МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова

Факультет економіки моря

Кафедра менеджменту

ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної роботи

_____ Сергій СЛОБОДЯН

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ

STRESS RESILIENCE AND CONFLICT MANAGEMENT

рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

тип дисципліни – вибіркова

мова(и) викладання – українська

Миколаїв – 2024

Розробник:
Викладач кафедри менеджменту,
PhD в галузі менеджмент Дарія Арчибісова

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Стресостійкість та управління конфліктами» розглянуто на засіданні кафедри менеджменту
Протокол № 6 від « 3 » 01 2024 р.
Завідувач кафедри менеджменту
кандидат економічних наук, доцент Ігор СІРЕНКО

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Стресостійкість та управління конфліктами» розглянуто Методичною радою факультету економіки моря
Протокол № 4 від « 5 » 01 2024 р.
В.о. декана факультету економіки моря,
кандидат економічних наук, доцент Вячеслав ІВАТА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Стресостійкість та управління конфліктами» погоджено з навчальним відділом
Начальник навчального відділу
кандидат технічних наук, доцент Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни «Стресостійкість та управління конфліктами» затверджена Навчально-методичною радою НУК
Протокол № 1 від « 21 » 02 2024 р.
Голова НМР НУК
кандидат технічних наук, доцент Сергій СЛОБОДЯН

© НУК, 2024
© Арчибісова Д.С., 2024

ЗМІСТ

ВСТУП 4
1. Опис навчальної дисципліни 5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни 6
3. Передумови для вивчення дисципліни 6
4. Очікувані результати навчання 6
5. Програма навчальної дисципліни 6
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методи їх демонстрування 10
7. Форми поточного та підсумкового контролю 11
8. Критерії оцінювання результатів навчання 13
9. Засоби навчання 13
10. Рекомендовані джерела інформації 13

ВСТУП

Анотація

Курс "Стресостійкість та управління конфліктами" спрямований на вивчення стратегій і методів, які допомагають індивідам і організаціям ефективно керувати стресом та вирішувати конфлікти.

Перш за все, студенти вивчають сутність стресу та його вплив на емоційний стан особистості. Це включає аналіз типів стресу та реакції на нього. Далі здобувачі ознайомлюються з психологічними та практичними стратегіями стресостійкості, спрямованими на збереження психічного здоров'я у стресових ситуаціях. Розглядаються методи зменшення стресу на робочому місці та в особистому житті, щоб підтримувати продуктивність та ефективність.

Також у дисципліні розглядаються основні аспекти конфліктів, їхні причини та наслідки. Студенти вивчають різні типи конфліктів, від рутинних суперечок до серйозних організаційних протиріч, і знаходять способи їх розв'язання. Дізнаються про важливість конструктивного підходу до конфліктів та навчаються застосовувати методи медіації, переговорів та арбітражу для вирішення непорозумінь. Також розглядаються практичні ситуації конфліктів на робочому місці та етичні аспекти управління ними.

Ключові слова: стрес, управління стресом, стресостійкість, емоційний інтелект, адаптивність, самоконтроль, конфліктологія

Abstract

The course "Stress Resilience and Conflict Management" is aimed at learning strategies and methods that help individuals and organizations to effectively manage stress and resolve conflicts.

First of all, students study the essence of stress and its impact on the emotional state of a person. This includes analyzing the types of stress and the response to it. Next, the applicants get acquainted with psychological and practical strategies of stress resistance, aimed at preserving mental health in stressful situations. Techniques for reducing stress in the workplace and in personal life are explored to maintain productivity and efficiency.

The discipline also considers the main aspects of conflicts, their causes and consequences. Students study different types of conflicts, from routine disputes to serious organizational conflicts, and find ways to resolve them. They learn about the importance of a constructive approach to conflicts and learn to use mediation, negotiation and arbitration methods to resolve misunderstandings. Practical situations of workplace conflicts and ethical aspects of their management are also considered.

Key words: stress, stress management, stress resistance, emotional intelligence, adaptability, self-control, conflictology

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="10">Галузь знань:
Всі

Спеціальність:
всі

Освітня програма:
всі</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 1</td><td rowspan="2">4-й</td><td rowspan="2">4-й</td></tr>
<tr><td>Електронний адрес РПНД
на сайті Університету</td></tr>
<tr><td>Індивідуальне науково-дослідне завдання: «Розробка рекомендацій для підвищення стресостійкості»</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин – 150</td><td>7-й</td><td>7-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="10">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 4;
самостійної роботи студента – 6</td><td rowspan="10">Освітній рівень:
перший (бакалаврський)</td><td>30 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>–</td><td>–</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>90 год.</td><td>138 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю:
залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю:
комбінована</td></tr>
</table>

2. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета курсу "Стресостійкість та управління конфліктами" полягає в підготовці студентів до ефективного управління складними ситуаціями, забезпечення їхнього психологічного та соціального благополуччя, а також розвитку їхнього лідерського потенціалу. Студенти отримають знання про фізіологічні та психологічні аспекти стресу, його типи та можливі наслідки. Вони також ознайомляться з природою конфліктів, їхніми джерелами та різними способами виникнення. Мета курсу полягає не лише в оволодінні конкретними техніками, а й у розвитку загальної стратегічної та міжособистісної компетенції, яка дозволить студентам ефективно впоратися зі стресом та конфліктами у будь-якій ситуації.

