

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психіатрії і наркології

Силабус навчальної дисципліни
«Стрес-менеджмент»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3 кредити ЄКТС. Семестр: III 2 рік навчання.
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Кафедра психіатрії і наркології Одеса, вул. Акад. Воробйова, 11
Викладач (-і)	Зав. каф., професор Опря Євген Васильович, д. мед. н. Доцент Донець Ольга Юріївна, к. мед. н. Доцент Горячев Павло Іліодорович, к. мед. н. Доцент Волощук Діана Анатоліївна, к. мед. н.
Контактна інформація	E-mail: yoprya@yahoo.com , olgadonets1@gmail.com , pgor75@gmail.com , dianavoloshchuk88@gmail.com Консультації: Очні: четвер 15.00-17.00, субота 9.00-13.00 Онлайн: четвер 15.00-17.00, субота 9.00-13.00 (платформа ZOOM, Teams, Viber)

КОМУНІКАЦІЯ

Комунікація зі здобувачами буде здійснюватися аудиторно (очно).

Під час дистанційного навчання комунікація здійснюється через платформу Microsoft Teams, а також через листування електронною поштою, месенджери Viber (через створені у Viber групи для кожної групи, окремо через старосту групи).

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення дисципліни – закономірності психологічних стосунків та поведінки людей в процесі стресових ситуаціях та шляхів їх подолання.

Пререквізити і постреквізити дисципліни (місце дисципліни в освітній програмі):

Пререквізити: бізнес – планування в сфері охорони здоров'я та фармацевтичному бізнесі, економіка та організація охорони здоров'я та фармацевтичного бізнесу; інформаційно-аналітична підтримка в управлінні закладами охорони здоров'я; медичний та фармацевтичний менеджмент; стратегічний менеджмент; управління проектами в медицині.

Постреквізити: фінансовий менеджмент; HR-менеджмент з циклом психології управління.

Мета дисципліни – надання здобувачам знань та навичок, щоб освоїти основні підходи до вивчення стресу, методи діагностики негативних станів та способи подолання стресових розладів.

Завдання дисципліни:

- ознайомити з актуальними підходами до вивчення стресових реакцій та зорієнтувати у міждисциплінарних підходах психології та нейробіології стресу;
- ознайомити з основними концепціями і методологією сучасних досліджень стресу,

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психіатрії і наркології

причинами виникнення і формами проявів стресових станів, впливу стресу на поведінку, діяльність і психічне здоров'я особистості;

- ознайомити з основними принципами та підходами до надання психологічної допомоги людям у стресових ситуаціях різних типів.
- ознайомити з психопрофілактичними і психокорекційними методами і засобами, які застосовуються з метою ефективної корекції стресових станів;
- ознайомити та навчити реалізовувати прикладні програми управління стресом.

Очікувані результати

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

Знати:

- володіти поняттями і категоріями основ психології стресу;
- використовувати знання психології стресу в професійній діяльності.
- аналізувати теорії та моделі психологічного стресу;
- виокремлювати психологічні передумови виникнення стресу;
- використовувати прийоми індивідуальної профілактики стресу;
- володіти активними прийомами подолання стресу;
- використовувати у науково-педагогічній практиці прогресивні досягнення
- наукової психологічної думки щодо впливу стресу;
- мати уявлення про: теорії психологічного стресу; класифікацію стресу.

Вміти:

- використання прийомів індивідуальної та групової профілактики стресу;
- діяльність людини в умовах стресу;
- когнітивне реструктурування стресових ситуацій;
- аутогенне тренування та медитацію.

Дисципліна спрямована на формування у здобувачів компетентності та професіоналізму у вивченні природи стресу і методів протидії йому. У рамках дисципліни здобувачі набувають знання і практичну інформацію з проблеми діагностики та управління стресом в організаційному контексті, знайомляться з методичними засобами, що забезпечують системну діагностику професійного стресу, а також методичними матеріалами для практичного освоєння засобів і прийомів стрес-менеджменту. Засвоєння практичних знань в рамках дисципліни створює можливість професійного вивчення прийомів нейтралізації стресу.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Форми і методи навчання

Дисципліна буде викладатися у формі лекцій; практичних занять; організації самостійної роботи здобувача.

Методи навчання.

Лекція.

