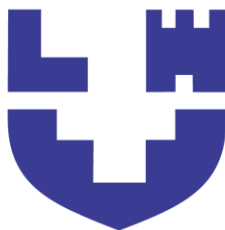


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

Методичні вказівки до виконання самостійної роботи
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньої програми «Менеджмент»
галузі знань 07 Управління та адміністрування
спеціальності 073 Менеджмент
денної та заочної форм навчання

Луцьк 2025

УДК 005.32:159.944.4 (07)

У 67

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій ЛНТУ
Директор бібліотеки _____ Н. П. Поліщук

Рекомендовано до видання вченою радою факультету бізнесу та права ЛНТУ,
протокол № від _____ 2025 року.

Голова вченої ради факультету бізнесу та права _____ І. М. Камінська

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри менеджменту ЛНТУ, протокол №
від _____ червня 2025 року.

Завідувач кафедри менеджменту _____ Н. С. Вавдіюк

Укладач: _____ Н. М. Василик, кандидат економічних наук, доцент
кафедри менеджменту ЛНТУ.

Рецензент: _____ Н. С. Вавдіюк, доктор економічних наук, професор,
завідувач кафедри менеджменту ЛНТУ.

Відповідальний

за випуск: _____ Н. С. Вавдіюк, доктор економічних наук, професор,
завідувач кафедри менеджменту ЛНТУ.

Управління стресом : методичні вказівки до виконання самостійної
роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
освітньої програми «Менеджмент», галузі знань 07 Управління та
адміністрування спеціальності 073 Менеджмент денної та заочної
форм навчання / уклад. Н. М. Василик. Луцьк : ЛНТУ, 2025. 56 с.

У 67

У методичних вказівках міститься в розрізі кожної теми: короткий опис
теми, питання для самоконтролю, тестові завдання для самоконтролю та
завдання для самостійного виконання, а також виділені характеристика, вимоги
та тематика КППЗ, список використаних та рекомендованих джерел.

Призначене для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
освітньої програми «Менеджмент».

© Василик Н.М., 2025

ЗМІСТ

ВСТУП

Змістовий модуль 1. Основні положення теорії стресу

Тема 1. Формування вчення про стрес	5
Тема 2. Сучасні погляди на вчення про стрес, його сутність та особливості	9
Тема 3. Причини виникнення стресу	12
Тема 4. Розвиток та динаміка протікання стресу	15
Тема 5. Форми прояву та підходи до оцінки рівня стресу	18

Змістовий модуль 2. Технології подолання та профілактики стресу

Тема 6. Сутність та прояви професійного стресу	23
Тема 7. Зменшення фізичного ефекту стресу	18
Тема 8. Підходи до управління стресом: зміна ставлення до проблеми та її інша інтерпретація	33
Тема 9. Активна взаємодія зі стресом та комплексні способи управління стресом	40
Тема 10. Стрес-менеджмент в організації	46
КОМПЛЕКСНЕ ПРАКТИЧНЕ ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ (КПЗ)	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ	53

ВСТУП

«Стрес – це аромат життя, і уникнути його може лише той, хто нічого не робить ... Ми не повинні, та й не в змозі уникати стресу. Повна свобода від стресу означала б смерть».

Ганс Сельє

«Все що не вбиває нас – робить нас сильнішими»

Ніцше

Сучасне професійне середовище характеризується високою динамічністю, інформаційним перевантаженням, невизначеністю та постійними змінами, що значно підвищують рівень психоемоційного напруження працівників. Особливої актуальності проблема управління стресом набула в умовах воєнного стану, соціально-економічних трансформацій та цифровізації суспільства, коли здатність особистості та організації ефективно реагувати на стресові фактори стає важливою складовою професійної компетентності менеджера. У зв'язку з цим майбутні фахівці з менеджменту повинні володіти знаннями щодо природи стресу, причин його виникнення, наслідків для особистості та організації, а також сучасними методами його профілактики та подолання.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти є важливою складовою освітнього процесу та спрямована на поглиблення теоретичних знань, розвиток аналітичного мислення, формування навичок самоорганізації, самоконтролю та прийняття управлінських рішень у складних і стресогенних умовах. Виконання завдань самостійної роботи сприяє закріпленню матеріалу, отриманого під час лекційних і практичних занять, розвитку вмінь аналізувати причини та наслідки стресу, оцінювати рівень стресостійкості особистості й колективу, а також обґрунтовувати заходи щодо підвищення психологічного благополуччя працівників.

Метою методичних вказівок є надання здобувачам вищої освіти практичної допомоги в організації та виконанні самостійної роботи з освітньої компоненти «Управління стресом». Методичні вказівки містять питання для самоконтролю, тестові завдання, практичні та аналітичні завдання для самостійного виконання, рекомендації щодо виконання комплексного поточного індивідуального завдання, а також перелік рекомендованих джерел.

Опрацювання матеріалів дисципліни сприятиме формуванню у майбутніх менеджерів здатності ідентифікувати причини стресу, адаптувати себе та членів команди до стресових ситуацій, використовувати сучасні інструменти стрес-менеджменту, підтримувати психологічне здоров'я персоналу та забезпечувати ефективне функціонування організації в умовах невизначеності та змін.

Змістовий модуль 1. Основні положення теорії стресу

ТЕМА 1. ФОРМУВАННЯ ВЧЕННЯ ПРО СТРЕС

Історичний вимір виникнення вчення про стрес. Основоположник вчення про стрес Г. Сельє та його дослідження.

Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку. Напрями трактування поняття «стрес» серед дослідників. Суть поняття стрес. Види стресу. Умови переходу стресу в еустрес та у дистрес. Класифікація видів стресу. Ступені вираження та стадії розвитку стресу. Вплив стресу на рухову активність та ведення здорового способу життя. Перехід стресу у хворобу.

Основні теорії і моделі стресу. Генетично-конституціональна теорія стресу. Моделі схильності до стресу Психодинамічна модель стресу. Модель Н. G. Wolff. Міждисциплінарна модель стресу. Теорії конфліктів. Модель D. Mechanik. Модель стресу, як поведінкової реакції на соціально-психологічні стимули, Інтеграційна модель стресу. Біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга.

Питання для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте основні етапи становлення та розвитку вчення про стрес. Який внесок у розвиток теорії стресу зробив Ганс Сельє?

2. Розкрийте сутність поняття «стрес». Які підходи до його трактування представлені у сучасній науковій літературі?

3. Поясніть відмінності між поняттями «стресор», «стрес», «еустрес» та «дистрес».

4. За яких умов стрес може мати позитивний вплив на особистість та її діяльність? Які чинники сприяють переходу стресу в еустрес?

5. Які фактори можуть зумовити перехід стресу в дистрес? Охарактеризуйте можливі наслідки такого переходу.

6. Наведіть класифікацію видів стресу та охарактеризуйте їх за основними ознаками.

7. Які ознаки та прояви стресу можуть спостерігатися на фізіологічному, психологічному, емоційному та поведінковому рівнях?

8. Охарактеризуйте ступені вираження стресу. Як змінюється стан людини залежно від інтенсивності стресового впливу?

9. Назвіть та поясніть стадії розвитку стресу відповідно до концепції загального адаптаційного синдрому Г. Сельє.

10. Яким чином стрес впливає на рухову активність, працездатність, здоровий спосіб життя та загальний стан здоров'я людини?

11. За яких умов тривалий стрес може призвести до розвитку захворювань? Які психосоматичні наслідки можуть виникати внаслідок хронічного стресу?

12. Охарактеризуйте основні теорії та моделі стресу У чому полягають їхні відмінності та практичне значення?

Тестові завдання для самоконтролю:

1. Хто вважається засновником сучасної теорії стресу?

- а) П. Фресс
- б) А. Маслоу
- в) Г. Сельє
- г) Д. Гібсон
- д) З. Фрейд

2. Яке з наведених тверджень найбільш повно характеризує поняття «стрес»?

- а) причина погіршення фізичного та психічного здоров'я людини
- б) особливий функціональний, психологічний та фізіологічний стан організму
- в) комплекс реакцій організму на дію зовнішніх і внутрішніх подразників
- г) усі наведені варіанти характеризують стрес
- д) особливий вид емоціогенних ситуацій, що можуть викликати порушення адаптації

3. Які види стресу виділяв Г. Сельє?

- а) еустрес і нанострес
- б) еустрес і дистрес
- в) депресія і дистрес
- г) усі перелічені варіанти
- д) еустрес і депресія

4. Що розуміють під еустресом?

- а) наслідок негативного впливу стресу на організм
- б) позитивний вид стресу, який мобілізує ресурси організму
- в) тривалий вплив стресора, що виснажує адаптаційні можливості
- г) переважання сили стресора над можливостями адаптації
- д) негативний стрес, який супроводжується стражданням і дискомфортом

5. Чинники переходу первинного стресу в дистрес:

- а) емоційно-когнітивні чинники: недостатньо потрібної інформації, негативний прогноз ситуації, відчуття безпорадності перед проблемою, що виникла, і т.д.
- б) переважаюча сила стресу над адаптаційними можливостями організму
- в) велика тривалість стресорного впливу, що призводить до виснаження адаптаційного ресурсу
- г) досвід вирішення подібних проблем в минулому та позитивне передбачення майбутнього
- д) правильними відповідями є а), б), в).

6. Які види стресу виділяють за рівнем виникнення?

- а) матеріальний та нематеріальний
- б) особистий, робочий та несупільний
- в) суспільний, корпоративний, груповий, особистісний

- г) позитивний і негативний
- д) виробничий, управлінський та позаорганізаційний

7. На які групи поділяють ознаки стресу?

- а) фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні
- б) тривога, адаптація, виснаження
- в) слабкий, середній, сильний
- г) еустрес і дистрес
- д) фізіологічні, психологічні та матеріальні

8. Які ступені вираження стресу виділяють?

- а) фізіологічний, психологічний, особистісний, медичний
- б) слабкий, середній, сильний
- в) фізіологічний, психологічний, матеріальний
- г) тривога, адаптація, виснаження
- д) еустрес і дистрес

9. Яка характеристика відповідає сильному ступеню стресу?

- а) порушення фізичних і психічних функцій організму, поява відчутного дискомфорту
- б) позитивна мобілізація психічної діяльності та підвищення активності
- в) позитивне емоційне тло та впевненість у власних силах
- г) правильної відповіді немає
- д) відсутність суттєвих змін у фізичному та психічному стані людини

10. Які стадії розвитку стресу виділив Г. Сельє?

- а) слабкий, середній, сильний
- б) фізіологічний, психологічний, особистісний, медичний
- в) еустрес і дистрес
- г) тривога, адаптація, виснаження
- д) фізіологічний, психологічний, матеріальний

11. Яка характеристика відповідає стадії тривоги?

- а) організм переходить на новий рівень адаптації та працездатності
- б) підвищена нервозність, афективні реакції, головний біль, порушення сну
- в) мобілізація ресурсів організму у відповідь на дію стресора
- г) зниження адаптаційних можливостей та зростання ризику захворювань
- д) перевищення сили стресора над адаптаційними можливостями організму

12. Які з наведених ознак належать до медичних проявів стресу?

- а) уповільнення розумових процесів, зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті та труднощі під час прийняття рішень
- б) пасивність поведінки, зниження самоконтролю, тривожність, невмотивоване занепокоєння та підвищена навіюваність
- в) задуха, прискорене серцебиття, підвищене потовиділення, збліднення або почервоніння шкіри, підвищення рівня адреналіну

- г) мобілізація внутрішніх ресурсів організму, підвищення працездатності та концентрації уваги
- д) позитивний емоційний стан, впевненість у власних силах та оптимістичне сприйняття майбутнього

Завдання для самостійного виконання:

1. Проаналізуйте життєвий і науковий шлях Ганса Сельє. Визначте основні етапи його наукової діяльності та охарактеризуйте внесок ученого у формування сучасного вчення про стрес. Які труднощі та дискусійні аспекти супроводжували поширення його теорії?

2. Складіть хронологічну схему розвитку наукових підходів до трактування поняття «стрес». Визначте ключові відмінності між фізіологічним, психологічним та міждисциплінарним підходами.

3. Наведіть приклади прояву слабого, середнього та сильного (надмірного) стресу в навчальній, професійній або повсякденній діяльності людини. Результати оформіть у вигляді таблиці.

Види стресу	Приклади проявів
1. Слабкий стрес	
2. Середній стрес	
3. Сильний (надмірний) стрес	

4. Проаналізуйте основні теорії та моделі стресу. Результати дослідження подайте у вигляді таблиці.

Назва теорії (моделі)	Коротка характеристика	Переваги	Недоліки
Модель Н. G. Wolff.			
Психодинамічна модель			
Модель схильності (diathesis) до стресу			
Генетично-конституціональна теорія			
І т.д.			
.....			

5. Охарактеризуйте внесок учених, які зробили вагомий внесок у розвиток теорії стресу (У. Кеннон, Р. Лазарус, Р. Фолкман, Д. Механік, В. Ротгенберг та ін.). Результати подайте у вигляді порівняльної таблиці.