3. Передумови для вивчення дисципліни

Передумов для вивчення дисципліни немає.

4. Очікувані результати навчання

Вивчення дисципліни "Стресостійкість та управління конфліктами" передбачає формування та розвиток у студентів таких переваг: знання природи стресу, його впливу на психологічний та фізіологічний стан людини, розуміння механізмів виникнення конфліктів в організаціях та суспільстві; а також уміння ефективно управляти стресовими ситуаціями та конфліктами, застосовуючи психологічні методи та стратегії для забезпечення гармонійної взаємодії в колективі, збереження продуктивності роботи та покращення психологічного клімату. Студенти набудуть навичок саморегуляції в стресових умовах і вміння знаходити конструктивні рішення для розв’язання конфліктних ситуацій.

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Вступ в стресостійкість та управління конфліктами

Тема 1. Розуміння природи стресу та його впливу на організм людини. Роль стресу в повсякденному житті та роботі [1, с. 6-15] .

Тема 2. Аналіз факторів, що спричиняють конфлікти в особистому та професійному житті [2, с. 10-20].

Тема 3. Вирішення конфліктів через переговори та пошук компромісів [3, с. 10-25; 4, с. 29-34].

Тема 4. Роль емпатії та розуміння в управлінні конфліктами [5, с. 65-87, 7, с. 116-119].

Тема 5. Стратегії вирішення конфліктів та медіації [6, с. 47-65, 7, с. 21-29].

Тема 6. Методи управління конфліктами в робочій групі [7, 40-45]

Тема 7. Психологічна стійкість як важливий елемент управління стресом та конфліктами [2, с. 5-10, 6, 7].

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	п	лаб	с.р.		л	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Модуль 1										
Змістовий модуль 1.										
Тема 1. Розуміння природи стресу та його впливу на організм людини. Роль стресу в повсякденному житті та роботі	22	4	6	-	12	22	1	1	-	20
Тема 2. Аналіз факторів, що спричиняють конфлікти в особистому та професійному житті	22	4	6	-	12	20			-	20
Тема 3. Стратегії вирішення конфліктів та медіації	22	4	4	-	14	22	1	1	-	20
Тема 4. Роль емпатії та розуміння в управлінні конфліктами	20	4	4	-	12	22	1	1	-	20
Тема 5. Вирішення конфліктів через переговори та пошук компромісів	24	4	4	-	14	22	1	1	-	20
Тема 6. Методи управління конфліктами в робочій групі	22	4	4	-	14	22	1	1	-	20
Тема 7. Психологічна стійкість як важливий елемент управління стресом та конфліктами	18	2	4	-	12	20	1	1	-	18
Разом за курсом	**150**	**30**	**30**	**0**	**90**	**150**	**6**	**6**	**0**	**138**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основні види конфліктів та їхні ознаки	4	1
2	Методи саморегуляції та самоконтролю	4	1
3	Техніки релаксації та позитивного мислення	4	1
4	Основи конструктивного спілкування та взаємодії з конфліктними ситуаціями	4	1
5	Організаційний стрес та способи його подолання.	4	
6	Сценарії та рольові вправи для вивчення практичних аспектів управління конфліктами	4	1
7	Розвиток стресостійких організацій	6	1
	Разом	**30**	**6**

Самостійна робота

Самостійна робота передбачає підготовку до лекційних занять; самостійне поглиблення знання за темами дисципліни; підготовку до практичних робіт; написання рефератів та підготовку презентацій; підготовку до поточних модульних контрольних робіт; підготовку до заліку.

Розподіл годин самостійної роботи для студентів **денної** форми навчання:

– підготовка до лекційних занять – 1 година на 1 лекцію;

– підготовка до практичних занять – 1-3 години на 1 заняття;

– написання есе або аналітичний огляд – 15 годин на 1 роботу;

– підготовка до контрольних заходів – 10-20 годин на 1 захід.