Практичні заняття: словесні методи: бесіда, пояснення, дискусія, обговорення проблемних ситуацій; наочні методи: ілюстрація (у тому числі мультимедійні презентації); практичні методи: виконання тестових завдань, вирішення ситуаційних завдань; відпрацювання практичних навичок з надання медико-психологічної допомоги.

Самостійна робота: самостійна робота з рекомендованою основною та додатковою літературою, з електронними інформаційними ресурсами, підготовка до практичних занять.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психіатрії і наркології

Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Психологічні особливості командного менеджменту (team management), історія його виникнення.

Тема 2. Поняття «команди» в психології, базові принципи функціонування команди (взаємозалежність, спільна діяльність, згуртованість, синергія). Основні наукові концепції до розгляду феномену «команди».

Тема 3. Психологія стресу. Предмет. Об'єкт. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку

Тема 4. Теорії та моделі стресу. Сучасні погляди на вчення про стрес, його сутність та особливості Фізіологічні механізми стресу

Тема 5. Стресові ситуації та ситуації ризику та невизначеності в організації. Природа організаційного стресу та його вплив на особистість. Причини виникнення стресу. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес.

Тема 6. Стресори та способи їх визначення в сучасній організації. Стадії та ознаки стресу. Оцінка рівня стресу.

Тема 7. Професійний стрес як комбінація стресора і стресової реактивності. Модель перебігу професійного стресу. Динаміка протікання стресу. Управління стресом в організації. Проблема ортобіозу в діяльності керівника та підлеглих.

Тема 8. Когнітивна оцінка стресової ситуації. Управління емоціями та розвиток емоційного інтелекту.

Тема 9. Техніки медитації та майндфулнес.

Тема 10. Принципи розробок індивідуальних та групових коректувальних антистресових програм для персоналу організації.

Перелік рекомендованої літератури

Основна:

1. Гігієна закладів охорони здоров'я: навчальний посібник / В. В. Бабієнко, А. В. Мокієнко, О. А. Грузевський, Є. В. Опря. Одеса: Прес-кур'єр, 2022. 444 с.
2. Горбунова В. Психологія командотворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 216 с.
4. Опря Є.В., Пустовойт М.М. Можливості використання саморегуляції організму людини для досягнення психічного здоров'я. *Одеський медичний журнал*. 2019. № 6(176). С. 37-49.
5. Практикум з підвищення стресостійкості та розширення адаптаційних можливостей організму / Під редакцією професора, доктора медичних наук О.С. Чабана. Київ: ТОВ «Доктор-Медіа-Груп, 2017. 150 с.
6. Medical psychology («Медична психологія»): підручник для студентів вищих навчальних закладів ВМНЗ ІV рівня, англійською мовою / під редакцією д.мед.н. Пустовойта М.М. [Пустовойт М.М., Опря Є.В., Донець О.Ю. та ін.]. Львів: Видавництво «Новий світ - 2000», 2021. 350 с.

Додаткова:

1. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка – Центр, 2007. 432 с.
2. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів /

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психіатрії і наркології

- М. Корольчук, В. Крайнюк. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
3. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.Г. Кочергіна. Київ: «ІНКОС», 2002. 272 с.
 4. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. Посібник. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
 5. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Л.М. Карамушки. Київ: Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.
 6. Шатун В.Т. Основи менеджменту: навчальний посібник. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. Петра Могили, 2006. 376 с.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbu.gov.ua/>
2. Електронна бібліотека. URL: <http://lib.meta.ua/>
3. <https://www.nauka.ua/>
4. <http://psydilab.univer.kharkov.ua>
5. <https://psy-practice.com>

ОЦІНЮВАННЯ

Форми і методи поточного контролю:

- усний контроль: індивідуальне опитування за питаннями відповідної теми, співбесіда;
- письмовий контроль: оцінювання розв'язання ситуаційних завдань, клінічних задач;
- тестовий контроль: оцінювання виконання тестових завдань за темами.

