

Київський університет імені Бориса Грінченка
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра психології особистості та соціальних практик

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи

Олексій ЖИЦЬЮВ

« 05 » _____ 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологічні практики збереження здоров'я

для студентів

спеціальності: 053 Психологія

освітнього рівня: першого (бакалаврського)

освітньої програми: 053.00.03 Психологія бізнесу та управління

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРИНЧЕНКА	
Ідентифікаційний код 02136354	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма № <u>0318/22</u>	
<u>Жицьков</u> (підпис)	(прізвище, ініціали)
« _____ »	20 <u>05</u> р.

Київ – 2022

Розробник:

Каліщук Світлана Миколаївна, доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик.

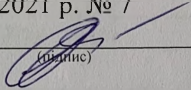
Викладач:

Каліщук Світлана Миколаївна, доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри психології особистості та соціальних практик

Протокол від 27.08.2021 р. № 7

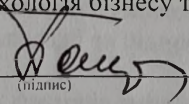
Завідувач кафедри _____ Оксана СЕРГЕСНKOBA


(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми (керівником освітньої програми 053.00.03 Психологія бізнесу та управління)

27.08 2021 р.

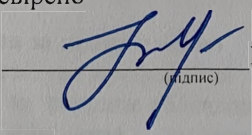
Керівник освітньої програми _____ Валерій ПОЛІЩУК


(підпис)

Робочу програму перевірено

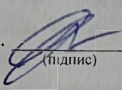
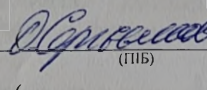
01.09.2021 р.

Заступник директора _____ Роман ПАВЛЮК


(підпис)

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____, « 27 » 08 2021 р., протокол № 9

 
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____, « ____ » 20__ р., протокол № ____

(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____, « ____ » 20__ р., протокол № ____

(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____, « ____ » 20__ р., протокол № ____

(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	денна	заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів / годин	4 / 120	
Курс	3	
Семестр	5	
Кількість змістових модулів з розподілом:	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	-	
Самостійна робота	56	
Форма семестрового контролю	залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – поглиблення фахової компетентності з питання практичного застосування здоров'язберігаючих психологічних технологій, що забезпечують адекватну умовам довколишньої дійсності регуляцію тілесних патернів, емоційних станів, поведінки, соціальної взаємодії та підприємницької діяльності.

Завдання курсу:

- аналіз системи психологічних факторів зміни здоров'я людини;
- розкриття компонентів, функцій та психологічних здоров'язберігаючих факторів: переддиспозиційних, каталізації, хроніфікації і факторів-буферів;
- формування здатності до рефлексії й оптимізації індивідуальної стратегії збереження здоров'я;
- набуття здатності застосовувати на практиці психологічні здоров'язберігаючі техніки.

3. Результати навчання за дисципліною

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.03 Психологія бізнесу та управління за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Психологічні практики збереження здоров'я» забезпечує формування таких **загальних та фахових компетентностей**:

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

- ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.
- ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.
- СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.
- СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.
- СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.
- СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.
- СК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.
- СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.
- СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).
- СК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.03 Психологія бізнесу та управління за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Психологічні практики збереження здоров'я» забезпечує формування таких **програмних результатів навчання**:

- ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.
- ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.
- ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.
- ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.
- ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.
- ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

•ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.

•ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

•ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

•ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1.							
Системний простір психологічних факторів збереження здоров'я							
Тема 1. Формування симптому як хибного гомеостазу (системна парадигма).	9	2	2	-	-	-	5
Тема 2. Психологія переживання викликів життя (екзистенційна парадигма).	9	2	2	-	-	-	5
Тема 3. Батьківські настанови: формування системи переконань і емоційних фільтрів.	9	2	-	2	-	-	5
Тема 4. Час і особистість як епіцентр минулого, теперішнього і майбутнього.	9	2	-	2	-	-	5
Модульний контроль	2						
Разом	36	8	4	4	-	-	20
Змістовий модуль 2.							
Методи діагностики детермінант внутрішньої картини здоров'я							
Тема 5. Емоційна компетентність у системі психологічних факторів зміни здоров'я людини.	9	2	-	2	-	-	5

