

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра спеціальної психології, корекційної та інклюзивної освіти

“ЗАТВЕРДЖУЮ”



Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
О.Б. Жильцов
20 15 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи психопрофілактики

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напряму підготовки 6.130102 «Соціальна робота»

(шифр і назва напряму підготовки)

спеціальність _____

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення Інститут людини

(назва інституту, факультету, відділення)

2015 – 2016 навчальний рік

Робоча програма: «Основи психопрофілактики» для студентів галузі знань 1301 Соціальне забезпечення за напрямом підготовки 6,130102 «Соціальна робота».

Розробники: Таран Оксана Петрівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри спеціальної психології, корекційної та інклюзивної освіти Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри спеціальної психології, корекційної та інклюзивної освіти

Протокол від “25” серпня 2015 року № 1.

Завідувач кафедри спеціальної психології, корекційної та інклюзивної освіти
_____ (О.В. Мартинчук)

Розподіл годин звірено з робочим планом. Структура типова.

Заступник директора Інституту людини _____ Н. А. Клішевич

ЗМІСТ

Пояснювальна записка

Структура програми навчальної дисципліни

I. Опис предмета навчальної дисципліни

II. Тематичний план навчальної дисципліни

III. Програма

Змістовий модуль I. ОСНОВИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ

Змістовий модуль II. САНОГЕННИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ

Змістовий модуль III. ПРОБЛЕМИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ

IV. Навчально-методична карта дисципліни «Основи психопрофілактики»

V. Плани практичних занять

VI. Завдання для самостійної роботи

Картка самостійної роботи студента

VII. Індивідуальна науково-дослідна робота

VIII. Система поточного та підсумкового контролю

IX. Методи навчання

X. Методичне забезпечення курсу

XI. Питання до іспиту

XII. Рекомендована література

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Основи психопрофілактики», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

«Основи психопрофілактики» є складовою частиною дисциплін психологічного циклу нормативного блоку. Її вивчення передбачає підвищення професійної компетентності психологів та сприяє ефективній самореалізації їх, як фахівців.

Мета курсу – розкрити сутність психопрофілактики; ознайомити зі змістом, структурою та чинниками психічного здоров'я, гармонійної особистості, духовності особистості, суб'єктивного благополуччя особистості; навчити визначати стани, ситуації та поведінку ризику; формувати у майбутніх фахівців навичок саморозвитку, самокерування та профілактики дисгармоній особистості.

Завдання курсу:

- розкрити змісту базових теоретичних засад психопрофілактики;
- ознайомити студентів з сутністю та чинниками формування гармонійної особистості;
- ознайомити з психологічними методами профілактики дисгармоній особистості;
- сприяти формуванню навичок особистої психогігієни та стимулювати саморозвиток, самокерування та самоорганізацію професійної діяльності студентами.

Вивчення лекційного курсу та індивідуальної навчально-дослідницької роботи студентів спрямовано на **засвоєнні таких знань:**

- основні поняття психопрофілактики;
- сутність та чинники формування зрілої, гармонійної, духовної особистості;
- зміст та структуру суб'єктивного благополуччя особистості;
- аспекти особистої психогігієни;
- сутність та профілактика ризиків особистості;
- сутність та подолання професійного «вигорання».

Опанування курсу під час семінарських занять та самостійної роботи студенти повинно сприяти формуванню низки **практичних навичок:**

- здатність до диференціації гармонії та дисгармонії особистості;
- здатність до визначення чинників формування гармонійної особистості;
- здатність до діагностування та попередження особистісних та професійних ризиків;
- здатність до самоаналізу, саморозвитку та самокерування.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 108 год., із них 22 год. – лекції, 20 год. – семінарські заняття, 6 год. – індивідуальна робота, 54 год. – самостійна робота, 6 год. – модульний контроль.

Вивчення бакалаврами навчальної дисципліни «Основи психопрофілактики» завершується заліком.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-професійний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 1301 Соціальне забезпечення	Нормативна
	Напрямок підготовки: 6.030102 «Соціальна робота»	
Модулів – 3		Рік підготовки
Змістових модулів – 3		4-й семестр
Загальна кількість годин – 108		7-й семестр
		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 2	Освітньо-професійний рівень: <u>перший (бакалаврський)</u>	22 год.
		Практичні, семінарські
		20 год.
		Лабораторні
		-
		Самостійна робота
		60 год.
		Вид контролю:
		залік
		Модульний контроль
	6 год.	

