

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Кафедра менеджменту охорони здоров'я**

**Силабус навчальної дисципліни  
«Стрес-менеджмент»**

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

| <b>Оцінка</b>       | <b>Критерії оцінювання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Відмінно<br>«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<br>«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<br>«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<br>«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.