Тема 6. Захисні механізми особистості й копінг-стратегії.	11	2	2	2	-	-	5
Тема 7. Позитивна професійна ідентифікація.	9	2	2	-	-	-	5
Тема 8. Задоволеність якістю життя.	9	2	-	2	-	-	5
Модульний контроль	2						
Разом	40	8	4	6	-	-	20
Змістовий модуль 3.							
Психокорекційні й тренінгові технології збереження здоров'я							
Тема 9. Життєва позиція і стиль життя та їх реорганізація.	11	2	2	2		-	5
Тема 10. Профілактика професійного вигорання.	11	2	2	2		-	5
Модульний контроль	2						
Разом	24	4	4	4		-	10
Змістовий модуль 4.							
Психотерапевтичні програми зміцнення здоров'я							
Тема 11. Крос-контурна трирівнева технологія зміцнення здоров'я.	9	2	-	4	-	-	3
Тема 12. Технологія психологічної допомоги при панічних атаках: транстеоретичний екзистенційно-системний концепт.	7	2	-	2	-	-	3
Модульний контроль	2						
Разом	18	4	-	6	-	-	6
Усього	120	24	12	20	-	-	56

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Системний простір психологічних факторів збереження здоров'я

Лекція 1. Формування симптому як хибного гомеостазу (системна парадигма) (2 год.)

Поняття здоров'я та складові технологій збереження здоров'я. Концептуальні положення створення і функціонування симптому. Основні елементи, види, характеристики, складові, функції й загальний феноменологічний простір симптому з позицій екзистенційного підходу, теорії системних рішень та системного моделювання. Поняття симптому як непроявленого, неусвідомленого «латентного Я» та як переживання вагань у модальності «я можу» при прийнятті рішень. Базові «правила» інтерпретації симптому: симптом системний феномен; симптом зростає у просторі відношень; за кожним симптомом стоїть тінь значущої для людини; симптом – це патологія

контакту зі значущим іншим; симптом – це форма комунікації; симптом – це невербальне послання несвідомого; симптом – це плата за відмову від змін.

Основні поняття:

Збереження здоров'я, симптом, свобода, відповідальність, смисл, система, аттрактор.

Семінарське заняття 1. Трирівнева технологія покращення особистісного здоров'я за Т.М. Титаренко.

Лекція 2. Психологія переживання викликів життя (екзистенційна парадигма) (2 год.)

Множинність проявів «викликів» світу. Класифікація викликів: різноманітності; невизначеності; вибору; резигнації та складності. Виклики світу як канали розповсюдження напруги, що вмикають процеси «співвіднесення Я і світу та самовіднесення» і активного переборення «опору середовища» через відкриття смислів. Механізми прийняття життєвих викликів. Діяльність переживання як особлива робота над перебудовою психологічного світу.

Основні поняття:

Виклики життя: різноманітності, невизначеності, вибору, резигнації, складності, діяльність переживання.

Семінарське заняття 2. Самопроектування особистості у кризових життєвих обставинах.

Лекція 3. Батьківські настанови: формування системи переконань і емоційних фільтрів (2 год)

Психологічний мікроклімат родини (Г. Ложкін, О. Захаров). Вплив батьків на дезадаптацію дітей. Батьківський стиль виховання. Невротизація дитини в сім'ї. Показники соціального неблагополуччя (І. Коцан). Характеристики соціального здоров'я (Г. Ложкін). Сімейна зумовленість страхів (О. Захаров). Поняття «переконань-інтроектів». Взаємозв'язок психічного здоров'я кожного члена родини. Вивчення складних взаємовпливів усіх членів сім'ї в минулому і в теперішньому. Формування асертивності в родині. Дефіцит «первинної онтологічної впевненості» за Р. Лейнге. Соціальний страх і негативні установки дитини.

