



**Приватний вищий навчальний заклад
«Медико-Природничий Університет»**

м. Миколаїв

СИЛАБУС

Навчальна дисципліна	Психологія стресу та суїцидологія
Освітньо-професійна програма	Психологія
Освітньо-професійний ступінь	Перший (бакалаврський)
Спеціальність	053 Психологія
Галузь знань	05 «Соціальні та поведінкові науки»
Статус дисципліни	Вибіркова
Форма навчання	Очна
Рік навчання/семестр	IV рік, семестр 7
Кількість кредитів ECTS/ Обсяг	Кредитів 5 усього годин 150 лекцій 24 семінарські 48 самостійна робота 78
Викладач ПП	
Е-mail, контактний телефон викладача	
Посилання на сайт	
Консультації	За графіком впродовж навчального року
Анотація до курсу	Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитномодульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Психологія стресу та суїцидологія», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. «Психологія стресу та суїцидологія» є складовою частиною дисциплін психологічного циклу вибіркового блоку.
Мета та завдання курсу	Метою вивчення дисципліни є: сприяти засвоєнню студентами знань про психологічну сутність стресу, причини виникнення та механізми розвитку, а також основні методи його діагностики, психопрофілактики та корекції та дати уявлення про суїцидологію як галузь теоретичних знань та практичних застосувань, розкриття феноменології суїциду. Основними завданнями, що мають бути вирішені в процесі викладення курсу: розвиток та формування: умінь аналізувати умови і фактори, що сприяють розвитку професійного стресу; умінь успішно орієнтуватися в області психопрофілактичних і психокорекційних методів і засобів, які застосовуються з метою ефективною корекції стресових станів; умінь

	обґрунтовувати необхідність застосування психологічних впливів з метою формування оптимального функціонального стану, адекватного професійним завданням фахівця; уміння та здатності реалізовувати прикладні програми управління стресом.
Програмні результати навчання	
Під час вивчення дисципліни «Психологія стресу та суїцидологія» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися наступні компетентності:	
Загальні:	
ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	
ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні. ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).	
ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.	
ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності. ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).	
ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.	
Фахові:	
ФК3. Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.	
ФК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.	
ФК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.	
ФК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.	
ФК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.	
ФК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.	
У ході вивчення дисципліни можливо досягнути таких результатів:	
ПРН 1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання .	
ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань для розуміння спеціальних розділів психології з метою майбутньої спеціалізації та освоєння міждисциплінарного зв'язку.	
ПРН 11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.	
ПРН 12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, тренінгів відповідно до вимог замовника.	
ПРН 13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб відповідно до віку.	
ПРН 14. Ефективно виконувати різні ролі у процесі вирішення фахових завдань, демонструвати лідерські якості і вміння узгоджено працювати в аудиторії самостійно та під керівництвом викладача.	
ПРН 15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку, вміло використовувати психотерапевтичні прийоми і прийоми впливу на свідомість і поведінку.	
ПРН 16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога, що визначають професійну поведінку і стосунки з людьми в суспільстві.	

Зміст курсу		
№ з/п	ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ	Кількість годин
1	Тема 1. Вступ до психології стресу	2
2	Тема 2. Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу	2
3	Тема 3. Форми прояву стресу і методи його оцінки	2
4	Тема 4. Фази перебігу стресу	2
5	Тема 5. Чинники та наслідки стресу	2
6	Тема 6. Професійні стреси	2
7	Тема 7. Поняття регуляції психічних станів	2
8	Тема 8. Суїцидологія як галузь наукового знання	2
9	Тема 9. Проблема суїцидальної та парасуїцидальної поведінки	2
10	Тема 10. Динаміка суїцидальної поведінки	2
11	Тема 11. Детермінанти суїцидальної поведінки.	2
12	Тема 12. Діагностичний інструментарій в суїцидологічній практиці	2
	Усього:	24
№ з/п	ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	Кількість годин
1.	Тема 2. Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу	4
2.	Тема 3. Форми прояву стресу і методи його оцінки	4
3.	Тема 4. Фази перебігу стресу	2
4.	Тема 5. Чинники та наслідки стресу	4
5.	Тема 6. Професійні стреси	4
6.	Тема 7. Поняття регуляції психічних станів	4
7.	Тема 8. Суїцидологія як галузь наукового знання	4
8.	Тема 9. Проблема суїцидальної та парасуїцидальної поведінки	4
9	Тема 10. Динаміка суїцидальної поведінки	4
10	Тема 11. Детермінанти суїцидальної поведінки.	4
11	Тема 12. Діагностичний інструментарій в суїцидологічній практиці	4
12	Тема 13. Психологічна допомога в суїцидальної ситуації.	4
	Усього:	48
№ з/п	ТЕМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	Кількість годин
1.	Тема 1. Вступ до психології стресу	4
2.	Тема 2. Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу	4
3.	Тема 3. Форми прояву стресу і методи його оцінки	4
4.	Тема 4. Фази перебігу стресу	4
5.	Тема 5. Чинники та наслідки стресу	4
6.	Тема 6. Професійні стреси	4
7.	Тема 7. Поняття регуляції психічних станів	4
8.	Тема 8. Суїцидологія як галузь наукового знання	4
9	Тема 9. Проблема суїцидальної та парасуїцидальної поведінки	4
10	Тема 10. Динаміка суїцидальної поведінки	4
11	Тема 11. Детермінанти суїцидальної поведінки.	4
12	Тема 12. Діагностичний інструментарій в суїцидологічній практиці	4
13	Тема 13. Психологічна допомога в суїцидальної ситуації.	6
	Усього:	78