Розподіл годин самостійної роботи для студентів **заочної** форми навчання:

– підготовка до лекційних занять – 2 години на 1 лекцію;

– підготовка до практичних занять – 3-5 годин / 1 заняття;

– опрацювання тем курсу, які виносяться на самостійне вивчення, за списками літератури, рекомендованими в робочій навчальній програмі дисципліни – 40 годин;

– підготовка до контрольних заходів – 20-30 годин на 1 захід.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Підготовка до лекцій	7	4
2	Підготовка до практичних робіт: – вивчення тем курсу за списком основної літератури для виконання тестів та обґрунтування ситуаційних задач; – написання індивідуальної наукової роботи та її презентація	24 24	37 37
3	Підготовка до модульних контрольних робіт	20	30
	Разом	75	108

6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методи їх демонстрування

Методи навчання – способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме:

1. Лекції є одним з найпоширеніших методів навчання, де викладач передає інформацію студентам за допомогою усної презентації.

2. Семінари та дискусії надають студентам можливість обговорювати та аналізувати концепції лідерства, розв’язувати кейси та взаємодіяти з іншими студентами.

3. Кейс-стаді передбачає аналіз реальних ситуацій в бізнесі, що допомагає студентам розвивати аналітичні та прийняття рішень.

4. Рольові ігри та симуляції дають студентам можливість відтворити реальні ситуації керівництва і випробувати різні стратегії.

5. Створення проектів, які вимагають використання навичок лідерства, сприяє розвитку практичних навичок та здатності працювати в команді.

6. Інтерактивні онлайн-курси та вебінари дозволяють студентам отримувати доступ до матеріалів навчання у будь-який час та взаємодіяти з викладачем та іншими студентами в онлайн-середовищі.

7. Менторство та керівництво – надання можливості студентам працювати з досвідченими лідерами або наставниками для отримання особистого керівництва та порад.

8. Самостійне вивчення та дослідницька робота дозволяє студентам розвивати навички критичного мислення та саморегуляції.

Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовуються такі методи оцінювання знань:

1. Тестування з відкритими та закритими питаннями, де студенти відповідають на питання або розв’язують завдання, які можуть бути як об'єктивними (закриті питання) так і суб'єктивними (відкриті питання).

2. Кейс-стаді – студентам може бути запропоновано аналізувати кейси та розробляти рекомендації на основі своїх знань та розуміння проблеми.

3. Використання портфоліо дозволяє студентам демонструвати свої досягнення, роботи та проекти протягом певного періоду навчання.

4. Проекти та практичні завдання – оцінка може ґрунтуватися на виконанні студентами конкретних завдань або проектів, де вони можуть показати свої навички та розуміння матеріалу.

5. Оцінка під час виступів – студенти можуть бути оцінені за їхні виступи, презентації або участь у дискусіях.

6. Автентичні завдання – це завдання, які моделюють реальні ситуації та вимагають від студентів застосовувати свої знання та навички на практиці.

7. Форми поточного та підсумкового контролю

Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок з поточного контролю та оцінюється за 100-бальною системою Університету. У проміжних оцінках студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на

практичних заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт.

Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю і оцінювання результатів виконання практичних і самостійних робіт

Кількість балів	**Критерії оцінювання**
10	Робота виконана у встановлений термін. Студент самостійно визначає тип задачі і раціонально розв'язує її. Може розв'язувати комбіновані задачі. Задачі вирішено вірно, у висновках проведена коректна інтерпретація результатів. Надані повні усні відповіді на запитання стосовно ситуаційних задач
6-8	Робота виконана самостійно з порушенням встановлених термінів. Студент самостійно визначає тип задачі і раціонально розв'язує її. Може розв'язувати комбіновані задачі. Студент надає відповідь не на всі запитання під час обговорення ситуаційних задач
4	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Студент наводить потрібні формули. Розв'язує задачу користуючись алгоритмом. У висновках є помилки та неточності
2	Студент складає скорочену умову задачі, робить обчислення лише за готовою формулою
0	Студент не розв'язує задачі
Максимальна оцінка студента за даний компонент 70 балів (7 практичних і самостійних робіт по 10 балів, для заочної форми виконуються всі самостійно)	

Форми контролю і оцінювання результатів модульного контролю

Кількість балів	**Критерії оцінювання**
30	Робота виконано вірно, логічно, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки
20-25	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
25	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована
10	Відповідь має суттєві помилки, аргументи не сформульовані, використовуються невірна термінологія.
0	Студент не дає відповіді.
Максимальна оцінка студента за даний компонент 30 балів	

8. Критерії оцінювання результатів навчання

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Змістовий модуль 1		
Виконання практичних робіт	7х5 балів = 35 балів	–
Виконання самостійних завдань	7х5 балів = 35 бали	7х10 балів = 70 балів
Презентація індивідуальної наукової роботи (модульний контроль)	30 балів	30 балів
Всього	**100 балів**	**100 балів**

9. Засоби навчання

Дистанційне навчання за допомогою Google Classroom, для кожної створюється окремий клас.