Основні поняття:

Переконання, самооставлення, установки щодо інших, невротизація, страхи.

Практичне заняття 1. Психотерапевтичні методики зміцнення здоров'я членів сімейної системи.

Лекція 4. Час і особистість як епіцентр минулого, теперішнього і майбутнього (2 год).

Зв'язок психологічних чинників здоров'я зі специфікою часової перспективи. Дві групи психічних процесів, що впливають на формування ставлення до свого здоров'я (Л.М. Веккер). Особистість як координатор різних психічних процесів на різних рівнях психіки. Прискорення та уповільнення суб'єктивного часу в різних емоційних станах. Взаємовідношення часу і подій. Структуризація часу за Е. Берном: відхід (уникнення), ритуали, розваги (проведення часу), діяльність, ігри, інтимність (любовні сексуальні взаємодії).

Основні поняття:

Суб'єктивний час, прискорення, уповільнення, події, структуризація час, часова перспектива.

Практичне заняття 2. Методи діагностики часової перспективи особистості (Ф. Зімбардо, О. Кронік, Д. Леонтьєв, Є. Головаха, Р. Ахмеров). Вправа «Коло суб-особистостей» (теорія психосинтезу Р. Ассаджиолі).

Змістовий модуль 2.

Методи діагностики детермінант внутрішньої картини здоров'я

Лекція 5. Емоційна компетентність в системі психологічних факторів зміни здоров'я людини (2 год.)

Класифікація психологічних факторів збереження здоров'я: перед диспозиційні, тригери (каталізації), хроніфікації та буферні. Елементи внутрішньої картини здоров'я: емоційно-особистісні особливості, реакція на стрес, тривалість психотравматичного переживання, інтенсивність тривоги та страху, переконання щодо хвороби й інтерпретування симптому, образ світу, уявлення про себе. Поступ-рух зв'язку мнемічних контекстів і афективного контуру свідомості: емоційне відображення світу, номінація його результатів у свідомості, рефлексія емоційних переживань, емоційна саморегуляція, оцінка емоційних проявів з боку соціального оточення, вплив на них. Базові емоційні програми.

Основні поняття:

Мнемічні контексти, афективний контур свідомості, емоційна компетентність, саморегуляція емоційних станів, емоційні програми

Практичне заняття 3. Тренінгові вправи розвитку емоційної стійкості. Техніка корекції негативних системних узагальнень.

Лекція 6. Захисні механізми особистості й копінг-стратегії (2 год.)

Особистісні засоби подолання утруднень. Копінг і поведінка подолання. Копінг і ситуації стресу (Р Лазарус, С. Фолкман). Захисні механізми і поняття фрустрації. Поведінка подолання як сукупність свідомих мисленневих,

поведінкових, вольових і емоційних зусиль. М'язові затиски й інші стратегії захисту (К. Хорні, В. Райх). Відмова від захисних механізмів і посилення адаптивних процесів (К. Роджерс). Захисні механізми як перетворена система психологічних установок (Ф.В. Бассін). Функція нейтралізації емоційного порушення після пережитої людиною травми.

Основні поняття:

Захисні механізми, копінг-стратегії, стрес, фрустрація, емоційна компетентність

Семінарське заняття 3. Критерії соціального здоров'я особистості і засоби їх розвитку.

Практичне заняття 4. Методи діагностики психологічних захистів.

Лекція 7. Позитивна професійна ідентифікація (2 год.)

Поняття ідентифікації й ідентичності. Інтеріоризація цінностей, традицій, норм та звичаїв професійної групи. Визначення установок. Позитивна та негативна ідентичність (Е. Еріксон). Специфіка позитивної професійної ідентичності. Професійні стандарти. Внутрішньо-групові професійні відносини (ролі і форми поведінки), їх зміст. Успіх як умова психологічного здоров'я.

Основні поняття:

Ідентичність, ідентифікація, установки, позитивна ідентичність, групові цінності, успіх

Семінарське заняття 4. Теоретична модель феномену ідентичності.

Лекція 8. Задоволеність якістю життя (2 год.)