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин						
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Семінарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Підсумковий контроль
Змістовий модуль I. ОСНОВИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ								
1-2.	Базові засади психопрофілактики	11	6	4	2		5	
3.	Сутність та чинники здоров'я особистості	9	6	2	2		5	
<i>Разом:</i>		24	12	6	4	2	10	2
Змістовий модуль II. САНОГЕННИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ								
4.	Гармонія особистості	9	4	2	2		5	
5.	Духовність особистості	9	4	2	2		5	
6.	Розвиток духовності особистості	9	4	2	2		5	
7.	Суб'єктивне благополуччя особистості	9	6	2	2		5	
<i>Разом:</i>		40	18	8	8	2	20	2
Змістовий модуль III. ПРОБЛЕМИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ								
8.	Стани та ситуації ризику	10	4	2	2		6	
9.	Сутність та профілактика залежної поведінки	10	4	2	2		6	
10.	Суїцидальна поведінка та її профілактика	10	4	2	2		6	
11.	Особиста психогігієна та психопрофілактика	10	6	2	2		6	
<i>Разом:</i>		44	18	8	8	2	24	2
<i>Усього за навчальним планом</i>		108	42	22	20	6	54	6

III. ПРОГРАМА

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ОСНОВИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ

Лекція 1-2. Базові засади психопрофілактики (4 години)

Сутність психопрофілактики. Предмет та завдання психопрофілактики. Базові поняття психопрофілактики. Міждисциплінарні зв'язки. Сутність психології здоров'я: визначення, мета, завдання. Мета та завдання психогігієни. Розділи психогігієни. Рівні практичної психогігієни: національна, організаційна, сімейна, особистісна. Завдання практичної психогігієни. Методи психогігієни та психопрофілактики.

Основні поняття теми: психопрофілактика, психогігієна, психологія здоров'я, психокорекція.

Семінар 1. Базові засади психопрофілактики (2 години)

Лекція 3. Сутність та чинники здоров'я особистості (2 години)

Основні визначення поняття здоров'я. Положення психології здоров'я. Базові уявлення про здорову особистість. Фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Психологічні чинники здоров'я. Внутрішня картина здоров'я. Ставлення до здоров'я. Здоров'я в структурі цінностей особистості. Чинники порушення здоров'я. Загальні аспекти психосоматики.

Основні поняття теми: здоров'я, хвороба, здорова особистість, внутрішня картина здоров'я, психосоматика.

Семінар 2. Сутність та чинники здоров'я особистості (2 години)

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. САНОГЕННИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ

Лекція 4. Гармонія особистості (2 години).

Здоров'я та гармонія особистості. Гармонія особистості як гуманітарна проблема. Сутність гармонії особистості. Якості зрілої особистості. Гармонія відносин з собою та навколишнім світом. Гармонія розвитку особистості. Смысл життя. Узгодженість життєвих процесів особистості. Дисгармонія та її сенс.

Основні поняття теми: гармонія особистості, смысл життя, зріла особистість, дисгармонія.

Семінар 3. Гармонія особистості (2 години)

Лекція 5. Духовність особистості (2 години).

Загальна характеристика психології духовності. Філософсько-психологічний зміст поняття духовності. Напрямки дослідження духовності: духовна культура, психологія духовності, духовне виховання, духовний світ особистості, духовне життя, духовні цінності, духовна криза, духовне виробництво, духовний розвиток особистості. Структура духовності особистості. Місце свідомості та самосвідомості в духовності. Моральні аспекти духовності. Сутність духовно орієнтованого підходу та його принципи.

Основні поняття теми: духовність, душевність, бездуховність, духовний розвиток.

Семінар 4. Духовність особистості (2 години).

Лекція 6. Розвиток духовності особистості (2 години)

Вікова періодизація духовного зростання за Е.О.Помиткіним. Характеристики періодизації: цілісність, функціональність, взаємозумовленість життєвих періодів. Характеристика вікових періодів. Параметри періодизації: спілкування, взаємодія; смисли, цінності; воля; пізнання, розуміння; творчість. Схема періодизації духовного розвитку особистості. Детермінанти духовного розвитку особистості: внутрішні, зовнішні.

Основні поняття теми: духовне зростання, спілкування, взаємодія, смисли, цінності, воля, пізнання, розуміння, творчість.

Семінар 5. Розвиток духовності особистості. (2 години).

Лекція 7. Суб'єктивне благополуччя особистості (2 години)

Сутність та структура суб'єктивного благополуччя. Чинники емоційного дискомфорту. Потреби та суб'єктивне благополуччя. Цілі, прагнення та суб'єктивне благополуччя. Соціальне положення, міжособистісні стосунки та настрої особистості. Ієрархія видів настрою за їх позитивністю. Чуттєвий тон настрою та благополуччя.

Основні поняття теми: суб'єктивне благополуччя, емоційний дискомфорт, настрої, потреби, прагнення.

Семінар 6. Суб'єктивне благополуччя особистості (2 години)

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. ПРОБЛЕМИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ

Лекція 8. Стани та ситуації ризику (2 години).