6. Дослідіть діяльність українських науковців і практиків, які займаються проблемами стресу, стресостійкості, психологічного благополуччя та профілактики професійного вигорання. Згрупуйте їх за напрямками досліджень та оформіть результати у вигляді таблиці.

Література: 10, 17, 21, 27.

ТЕМА 2. СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ВЧЕННЯ ПРО СТРЕС, ЙОГО СУТНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ

Сутність та значення стрес-менеджменту. Передумови становлення та розвитку стрес-менеджменту. Суть поняття стрес-менеджмент (управління стресом). Цілі та стратегії стрес-менеджменту. Місце стрес-менеджменту в управлінні організацією. Види стрес-менеджменту.

Фізіологічні механізми стресу. Значення нервової системи у подоланні стресу. Адаптаційний синдром за Г. Сельє. Прояви фізіологічного механізму стресу. Особливості психологічного стресу. Суть та відмінності психологічного та емоційного стресу. Відмінності між біологічним та психологічним стресами. Стрес та втома. Прояви втоми та перевтоми та вплив на здоров'я людини. Стан емоційної напруженості.

Інформаційний стрес. Передумови розвитку інформаційного стресу. Розвиток Інтернет-залежності.

Всеукраїнської програми ментального здоров'я «ЯК ТИ»: інструменти самопомоги та підтримки інших.

Питання для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте передумови виникнення та розвитку стрес-менеджменту як напрямку сучасного менеджменту.
2. Розкрийте сутність поняття «стрес-менеджмент». Які основні завдання він виконує в діяльності сучасної організації?
3. Які цілі, принципи та стратегії стрес-менеджменту застосовуються в управлінні персоналом?
4. Визначте місце та роль стрес-менеджменту в системі управління організацією. Які переваги отримує організація від ефективного управління стресом?
5. Охарактеризуйте фізіологічний механізм стресу. Яка роль нервової та ендокринної систем у розвитку стресової реакції?
6. Розкрийте зміст загального адаптаційного синдрому Г. Сельє та охарактеризуйте його основні стадії.
7. У чому полягає сутність психологічного стресу? Чим він відрізняється від емоційного стресу?
8. Порівняйте біологічний та психологічний стрес. Які чинники та наслідки характерні для кожного з них?
9. Наведіть приклади біологічного, психологічного та емоційного стресу з навчальної, професійної або повсякденної діяльності людини.
10. У чому полягає відмінність між стресом, втомою та перевтомою? Які наслідки для здоров'я може мати тривала перевтома?
11. Що таке інформаційний стрес? Які чинники сучасного інформаційного середовища сприяють його виникненню?
12. Які причини та ознаки інтернет-залежності? Як вона може впливати на психічне здоров'я та професійну діяльність людини?
13. Охарактеризуйте стан емоційної напруженості та його вплив на

поведінку, працездатність і прийняття управлінських рішень.

14. Які інструменти самопомоги та підтримки інших пропонує Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»? Наведіть приклади їх практичного використання.

15. Яким чином менеджер може використовувати інструменти стрес-менеджменту для підтримки власної стресостійкості та психологічного благополуччя працівників?

Тестові завдання для самоконтролю:

1. Стрес-менеджмент – це:

- а) система заходів щодо управління конфліктами в організації
- б) процес планування робочого часу працівників
- в) діяльність, спрямована на профілактику стресів, зменшення їх негативних наслідків та відновлення працездатності людини
- г) управління фінансовими ризиками підприємства
- д) контроль виконання службових обов'язків

2. До основних стратегій стрес-менеджменту належать:

- а) відхід від стресових факторів, зміна стресових факторів, зміна ставлення до стресових факторів
- б) планування, організація та контроль
- в) мотивація, комунікація та координація
- г) діагностика, оцінювання та моніторинг
- д) адаптація, виснаження та відновлення

3. Концепція стрес-менеджменту в організації передбачає:

- а) навчання працівників навичкам діагностики та подолання стресу
- б) збільшення робочого навантаження персоналу
- в) скорочення міжособистісних комунікацій
- г) підвищення рівня конкуренції між працівниками
- д) посилення контролю за персоналом

4. Основою фізіологічного механізму стресу є:

- а) активація гіпоталамуса та запуск гормональних механізмів адаптації
- б) зміна структури особистості людини
- в) формування нових соціальних зв'язків
- г) підвищення рівня професійної підготовки
- д) зміна стилю керівництва

5. Яка стадія загального адаптаційного синдрому Г. Сельє характеризується мобілізацією захисних ресурсів організму?

- а) виснаження
- б) компенсація
- в) тривога
- г) перевтома
- д) дезадаптація

6. Психологічний стрес відрізняється від біологічного тим, що:

- а) виникає виключно під впливом фізичних чинників
- б) пов'язаний із суб'єктивною оцінкою людиною подій та їх значущості
- в) не впливає на фізіологічний стан людини
- г) властивий лише тваринам
- д) не супроводжується емоційними переживаннями

7. Причиною психологічного стресу може бути:

- а) різке зниження температури повітря
- б) вплив шуму високої інтенсивності
- в) нестача кисню в приміщенні
- г) загроза соціальному статусу або самооцінці людини
- д) фізичне ушкодження організму

8. Інформаційний стрес виникає внаслідок:

- а) порушення обміну речовин
- б) надмірного або недостатнього інформаційного навантаження
- в) інтенсивного фізичного навантаження
- г) нестачі вітамінів в організмі
- д) порушення режиму харчування

9. Інформаційний стрес належить до різновидів:

- а) фізіологічного стресу
- б) біологічного стресу
- в) психологічного стресу
- г) техногенного стресу
- д) професійного вигорання

10. Для перетому характерним є:

- а) короточасне зниження уваги після навантаження
- б) стійке зниження працездатності та погіршення психофізичного стану людини
- в) підвищення продуктивності праці
- г) покращення концентрації уваги
- д) підвищення адаптаційних можливостей організму

11. Ознакою розвитку інтернет-залежності є:

- а) використання мережі Інтернет для навчання
- б) пошук професійної інформації в Інтернеті
- в) втрата контролю над часом перебування в мережі та нехтування іншими сферами життя
- г) використання електронної пошти
- д) участь у дистанційному навчанні

12. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» спрямована на:

- а) підготовку професійних психологів
- б) розвиток цифрових навичок населення
- в) підтримку ментального здоров'я населення та поширення інструментів самопомоги
- г) розвиток підприємницьких компетентностей молоді
- д) професійну орієнтацію здобувачів освіти

Завдання для самостійного виконання:

1. Проаналізуйте роль вчення про стрес та стрес-менеджмент у сучасному суспільстві. Поясніть, чому управління стресом є важливою компетентністю для керівників, працівників та здобувачів освіти.

2. Дослідіть сучасні програми, тренінги, курси та інші ініціативи з управління стресом, що реалізуються в Україні. Згрупуйте їх за цільовими аудиторіями (здобувачі освіти, працівники організацій, військовослужбовці, державні службовці, населення загалом тощо) та оформіть результати у вигляді таблиці.

3. Проаналізуйте причини виникнення інформаційного стресу в умовах цифрового суспільства. Визначте основні джерела інформаційного перевантаження та охарактеризуйте їхній вплив на працездатність, емоційний стан і здоров'я людини.

4. Ознайомтеся з матеріалами Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» (<https://howareu.com>). Проаналізуйте інструменти самопомоги та підтримки інших осіб, запропоновані програмою. Які з них можуть бути корисними для здобувачів вищої освіти та менеджерів?

5. Підготуйте перелік рекомендацій щодо профілактики інформаційного стресу та інтернет-залежності для здобувачів вищої освіти. Розробіть пам'ятку «10 способів зниження стресу в умовах інформаційного перевантаження» для здобувачів вищої освіти.

Література: 1, 5, 10, 12, 17, 18, 27, 30.

ТЕМА 3. ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ СТРЕСУ

Суб'єктивні причини виникнення стресу. Значення щоденних життєвих подій у виникненні стресу. Характеристика суб'єктивних причин стресу. Невідповідність генетичних програм сучасним умовам. Стрес від реалізації негативних батьківських програм. Стрес, викликаний когнітивним дисонансом. Стрес, пов'язаний з неадекватними настановами і переконаннями особистості. Неможливість реалізації актуальної потреби. Стрес, пов'язаний з неправильною комунікацією. Стрес від неадекватної реалізації умовних рефлексів. Невміння поводитися з часом (стрес і час). Стрес пов'язаний з недотриманням рухової активності та недотриманням здорового способу життя.

Об'єктивні причини виникнення стресу. Умови життя та роботи (постійні компоненти існування). Взаємодія з іншими людьми. Політичні та економічні чинники. Надзвичайні обставини.

Питання для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте суб'єктивні та об'єктивні причини виникнення стресу. У чому полягає їхня відмінність?

2. Яку роль у виникненні стресу відіграють щоденні життєві події та повсякденні труднощі?

3. Поясніть, як невідповідність генетичних програм людини сучасним умовам життя може спричиняти стрес.

4. У чому полягає вплив негативних батьківських програм та життєвих сценаріїв на розвиток стресу?

5. Розкрийте сутність когнітивного дисонансу. Чому він може бути причиною психологічного стресу?

6. Які неадекватні настанови та переконання особистості можуть сприяти виникненню стресу?

7. Поясніть, як неможливість реалізації актуальних потреб людини може стати джерелом стресу.

8. Охарактеризуйте стрес, пов'язаний із неправильною комунікацією та міжособистісною взаємодією.

9. Чому неефективне управління часом може призводити до розвитку стресу? Назвіть основні ознаки «часового стресу».

10. Як недостатня рухова активність та недотримання здорового способу життя впливають на розвиток стресу?

11. Назвіть основні групи об'єктивних причин виникнення стресу та наведіть приклади для кожної з них.

12. Проаналізуйте вплив політичних, економічних та надзвичайних подій на психологічний стан людини.

Тестові завдання для самоконтролю:

1. До суб'єктивних причин виникнення стресу належить:

- а) економічна криза в країні
- б) негативні батьківські програми та особистісні настанови
- в) стихійне лихо
- г) військові дії
- д) зміна політичної ситуації

2. До об'єктивних причин виникнення стресу належать:

- а) помилки мислення
- б) умовні рефлекси
- в) політичні та економічні чинники
- г) неадекватні переконання
- д) когнітивний дисонанс

3. Когнітивний дисонанс – це:

- а) суперечність між переконаннями людини та реальною ситуацією
- б) фізичне виснаження організму
- в) порушення режиму праці та відпочинку
- г) негативний вплив засобів масової інформації
- д) відсутність життєвих цілей

4. До неадекватних настанов особистості належить:

- а) переконання, що людина повинна постійно розвиватися
- б) прагнення до здорового способу життя
- в) переконання, що всі люди завжди повинні поводитися справедливо

- г) бажання навчатися новому
- д) прагнення досягати поставлених цілей

5. Яка з наведених потреб НЕ належить до піраміди потреб А. Маслоу?

- а) фізіологічні потреби
- б) потреба в безпеці
- в) потреба в любові та приналежності
- г) потреба в когнітивному дисонансі
- д) потреба в самореалізації

6. Ознакою стресу, пов'язаного з неефективним управлінням часом, є:

- а) чітке дотримання розкладу
- б) відчуття постійного дефіциту часу
- в) ефективне делегування повноважень
- г) наявність резерву часу
- д) систематичне планування діяльності

7. До етапів ефективного управління часом належить:

- а) аналіз власного часу
- б) уникнення будь-яких змін
- в) відмова від планування
- г) ігнорування часових витрат
- д) уникнення постановки цілей

8. Джерела стресу, пов'язані із взаємодією з людьми, поділяють на:

- а) природні та техногенні
- б) політичні та економічні
- в) особисті та ділові взаємовідносини
- г) гострі та хронічні
- д) внутрішні та зовнішні

9. До надзвичайних обставин як причин стресу належать:

- а) природні катастрофи та техногенні аварії
- б) неправильне планування часу
- в) помилки мислення
- г) негативні батьківські програми
- д) когнітивний дисонанс

10. Причини виникнення стресу поділяють на:

- а) короткострокові та довгострокові
- б) сильні та слабкі
- в) суб'єктивні та об'єктивні
- г) фізичні та психологічні
- д) гострі та хронічні

Завдання для самостійного виконання

1. Проаналізуйте власний день та визначте не менше 10 потенційних стресорів. Згрупуйте їх на суб'єктивні та об'єктивні причини виникнення стресу.
2. Визначте, до яких рівнів потреб за А. Маслоу належать такі стресові

ситуації: зрада близької людини, смерть родича, незадовільні результати навчання, неможливість працевлаштування, втрата банківської картки. Результати подайте у вигляді таблиці.

3. Проаналізуйте одну конфліктну ситуацію з навчального, професійного або особистого життя. Визначте, які суб'єктивні та об'єктивні причини стресу були присутні в цій ситуації.