Якість життя як фактор розвитку життєстійкості особистості. Фізичне, психічне та соціальне благополуччя. Розвиток та ступінь задоволення потреб та інтересів особистості. Межі та рамки особистісного благополуччя та пріоритети життя (О.І. Субетто). Залежність якості життя від рівня стресових ситуацій та життєстійкості. Детермінанти суб'єктивної оцінки задоволеності чи незадоволеності життям. Мотиваційна теорія щастя (О. Кронік, Р. Ахмеров).

Основні поняття:

Якість життя, задоволеність життям, життєстійкість особистості, пріоритети життя, суб'єктивне благополуччя

Практичне заняття 5. Методика «Каузометрія» (О. Кронік; С. Каліщук).

Змістовий модуль 3. Психокорекційні й тренінгові технології збереження здоров'я

Лекція 9. Життєва позиція і стиль життя та їх реорганізація (2 год.)

Поняття «життєвої позиції», «самооцінки», «Я-концепції», «уявлення світу». Сценарна матриця за Е. Берном. Стиль життя за А. Адлером. Життєві завдання за А. Адлером. Компоненти і детермінанти життєвої позиції. Життєва позиція і система переконань і цінностей особистості (Р. Ділтс). Поняття психологічної позиції у трансактному аналізі Е. Берна. Реальність і дійсність особистості. Переживання «Я-Можу-Бути-Тут-в Світі». Психологічна правда. Конформізм-нонконформізм. Смыслова архітектектоніка людини (В. Налімов).

Основні поняття:

Життєва позиція, психологічна позиція, образ світу, дійсність людини, смисл.

Семінарське заняття 5. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників (А. Маслоу, Г. Олпорт, В. Франкл, Н. Енкельман, П. Калью).

Практичне заняття 6. Методика «Найраніший спогад дитинства А. Адлера»

Лекція 10. Профілактика професійного вигорання(2 год.)

Перенапруження, перевантаженням, психотравмуючі фактори професійної діяльності. Професійна працездатність як максимально можлива ефективність діяльності фахівця, обумовлена функціональним станом його організму. Причини професійного вигорання. Стадії професійного вигорання. Симптоми професійного вигорання: фізичні, емоційні, поведінкові, інтелектуальні, соціальні.. Засоби попередження емоційного вигорання. Чинники емоційного вигорання: особистісний, рольовий, організаційний. Моделі професійного вигорання: одномірна – синдром «хронічної втоми»; двомірна – емоційне виснаження та деперсоналізація; тривимірна – синдром емоційного виснаження, деперсоналізації, редукції особистих досягнень. Особистісні ресурси.

Основні поняття:

Синдром професійного вигорання, особистісні ресурси, потреби, цінності, смисли

Семінарське заняття 6. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.

Практичне заняття 7. Тренінгові вправи профілактики емоційного вигорання.

Змістовий модуль 4.

Психотерапевтичні програми зміцнення здоров'я

Лекція 11. Крос-контурна трирівнева технологія зміцнення здоров'я (2 год.)

Теоретико-методичні конструкти вивчення психічного неблагополуччя людини. Картографія джерел психо-емоційних патернів симптому. Крос-контурна технологія подолання пролонгованого впливу джерел симптому на психічне здоров'я людини. Свідомість як ієрархічна триконтурна структура: перинатальних матриць, гомінідного та постгомінідного рівнів. Ієрархічна архітектоніка свідомості людини і часовий динамічний рух свідомості. Діагностика і корекція «небезпек» базових перинатальних матриць. Імпринтинги як прояв симптому на гомінідних контурах. Умови трансформації зафіксованих переживань на психофізіологічному, психічному й ментальному рівнях. Детермінанти ознак «телеологічність-каузальність». Бодинамічний, проєктивний та трансперсональний підходи до збереження здоров'я.

Основні поняття:

Крос-контурна архітектоніка свідомості, перинатальні матриці, імпринтинги, емоційні програми, вимір свободи, вимір відповідальності, телеологічність.