Загальна характеристика психічних станів. Стани ризику: транзиторні, активаційні, емоційні, тонічні. Профілактика станів ризику. Загальна характеристика ситуацій ризику. Стресові та кризові стани особистості. Ситуації випробувань, втрати, реадптації. Подолання життєвих ситуацій, психопрофілактика в ситуаціях ризику.

Характеристика кризових переживань. Основні психологічні підходи до подолання особистісного неблагополуччя. Психологічні технології в подоланні неконструктивних страхів.

Основні поняття теми: психічні стани, стресові стани, стани ризику, ситуації ризику, поведінка ризику.

Семінар 7. Стани та ситуації ризику (2 години).

Лекція 9. Сутність та психопрофілактика залежної поведінки (2 години).

Загальна характеристика залежної поведінки особистості. Види залежностей. Психологічна характеристика залежної та співзалежної особистості. Типи співзалежнених жінок. Характеристика залежних та співзалежнених підлітків.

Чинники залежної поведінки. Біологічні фактори. Роль спадковості у формуванні залежної поведінки. Психологічні фактори. Особистісні, вікові та гендерні передумови формування залежної поведінки. Вікові особливості підлітків як фактор виникнення потреби у психотропних речовинах. Соціальні фактори. Роль макросоціуму та мікросоціуму у формуванні адиктивної поведінки. Стилі сімейного виховання.

Особливості профілактики залежної поведінки.

Основні поняття теми: стан зміни свідомості, фактори адитивної поведінки, стилі сімейного виховання, співзалежна особистість.

Лекція 10. Суїцидальна поведінка та її профілактика (2 години)

Поняття суїцидальної та парсуїцидальної поведінки. Аутоагресивна поведінка. Етапи суїцидальної поведінки. Стилі суїцидальної поведінки. Звгвльні риси самогубств. Чинники суїцидальної поведінки (біохімічні, психологічні, соціальні). Психологічні передумови суїцидальності дітей та підлітків. Атнисуїцидальні чинники.

Сутність профілактики суїцидальної поведінки. Види профілактики суїцидів. Суїцидальна первенція. Суїцидальна комунікація та її виявлення. Суїцидальна інтервенція. Організація й правові принципи надання допомоги суїцидентам.

Основні поняття теми: самогубство, суїцидальна спроба, парасуїцид аутоагресивна поведінка.

Семінар 9. Суїцидальна поведінка та її профілактика (2 години)

Лекція 11. Особиста психогігієна (2 години).

Сутність та структура саногенного потенціалу особистості. Стійкість особистості. Ставлення до дійсності. Осмислення власного існування. Смокерування та саморозвиток.

Орієнтири позитивного самоналаштування. Формування впевненості в собі. Права особистості. Організація продуктивного життя. Профілактика професійного вигорання.

Основні поняття теми: саногенний потенціал, стійкість особистості, впевненість в собі, самокерування, саморозвиток.

Семінар 10. Особиста психогігієна (2 години).

IV. Навчально-методична карта дисципліни «ОСНОВИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ»

Разом: 108 год., лекції – 22 год., семінарські заняття – 20 год., індивідуальна робота – 6 год., самостійна робота – 54 год., модульний контроль – 6 год.

Модулі	Модуль I			Модуль II				Модуль III			
Назва модуля	Основи психопрофілактики			Саногенний потенціал особистості				Проблеми психопрофілактики			
Кількість балів за модуль	70 балів			113 балів				113 балів			
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Теми лекцій	Базові засади психопрофілактики		Чинники психологічного здоров'я особистості	Гармонія особистості	Духовність особистості	Розвиток духовної особистості	Суб'єктивне благополуччя особистості	Стани та ситуації ризику	Сутність та профілактика залежної поведінки	Суїцидальна поведінка та її профілактика	Особиста психогігієна та психопрофілактика
Семінарські	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10
Теми семінарських занять	Базові засади психопрофілактики		Чинники психологічного здоров'я особистості	Гармонія особистості	Духовність особистості	Розвиток духовної особистості	Суб'єктивне благополуччя особистості	Стани та ситуації ризику	Сутність та профілактика залежної поведінки	Суїцидальна поведінка та її профілактика	Особиста психогігієна та психопрофілактика
	10+1		10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самостійна робота	10 балів		10 балів	10 балів	10 балів	10 балів	10 балів	10 балів	10 балів	10 балів	10 балів
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 25 (балів)			Модульна контрольна робота 2 25 (балів)				Модульна контрольна робота 3 25 (балів)			

V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I. ОСНОВИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ **Семінарське заняття 1. Базові засади психопрофілактики (2 години)**

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Психопрофілактика та її сутність.
2. Методи психогігієни та психопрофілактики.
3. Сутність буденної психології особистості.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

1. Куликов Л. В. Психогігієна личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.
2. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. — К.: Либідь, 2003. — 376 с.