4. Наведіть приклади неадекватних настанов особистості («Я повинен бути найкращим», «Усі мають мене підтримувати», «Я не маю права на помилку» тощо). Поясніть, яким чином вони можуть спричиняти стрес.

5. Визначте, до якої групи причин виникнення стресу належать пандемія COVID-19, повномасштабна війна в Україні та інші надзвичайні події. Обґрунтуйте свою відповідь.

6. Проаналізуйте власний рівень рухової активності та дотримання принципів здорового способу життя. Які чинники можуть підвищувати або знижувати вашу стресостійкість?

7. Проведіть самоаналіз власного використання часу протягом одного дня. Визначте основні «поглиначі часу» та запропонуйте заходи щодо підвищення особистої ефективності.

Література: 6, 10, 17, 21, 27.

ТЕМА 4. РОЗВИТОК ТА ДИНАМІКА ПРОТІКАННЯ СТРЕСУ

Загальні закономірності розвитку стресу. Три фази розвитку стресу Г. Сельє: тривога, стадія адаптації (резистентності), стадія виснаження. Етапи стресового стану. Адаптивні реакції (копінг). Елементи стресового епізоду Р. Лазарус та Н. Лебідь.

Чинники, що впливають на розвиток стресу: вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід; батьківські сценарії; особистісні особливості; чинники соціального середовища; когнітивні чинники.

Негативні наслідки стресу та криза горя. Суть поняття та джерела походження психосоматичних захворювань. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та події, які можуть його викликати. Суть поняття криза горя, фази кризи горя. Сні під час кризи горя.

Питання для самоконтролю:

1. Охарактеризуйте основні закономірності розвитку стресу. Які чинники визначають його перебіг та наслідки?

2. Розкрийте зміст загального адаптаційного синдрому Г. Сельє. Які особливості притаманні кожній фазі розвитку стресу?

3. Поясніть відмінності між стадіями розвитку стресу та етапами стресового стану, які виділяють психологи.

4. Що таке копінг-стратегії? Яку роль вони відіграють у процесі адаптації людини до стресових ситуацій?

5. Розкрийте сутність поняття «стресовий епізод». Які його основні елементи виділяли Р. Лазарус та Н. Лебідь?

6. Охарактеризуйте біологічні, психологічні, соціальні та когнітивні чинники, що впливають на розвиток стресу.

7. Яким чином ранній дитячий досвід, батьківські сценарії та особистісні особливості можуть впливати на сприйняття стресових подій?

8. Поясніть роль когнітивних чинників у розвитку стресу. Як оцінка ситуації впливає на силу стресової реакції?

9. Які негативні наслідки може мати тривалий або хронічний стрес для фізичного та психічного здоров'я людини?

10. Розкрийте сутність психосоматичних захворювань. Яким чином стрес може впливати на їх виникнення та розвиток?

11. Що таке посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)? Які події можуть стати причиною його виникнення та які основні симптоми ПТСР?

12. Охарактеризуйте поняття «криза горя». Які фази переживання втрати проходить людина?

13. Як можуть проявлятися переживання горя у поведінці, емоційному стані та сновидіннях людини?

14. Чому одна й та сама подія може викликати різний рівень стресу у різних людей?

15. Які чинники сприяють успішній адаптації людини до складних життєвих обставин та подоланню наслідків стресу?

Тестові завдання для самоконтролю:

1. Які стадії розвитку стресу виділив Г. Сельє?

- а) тривога, адаптація, виснаження
- б) еустрес, дистрес, перевтома
- в) психологічна, фізіологічна, поведінкова
- г) слабка, середня, сильна
- д) короткострокова, довгострокова, хронічна

2. Стадія тривоги характеризується:

- а) виснаженням адаптаційних ресурсів організму
- б) мобілізацією захисних сил організму у відповідь на дію стресора
- в) повним пристосуванням до нових умов
- г) розвитком психосоматичних захворювань
- д) зниженням чутливості до стресорів

3. Стадія резистентності (адаптації) настає тоді, коли:

- а) організм мобілізує ресурси для реагування на небезпеку
- б) людина втрачає здатність контролювати поведінку
- в) організм пристосовується до дії стресора та підтримує відносну рівновагу
- г) виникає повне фізичне виснаження
- д) розвивається ПТСР

4. Для стадії виснаження характерним є:

- а) підвищення працездатності та концентрації уваги
- б) адаптація організму до нових умов
- в) повне усунення стресової реакції
- г) виснаження резервів організму та підвищення ризику захворювань
- д) формування копінг-стратегій

5. Копінг – це:

- а) психосоматичне захворювання, викликане стресом
- б) спосіб подолання стресової ситуації та адаптації до неї
- в) стадія розвитку стресу
- г) форма психологічного захисту від втрати
- д) реакція організму на фізичне навантаження

6. Згідно з концепцією Р. Лазаруса, важливим елементом стресового епізоду є:

- а) когнітивна оцінка ситуації
- б) тип темпераменту людини
- в) рівень фізичної підготовки
- г) спадкові захворювання
- д) матеріальне становище

7. До когнітивних чинників розвитку стресу належить:

- а) рівень самооцінки та система цінностей
- б) тип нервової системи
- в) ранній дитячий досвід
- г) соціально-економічні умови життя
- д) генетична схильність

8. Психосоматичні захворювання – це:

- а) захворювання, спричинені виключно вірусними інфекціями
- б) захворювання, розвиток яких пов'язаний із впливом психологічних чинників та стресу
- в) порушення, які виникають лише в дитячому віці
- г) захворювання нервової системи спадкового походження
- д) тимчасові емоційні розлади

9. Яка з наведених подій може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР)?

- а) перегляд художнього фільму
- б) зміна розкладу занять
- в) переживання війни, катастрофи або іншої травматичної події
- г) виконання складного навчального завдання
- д) участь у спортивних змаганнях

10. Яка фаза кризи горя зазвичай є першою?

- а) прийняття
- б) гнів
- в) депресія
- г) заперечення
- д) відновлення

Завдання для самостійного виконання

1. Проаналізуйте стадії розвитку стресу за концепцією Г. Сельє. Наведіть приклади ситуацій з навчальної, професійної або повсякденної діяльності, які можуть відповідати кожній із стадій. Результати оформіть у вигляді таблиці.

Стадія розвитку стресу	Характеристика	Приклад ситуації
Тривога		
Адаптація (резистентність)		
Виснаження		

2. Дослідіть сучасні підходи до подолання стресу (копінг-стратегії). Охарактеризуйте не менше трьох копінг-стратегій та наведіть приклади їх використання у діяльності менеджера.

3. Проаналізуйте чинники, що впливають на розвиток стресу. Заповніть таблицю та наведіть не менше трьох прикладів для кожної групи чинників.

Група чинників	Приклади
Біологічні	
Особистісні	
Соціальні	
Когнітивні	

4. Проаналізуйте вплив травматичних подій на психічне здоров'я людини. Визначте основні причини виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), його ознаки та можливі наслідки для особистості.

Література: 6, 10, 17, 21, 27.

ТЕМА 5. ФОРМИ ПРОЯВУ ТА ПІДХОДИ ДО ОЦІНКИ РІВНЯ СТРЕСУ

Форми прояву стресу. Поведінкові ознаки стресу. Інтелектуальні ознаки стресу. Фізіологічні ознаки стресу. Емоційні ознаки стресу. Зміна фізіологічних і психічних параметрів під дією еустресу та дистресу.

Особливості оцінки рівня стресу. Об'єктивні методи оцінки рівня стресу: оцінка стану серцево-судинної і дихальної систем організму, аналіз активності вегетативної нервової системи, оцінка психомоторних реакцій організму людини при стресі, інші об'єктивні методи оцінки фізіологічного статусу при стресі. Суб'єктивні методи оцінки рівня стресу: психологічні тести (бланкові, проективні, інтерактивні), інтроспекція (самомоніторинг внутрішнього стану при стресі). Інтерактивні технології оцінки рівня стресу (програми, додатки, нейронауковий тест ментального здоров'я Anima). Методи прогнозування реакції людини на стрес, способи прогнозування емоційної реакції людини на стрес.

Питання для самоконтролю:

1. Які основні форми прояву стресу виділяють у сучасній психології та фізіології? Охарактеризуйте їх.
2. Які поведінкові ознаки можуть свідчити про наявність стресу у людини? Наведіть приклади.
3. У чому проявляються інтелектуальні ознаки стресу? Як стрес впливає на увагу, пам'ять, мислення та прийняття рішень?
4. Які фізіологічні зміни відбуваються в організмі під впливом стресу?
5. Охарактеризуйте емоційні прояви стресу. Які емоційні стани найчастіше супроводжують стресову реакцію?
6. Проаналізуйте відмінності між проявами еустресу та дистресу. Як вони впливають на фізичний, психічний та емоційний стан людини?
7. До яких форм прояву стресу належать такі симптоми: хронічна нестача часу, труднощі концентрації уваги, швидка зміна маси тіла, біль у ділянці серця, дратівливість та напади гніву?
8. Які об'єктивні методи використовуються для оцінювання рівня стресу? Охарактеризуйте їх переваги та недоліки.
9. Які суб'єктивні методи оцінювання рівня стресу застосовуються в практиці стрес-менеджменту? У чому полягають їх особливості?
10. Які сучасні цифрові та інтерактивні технології використовуються для діагностики та моніторингу рівня стресу?
11. Що таке інтроспекція (самомоніторинг) і яке її значення для оцінювання власного стресового стану?
12. Чому комплексне використання об'єктивних і суб'єктивних методів оцінювання забезпечує більш точну діагностику рівня стресу?

Тестові завдання для самоконтролю:

1. До основних форм прояву стресу належать:
 - а) поведінкові, інтелектуальні, фізіологічні та емоційні прояви
 - б) еустрес і дистрес
 - в) фізіологічні та психологічні параметри
 - г) короткострокові та довгострокові реакції
 - д) зовнішні та внутрішні реакції
2. До поведінкових ознак стресу належать:
 - а) погіршення пам'яті та концентрації уваги
 - б) зміна способу життя, порушення психомоторики та соціально-рольових функцій
 - в) підвищення артеріального тиску та прискорення серцебиття
 - г) тривожність та дратівливість
 - д) погіршення процесів мислення
3. Інтелектуальними ознаками стресу є:
 - а) порушення уваги, пам'яті, мислення та процесу прийняття рішень
 - б) безсоння та підвищене потовиділення
 - в) агресивність та емоційна нестійкість

- г) зміна способу життя та поведінки
- д) прискорення пульсу

4. До фізіологічних проявів стресу належать:

- а) труднощі концентрації уваги
- б) дратівливість та емоційна напруженість
- в) підвищення артеріального тиску, прискорене серцебиття та потовиділення
- г) порушення соціальної взаємодії
- д) погіршення пам'яті

5. До емоційних ознак стресу належать:

- а) зміна загального емоційного фону, тривога, страх, дратівливість
- б) порушення пам'яті та мислення
- в) підвищення артеріального тиску
- г) порушення соціально-рольових функцій
- д) зміна режиму дня

6. Під впливом еустресу зазвичай:

- а) погіршується концентрація уваги та пам'яті
- б) виникає виснаження організму
- в) зростає здатність до концентрації, запам'ятовування та творчого мислення
- г) знижується працездатність
- д) виникають психосоматичні порушення

7. Для дистресу характерним є:

- а) покращення процесів мислення та пам'яті
- б) підвищення творчої активності
- в) зростання здатності до швидкого прийняття рішень
- г) погіршення уваги, пам'яті та якості мислення
- д) підвищення адаптаційних можливостей організму

8. Методи оцінювання рівня стресу поділяють на:

- а) прямі та непрямі
- б) суб'єктивні та об'єктивні
- в) внутрішні та зовнішні
- г) індивідуальні та групові
- д) фізіологічні та поведінкові

9. До об'єктивних методів оцінювання рівня стресу належить:

- а) самоаналіз власного емоційного стану
- б) ведення щоденника спостережень
- в) аналіз стану серцево-судинної та дихальної систем організму
- г) опитування щодо самопочуття
- д) проєктивні психологічні методики

10. До суб'єктивних методів оцінювання рівня стресу належить:

- а) аналіз активності вегетативної нервової системи
- б) оцінка психомоторних реакцій людини
- в) вимірювання артеріального тиску
- г) психологічне тестування та інтроспекція (самомоніторинг)
- д) оцінка частоти серцевих скорочень

Завдання для самостійного виконання:

Вправа-тест 1. «Діагностика стану людини»

Для того, щоб визначити стан людини можна скористатися тестовими методиками, наприклад:

Тест «Прихований стрес»

Часто навіть незначні повсякденні неприємності суттєво впливають на нерви людини. Ось дев'ять таких ситуацій, коли ці неприємності виникають. Задумайтесь, які з них вас нервують найбільше.

Ви хочете зателефонувати, але потрібний номер постійно зайнятий.

Ви помічаєте, що хтось за вами стежить.