Пререквізити	Психодіагностика, психологія особистості
Кореквізити	«Психологія роботи із залежними станами»
Постреквізити	Післядипломне навчання та також закладає фундамент для подальшого засвоєння здобувачами знань та вмінь з циклу дисциплін професійної та практичної підготовки за освітнім рівнем магістр
Методи навчання	Методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є: словесні: проблемний виклад лекції, бесіда, дискусія семінари, тощо.
Засоби діагностики	Форма поточного контролю – усне опитування, тестування на практичних заняттях, виконання індивідуальних завдань. Періодична форма контролю – виконання контрольних робіт, розробка проектів, планів, колоквиуми, творчі роботи. У процесі навчання студентів використовуються наступні методи контролю: методи усного контролю, методи письмового контролю, методи практичного контролю, дидактичні тести, спостереження, методи програмованого контролю. Відповідно до вимог регламенту навчального процесу для успішного засвоєння знань студентами та об'єктивного їх оцінювання здійснюється: • систематичний поточний контроль знань під час практичних занять у формі вибіркового усного опитування та практичних завдань, підготовки доповідей за темою заняття, доповнень до доповідей, участі в обговоренні, презентації самостійних завдань. • модульний контроль у формі стандартизованого опитування за теоретичними питаннями, написання студентами поточних письмових тестових завдань, практичних завдань за означеними модулями.
Засоби контролю	поточний контроль, підсумковий контроль (залік)
Перелік питань до підсумкового контролю вивчення курсу	
1. Психологія стресу як феномен пізнання 2. Особливості використання методів вивчення стресових станів 3. Поняття стресу та стресостійкості 4. Психологія стресу 5. Стресові стани, їх механізми 6. Вплив стресу на життя людини 7. Відстрочені реакції на травматичний стрес 8. Проблема стресу в біології та медицині. 9. Класична концепція стресу Г. Сельє і її розвиток. 10. Гормональні та фізіологічні прояви стресу. 11. Еволюційна структура психіки людини і стрес. 12. Особливості психологічного стресу. 13. Поведінкові ознаки стресу. 14. Інтелектуальні ознаки стресу. 15. Емоційні ознаки стресу. 16. Підходи до прогнозування стресу і оцінки стресостійкості людини. 17. Загальні закономірності розвитку стресу. Вплив характеристик стресора на рівень стресу. 18. Фактори, що впливають на розвиток стресу. 19. Каузальна класифікація стресорів та шляхи подолання стресорів різного типу.	

20. Загальні закономірності професійних стресів.
21. Здоровий спосіб життя і його вплив на стрес. Фізична активність - важливий фактор нормалізації стресу.
22. Тактика боротьби зі стресом в залежності від часу його настання.
23. Загальний огляд способів саморегуляції психологічного стану під час стресу.
24. Аутогенне тренування як метод оптимізації рівня стресу.
25. Дихальні техніки як метод оптимізації рівня стресу.
26. М'язова релаксація як метод оптимізації рівня стресу.
27. Нейтралізація стресу за допомогою психотерапії. Види психотерапії, що застосовуються для зменшення рівня стресу.
28. Усунення причин стресу шляхом вдосконалення поведінкових навичок.
29. Конфлікти як джерело стресів. Удосконалення комунікативних навичок.
30. Занижена самооцінка як джерело стресів. Формування впевненої поведінки.
31. Фрустрації як джерело стресів. Ефективне цілепокладання.
32. Постійний цейтнот як джерело стресу. Тайм менеджмент.
33. Діяльність психолога з діагностики та профілактики стресу в організації.
34. Посттравматичний стресовий розлад
35. Теоретичні моделі ПТСР
36. Діагностичні критерії ПТСР
37. Посттравматичні стани та їх психологічна реабілітація
38. Дисоціація та ПТСР
39. Екстрена психологічна допомога
40. Організаційні аспекти надання екстреної психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях
41. Психологічний де брифінг
42. Психогенії в екстремальних ситуаціях
43. Переживання втрати
44. Особливості психологічної травми у дітей
45. Принципи складання реабілітаційних програм
46. Психотерапія ПТСР

Політика курсу

Навчальна дисципліна «Психологія стресу та суїцидологія» є вибірковою дисципліною для здобувачів вищої освіти освітньо-професійної програми «Психологія» спеціальності 053 Психологія.