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно «5»	Здобувач бере активну участь у занятті; демонструє глибокі знання, дає повні та детальні відповіді на запитання; бере активну участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується додатковою навчально-методичною та науковою літературою; вміє сформулювати своє ставлення до певної проблеми; висловлює власні міркування, наводить доцільні приклади; вміє знаходити найбільш адекватні форми розв'язання суперечностей. Тестові завдання виконані в повному обсязі, всі 100% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання – повні та обґрунтовані. Здобувач вільно вирішує завдання, впевнено демонструє практичні навички за темою заняття та вірно інтерпретує отримані дані, висловлює власну креативну думку з теми завдання, демонструє творче мислення.
Добре «4»	Здобувач бере участь у занятті; добре володіє матеріалом; демонструє необхідні знання, але дає відповіді на запитання з деякими помилками; бере участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується основною навчально-методичною та науковою літературою; висловлює власну думку з теми заняття. Тестові завдання виконані в повному обсязі, не менш ніж 70% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання - загалом правильні, проте наявні деякі помилки у визначеннях. Здобувач вірно вирішує завдання, але допускає незначні неточності та демонструє більш стандартизовані практичні навички за темою заняття при вірній інтерпретації отриманих даних, висловлює власну думку з теми завдання, демонструє

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психіатрії і наркології

	критичне мислення.
Задовільно «3»	Здобувач іноді бере участь у занятті; частково виступає і задає питання; допускає помилки під час відповідей на запитання; показує пасивну роботу на занятті; показує фрагментарні знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування виконано в повному обсязі, не менш ніж 50% відповідей є правильними, відповіді на відкриті питання - не логічні, з явними суттєвими помилками у визначеннях. Здобувач не достатньо володіє матеріалом для вирішення завдань, невпевнено демонструє практичні навички за темою заняття та інтерпретує отримані дані з суттєвими помилками, не висловлює свою думку з теми ситуаційного завдання.
Незадовільно «2»	Здобувач не бере участь у занятті, є лише спостерігачем; ніколи не виступає і не задає питання, незацікавлений у вивченні матеріалу; дає неправильні відповіді на запитання, показує незадовільне знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування не виконано. Завдання не виконано.

Форми і методи підсумкового контролю: залік.

Залік виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у практичних заняттях, виконав та захистив індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота: самостійна робота з рекомендованою основною та додатковою літературою, з електронними інформаційними ресурсами, підготовка до практичних занять. Самостійна робота здобувача, яка передбачена в програмі, контролюється і оцінюється як результат підготовленості до відповідного заняття.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо дедлайнів та перекладання:

- Пропуски занять з неповажних причин відпрацьовуються за розкладом черговому викладачу.
- Пропуски з поважних причин відпрацьовуються за індивідуальним графіком з дозволу деканату.

Політика щодо академічної доброчесності:

Обов'язковим є дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Неприйнятними у навчальній діяльності для учасників освітнього процесу є:

- використання родинних або службових зв'язків для отримання позитивної або вищої оцінки під час здійснення будь-якої форми контролю результатів навчання або переваг у науковій роботі;
- використання під час контрольних заходів заборонених допоміжних матеріалів або

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психіатрії і наркології

технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікро-наушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);

- проходження процедур контролю результатів навчання підставними особами.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

- зниження результатів оцінювання індивідуального опитування, виконання тестових завдань, оцінки за розв'язання ситуаційних завдань, виконання індивідуального завдання, заліку тощо;
- повторне проходження оцінювання (тестових завдань, ситуаційних завдань, індивідуального завдання, заліку тощо);
- призначення додаткових контрольних заходів (додаткові ситуаційні завдання, індивідуальні завдання, тести тощо);
- проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

Політика щодо відвідування та запізнень:

Стан здоров'я: здобувачі хворі на гострі інфекційні захворювання, у тому числі на респіраторні хвороби, до заняття не допускаються. Запізнення на заняття – не припустимі. Здобувач, який спізнився на заняття, може бути на ньому присутній, але якщо в журналі викладач поставив «нб», він повинен його відпрацювати у загальному порядку.

Використання мобільних пристроїв:

Використання будь-яких мобільних пристроїв заборонено. При порушенні даного пункту здобувач має покинути заняття та в журналі викладач ставить «нб», яку він повинен відпрацювати у загальному порядку.

Мобільні пристрої можуть бути застосовані здобувачами з дозволу викладача, якщо вони потрібні для виконання завдання.

Поведінка в аудиторії:

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим Положенням про академічну доброчесність та етику академічних взаємин в Одеському національному медичному університеті, у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету, Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній та освітній роботі здобувачів вищої освіти, науковців та викладачів Одеського національного медичного університету.