Ви з кимось розмовляєте, а інший постійно втручається у вашу бесіду.

Хтось перериває план ваших думок.

Хтось безглуздо підвищує голос.

Ви погано почуваєтеся, коли бачите комбінацію кольорів, що на вашу думку не поєднуються.

Коли ви вітаєтесь з кимось за руку й не відчуваєте ніякої приязні.

Коли ви розмовляєте з людиною, яка орієнтується в темі бесіди краще за вас.

Коли ви щось розповідаєте людині й бачите, що вона вас не слухає.

Якщо більше 5 ситуацій характерні саме для вас, це означає, що буденні негаразди добряче розхитали вашу нервову систему. Візьміть себе в руки.

Визначити стадії стресу можна й за фізичним станом людини.

Перша стадія – втома, кров від мозку прибуває до м'язів, розумова діяльність ускладнена, очі сухі, шкіра блискуча й масна.

Друга стадія – вертикальний чи боковий страбізм(косокість), унаслідок якого людина певний час не може адекватно сприймати відстань.

Третя стадія – під райдужною оболонкою очей видно смугу білкової оболонки. Виникає відчуття розбіжності із самим собою. Свідомість не контролюється.

1. Проаналізуйте прояви стресу у повсякденному житті. Наведіть не менше п'яти прикладів поведінкових, інтелектуальних, фізіологічних та емоційних ознак стресу. Результати подайте у вигляді таблиці.

Форма прояву стресу	Приклади проявів
Поведінкові ознаки	
Інтелектуальні ознаки	
Фізіологічні ознаки	
Емоційні ознаки	

2. Порівняйте прояви еустресу та дистресу. Визначте їх вплив на увагу, пам'ять, мислення, емоційний стан та працездатність людини. Результати оформіть у вигляді таблиці.

Показник	Еустрес	Дистрес
Увага		
Пам'ять		
Мислення		
Емоційний стан		
Працездатність		

3. Дослідіть сучасні методи оцінювання рівня стресу. Порівняйте об'єктивні та суб'єктивні методи за такими критеріями: сутність, переваги, недоліки та сфера застосування.

Критерій	Об'єктивні методи	Суб'єктивні методи
Сутність		
Переваги		
Недоліки		
Сфера застосування		

4. Ознайомтеся з двома онлайн-сервісами або мобільними додатками для оцінювання рівня стресу та психоемоційного стану (наприклад, Anima, MoodTools, Welltory або інші). Проаналізуйте їх функціональні можливості та підготуйте короткий висновок щодо доцільності їх використання.

5. Проведіть самомоніторинг власного психоемоційного стану протягом трьох днів. Зафіксуйте ситуації, які викликали стрес, та визначте їх прояви. Результати оформіть у вигляді таблиці.

Ситуація	Ознаки стресу	Форма прояву стресу

6. Підготуйте пам'ятку для здобувачів вищої освіти на тему «Як вчасно розпізнати перші ознаки стресу». Запропонуйте не менше 10 рекомендацій щодо самоспостереження та контролю власного психоемоційного стану.

Література: 5, 12, 17, 22, 27, 30.

Змістовий модуль 2. Технології подолання та профілактики стресу

ТЕМА 6. СУТНІСТЬ ТА ПРОЯВИ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

Загальні закономірності професійного стресу. Передумови та тенденції дослідження професійного стресу. Суть поняття професійний стрес. Фактори, що призводять до розвитку професійного стресу.

Причини професійного стресу. Організаційні, робочі, індивідуальні характеристики, що призводять до стресу. Форми професійного стресу: управлінський, інформаційний, емоційний, комунікативний стрес. Синдром професійного вигорання. Суть понять та групи симптомів професійного вигорання: фізичні, емоційні, поведінкові, інтелектуальні, соціальні. Групи факторів професійного вигорання В. Perlman і Е. Hartman.

Види професійних стресів. Травматичний стрес, його наслідки. Суть поняття «травматичний стрес» та які його відмінні ознаки. Стадії формування постстресових порушень. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ознаки прояву посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Методики діагностики ПТСР. Механізми посттравматичного стресового розладу. Програми реабілітації військових та їх родин.

Питання для самоконтролю:

1. Розкрийте сутність поняття «професійний стрес». Які особливості відрізняють його від інших видів стресу?

2. Які сучасні тенденції та передумови зумовлюють зростання рівня професійного стресу в організаціях?

3. Які фактори сприяють виникненню та розвитку професійного стресу? Наведіть приклади їх прояву в діяльності працівників.

4. Охарактеризуйте основні групи причин професійного стресу: організаційні, робочі та індивідуальні.

5. Які форми професійного стресу виділяють у сучасних дослідженнях? Охарактеризуйте управлінський, інформаційний, емоційний та комунікативний стрес.

6. Що таке синдром професійного вигорання? Які чинники сприяють його виникненню та розвитку?

7. Назвіть та охарактеризуйте основні групи симптомів професійного вигорання (фізичні, емоційні, поведінкові, інтелектуальні та соціальні).

8. У чому полягає зміст моделі професійного вигорання В. Perlman і Е. Hartman? Які групи факторів впливають на розвиток вигорання відповідно до цієї моделі?

9. Що таке травматичний стрес? Які його характерні ознаки та можливі наслідки для людини?

10. Які стадії формування постстресових порушень виділяють дослідники? Охарактеризуйте їх.

11. Що таке посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)? Які події можуть спричинити його виникнення?

12. Які основні ознаки та симптоми ПТСР? Як вони впливають на професійну діяльність і повсякденне життя людини?

13. Які методики використовуються для діагностики посттравматичного стресового розладу?

14. Які механізми розвитку ПТСР та які сучасні підходи використовуються для його профілактики та подолання?

15. Яку роль відіграють програми психологічної реабілітації військовослужбовців та членів їхніх родин у подоланні наслідків травматичного стресу?

Тестові завдання для самоконтролю:

1. Професійний стрес – це:

- а) управління власним емоційним станом у складних ситуаціях
- б) багатовимірний феномен, що проявляється у психічних і фізичних реакціях людини на напружені ситуації професійної діяльності
- в) процес адаптації до змін зовнішнього середовища
- г) система заходів щодо профілактики конфліктів
- д) форма психологічного захисту

2. Який із наведених чинників найчастіше спричиняє професійний стрес?

- а) надмірне робоче навантаження та нечіткий розподіл обов'язків
- б) регулярний відпочинок працівника
- в) високий рівень професійної компетентності
- г) сприятливий психологічний клімат
- д) чітко визначені посадові інструкції

3. Причини професійного стресу поділяють на:

- а) короткострокові та довгострокові
- б) внутрішні та зовнішні
- в) організаційні, робочі та індивідуальні
- г) фізичні та психологічні
- д) особистісні та соціальні

4. До організаційних причин професійного стресу належить:

- а) структура організації та стиль управління
- б) рівень фізичної підготовки працівника
- в) особливості темпераменту людини
- г) індивідуальна мотивація працівника
- д) стан здоров'я працівника

5. До робочих характеристик, що можуть спричинити професійний стрес, належать:

- а) зміст роботи та умови праці
- б) рівень самооцінки працівника
- в) особливості виховання людини

- г) сімейний стан працівника
- д) життєві цінності особистості

6. До форм професійного стресу належить:

- а) управлінський стрес
- б) фізіологічний стрес
- в) біологічний стрес
- г) екологічний стрес
- д) гострий стрес

7. Управлінський стрес виникає переважно через:

- а) необхідність прийняття відповідальних управлінських рішень в умовах невизначеності
- б) фізичне перевантаження працівника
- в) зміну кліматичних умов
- г) порушення режиму харчування
- д) нестачу рухової активності

8. Термін «вигорання» («burnout») уперше запропонував:

- а) Г. Сельє
- б) С. Маслач
- в) Н. J. Freudenberger
- г) Р. Лазарус
- д) Е. Гартман

9. Синдром професійного вигорання характеризується:

- а) підвищенням працездатності та мотивації
- б) емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням професійних досягнень
- в) короточасним зниженням уваги
- г) розвитком виключно фізичної втоми
- д) покращенням міжособистісних відносин

10. До фізичних симптомів професійного вигорання належить:

- а) цинізм та байдужість
- б) втрата інтересу до нових ідей
- в) обмеження соціальних контактів
- г) хронічна втома та порушення сну
- д) зниження професійної мотивації

11. Інтелектуальним симптомом професійного вигорання є:

- а) фізичне виснаження
- б) підвищена агресивність
- в) зниження інтересу до нових знань та професійного розвитку
- г) порушення соціальних контактів
- д) безсоння

12. Травматичний стрес – це:

- а) реакція на щоденні побутові труднощі
- б) особлива форма стресової реакції, яка виникає внаслідок переживання надзвичайно травматичної події

- в) різновид професійного вигорання
- г) стан перевтоми після роботи
- д) наслідок дефіциту часу

13. До подій, що можуть викликати травматичний стрес, належить:

- а) виконання складного завдання
- б) підготовка до іспиту
- в) участь у бойових діях або переживання війни
- г) зміна місця роботи
- д) професійне навчання

14. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це:

- а) короткочасна реакція на будь-який стресор
- б) психічний розлад, що розвивається після переживання травматичної події та супроводжується стійкими негативними переживаннями
- в) форма професійного вигорання
- г) різновид емоційного стресу
- д) реакція на перевтому

15. Яка ознака є характерною для ПТСР?

- а) підвищення працездатності
- б) покращення пам'яті
- в) нав'язливі спогади про травматичну подію
- г) зростання соціальної активності
- д) підвищення мотивації до роботи

Завдання для самостійного виконання:

1. Вправа «Порівняння стресорів»

Виділіть чотири стресори у Вашій професійній діяльності (навчанні у ВУЗі), які викликають найбільше емоційне навантаження та є складними у подоланні. Порівняйте Ваш список зі списками трьох колег (студентами з вашої групи). Співпадають списки чи ні? Чим це зумовлено, на Вашу думку?

Стресори:

1.	2.
3.	4.

Зробіть висновок щодо причин співпадіння чи неспівпадіння стресорів у професійній діяльності:

2. Проаналізуйте основні причини виникнення професійного стресу в діяльності менеджера. Згрупуйте їх на організаційні, робочі та індивідуальні фактори та подайте результати у вигляді таблиці.

Група факторів	Приклади причин професійного стресу
Організаційні	
Робочі	
Індивідуальні	

3. Дослідіть особливості прояву професійного стресу в різних професіях. Порівняйте не менше трьох професій (наприклад: менеджер, вчитель, лікар, військовослужбовець, поліцейський) та визначте основні стрес-фактори для кожної з них.

4. Проаналізуйте форми професійного стресу (управлінський, інформаційний, емоційний, комунікативний). Наведіть приклади їх прояву в діяльності сучасного менеджера та заповніть таблицю.

Форма професійного стресу	Приклад прояву
Управлінський	
Інформаційний	
Емоційний	
Комунікативний	

5. Проведіть самооцінку ризику професійного вигорання за допомогою одного з доступних онлайн-тестів. Проаналізуйте отримані результати та підготуйте короткий висновок щодо факторів, які можуть сприяти або запобігати професійному вигоранню.

6. Підготуйте порівняльну характеристику симптомів професійного вигорання та професійного стресу. Результати оформіть у вигляді таблиці.

Ознаки	Професійний стрес	Професійне вигорання
Причини		
Прояви		
Наслідки		

7. Дослідіть сучасні програми профілактики професійного вигорання та підтримки ментального здоров'я працівників, які використовуються в українських або міжнародних організаціях. Підготуйте короткий аналітичний огляд.

8. Проаналізуйте проблему посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у професійній діяльності військовослужбовців, рятувальників, медичних працівників або працівників правоохоронних органів. Визначте основні причини виникнення, симптоми та напрями психологічної реабілітації.

9. Якщо ви не знаєте, як підступитися до вирішення якоїсь проблеми, можна зробити наступне: запишіть всі свої думки, що стосуються даної проблеми. Це повинен бути список позитивних дій, тобто що треба зробити, щоб її вирішити, або, чого не треба робити. Виберіть з них 2-3 найбільш ефективні, на вашу думку.

Постарайтеся пристосуватися до ситуації, переконавши себе сприймати все так, як є. Почніть з найбільш термінової проблеми. Попросить поради у кого-небудь, хто здатний оцінити ситуацію об'єктивно.

Література: 8, 9, 16, 19, 20, 23, 24, 25, 28, 29.

ТЕМА 7. ЗМЕНШЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЕФЕКТУ СТРЕСУ

Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом. Загальнопопулярні важливі шляхи антистресорних заходів. Організаційні і психопрофілактичні методи нейтралізації та управління професійними стресами.

Види способів подолання стресу. Методи зменшення фізичного ефекту стресу. Нейтралізація стресу залежно від природи антистресорного впливу. Нейтралізація стресу залежно від способу застосування антистресорного впливу. Біологічний зворотний зв'язок (БЗЗ) та його основні прийоми. Роль рухової активності та активного відпочинку на шляху подолання і запобігання стресу.