При вивченні навчальної дисципліни «Психологія стресу та суїцидологія» здобувач виконує завдання згідно з навчальним планом та у відповідності до програми силабусу, що включають відвідування практичних занять, опрацювання інформаційних джерел та літератури, підготовку до занять, підготовку презентацій.

Запізнені завдання (письмові роботи). Здобувачам вищої освіти, які вчасно не мають можливості скласти домашні завдання викладач надає можливість для їх повторного виконання й складання у визначеним ним термін.

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи здобувачів будуть їхніми оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикавання джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

Відвідування занять. Відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни.

Література. Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде

надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Здобувачі заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

Політика оцінювання курсу

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-трансферною системою здійснюється шляхом поточного, кредитного, підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

Відповідно до вимог регламенту навчального процесу для успішного засвоєння знань студентами та об'єктивного їх оцінювання здійснюється:

систематичний поточний контроль знань здійснюється під час семінарських і практичних занять у формі вибіркового усного опитування та тестових завдань, підготовки доповідей за темою заняття, доповнень до доповідей, участі в обговоренні, презентації самостійних завдань.

семестровий контроль організовано у формі стандартизованого опитування за теоретичними питаннями, написання студентами поточних письмових тестових завдань, практичних завдань за модулями;

оцінювання рівня виконання самостійної роботи проводиться на основі перевірки змісту роботи та її захисту у формі доповіді, реферату.

самостійне завдання перевіряється на відповідність оформлення згідно з вимогами, а також на повноту, ґрунтовність матеріалу, наявність цікавих фактів та прикладів, висновків.

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти під час самостійної роботи на семінарських та практичних заняттях

1-2 бали – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь його правильна, але недостатньо осмислена; самостійно відтворює більшу частину навчального матеріалу; відповідає за планом, висловлює власну думку щодо теми, вміє застосовувати знання для виконання за зразком; користується додатковими джерелами.

3 бали – знання студента є достатньо ґрунтовними, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, логічно висвітлює події з точки зору смислового взаємозв'язку, вміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки та залежності між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями. Студент виявляє вміння рецензувати відповіді інших та опрацьовувати матеріал самостійно.

4 бали – студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали; самостійно визначає окремі цілі власної учбової діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну.

5 балів – студент має системні, дієві знання, виявляє творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів-доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; вміє ставити й розв'язувати проблеми, самостійно здобувати та використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї; логічно і творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої обдарування та нахили.

Комплексна діагностика знань, умінь та навичок студентів з дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного і підсумкового контролю знань (заліку).

Форма підсумкового контролю – залік на основі суми балів набраних за кожний модуль та складання власне заліку.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне опитування							Модульна контрольна робота	Підсумковий тест	Сума	
ЗМ 1										
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7				
3	3	3	3	3	3	3				
							10	10	40	
Поточне опитування							Модульна контроль на робота	Підсумковий тест	Залік	Сума
ЗМ2										
T8		T10	T11	T12	T13					
3	3	3	3	3	3					
							10	10	30	100

Загалом отримані бали сумуються, оцінювання знань студентів проводиться за національною шкалою та шкалою ECTS таким чином:

Шкала оцінювання ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

Рекомендована література

Основна

1. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с.
https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf
2. Федоренко Р. П. Психологія суїциду: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. – 492 с.
<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051645.pdf>
3. Синишина В.М. Психологія суїцидальної поведінки: використання методів інтерактивного навчання під час проведення практичних занять. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2022. 90 с.
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/44075/3/%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%AF%20%D0%A1%D0%A3%D0%87%D0%A6%D0%98%D0%94%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%9E%D0%87%20%D0%9F%D0%9E%D0%92%D0%95%D0%94%D0%86%D0%9D%D0%9A%D0%98.pdf>
4. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості. Київ: Ніка-Центр, 2007. 431 с.
3. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна / заг. ред. М. С. Корольчука. Київ: Фірма «ІНКІОС», 2002. 272с
5. Психологія стресу: навчальний посібник / Т.В Циганчук. Київ: Кафедра, 2016. 216с.

6. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
7. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.
8. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування. Київ: Главник, 2007. 144 с.

Додаткова

1. Гура С.О. Психологія суїциду / Х. : НУЦЗУ, 2016.129 с. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/2140201/>
2. Федоренко Р. П. Психологія суїциду / Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. 260 с. Електроннийресурс. Режим доступу: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/6653/3/Suicide%20psychology.pdf>.
3. Надання психологічної допомоги молоді, яка схильна до суїциду чи здійснила спробу суїциду: Методичні рекомендації. Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2013. 76 с.
4. Білецька В. В. Девіантна поведінка учнів: форми, прояви, попередження (методичні рекомендації практичним психологам, соціальним педагогам, вчителям загальноосвітніх навчальних закладів) / В. В. Білецька. Миколаїв, 2011. 40 с.
5. Я. В. Мацегора, О. С. Колесніченко, І. І. Приходько. Психологія суїцидальної поведінки військовослужбовців : монографія. - Харків : НА НГУ, 2021. 363 с. https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf_SUYiCID2021.pdf