Практичне заняття 8. Метафоричне конструювання особистісних концептів
Практичне заняття 9. Картина світу особистості

Лекція 12. Технологія психологічної допомоги при панічних атаках: транстеоретичний екзистенційно-системний концепт (2 год.)

Загальний простір та основні виміри панічної атаки. Технологічна послідовність надання психологічної допомоги клієнтам з панічним розладом. Операційні техніки роботи з панічними атаками. Екзистенціальний підхід до дослідження проблематики клієнта з панічними розладами. Теорія системних рішень і множинні комбінації взаємо-впливових факторів, що детермінують панічні розлади. Основні властивості систем, що враховуються при наданні психологічної допомоги. Підсилюючий зворотній зв'язок ментальної моделі клієнта.

Основні поняття:

Деадаптація особистості, панічний розлад, екзистенційний підхід, теорія системних рішень

Практичне заняття 10. Опора і захист особистості

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість	максимальна кількість балів	кількість	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	4	4	4	4	2	2	2	2
Відвідування семінарських занять	1	2	2	2	2	2	2	-	-
Відвідування практичних занять	1	2	2	3	3	2	2	3	3
Робота на семінарському занятті	10	2	20	2	20	2	20	-	-
Робота на практичному занятті	10	2	20	3	30	2	20	3	30
Виконання завдань для самостійної роботи	5	4	20	4	20	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ	30	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом			93		104		81		70
Максимальна кількість балів: 348									
Розрахунок коефіцієнта: $348:100=3,48$									

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Змістовий модуль 1.

Системний простір психологічних факторів збереження здоров'я

Тема 1. Формування симптому як хибного гомеостазу (системна парадигма) – 5 год.

Побудувати соціальний атом (Дж. Морено) 5-ти людей, проаналізувати та співвіднести специфіку соціального атому кожного з них із кількістю і особливістю скарг досліджуваних на фізичне і психічне самопочуття – 5 балів.

Тема 2. Психологія переживання викликів життя (екзистенційна парадигма) – 5 год.

Привести приклади типового вирішення життєвих завдань 5 людей, що зумовлюються кожним із викликів життя: невизначеності, вибору, різноманіття, складеності, резигнації (Що людина відчуває? Що переживає? Що робить? Що не робить?) – 5 балів

Тема 3. Батьківські настанови: формування системи переконань і емоційних фільтрів – 5 год.

Знайти у художньому фільмі епізод з демонстрацією впливу батьківського стилю виховання на фізичне і психічне самопочуття дитини та визначити їх причини – 5 балів.

Тема 4. Час і особистість як епіцентр минулого, теперішнього і майбутнього – 5 год.

Знайти 2 приклади з художньої літератури, в яких герой проживає своє життя у минулому чи майбутньому часі. Проаналізувати причини цього феномену – 5 балів.

Змістовий модуль 2.

Методи діагностики детермінант внутрішньої картини здоров'я

Тема 5. Емоційна компетентність в системі психологічних факторів зміни здоров'я людини – 5 год.

Скласти класифікацію базових емоцій з вказанням їх зв'язку із когнітивними процесами, поведінкою і особистістю використовуючи працю К. Ізарда «Психологія емоцій» (с. 41-72) – 5 балів.

Тема 6. Захисні механізми особистості й копінг-стратегії – 5 год.

Продіагностувати 3-х досліджуваних за опитувальником «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI), розробленого на основі психоеволюційної теорії З. Плутчика і структурної теорії особистості Х. Келлермана (адаптація: Л.І. Вассерман, НППН ім. Бехтерева). В інтерпретації визначити шкали, що детермінують здоров'язбереження досліджуваних – 5 балів.

Тема 7. Позитивна професійна ідентифікація – 5 год.

За допомогою контент-аналізу визначити чинники професійного успіху 2-х відомих психологів (класичного та сучасного) – 5 балів.

Тема 8. Задоволеність якістю життя – 5 год.

Знайти у художньому фільмі епізод з демонстрацією героєм задоволеності якістю свого життя та визначити його причини – 5 балів.