Психологічна допомога у стані гострого стресу. Особливості першої психологічної допомоги (ППП). Психологічний дебрифінг, його мета та умови проведення.

Питання для самоконтролю:

1. Які основні підходи використовуються для нейтралізації та управління стресом? Охарактеризуйте їх.
2. Назвіть та охарактеризуйте найбільш поширені антистресорні заходи, які людина може застосовувати у повсякденному житті.
3. Які організаційні методи використовуються для профілактики та зниження рівня професійного стресу в організаціях?
4. Які психопрофілактичні методи застосовують для попередження та подолання професійного стресу?
5. У чому полягає відмінність між профілактичними та терапевтичними методами подолання стресу?
6. Які основні категорії способів подолання стресу виділяють у сучасному стрес-менеджменті?
7. Охарактеризуйте способи нейтралізації стресу залежно від природи антистресорного впливу (фізичні, біохімічні, фізіологічні та психологічні).
8. Як класифікують методи нейтралізації стресу залежно від способу застосування антистресорного впливу?
9. Що таке метод біологічного зворотного зв'язку (БЗЗ)? Які його можливості у зниженні рівня стресу?
10. Назвіть та охарактеризуйте основні прийоми методу біологічного зворотного зв'язку.
11. Яку роль відіграють фізична активність, спорт та активний відпочинок у профілактиці та подоланні стресу?
12. Що таке перша психологічна допомога (ППП)? Які її основні принципи та завдання?
13. Які дії рекомендується виконувати під час надання першої психологічної допомоги людині у стані гострого стресу?
14. Що таке психологічний дебрифінг? Яка його мета, основні етапи та умови проведення?

Тестові завдання для самоконтролю:

1. До загальнопоширених антистресорних заходів належить:

- а) фізична активність та рухові вправи
- б) ізоляція від соціального середовища
- в) збільшення робочого навантаження
- г) відмова від відпочинку
- д) уникнення спілкування

2. Основними методами нейтралізації та управління професійним стресом є:

- а) організаційні та психопрофілактичні
- б) адміністративні та правові
- в) фізичні та технічні
- г) поточні та перспективні
- д) формальні та неформальні

3. До організаційних методів управління професійним стресом належить:

- а) медитація та аутотренінг
- б) дихальна гімнастика
- в) створення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі
- г) м'язова релаксація
- д) ароматерапія

4. До психопрофілактичних методів подолання професійного стресу належить:

- а) удосконалення засобів праці
- б) розробка режимів праці та відпочинку
- в) оптимізація організаційної структури
- г) аутотренінг та медитація
- д) удосконалення посадових інструкцій

5. У сучасному стрес-менеджменті виділяють такі основні напрями подолання психологічного стресу:

- а) організаційний і адміністративний
- б) профілактичний і терапевтичний
- в) фізичний і технічний
- г) особистісний і колективний
- д) короткостроковий і довгостроковий

6. До способів нейтралізації стресу за способом застосування антистресорного впливу належать:

- а) фізичні, біохімічні, психологічні
- б) профілактичні та терапевтичні
- в) засоби самопомоги, технічні засоби та методи за участю інших людей
- г) індивідуальні та групові
- д) прямі та непрямі

7. До фізичних способів нейтралізації стресу належить:

- а) вплив світла, водних процедур та свіжого повітря
- б) застосування лікарських препаратів
- в) аутогенне тренування
- г) психотерапія
- д) когнітивне перепрограмування

8. До біохімічних способів нейтралізації стресу належить:

- а) масаж і фізичні вправи
- б) медитація
- в) застосування лікарських рослин та фармакологічних препаратів
- г) гідропроцедури
- д) дихальна гімнастика

9. До фізіологічних методів нейтралізації стресу належить:

- а) ароматерапія
- б) масаж, дихальні техніки та м'язова релаксація
- в) психотерапія
- г) аутотренінг
- д) самонавіювання

10. До психологічних методів нейтралізації стресу належить:

- а) вплив температури та світла
- б) фізичні вправи
- в) лікарські препарати
- г) аутогенне тренування та медитація
- д) водні процедури

11. До засобів самодопомоги у подоланні стресу належить:

- а) психотерапія у фахівця
- б) біологічний зворотний зв'язок за допомогою спеціального обладнання
- в) аутотренінг, дихальна гімнастика та фізичні вправи
- г) груповий дебрифінг
- д) кризове консультування

12. До технічних засобів нейтралізації стресу належить:

- а) фізична активність
- б) дружнє спілкування
- в) метод біологічного зворотного зв'язку (БЗЗ)
- г) медитація
- д) психотерапія

13. Перша психологічна допомога (ППП) – це:

- а) форма психотерапевтичного лікування
- б) система медичних заходів після травми
- в) сукупність заходів підтримки та практичної допомоги людям, які переживають страждання або кризову подію
- г) метод релаксації
- д) різновид дебрифінгу

14. Одним із принципів першої психологічної допомоги є:

- а) примушування людини детально описувати травматичну подію
- б) надання можливості людині отримати підтримку та відчути безпеку
- в) оцінювання правильності її поведінки
- г) психологічна діагностика особистості
- д) аналіз причин виникнення стресу

15. Психологічний дебрифінг – це:

- а) метод біологічного зворотного зв'язку
- б) форма кризової інтервенції для людей, які спільно пережили травматичну подію
- в) спосіб фізіологічної релаксації
- г) різновид медикаментозної терапії
- д) метод оцінювання рівня стресу

Завдання для самостійного виконання

1. Проаналізуйте власні способи подолання стресу. Визначте не менше 10 методів, які ви використовуєте для зниження нервово-психічного напруження. Згрупуйте їх за видами антистресорного впливу (фізичні, фізіологічні, психологічні, біохімічні).

Спосіб подолання стресу	Вид антистресорного впливу	Ефективність (1–10 балів)

2. Розробіть особистий план профілактики стресу. Складіть програму антистресових заходів на один тиждень, передбачивши заходи щодо:

- фізичної активності;
- режиму праці та відпочинку;
- сну;
- харчування;
- психологічного розвантаження.

3. Порівняйте методи нейтралізації стресу залежно від природи антистресорного впливу. Результати оформіть у вигляді таблиці.

Група методів	Приклади	Переваги	Недоліки
Фізичні			
Біохімічні			
Фізіологічні			
Психологічні			

4. Дослідіть роль рухової активності у подоланні стресу. Підготуйте коротке повідомлення (1–2 сторінки), у якому:

- охарактеризуйте вплив фізичних вправ на психоемоційний стан людини;

- наведіть приклади видів фізичної активності, які сприяють зниженню стресу;
- визначте їх переваги для студентів та працівників організацій.

5. Розробіть комплекс заходів щодо профілактики професійного стресу в організації. Запропонуйте не менше 10 заходів, які можуть бути використані керівником для підтримки психологічного благополуччя працівників.

Захід	Очікуваний результат

6. Поясніть твердження «оптимальний рівень стресу – баланс між двома крайнощами».

Вправа «Прогресуюча м'язова релаксація»

Мета: формування навичок зниження нервово-психічного напруження та підвищення стресостійкості.

Завдання:

1. Ознайомтеся з методом прогресуючої м'язової релаксації Е. Джекобсона.
2. Виконайте вправи на послідовне напруження та розслаблення основних груп м'язів (рук, ніг, тулуба, шиї та обличчя).
3. Проведіть не менше трьох сеансів релаксації протягом тижня тривалістю 10–15 хвилин кожний.
4. Проаналізуйте власні відчуття до та після виконання вправ.

Порядок виконання:

1. Почергово напружуйте окремі групи м'язів протягом 5–10 секунд.
2. Після напруження повністю розслабте м'язи та зосередьтеся на відчутті розслаблення протягом 15–20 секунд.
3. Повторіть вправу для м'язів рук, ніг, тулуба, шиї та обличчя.
4. Під час виконання вправ контролюйте дихання: напруження виконуйте на вдиху, розслаблення – на повільному видиху.

Після виконання вправи дайте відповіді на запитання:

1. Чи вдалося вам відчути різницю між станом напруження та розслаблення?
2. Які групи м'язів було найскладніше розслабити?
3. Чи змінився ваш емоційний стан після виконання вправи?
4. Наскільки ефективною, на вашу думку, є дана техніка для профілактики стресу?

Результати оформіть у вигляді короткого звіту обсягом 1–2 сторінки.

Література: 4, 5, 12, 17, 18, 23, 27.

ТЕМА 8. ПІДХОДИ ДО УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ: ЗМІНА СТАВЛЕННЯ ДО ПРОБЛЕМИ ТА ЇЇ ІНША ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

Рациональна психотерапія. Методи раціональної терапії. Механізми впливу раціональної психотерапії на почуття впевненості в собі.

Способи зміни погляду на проблему та її інша інтерпретація. Особливості застосування таких способів зміни ставлення до проблеми та її інша інтерпретація, як: переоцінка, соціальне порівняння, уникнення, гумор. Прийоми дисоціювання від стресу.

Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій. Взаємозв'язок між групою крові людини та її стресостійкістю.

Характеристика спеціальних прийомів для виходу із стресових ситуацій.

Особливості застосування найбільш популярних способів подолання стресу. Ведення активного, здорового способу життя, як інструмент запобігання стресу.

Питання для самоконтролю:

1. У чому полягає сутність підходу до управління стресом через зміну ставлення до проблеми та її переосмислення?

2. Що таке раціональна психотерапія? Які основні принципи та механізми її впливу на людину?

3. Які методи раціональної психотерапії використовуються для подолання стресових станів?

4. Як раціональна психотерапія сприяє формуванню впевненості в собі та підвищенню стресостійкості?

5. Охарактеризуйте такі способи зміни ставлення до проблеми, як переоцінка, соціальне порівняння, уникнення та гумор.

6. У яких випадках використання гумору може бути ефективним способом подолання стресу?

7. Що таке когнітивна переоцінка ситуації та яку роль вона відіграє у зниженні рівня стресу?

8. Які прийоми дисоціювання від стресу використовуються для зменшення емоційного напруження?

9. Назвіть та охарактеризуйте спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій.

10. Які поведінкові навички допомагають усунути або зменшити вплив стресогенних чинників?

11. Які прийоми протидії психологічному тиску можуть використовуватися під час ділового спілкування та переговорів?

12. Яку роль відіграє активний і здоровий спосіб життя у профілактиці та подоланні стресу?

13. Які сучасні техніки дихання застосовуються для швидкого зниження рівня стресу та емоційного напруження?

14. Чому зміна інтерпретації події часто є більш ефективною, ніж спроби

змінити саму ситуацію?

15. Які переваги та обмеження має підхід до управління стресом, що базується на зміні ставлення до проблеми?

Тестові завдання для самоконтролю:

1. Раціональна психотерапія – це:

- а) метод фізичного тренування для зниження стресу
- б) система логічного переконання людини з метою зміни її ставлення до проблемної ситуації
- в) спосіб медикаментозного лікування стресу
- г) метод біологічного зворотного зв'язку
- д) комплекс фізіотерапевтичних процедур

2. Основною метою раціональної психотерапії є:

- а) зміна умов праці людини
- б) усунення фізіологічних проявів стресу
- в) корекція помилкових суджень та формування більш конструктивного мислення
- г) збільшення фізичної активності
- д) розвиток професійних навичок

3. Переоцінка проблеми як спосіб подолання стресу передбачає:

- а) повне уникнення проблемної ситуації
- б) зміну ставлення до ситуації та пошук її позитивних сторін
- в) придушення негативних емоцій
- г) перекладання відповідальності на інших людей
- д) відмову від прийняття рішень

4. Соціальне порівняння полягає у:

- а) оцінюванні власної ситуації через порівняння з досвідом інших людей
- б) аналізі фінансового стану інших осіб
- в) уникненні спілкування з оточенням
- г) критиці поведінки інших людей
- д) оцінюванні рівня фізичної підготовки

5. Гумор як спосіб подолання стресу допомагає:

- а) повністю усунути джерело стресу
- б) зменшити емоційну напругу та змінити сприйняття проблеми
- в) підвищити фізичну витривалість
- г) уникнути відповідальності за власні дії
- д) покращити пам'ять

6. Дисоціювання від стресу передбачає:

- а) концентрацію уваги на негативних переживаннях
- б) дистанціювання від проблемної ситуації та зменшення її емоційного впливу
- в) придушення емоцій за допомогою ліків
- г) відмову від спілкування з людьми
- д) ігнорування власних потреб

7. До спеціальних прийомів виходу зі стресових ситуацій належить:

- а) зміна масштабу сприйняття проблеми
- б) вживання стимулюючих речовин
- в) повна ізоляція від суспільства
- г) відмова від фізичної активності
- д) уникнення будь-якої відповідальності

8. Одним із способів протидії психологічному тиску під час спілкування є:

- а) агресивна поведінка
- б) підвищення голосу на співрозмовника
- в) спокійне повторення власної позиції та аргументів
- г) уникнення будь-якого контакту
- д) демонстрація байдужості

9. До технік дихання, які використовуються для зниження стресу, належить:

- а) хаотичне прискорене дихання
- б) затримка дихання на максимально можливий час
- в) діафрагмальне (черевне) дихання
- г) поверхнєве дихання
- д) дихання виключно через рот

10. Ведення здорового способу життя сприяє підвищенню стресостійкості завдяки:

- а) зменшенню потреби у відпочинку
- б) підвищенню адаптаційних можливостей організму
- в) повному усуненню стресорів із життя людини
- г) уникненню міжособистісних контактів
- д) зниженню розумової активності

Завдання для самостійного виконання

1. Проаналізуйте способи зміни ставлення до проблеми та її іншої інтерпретації як інструменти подолання стресу. Охарактеризуйте їх переваги, недоліки та умови ефективного застосування.

