

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра менеджменту охорони здоров'я

Силабус навчальної дисципліни
«Стрес – менеджмент в кар'єрі психолога»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3 кредити ЄКТС. 2 рік навчання.
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Кафедра менеджменту охорони здоров'я. Одеса, вул. Пастера, 2а.
Викладач (-і)	професор кафедри, д.псих.н., проф. Литвиненко Ольга Дмитрівна доцент кафедри, к.і.н., доц. Дружкова Ірина Сергіївна доцент кафедри, к.псих. н. Ковальова Марія Володимирівна асистент кафедри: магістр Терещенко Ольга Олегівна
Контактна інформація	Довідки за телефонами: Кусик Наталія Львівна, канд.ек.наук, доц., відповідальна за навчально-методичну роботу кафедри, E-mail: nataliia.kusyk@onmedu.edu.ua Лаборант кафедри E-mail: moz@onmedu.edu.ua Очні консультації: з 14.00 до 16.00 кожного четверга Онлайн - консультації: з 16.30 до 18.30 кожного четверга. Посилання на онлайн - консультацію надається кожній групі під час занять окремо.

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 – психологічні механізми виникнення, перебігу та подолання стресу, методи оцінки, профілактики і подолання стресових станів із урахуванням адаптаційних ресурсів особистості.

Мета дисципліни – формування у здобувачів знань і практичних навичок щодо виявлення, діагностики, профілактики та психологічної корекції стресових станів, а також розвитку індивідуальної стресостійкості та управління стресом у професійній діяльності.

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, 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

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра менеджменту охорони здоров'я

людям у стресових ситуаціях різних типів.

- ознайомити з методами діагностики, психопрофілактики та психокорекції стресових станів.
- ознайомити з психопрофілактичними і психокорекційними методами і засобами, які застосовуються з метою ефективної корекції стресових станів;
- ознайомити та навчити реалізовувати прикладні програми управління стресом.
- Сформувати навички саморегуляції та розвитку власної стресостійкості.

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 менеджменту охорони здоров'я

Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Теоретичні основи стресу та адаптації

Психологічна природа стресу: дефініції, класифікації та механізми виникнення. Стрес як психологічне і біопсихосоціальне явище: визначення, об'єкт і предмет вивчення. Класична концепція стресу Ганса Сельє як основа розуміння загального адаптаційного синдрому: стадії, механізми та значення для сучасної психології. Сучасні теоретичні підходи до проблеми психології стресу: аналіз і практичне значення.

Тема 2. Психологічна динаміка стресових станів

Психологічна динаміка стресових процесів, форми прояву стресу, адаптивні та дезадаптивні реакції на стрес. Стадії розвитку стресу: тривога, опір, виснаження. Психологічна характеристика гострих та хронічних форм стресу специфіка переживання та психологічні наслідки. Особливості психологічного супроводу стрес-асоційованих розладів: психосоматичні, поведінкові та особистісні деформації. Психічне здоров'я в умовах тривалого стресового навантаження, взаємозв'язок стресу, адаптації та порушення психічного здоров'я.

Тема 3. Психологічні технології подолання стресу

Психологічне призначення копіngu у процесі адаптації до складних життєвих ситуацій. Основні психологічні завдання авдання копіngu у процесі адаптації. Психологічна оцінка критеріїв ефективності копінг-поведінки в умовах психологічного навантаження. Порівняльний аналіз існуючих теоретичних підходів до вивчення копінг-поведінки. Трансакційна теорія стресу. Теорії когнітивно-мотиваційно-міжособистісні та атрибуції мотивації та емоцій. Ресурсні теорії. Проактивні теорії. Копінг у психодинамічних концепціях. Копінг поведінка у стресових ситуаціях.

Тема 4. Стрес у професійній діяльності. Стресові ситуації та невизначеності в організації.

Стресори та способи їх визначення в сучасній організації. Стадії розвитку стресової реакції та характерні психологічні та фізіологічні прояви. Методологічні підходи до психологічної оцінки рівня стресу. Професійний стрес як комбінація стресора і стресової реактивності. Теоретичні моделі розвитку професійного стресу. Особливості психологічного супроводу управлінням стресом в організації. Роль ортобіозу в забезпеченні стресостійкості керівника та ефективності командної роботи.

Тема 5. Стресостійкість: концепція, розвиток, практичні підходи

Формування стресостійкості як чинника самоефективності особистості. Сучасні психотехнології, спрямовані на розвиток адаптивної саморегуляції емоційного стану особистості в умовах стресу. Комплексна методологія оцінки і корекції психологічного стресу. Психологічні стратегії супроводу та профілактики стресових станів, прийоми індивідуальної та групової профілактики управління станом психологічного стресу.

Перелік рекомендованої літератури

Основна:

1. Стресостійкість: навчальний посібник Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О. / за ред. Я. М. Когута. - Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. - 204 с
2. Важливі навички в періоди стресу: Ілюстроване керівництво / World Health Organization Regional Office for Europe. – 2021. – 128 с.
3. Стрес-менеджмент: практичні технології : навчально-методичний посібник. Борозенцева Т. В.; Грицук О. В.; Муратова О. В., 2021. 128 с.
4. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. К. : Університет

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра менеджменту охорони здоров'я

«Україна», 2023. 266 с. URL: <http://surl.li/ugfweh>

5. Кухарук О., Фроленкова О. Посібник з управління стресом та самодопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників, 2023. К.: Центр громадського здоров'я. 69 с

6. 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.

7. Medical psychology («Медична психологія»): підручник для студентів вищих навчальних закладів ВМНЗ IV 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.

8. Сельє Г.Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники. Київ: Медкніга. 2024. 148 с.

Додаткова:

1. 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.

2. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : методич. посіб.; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с. URL: <http://surl.li/oxfkrj>

3. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навчально-методичний посіб. 2020. Львів. URL: <http://surl.li/ehbtrc>

4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

5. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с

6. Сапольські Р. Чому зебри не страждають на виразку. Харків :Фабула. 2020. 400 с.

Інформаційні ресурси

1. Актуальні проблеми психології». Наукові праці Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>

3. Психологічна бібліотека Київського Фонду сприяння розвитку психічної культури. Режим доступу: <http://psylib.kiev.ua/>

4. American Psychologist. Journal of American Psychological Association. Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/amp/>

5. Journal of Personality and Social Psychology. Journal of American Psychological Association. Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>

6. Science: (AAAS). Режим доступу: <http://www.sciencemag.org>

7. Taylor & Francis. Режим доступу: <http://www.informaworld.com>

8. ScienceDirect. Режим доступу: www.sciencedirect.com

ОЦІНЮВАННЯ

Форми і методи поточного контролю:

– усний контроль: індивідуальне опитування за питаннями відповідної теми;

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра менеджменту охорони здоров'я

- письмовий контроль: оцінювання розв'язання ситуаційних завдань, оцінювання виконання індивідуального завдання;
- 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 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.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра менеджменту охорони здоров'я

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 перескладання:

- 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 технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікро-навушників, 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 запізнь:

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

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра менеджменту охорони здоров'я

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.