Змістовий модуль 3.

Психокорекційні й тренінгові технології збереження здоров'я

Тема 9. Життєва позиція і стиль життя та їх реорганізація (2 год.)

Проаналізувати життєвий світ 3-х досліджуваних за моделлю варіантів життя В.М. Дружиніна («Варіанти життя. Нариси екзистенціальної психології») – 5 балів.

Тема 10. Профілактика професійного вигорання – 5 год.

Скласти 8-ми годинну психокорекційну програму запобігання професійного вигорання психологів за схемою: мета програми, завдання програми, назва заняття, мета завдання, назва вправи, мета вправи, обладнання та матеріали вправи, інструкція до виконання вправи, обговорення вправи – 5 балів.

Змістовий модуль 4.

Психотерапевтичні програми зміцнення здоров'я

Тема 11. Крос-контурна трирівнева технологія зміцнення здоров'я – 3 год.

Виконати діагностування 3-х досліджуваних за опитувальником «Шкали екзистенції» (Кривцова & Лэнгле & Орглер, 2009), визначити значення всіх шкал та проаналізувати показник екзистенційної сповненості, що характеризує внутрішню згоду й відповідність особистих рішень та вчинків власній сутності – 5 балів.

Тема 12. Технологія психологічної допомоги при панічних атаках: транстеоретичний екзистенційно-системний концепт – 3 год.

За схемою побудови психологічного діагнозу Я. Рейковського скласти алгоритм роботи з клієнтом, у панічному розладі якого домінує переживання страху і сорому від оцінки інших – 5 балів.

Критерії оцінювання самостійної роботи студента:

- 1) своєчасність виконання роботи – 1 бал,
- 2) правильність виконання роботи: повна – 2 бали, часткова – 1 бал,
- 3) обсяг виконаного завдання: достатній – 2 бали, обмежений – 1 бал.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульні контрольні роботи виконуються в письмовій комбінованій формі.

Таблиця 6.3.1

Зміст і критерії оцінювання модульних контрольних робіт

Змістовий блок і його призначення	Форма	Максимальна кількість балів
Перший (визначення якості володіння базовими поняттями)	тести	18
Другий (виявлення спроможності до застосування знань на практиці)	психологічна задача	7

- 6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.
Семестровий контроль проводиться у вигляді заліку.
- 6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.
Не передбачено навчальним планом.
- 6.6. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за 100-бальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

7. Навчально-методична картка дисципліни

Навчально-методична картка дисципліни «Психологічні практики збереження здоров'я»

для студентів спеціальності 053 Психологія, освітньої програми 053.00.03 Психологія бізнесу та управління

Разом: 120 год., лекції – 24 год., практичні заняття – 20 год., семінарські заняття – 12 год., модульний контроль – 8 год., самостійна робота – 56 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Системний простір психологічних факторів збереження здоров'я	Методи діагностики детермінант внутрішньої картини здоров'я	Психокорекційні й тренінгові технології збереження здоров'я	Психотерапевтичні програми зміцнення здоров'я
Кількість балів за модуль	93	104	81	70
Теми лекцій	1. Формування симптому як хибного гомеостазу (системна парадигма) 2. Психологія переживання викликів життя (екзистенційна парадигма) 3. Батьківські настанови: формування системи переконань і емоційних фільтрів. 4. Час і особистість як епіцентр минулого,	5. Емоційна компетентність в системі психологічних факторів зміни здоров'я людини. 6. Захисні механізми особистості й копінг-стратегії. 7. Позитивна професійна ідентифікація. 8. Задоволеність якістю життя.	9. Життєва позиція і стиль життя та їх реорганізація. 10. Профілактика професійного вигорання.	11. Крос-контурна трирівнева технологія зміцнення здоров'я. 12. Технологія психологічної допомоги при панічних атаках: транстеоретичний екзистенційно-системний концепт.