Спосіб подолання стресу	Сутність	Переваги	Недоліки
Переоцінка			
Соціальне порівняння			
Уникнення			
Гумор			

2. Підготуйте порівняльну характеристику раціональної психотерапії та інших психологічних методів подолання стресу. Визначте їх спільні та відмінні риси.

Метод	Основна мета	Особливості застосування
Раціональна психотерапія		
Медитація		
Аутотренінг		
Дихальні техніки		

3. Дослідіть найбільш популярні поради щодо боротьби зі стресом, які поширюються в мережі Інтернет. Проаналізуйте не менше 10 рекомендацій та оцініть їх ефективність з позицій сучасного стрес-менеджменту.

Рекомендація	Потенційна користь	Можливі обмеження

4. Проаналізуйте роль гумору як механізму психологічного захисту від стресу. Наведіть приклади ситуацій, у яких гумор допомагає зменшити емоційне напруження, та випадків, коли його використання є недоцільним.

5. Дослідіть взаємозв'язок між здоровим способом життя та стресостійкістю людини. Визначте вплив режиму сну, харчування, фізичної активності та соціальної підтримки на здатність протидіяти стресу.

6. Проаналізуйте різні техніки дихання, які застосовуються для подолання стресу. Охарактеризуйте не менше трьох технік та визначте їх переваги, особливості використання та очікуваний ефект.

Техніка дихання	Особливості виконання	Очікуваний ефект

Вправа. «Методи та способи саморегуляції»

Мета: Опанувати застосування методів саморегуляції з метою розвитку стресостійкості.

Саморегуляція – це здатність людини, на основі знань про свої психологічні особливості, керувати своїм психоемоційним станом, поведінкою.

До методів саморегуляції належать: самопідбадьорення, самонаказ, самонавіювання, самопримус, самоаналіз, самоконтроль.

Ефекти саморегуляції:

- ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості);
- ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності);
- ефект відновлення (ослаблення проявів втоми).

Способи саморегуляції

I. Способи саморегуляції, пов'язані з управлінням дихання

Управління диханням – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

Спосіб 1. Сидячи або стоячи постарайтеся по можливості розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні:

- на рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома),
- на наступні чотири рахунки проводиться затримка дихання,
- потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6,
- знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4. Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійніше.

Спосіб 2. Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пушинка НЕ коливалася.

Спосіб 3. Оскільки в ситуації роздратування, гніву ми забуваємо робити нормальний видих:

- глибоко видихніть,
- затримайте дихання так довго, як зможете,
- зробіть кілька глибоких вдихів,
- знову затримайте дихання.

II. Способи саморегуляції, пов'язані з управлінням тонусом м'язів, рухом

Під впливом психічних навантажень виникає м'язове напруження. Уміння розслабитися дозволяє зняти нервово-психічне напруження, швидко відновити сили.

Спосіб 4. Оскільки домогтися повноцінного розслаблення всіх м'язів відразу не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла:

- сядьте зручно, якщо є можливість – закрийте очі,
- дихайте глибоко і повільно,
- пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт),
- постарайтеся ще сильніше напружити місця, які складно розслабити (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху,
- відчуйте цю напругу,
- різко скиньте напругу – робіть це на видиху,
- зробіть так кілька разів.

В добре розслаблених м'язах ви відчуєте появу тепла і приємної важкості. Якщо напруження зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте

розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зробити гримаси – подиву, радості та ін.).

Спосіб 5. У вільні хвилини, паузи відпочинку, освоюйте послідовне розслаблення різних груп м'язів, дотримуючись таких правил:

1) усвідомлюйте і запам'ятовуйте відчуття розслаблених м'язів за контрастом з перенапруженням;

2) кожна вправа складається з трьох фаз: «напружити-відчутти-розслабити»;

3) напруженню відповідає вдих, розслабленню – видих. Можна працювати з наступними групами м'язів:

- обличчя (лоб, повіки, губи, щелепи);
- потилиці, плечей;
- грудної клітини;
- стегон і живота;
- кистей рук;
- нижньої частини ніг.

Щоб навчитися розслабляти м'язи, треба їх мати, тому щоденні фізичні навантаження підвищують ефективність вправ на розслаблення м'язів.

Спосіб 6. Спробуйте змінити ритм всього організму за допомогою монотонних ритмічних рухів: • кругові рухи великими пальцями рук в «напівзамку»; • перебирання чоток; • походять, роблячи при цьому, на два кроки – вдих, а на п'ять кроків – видих.

III. Способи саморегуляції, пов'язані з впливом слова

Словесний вплив залучає свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювання будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки «не»).

Спосіб 7. Самонакази. Самонаказ – це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба вести себе певним чином, але відчуваєте труднощі з виконанням. «Розмовляти спокійно!», «Мовчати, мовчати!», «Не піддаватися на провокацію!» – це допомагає стримувати емоції, вести себе гідно, дотримуватися вимог етики.

Сформулюйте самонаказ. Подумки повторіть його кілька разів. Якщо це можливо, повторіть його вголос.

Спосіб 8. Самопрограмування. У багатьох ситуаціях доцільно «озирнутися назад», згадати про свої успіхи в аналогічних обставинах. Минулі успіхи говорять людині про її можливості, про приховані резерви в духовній, інтелектуальній, волевій сферах і вселяють впевненість у своїх силах.

– Згадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами.

– Сформулюйте текст програми, для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні»: «Саме сьогодні у мене все вийде»; «Саме сьогодні я буду найспокійніший і витриманий»; «Саме сьогодні я буду

кмітливим і впевненим»; «Мені подобається вести розмову спокійним і впевненим голосом, показувати зразок витримки і самоконтролю».

– Подумки повторіть його кілька разів.

Спосіб 9. Самосхвалення (самозаохочення). Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки з боку оточуючих, особливо в ситуаціях, коли є підвищення нервово-психічних навантажень. Це одна з причин збільшення нервозності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самому. У випадку навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки кажучи: «Молодець!», «Я супер!», «Здорово вийшло!». Знаходьте можливість хвалити себе протягом робочого дня не менше 3-5 разів.

IV. Способи саморегуляції, пов'язані з використанням образів думки

Використання образів пов'язано з активним впливом на центральну нервову систему почуттів і уявлень. Безліч наших позитивних відчуттів, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо пробудити спогади і образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову і навіть посилити. І якщо словом ми впливаємо в основному на свідомість, то образи, уява відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

Спосіб 10. Щоб використовувати образи для саморегуляції:– спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, в яких ви відчували себе комфортно, розслаблено, спокійно, це ваші ресурсні ситуації; робіть це в трьох основних модальностях, притаманних людині. Для цього запам'ятовуйте:

- 1) зорові образи події (що ви бачите – хмари, квіти, ліс);
- 2) слухові образи (які звуки ви чуєте – спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музика);
- 3) відчуття в тілі (що ви відчуваєте – тепло сонячних променів на своєму обличчі, краплі води, запах квітух яблунь, смак полуниці).

При відчутті напруженості, втоми:

- 1) сядьте зручно, по можливості закривши очі;
- 2) дихайте повільно і глибоко;
- 3) згадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
- 4) проживіть її заново, згадуючи всі її зорові, слухові і тілесні відчуття;
- 5) побудьте всередині цієї ситуації кілька хвилин;
- 6) відкрийте очі і поверніться до виконання службових завдань.

Після ознайомлення з методами і способами саморегуляції, дайте відповіді на запитання:

1. Що допомагає вам підняти настрій, переключитися?
2. Які з перерахованих вище способів саморегуляції ви хотіли би використовували?
3. Складіть перелік цих способів, додавши свої.

Джерело: Саморегуляція емоційного стану. Поради психолога <https://www.osvita-konotop.gov.ua/samoregulyaciya-emoційного-стану-poradi-psixologa.html>

Література: 5, 6, 12, 17, 21, 22, 27.

ТЕМА 9. АКТИВНА ВЗАЄМОДІЯ ЗІ СТРЕСОМ ТА КОМПЛЕКСНІ СПОСОБИ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

Активна взаємодія зі стресором. Методи активної взаємодії зі стресом. Механізм застосування методу «активний вплив на проблему». Метод вдосконалення поведінкових навичок. Ознаки, що демонструють впевненість та невпевненість у собі людини. Прийоми протидії психологічному тиску. Ефективне цілепокладання як метод профілактики стресів. Алгоритм постановки життєвих цілей. Комплексні способи управління стресом. Алгоритм дії при очікуванні стресу. Алгоритм дій при настанні стресу (стрес в теперішньому). Алгоритм дій, якщо стресова ситуація вже відбулася, але стрес ще зберігається (стрес у минулому).

Шляхи управління стресом спричиненим COVID-19 та війною в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «ЯК ТИ»: інструменти самопомоги та підтримки інших.

Питання для самоконтролю:

1. У чому полягає сутність активної взаємодії зі стресором як підходу до управління стресом?

2. Які методи активної взаємодії зі стресом використовуються для подолання стресових ситуацій? Охарактеризуйте їх.

3. Розкрийте механізм застосування методу «активний вплив на проблему» та наведіть приклади його використання.

4. У чому полягає метод удосконалення поведінкових навичок та як він сприяє підвищенню стресостійкості особистості?

5. Які ознаки свідчать про впевнену поведінку людини? Чим вона відрізняється від невпевненої та агресивної поведінки?

6. Які прийоми протидії психологічному тиску можуть бути використані під час професійного та міжособистісного спілкування?

7. Чому ефективне цілепокладання розглядають як інструмент профілактики стресу? Охарактеризуйте алгоритм постановки життєвих цілей.

8. Які комплексні способи управління стресом застосовують для підвищення психологічного благополуччя та стресостійкості людини?

9. Опишіть алгоритм дій:

- при очікуванні стресової ситуації;
- під час безпосереднього впливу стресора;
- після завершення стресової події, коли емоційне напруження ще зберігається.

10. Які інструменти самопомоги та підтримки інших пропонує Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» для подолання наслідків війни, COVID-19 та інших кризових подій?

Тестові завдання для самоконтролю:

1. До методів активної взаємодії зі стресом належить:

- а) пасивне очікування вирішення проблеми
- б) активний вплив на проблему
- в) ігнорування стресора
- г) уникнення будь-яких рішень
- д) придушення емоцій

2. Метод «активний вплив на проблему» передбачає:

- а) перекладання відповідальності на інших осіб
- б) визначення проблеми, збір інформації про неї та розроблення плану дій
- в) уникнення аналізу ситуації
- г) концентрацію лише на негативних наслідках
- д) відмову від прийняття рішень

3. До причин виникнення комунікативного стресу належить:

- а) негативне упередження щодо співрозмовника
- б) низький темп мовлення
- в) пряма постава
- г) розслаблені м'язи обличчя
- д) регулярна фізична активність

4. Однією з причин стресу, пов'язаного з невпевненістю в собі, є:

- а) висока самооцінка
- б) розвинені комунікативні навички
- в) суб'єктивне відчуття власної неповноцінності
- г) позитивне мислення
- д) здатність до самоконтролю

5. Яка з наведених ознак свідчить про невпевненість людини?

- а) прямий зоровий контакт
- б) спокійний темп мовлення
- в) сутулість та опущене підборіддя
- г) впевнені жести
- д) розслаблена поза

6. Яка з наведених ознак характеризує впевнену поведінку?

- а) напруженість рухів
- б) уникнення зорового контакту
- в) швидкий і плутаний темп мовлення
- г) пряма постава та впевнений погляд
- д) тремтіння голосу

7. Однією з вимог ефективного цілепокладання є:

- а) невизначеність мети
- б) залежність результату від інших людей
- в) максимальна конкретність мети
- г) недосяжність поставленої мети
- д) відсутність часових меж

8. До комплексних способів управління стресом належить:

- а) ізоляція від суспільства
- б) формування невпевненості у власних силах

- в) зміна способу життя у напрямі здорового та збалансованого
- г) уникнення відповідальності
- д) відмова від фізичної активності

9. Алгоритм дій при очікуванні стресової ситуації передбачає:

- а) посилення тривоги та хвилювання
- б) формування впевненості в собі та пошук необхідних ресурсів
- в) відмову від підготовки до події
- г) уникнення аналізу ситуації
- д) концентрацію на можливій невдачі

10. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» спрямована на:

- а) підготовку професійних спортсменів
- б) розвиток фінансової грамотності населення
- в) підтримку психічного здоров'я та формування навичок самодопомоги
- г) організацію дозвілля молоді
- д) професійну підготовку психологів

Завдання для самостійного виконання

1. Проаналізуйте власну стресову ситуацію через призму активної взаємодії зі стресором.