Безкоштовні електронні інструменти: Zoom, зошит Linoit, онлайн-дошка Padlet, соціальна бізнес мережа LinkedIn, онлайн інструмент canvanizer.com, таск-менеджер Trello, платформа Дія.Бізнес, Google-додатки, YouTube та інше.

Для лекційних очних занять: мультимедіа-, відео- і звуковідтворююча проекційна апаратура (ноутбук, відеокамера, проектор, екран, смартдошка).

Бібліотечні фонди (підручники і навчальні посібники, методичні рекомендації, наукова література тощо).

10. Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Захарчин Г. М., Винничук Р. О. Управління конфліктами: навчальний посібник. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2017. 160 с.

2. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник. К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.

3. Жаворонкова Г.В., Скібіцький О.М., Сівашенко Т.В., Туз О.І. Управління конфліктами: текст лекцій: навч. посіб. Київ: Кондор, 2018. 170 с.

4. Петрінко В.С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с

5. Атаманчук Н. М. Конфліктологія: Конспект лекцій для студентів усіх спеціальностей /Укл. Н. М. Атаманчук. – Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. – 106 с.

6. Лідерство та команда в публічному управлінні : конспект лекцій / укладачі: К. В. Таранюк, Я. В. Кобушко. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 175 с.

7. Лінчевський Е. Е. Майстерність управлінського спілкування: керівник в повсякденних контактах і конфліктах. К.: Мова, 2020. 321с

Допоміжна література

1. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навч.-метод. посіб. Львів: Вид-во Львівського державного університету внутрішніх справ, 2020. 120 с.

2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015.

3. Єременко Л.В. Конфліктологія: навч. посіб. Мелітополь: ФО-П Однорог Т. В., 2018. 219 с.

4. Шупта І. М. Вплив перфекціонізмуу та трудоголізму на прояви прокрастинації в роботі публічного службовця: Науково-виробничий журнал «Держава та регіони». Серія «Публічне управління та адміністрування». Випуск № 2, 2022 р. С. 107-115.

5. Кулеба Д.. Війна за реальність: як перемагати у світі фейків, правд і спільнот. – Київ : Книголав, 2019. – 384 с.

6. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

7. Локутов С.П. Конфлікти в колективі: причини, управління, мінімізація. Полтава: Вентана-Граф, 2018. 342с.

Інформаційні ресурси в інтернет

1. Вступ до медіації: ВУМ online, Відкритий Університет Майдану. URL: https://vumonline.ua/course/mediation/.

2. Культура толерантності: як побудувати суспільство, комфортне для всіх: Українська платформа масових відкритих онлайн курсів Prometheus. URL: https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+TOL101+2020_T3/about.

3. Права людини в дії: ВУМ online, Відкритий Університет Майдану. URL: https://vumonline.ua/course/human-rights/.

4. Теорія поколінь: знаходимо спільну мову: ВУМ online, Відкритий Університет Майдану. URL: https://pdp.nacs.gov.ua/news/pidbirka-onlain-platform-dliasamoosvity.

5. В Україні 40% офісних працівників потерпають від несправедливої критики на роботі. URL: http:// news.finance.ua/ua/~/1/0/all/2013/06/29/30440

6. Як ефективно спланувати та провести діалог. Базовий модуль 1: Українська платформа масових відкритих онлайн курсів Prometheus. URL: https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:OSCE+DIAL101+2020_T1/about.

7. Діалоги без тривоги: Онлайн-курс про різні способи подолання тривожності: Educational Era. Студія онлайн-освіти. URL: https://study.ed-era.com/uk/courses/course/265.

8. Вирішення конфліктів у бізнесі. URL: http://www.commonground.org.ua/ukr/cr_business.shtml

9. Робота з емоційним вигоранням: Освітній серіал: Національна онлайн-платформа для розвитку цифрової грамотності «Дія. Цифрова освіта». URL: https://osvita.diia.gov.ua/courses/robota-z-emocijnim-vigorannam.

10. Витоки ділових конфліктів та їх роль в процесі управління. URL: http://referat.repetitor.ua

11. Психологічна підтримка себе та близьких для цивільних: Освітній серіал: Національна онлайн-платформа для розвитку цифрової грамотності «Дія. Цифрова освіта». URL: https://osvita.diia.gov.ua/courses/psihologicna-pidtrimka-sebe-ta-blizkih-dlacivilnih.

12. Конфлікти в організації: причини виникнення та засоби керування. URL: http://revolution.allbest.ru/ psychology/00015923_0.html

13. Лученко В. Стрес-менеджмент. URL:http://luchenko.com.