	теперішнього і майбутнього.			
Кількість балів	4	4	2	2
Теми практичних занять	1. Психотерапевтичні методики зміцнення здоров'я членів сімейної системи. 2. Методи діагностики часової перспективи особистості (Ф. Зімбардо, О. Кронік, Є. Головаха, Р. Ахмеров).і. Вправа «Коло субособистостей» (Р. Ассаджиолі)	3. Тренінгові вправи розвитку емоційної стійкості. Негативні системні узагальнення. 4. Методи діагностики психологічних захистів. 5. Методика «Каузометрія» (О. Кронік; С. Каліщук).	6.Методика «Найраніший спогад дитинства А. Адлера» 7. Тренінгові вправи профілактики емоційного вигорання.	8. Метафоричне конструювання особистісних концептів 9. Картина світу особистості 10. Опора і захист особистості.
Кількість балів	22	33	22	33
Теми семінарських занять	1. Трирівнева технологія покращення особистісного здоров'я за Т.М. Титаренко. 2. Самопроекування особистості у кризових життєвих обставинах.	3. Критерії соціального здоров'я особистості і засоби їх розвитку. 4. Теоретична модель феномену ідентичності.	5. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників (А. Маслоу, Г. Олпорт, В. Франкл, Н. Енкельман, П. Калью). 6. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.	-
Кількість балів	22	22	22	-
Самостійна робота	Психодіагностика Контент-аналіз Аналіз фільму Аналіз художньої літератури	Класифікація Психодіагностика Контент-аналіз Аналіз фільму	Систематизація Психокорекційна програма	Психодіагностика Складання алгоритму

Кількість балів	20	20	10	10
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів
Рейтингові бали	Загальна кількість балів – 348 Коефіцієнт для переведення у 100-бальну шкалу – 3,48			
Підсумковий контроль	Залік			

8. Рекомендовані джерела

Основна література:

1. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія* (2017). Ред. проф. Ю.Д. Бойчук. Харків: Вид. Рожко С. Г. 488.
2. Каліщук С.М. (2022). Базиси реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* 33 (72). 2, 79-86. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/13>.
3. Каліщук С.М. (2022). Суб'єктивно-феноменологічна діагностика & психотехнічний протокол вивільнення ресурсів особистості у подіях війни. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 33 (72). 4.
4. Обухівська А.Г., Жук Т.В., Зеленко О.А. (2016). *Сучасні технології збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій: посібник*. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи. 218.
5. Титаренко Т.М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія*. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 160.
6. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. (2018). *Психологія здоров'я людини*. Київ. 156.
7. *Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога. Довідник.* (2022). Несенюк Н., Чудаєва Н., Мурашкевич О. Рада Європи.
8. Kalishchuk S. (2017). Technology of psychological help for panic attacks: existential paradigm and solution system theory. *The problems of empirical research in psychology and humanities (to 565th anniversary of the birth of Leonardo da Vinci)*. 20-21 February 2017 Krakov (Poland). 15-26.

Додаткова література:

1. Каліщук С.М. (2019). Природа проявлення симптому: вагання або відповідальність і свобода вибору. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.* 1(10). Київ: Київський університет. 45-47.
2. Карамушка Л.М. (2021). Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological journal, Volume 7 Issue 5 (49).* 26-37. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.3>
3. Лэнгле А. (2018). *Емоции и экзистенция*. Харьков: Гуманитарный центр. 332с.

4. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник.* (2018). Заг. ред. Л. Гридковець. Том 3. Київ. 236.
5. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року).* Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 312.
6. Чепелева Н.В. Самопроекування особистості у кризових життєвих обставинах. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року).* Київ. 28–34. Електронний ресурс: https://lib.iitta.gov.ua/708965/1/Методсемінар_ЧепелеваНВ.pdf
7. Чепелева Н., Рудницкая С. Дискурсивные технологии самопроектирующейся личности. *Psycholinguistics, 2019, 25(1), 363–383.* <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-25-1-363-383>.
8. *Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація: збірник статей, тез і доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції.* Херсон: ДВНЗ «ХДАУ», 2018. 302 с.