Оберіть одну стресову ситуацію з особистого або професійного життя та визначте:

- причини її виникнення;
- можливі шляхи активного впливу на проблему;
- ресурси, необхідні для її вирішення;
- очікувані результати.

Результати оформіть у вигляді таблиці.

Проблема	Причини	Можливі дії	Необхідні ресурси	Очікуваний результат

2. Дослідіть прийоми протидії психологічному тиску.

Охарактеризуйте не менше п'яти прийомів протидії психологічному тиску та наведіть приклади їх використання в діловому спілкуванні.

Прийом	Сутність	Приклад застосування

3. Оцініть власний рівень упевненості в собі.

На основі матеріалу лекції визначте ознаки впевненої та невпевненої поведінки, які характерні для вас. Сформулюйте рекомендації щодо розвитку впевненої поведінки.

Ознаки впевненої поведінки	Ознаки невпевненої поведінки	Шляхи вдосконалення

4. Розробіть особисту систему цілепокладання.

Сформулюйте п'ять цілей на найближчий рік та перевірте їх відповідність критеріям ефективного цілепокладання.

Ціль	Конкретність	Вимірюваність	Реалістичність	Термін виконання

5. Дослідіть інструменти самопомоги Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

Ознайомтеся з матеріалами програми та визначте:

- які інструменти самопомоги пропонуються;
- які техніки можна використовувати під час війни або кризових ситуацій;
- які рекомендації є найбільш корисними для студентської молоді.

6. Розробіть персональний алгоритм дій у стресовій ситуації.

Складіть покроковий план дій:

- при очікуванні стресової події;
- під час виникнення стресу;
- після завершення стресової ситуації.

Вправа. «Аутогенне тренування»

Мета: Ознайомлення з навичками аутогенного тренування.

Завдання: Поглибити знання щодо системи аутогенного тренування

Аутогенне тренування (АТ) – це метод самостійного входження в особливий (аутогенний) стан, використання цього стану та самостійний вихід з нього. «Ауто» – сам, «генос» – народження. АТ поєднує елементи саморегуляції й самонавіювання. Цей метод допомагає людині управляти своїми емоціями, відновлювати сили, зберігати й підвищувати працездатність, знімати надмірну психічну напругу.

Для виконання вправи потрібно прийняти максимально зручну для розслаблення позу. Після цього закрити очі, розслабитися.

Поступово поринати в стан затишку, тепла, комфорту, повторюючи в такт дихання рекомендовані формули. Перед внутрішнім поглядом повинна перебувати лише та ділянка тіла, що вказується у формулі. Увага не напружується, все відбувається наче в напівдрімоті. Дихати потрібно повільно, із задоволенням. Увага повільно й поступово переходить із однієї ділянки тіла на іншу. Викликаючи відчуття тепла, можна уваяти себе в теплій ванні, або під літнім сонцем. Відчуття тепла в різних ділянках тіла допомагає досягти їхнього максимального розслаблення, а отже, гальмування відповідних ділянок кори головного мозку. Через активні ділянки кори, що залишилися, людина посилає своєму організму словесні послання, які, не зустрічаючи перешкод, досягають мети.

Вправа складається із шести блоків формул. Засвоєнню кожного з них бажано присвятити окреме заняття для повного оволодіння.

1. Формула спокою й відпочинку (входу):

- Я спокійний ... я зовсім спокійний ... влаштовуюсь як можна зручніше, нікуди не кваплюсь ...
 - Я відпочиваю ... відпочиває все моє тіло... сторонні звуки перестали мене відволікати, турбувати ...
 - М'язи приємно розслаблюються ... вся увага зосереджена на словах ...
 - Дихаю повільно, рівно, спокійно ... дихаю із задоволенням, з насолодою
- ...

Після оволодіння цим блоком формул і викликаними ними відчуттями, можна переходити до наступного й т.д.

2. Формула тепла й розслаблення правої руки:

Перехід першочергово до правої руки пов'язаний з тим, що словесні команди в цьому випадку попадають у ліву півкулю мозку, у якому в «праваків» розташований центр мови. Це дозволяє швидко включити механізм внутрішньої мови.

- Мій внутрішній погляд повільно сковзає по правій руці ...
- Моя права рука приємно розслаблюється ... розслаблюються кисть, передпліччя, плече ...
- Права рука теплішає, начебто поринає в теплу воду... розширюються судини... по розширених судинах вільно струменіє приємне тепло ...
- Зникають нервові й судинні спазми, через всю руку струменіє приємне тепло ...
- Моя права рука розслабилася й потеплішала ... у кінчиках пальців пульсує приємне тепло ...

3. Формула тепла й розслаблення лівої руки: вона аналогічна формулі, використаної для розслаблення правої руки.

4. Формула тепла й розслаблення ніг:

- Мій уявний погляд сковзає по ногах ... ноги починають розслаблятися й теплішають ...

- Розслабляються й теплішають стопи ... теплом наповнюються гомілки ...

- Мої ноги теплі, розслаблені; тепло струменіє по розширених судинах моїх ніг...

5. Формула психогімнастики для обличчя:

- Моя увага зосереджена на м'язах мого обличчя, моє обличчя спокійне й розслаблене ... розслаблюються м'язи чола, розправляються й зникають зморшки на чолі, чоло стає прохолодним ...

- Віки теплішають, розслаблюються, стають важкими ...

- Розслаблюються й теплішають м'язи крил носа, рота, підборіддя ... мова розслаблена й уповільнена ... Розслаблюються м'язи шиї й потилиці ...

- Все моє обличчя розслабилось й потеплішало, ... моє обличчя спокійне й безтурботне ...

6. Формула виходу зі стану розслаблення:

- Я добре відпочив ... голова відпочила і свіжа ... відпочила нервова система ... покращилася моя пам'ять, увага підвищилася ... зміцнилося здоров'я ...

- Настрій хороший, ... я спокійний, упевнений у собі ... ніякі турботи й тривоги дня не зможуть вивести мене із упевненості в собі...

- Поступове розслаблення закінчується ... почуття ваги йде з рук, ніг, усього тіла ...

- Відкриваю очі ... я бадьорий, активний, працездатний, здоровий.

Шостий етап проводиться в тому випадку, якщо вправа виконується не перед сном.

Звичайне заняття аутотренінгом триває 20-30 хвилин. Воно може продовжуватися, якщо доповнюється різними образами: відпочинку в лісі, на пляжі, польоту й т.д. Згодом можна опанувати скорочену формулу аутотренінгу, наприклад таку: Лежу зручно ... дихаю спокійно ... Я розслабився ... тіло відпочиває ... повний спокій ... думки розсіяні ... забуваюся ... сон ...

Займатися аутотренінгом рекомендується 2-3 рази в день. Особливо ефективні тренування вранці, відразу після пробудження, й увечері – перед сном. У цей час кора головного мозку трохи загальмована, що створює кращі умови для самонавіювання. Повністю опанувати вправу можна за 1-1,5 місяця.

Джерело: Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кохун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 55 с.

Література: 4, 5, 12, 16, 17, 19, 24, 25.

ТЕМА 10. СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ В ОРГАНІЗАЦІЇ

Управління стресовими ситуаціями в організації. Завдання управління стресом. Принципи формування системи управління стресами в організації. Чинники формування і використання системи стрес-менеджменту в організації. Методи боротьби зі стресом на рівні організації. Стрес-фактори зовнішнього і внутрішнього середовища організації. Внутрішні та зовнішні ресурси стресостійкості.

Класифікація шляхів управління стресом. Методи стрес-менеджменту. Особливості застосування стрес-менеджменту на особистому та корпоративному рівнях. Прикладів застосування заходів реагування керівництва на фактори стресів.

Питання для самоконтролю:

1. Розкрийте сутність та значення управління стресовими ситуаціями в сучасних організаціях.
2. Що таке стрес-менеджмент в організації? Які його основні цілі та завдання?
3. Назвіть та охарактеризуйте принципи формування системи управління стресом в організації.
4. Які чинники впливають на формування та ефективність системи стрес-менеджменту в організації?
5. Охарактеризуйте стрес-фактори зовнішнього середовища організації. Наведіть приклади їх впливу на персонал.
6. Які чинники внутрішнього середовища організації можуть виступати джерелами професійного стресу?
7. Розкрийте сутність внутрішніх та зовнішніх ресурсів стресостійкості працівників і організації.
8. Які методи стрес-менеджменту використовуються на індивідуальному та організаційному рівнях?
9. Охарактеризуйте класифікацію шляхів управління стресом та особливості їх практичного застосування.
10. Наведіть приклади заходів, які можуть використовувати керівники для попередження та зниження рівня стресу серед працівників організації.

Тестові завдання для самоконтролю:

1. Управління стресом в організації – це:
 - а) особливий фізіологічний стан організму;
 - б) процес цілеспрямованого впливу на персонал для попередження, виявлення та нейтралізації стресів;
 - в) реакція людини на несприятливі зовнішні умови;
 - г) сукупність емоційних переживань працівника;
 - д) стан виснаження адаптаційних ресурсів.
2. Основними рівнями управління стресом є:

- а) стратегічний і тактичний;
- б) індивідуальний і груповий;
- в) організаційний та особистісний;
- г) внутрішній і зовнішній;
- д) оперативний і перспективний.

3. Управління стресом на рівні організації передбачає:

- а) самостійне використання працівником технік релаксації;
- б) розроблення програм профілактики стресу та створення сприятливих умов праці;
- в) застосування особистих методів саморегуляції;
- г) корекцію індивідуальних особливостей працівника;
- д) використання виключно психологічного консультування.

4. Управління стресом на рівні працівника полягає у:

- а) зміні організаційної структури підприємства;
- б) створенні системи мотивації персоналу;
- в) застосуванні працівником методів самоконтролю та саморегуляції;
- г) удосконаленні системи комунікацій в організації;
- д) зміні стилю керівництва.

5. До методів боротьби зі стресом на рівні організації належать:

- а) курси управління стресом та тренінги релаксації для персоналу;
- б) використання тільки медикаментозних засобів;
- в) індивідуальна психотерапія поза робочим місцем;
- г) зміна групи крові працівника;
- д) обмеження комунікацій між працівниками.

6. Програма підтримки працівників (Employee Assistance Program, EAP)

спрямована на:

- а) контроль трудової дисципліни;
- б) збільшення тривалості робочого дня;
- в) профілактику та подолання наслідків професійного стресу;
- г) оцінювання професійних компетентностей;
- д) підвищення фінансових показників підприємства.

7. Одним із заходів профілактики стресу в організації є:

- а) проведення тренінгів з управління конфліктами та комунікації;
- б) збільшення робочого навантаження;
- в) скорочення перерв на відпочинок;
- г) посилення контролю за персоналом;
- д) ізоляція працівників один від одного.

8. До зовнішніх ресурсів стресостійкості належать:

- а) самооцінка та самоконтроль;
- б) фізична підготовка;
- в) соціальна підтримка та матеріальні ресурси;
- г) оптимізм і впевненість у собі;
- д) особистісна мотивація.

9. До внутрішніх ресурсів стресостійкості належать:

- а) підтримка сім'ї та друзів;
- б) матеріальне забезпечення;
- в) особистісні якості, стиль життя та поведінкові навички;
- г) соціальні гарантії;
- д) професійне середовище.

10. Шляхи управління стресом класифікують за такими ознаками:

- а) рівнем доходу працівників;
- б) віком та статтю персоналу;
- в) місцем виникнення, джерелом походження та характером впливу стресу;
- г) формою власності підприємства;
- д) розміром організації.

Завдання для самостійного виконання

Завдання 1. Аналіз стрес-факторів організації

Оберіть реальну організацію (підприємство, установу, заклад освіти або організацію, де ви працюєте чи проходили практику). Визначте основні внутрішні та зовнішні стрес-фактори, що можуть впливати на працівників.

Результати оформіть у вигляді таблиці.

Стрес-фактор	Внутрішній/зовнішній	Можливі наслідки для працівників

Завдання 2. Оцінка ресурсів стресостійкості

Проаналізуйте власні внутрішні та зовнішні ресурси стресостійкості. Заповніть таблицю та зробіть висновок щодо напрямів їх подальшого розвитку.

Внутрішні ресурси	Зовнішні ресурси	Як їх можна посилити

Завдання 3. Розробка програми стрес-менеджменту

Розробіть коротку програму управління стресом для організації чисельністю до 50 працівників.

Передбачте:

- мету програми;
- основні заходи;
- відповідальних осіб;
- очікувані результати.

