослідницький метод із додержання вимог академічної доброчесності.																											
Види контролю та критерії оцінювання	Бали на <i>практичному занятті</i> здобувачі вищої освіти отримують за виконані практичні завдання, опрацювання джерел, командні проєкти, презентації, активність під час дискусій і виконання практичних завдань ситуаційних, доповідей, есе, індивідуального навчально-дослідного завдання. Бали за <i>самостійну роботу</i> враховують: виконання дослідницьких і творчих завдань індивідуально й колективно, результативну практичну роботу в групі, опрацювання навчально-методичних і довідкових джерел, аналіз законодавства, виконання і захист проєктів, презентації, активність самостійної пошукової роботи. Курсом також передбачена можливість отримати бали за <i>неформальну освіту</i>. Для цього викладач рекомендує здобувачам, які мають бажання чи хочуть відпрацювати пропущені з поважних причин заняття, пройти рекомендовані курси на різноманітних онлайн платформах та отримати сертифікати. Викладач може зарахувати такий сертифікат як опанування здобувачем модуля або теми дисципліни з обговоренням на засіданні кафедри та подальшим затвердженням групою якості факультету. Розподіл балів, що присвоюється здобувачам вищої освіти за підсумкового контролю <table><tr><th>Види робіт</th><th>Практичні заняття</th><th>Самостійна робота</th><th>Модульний контроль</th><th>Захист ІНДЗ</th><th>Загальний бал</th></tr><tr><td>Максимальний бал</td><td>30</td><td>30</td><td>20 (10 x 2)</td><td>20</td><td>100</td></tr></table> Шкала оцінювання успішності здобувачів вищої освіти <table><tr><th rowspan="2">За 100-бальною шкалою</th><th rowspan="2">За шкалою ECTS</th><th colspan="2">За національною шкалою</th></tr><tr><th>іспит</th><th>залік</th></tr><tr><td>90–100</td><td>A</td><td>Відмінно</td><td rowspan="3">Зараховано</td></tr><tr><td>82–89</td><td>B</td><td rowspan="2">Добре</td></tr><tr><td>75–81</td><td>C</td></tr></table>	Види робіт	Практичні заняття	Самостійна робота	Модульний контроль	Захист ІНДЗ	Загальний бал	Максимальний бал	30	30	20 (10 x 2)	20	100	За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою		іспит	залік	90–100	A	Відмінно	Зараховано	82–89	B	Добре	75–81	C
Види робіт	Практичні заняття	Самостійна робота	Модульний контроль	Захист ІНДЗ	Загальний бал																							
Максимальний бал	30	30	20 (10 x 2)	20	100																							
За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою																										
		іспит	залік																									
90–100	A	Відмінно	Зараховано																									
82–89	B	Добре																										
75–81	C																											

	<table><tr><td>64–74</td><td>D</td><td rowspan="2">Задовільно</td><td rowspan="2"></td></tr><tr><td>60–63</td><td>E</td></tr><tr><td>35–59</td><td>FX</td><td colspan="2">Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання</td></tr><tr><td>1–34</td><td>F</td><td colspan="2">Незадовільно (незараховано) з обов’язковим повторним вивченням</td></tr><tr><td></td><td></td><td colspan="2"></td></tr></table>	64–74	D	Задовільно		60–63	E	35–59	FX	Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання		1–34	F	Незадовільно (незараховано) з обов’язковим повторним вивченням					
64–74	D	Задовільно																	
60–63	E																		
35–59	FX	Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання																	
1–34	F	Незадовільно (незараховано) з обов’язковим повторним вивченням																	
Політика	Політика щодо академічної доброчесності: очікується, що письмові роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента (списування, відсутність посилань на використані джерела, фабрикація, фальсифікація, обман) є підставою для її незарахування викладачем. Політика щодо відвідування занять: очікується, що студенти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. Відпрацювання пропущених занять згідно графіку консультацій викладача. За об’єктивних причин навчання може відбуватись в он-лайн режимі. Політика щодо дедлайнів і перескладання: студенти мають дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт. Політика щодо виконання завдань: позитивно оцінюється відповідальність, старанність, креативність. Політика оцінювання: засоби та критерії оцінювання прописані в робочій програмі дисципліни, розміщеної на платформі Е-навчання Білоцерківського НАУ (Moodle).																		
Рекомендовані джерела інформації	1. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів. 2023. 267 с. 2. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посібн. / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В., Зайчикової. К.:Міленіум, 2004. 264 с. 3. Калениченко Р. А. Психологія бізнесу : навч. посібник / Р. А. Калениченко [та ін.] ; Держ. податк. ун-т, Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. Ірпінь : ДПУ, 2023. 269 с. 4. Мілютіна К. Л., Трофімов А. Ю. Психологія сучасного бізнесу: навч. посібник / К. Л. Мілютіна, А. Ю. Трофімов; Київ : Видавництво Ліра-Київ: Вид-во «Ліра-К», 2020. 168 с. 5. Фішер Р. Стрес-менеджмент: Сучасні підходи до контролю стресу на робочому місці. 2019. Харків: Видавництво "Практик". 6. Сміт, Д. Профілактика емоційного вигорання: Рекомендації для практичної роботи. 2018. Одеса: Одеський університет.																		