Завдання 4. Порівняльний аналіз методів стрес-менеджменту

Порівняйте особливості застосування стрес-менеджменту на особистісному та корпоративному рівнях.

Критерій порівняння	Особистісний рівень	Корпоративний рівень
Мета		
Основні інструменти		
Відповідальність		
Очікуваний результат		

Завдання 5. Кейс-аналіз управлінської ситуації

Опишіть приклад стресової ситуації в організації (реальної або змодельованої).

Визначте:

- причини виникнення стресу;
- задіяні групи працівників;
- можливі наслідки;
- управлінські рішення для її подолання.

Завдання 7. Дослідження сучасних практик стрес-менеджменту

Проаналізуйте досвід однієї української або зарубіжної організації щодо управління стресом персоналу.

Визначте:

- які інструменти використовуються;
- які проблеми вони вирішують;
- які результати отримано;
- чи доцільно впроваджувати такі практики в українських організаціях.

Завдання 8. Самодіагностика організаційного стресу

Оцініть за 10-бальною шкалою вплив наведених чинників на ваш рівень стресу під час навчання або роботи.

Чинник	Оцінка (1–10)
Перевантаження завданнями	
Дефіцит часу	
Невизначеність вимог	
Конфлікти в колективі	
Відсутність підтримки	
Зміни та нововведення	

Зробіть висновок про основні джерела стресу та запропонуйте шляхи їх мінімізації.

Література: 1, 2, 7, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 24, 25, 26, 28, 29.

КОМПЛЕКСНЕ ПРАКТИЧНЕ ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ (КПЗ)

Метою КПЗ є оволодіння навичками самостійного вивчення матеріалу, застосування знань з навчального курсу, стимулювання креативності, формування навичок науково-дослідної роботи.

Завдання для КПЗ видається студентам у перші два тижні навчання. КПЗ включає в себе систему як простих репродуктивних завдань, так і завдання творчого характеру за окремими темами, що входять в програму курсу та виконуються у позааудиторний час, але під методичним і організаційним керівництвом викладача.

Обсяг і види КПЗ визначається викладачем і доводиться до відома здобувачів протягом двох тижнів навчання. Вони виконують його впродовж семестру відповідно до встановлених графіків.

КПЗ виконується самостійно кожним здобувачем освіти. При виконанні КПЗ здобувачі вищої освіти повинні показати:

- здатність розуміти виклики і проблеми, що виникають у соціальній сфері, і потребують відповідного реагування відповідними механізмами управління та адміністрування;
- уміння самостійно аналізувати проблемні ситуації та соціальні явища;
- уміння правильно визначати мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження;
- здатність самостійно аналізувати ситуацію та формулювати відповідні пропозиції;
- навчитись висловлювати та аргументувати власну точку зору та власні погляди з обраної проблематики;
- уміння захищати власні погляди;
- уміння розкрити тему дослідження;
- уміння сформулювати висновки дослідження;
- дотримання основних вимог до написання наукової роботи;
- здатності до бібліографічного пошуку літературних джерел.
- дотримання вимог щодо оформлення посилань, цитування та списку використаних джерел.

Тематика КПЗ:

1. Психологічна резильєнтність як основа сучасного стрес-менеджменту.
2. Управління стресом в умовах невизначеності: стратегії для українського бізнесу.
3. Феномен «провини вцілілого»: механізми виникнення та методи саморегуляції.
4. Синдром «відкладеного життя» під час війни та шляхи його подолання.
5. Вторинна травматизація та «втома від співчуття»: стрес-менеджмент для волонтерів.

6. Специфіка дитячих стресових розладів в умовах воєнного стану та методи їх корекції.
7. Корпоративні програми підтримки ментального здоров'я: досвід українських компаній.
8. Управління стресом військовослужбовців та їхніх родин: особливості та інструменти.
9. Цифрова гігієна та думскролінг як чинники інформаційного стресу.
10. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) спричинений війною: причини виникнення, діагностика, реабілітація
11. Комплексний посттравматичний стресовий розлад (К-ПТСР): діагностика та реабілітація.
12. Соціальна підтримка та згуртованість громади як ресурс подолання колективного стресу.
13. Тренінгові програми із подолання стресу (в Україні та закордоном).
14. Посттравматичне зростання (PTG): трансформація стресового досвіду в особистісний ресурс.
15. Техніки психологічного «заземлення» та перша допомога при гострому стресі.
16. Енергоменеджмент проти тайм-менеджменту: відновлення ресурсу в умовах кризи.
17. Стрес-менеджмент у роботі з ветеранами: інклюзивність та адаптація в колективі.
18. Роль емоційного інтелекту у профілактиці професійного вигорання.
19. Когнітивні техніки переформатування стресу (рефреймінг та декатастрофізація).
20. Стрес дистанційної та гібридної роботи в умовах воєнних загроз.
21. Антистресові комунікації: запобігання конфліктам у напруженому середовищі.
22. Вплив хронічного стресу на прийняття управлінських рішень.
23. Мобільні застосунки та ШІ-технології для моніторингу та подолання стресу.
24. Самопомога при панічних атаках: алгоритми дій та методики дихання.
25. Гумор та іронія як копінг-стратегії подолання стресу в українському суспільстві.
26. Специфіка управління стресом у «допоміжних» професіях (медики, ДСНС, поліція).
27. Побудова індивідуальної карти стресорів та плану персональної стійкості.
28. Стрес-менеджмент у системі державної програми «Ти як?».
29. Адаптація до вимушеної міграції: управління стресом в умовах чужого середовища.
30. Фізична активність та нутриціологія в системі управління біологічним стресом.

31. Стрес-аудит організації: методи діагностики напруженості в колективі.

32. Нейропластичність та медитація: науковий підхід до управління тривогою.

33. Психологія очікування та невизначеності: методи стабілізації емоційного стану, рефлексія.

34. Соціальна підтримка та community-resilience як фактори подолання стресу.

35. Протоколи самопомоги при порушеннях сну в умовах тривалого стресу.

Вимоги до оформлення: КППЗ необхідно виконувати в MS Word (5-10 стор.) та зробити відповідну узагальнюючу презентацію у PowerPoint (обсяг листів необмежений, але не менше 10). Робота на титулі має мети назву теми, відповідно до тематику КППЗ, який отримали та ПІБ виконавця та групу.

Для вордівського документу вимоги: сторінки формату А4. Параметри сторінки: верхнє, нижнє та лівє поле – 2 см, правє поле – 1,5 см. Абзацний відступ 1 см. Шрифт TimesNewRoman розміром 12 пт з одинарним міжрядковим інтервалом і текст вирівнюється по ширині.

КППЗ оцінюється за 100-бальною шкалою, а оцінка включається до залікового кредиту як окремиий заліковий модуль і складає 20% підсумкового балу.

Оцінювання КППЗ включає:

- перевірку викладачем КППЗ;
- захист здобувачем вищої освіти сформульованих у роботі наукових результатів на основі представлення презентації;
- відповіді автором КППЗ на запитання викладача, які стосуються тематики КППЗ;
- відповіді автором КППЗ на запитання здобувачів групи та присутніх, які стосуються тематики КППЗ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ТА РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Hansa Pankhania. *Success over Stress at Work*. URL : <https://bookboon.com/en/success-over-stress-at-work-ebook>.
2. Jeanne Segal, Melinda Smith, Lawrence Robinson, and Robert Segal (2024). *Stress at Work*. HelpGuide. URL : <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-in-the-workplace.htm>
3. Jeanne Segal, Melinda Smith, Robert Segal, Lawrence Robinson. *Stress Symptoms, Signs, and Causes*. HelpGuide. URL : <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-and-causes.htm>
4. Lauren Ragland (2025). *Ways to Manage Stress*. WebMD. URL : <https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-management>.
5. Lawrence Robinson, Melinda Smith, Robert Segal (2021). *Stress Management*. HelpGuide. URL : <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>
6. Lazarus, Richard S.; Dadsetan, Parirokh; Jahangiri, Hamideh (2022). *Stress Treatment and Management*. Lap Lambert.
7. Managers' guide to monitoring stress / University of St. Andrews. URL : <https://www.st-andrews.ac.uk/staff/policy/hr/managersguidetomonitoringstress>.
8. Maslach, C., & Leiter, M.P. (2024). *Burnout: What it is and how to measure it*. In Harvard Business Review, HBR Guide to Beating Burnout (211–221). Boston MA : Harvard Business Review Press.
9. Schaufeli, W.B., Maslach, C., & Marek, T. (Eds.). (2023). *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. New York : Routledge.
10. Selye, H. (1974). *Stress Without Distress*. Philadelphia : J. B. Lippincott Co. 245 p.
11. Tackling work-related stress using the Management Standards approach. WBK1. Published 03-2017. Health and Safety Executive. URL : <http://www.hse.gov.uk/pubns/wbk01.pdf>.
12. World Health Organization. (2020). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. World Health Organization. URL : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331901>.
13. World Health Organization. (2022). Regional Technical Consultation on Implementation of the WHO European Framework for Action on Mental Health 2021–2025 through the Pan-European Mental Health Coalition. URL : <https://iris.who.int>.
14. Батченко Л.В., Гончар Л.О. (2017). Актуалізація стрес-менеджменту в процесі організаційних змін. *Ефективна економіка*. № 11. URL : <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=6436>.
15. Василик Н. (2024). Програми та додатки для управління стресом і зниження професійного вигорання менеджерів. *Теорія та практика менеджменту : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки. С. 24–28.
16. Василик Н.М. (2022). Впровадження та розвиток стрес-менеджменту в організації. *Ефективна економіка*. № 2. URL :

http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/2_2022/93.pdf.

17. Василик Н.М. Управління стресом : Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освітньої програми «Менеджмент» галузі знань 07 Управління та адміністрування спеціальності 073 Менеджмент денної та заочної форм навчання / уклад. Н. М. Василик. Луцьк : ЛНТУ, 2024. 100 с.

18. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «ЯК ТИ»: інструменти самопомоги та підтримки інших. URL : <https://www.phc.org.ua/news/startuvala-vseukrainska-programa-mentalnogozdorovya-ti-yak-instrumenti-dlya-samodopomogi-ta>.

19. Гончар М.Ф. (2017). Методи стрес-менеджменту та їх класифікація. *Бізнес Інформ*. № 12. С. 424–429.

20. Гончар М.Ф., Кабан Х.В. (2012). Стрес-менеджмент на підприємстві : характеристика та способи вирішення із застосуванням коучингу. *Економічний простір*. № 28/2. С. 28–32.

21. Гоулман Д. (2018). *Емоційний інтелект*. Харків : Vivat. 515 с.

22. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. 219 с.

23. Коқун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. (2020). Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : методичний посібник / за ред. В.М. Мороза. Київ : НДЦ ГП ЗС України. 55 с.

24. Кузьмін О.Є., Гончар М.Ф. (2017). Стреси як об'єкт менеджменту: сутність, класифікація та фактори формування. *Бізнес Інформ*. № 3. С. 413–418.

25. Кузьмін О.Є., Гончар М.Ф. Стрес-менеджмент у системі управління підприємством. *Бізнес Інформ*. 2017. № 5. С. 233–239.

26. Лебідь Н. (2016). Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети». 36 с.

27. Наугольник Л.Б. (2015). *Психологія стресу : підручник*. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 324 с.

28. Рябоконт І.О. (2018). Стрес-менеджмент як фактор впливу на якість трудового життя викладачів вищої освіти. *Глобальні та національні проблеми економіки*. Вип. 22. С. 720–725.

29. Самолюк Н.М., Самолюк Н.Н. (2016). Професійні стреси: причини та методи запобігання. *Соціально-трудові відносини: теорія та практика*. № 1. С. 165–175.

30. Скрипаченко Т.В. (2018). Психологічні особливості інформаційного стресу. *Проблеми сучасної психології*. № 1 (13). С. 153–158.

31. Туриніна О.Л. (2017). Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал». 160 с.

У 67

Управління стресом : методичні вказівки до виконання самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, освітньої програми «Менеджмент», галузі знань 07 Управління та адміністрування спеціальності 073 Менеджмент денної та заочної форм навчання / уклад. Н. М. Василик. Луцьк : ЛНТУ, 2025. 56 с.

У методичних вказівках міститься в розрізі кожної теми: короткий опис теми, питання для самоконтролю, тестові завдання для самоконтролю та завдання для самостійного виконання, а також виділені характеристика, вимоги і тематика КПЗ, список використаних та рекомендованих джерел.

Призначене для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, освітньої програми «Менеджмент».

Комп'ютерний набір та верстка

Н.М. Василик

Редактор

Н.М. Василик

Підп. до друку 17.06.2025 р.
Формат 60x84/16. Папір офс. Гарнітура Таймс.
Ум. друк. арк. 2,6.

Інформаційно-видавничий відділ
Луцького національного технічного університету
43018 м. Луцьк, вул. Львівська, 75
ІВВ ЛНТУ