Семінарське заняття 2. Сутність та чинники здоров'я особистості (2 години)

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Критерії здоров'я.
2. Взаємозв'язок здоров'я та хвороби.
3. Чинники фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

1. Ананьев Б.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / Б.А. Ананьев – СПб : Речь, 2006. – 384 с.
2. Куликов Л. В. Психогігієна личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.
3. Психология здоровья. Учебник для вузов / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. – СПб : Питер, 2003. – 607 с.
4. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. – СПб : Речь, 2006. – 480 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. САНОГЕННИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ

Семінарське заняття 3. Гармонія особистості (2 години)

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Гармонійна особистість: сутність, структура, риси.
2. Сутність, прояви та чинники дисгармонії особистості.
3. Діагностика та формування гармонійної особистості.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

1. Куликов Л. В. Психогігієна личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.
2. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Монографія. – Тернопіль: Економічна думка, 2002. – 186 с.
3. Попов Л. М. Добро и зло в этической психологии личности / Попов Л.М., Голубева О.Ю., Устин П.Н. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 240 с.

4. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
5. Черняева С.А. Развитие личности и психологическая помощь в системе христианского мировоззрения: Монография. СПб.:Речь, СПбАППО, 2007. – 192 с.

Семінарське заняття 4. Духовність особистості (2 години).

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Структура духовності особистості.
2. Духовність та бездуховність, як соціально-психологічна проблема.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

1. Бондарева С. К. Духовность (психология, социология, семантика) / С. К. Бондарева, Д. В. Колесов. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2011. – 144 с.
2. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.
3. Маценко Ж. М. Духовність: феномен психології та об'єкт виховання. / Ж.М.Маценко – К.: Освіта України, 2010. – 100 с.
4. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. — К.: Наш час, 2005. — 280с.
5. Черняева С.А. Развитие личности и психологическая помощь в системе христианского мировоззрения: Монография. СПб.:Речь, СПбАППО, 2007. – 192 с.

Семінарське заняття 5. Розвиток духовності особистості (2 години).

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Ознаки та чинники духовного зростання.
2. Проблеми духовного розвитку особистості.
3. Психологічний супровід духовного розвитку особистості

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

1. Бондарева С. К. Духовность (психология, социология, семантика) / С. К. Бондарева, Д. В. Колесов. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2011. – 144 с.
2. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.
3. Маценко Ж. М. Духовність: феномен психології та об'єкт виховання. / Ж.М.Маценко – К.: Освіта України, 2010. – 100 с.
4. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. — К.: Наш час, 2005. — 280с.
5. Черняева С.А. Развитие личности и психологическая помощь в системе христианского мировоззрения: Монография. СПб.:Речь, СПбАППО, 2007. – 192 с.

Семінарське заняття 6. Суб'єктивне благополуччя особистості (2 години)

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Визначення поняття суб'єктивне благополуччя.
2. Структура суб'єктивного благополуччя особистості.
3. Чинники суб'єктивного благополуччя особистості.
4. Діагностика суб'єктивного благополуччя.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

1. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.
2. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности. /Пер с англ.; Под ред. Д.А.Леонтьева. – М.: Смісл, 2004. – 416 с.
3. Аргайл М. Психология счастья - Москва: «Прогресс», 1990 - с.336
<http://psychologylib.ru/books/item/f00/s00/z0000005/>

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. ПРОБЛЕМИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ

Семінарське заняття 7. Стани та ситуації ризику (2 години).

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Посттравматичний стресовий розлад та його профілактика.
2. Кризові стани та їх подолання.
3. Психологічна стійкість особистості: характеристика та чинники.
4. Самоорганізація та саморозвиток особистості.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

1. Ананьев Б.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / Б.А. Ананьев – СПб : Речь, 2006. – 384 с.
2. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.
3. Психология здоров'я. Учебник для вузов / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. – СПб : Питер, 2003. – 607 с.
4. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. – СПб : Речь, 2006. – 480 с.

Семінар 8. Сутність та профілактика залежної поведінки (2 години)

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Специфіка антиалкогольної та антинаркотичної пропаганди.
2. Основні напрямки профілактики залежної поведінки.
3. Зміст та форми превентивної освіти.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

III. Захист навчального проекту.

Рекомендована основна література

1. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.
2. Максимова Н.Ю., Толстухова С.В. Соціально-психологічний аспект профілактики адитивної поведінки підлітків та молоді.–К., 2000.– 200 с.
3. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 352

Семінарське заняття 9. Сутність та профілактика суїцидальної поведінки (2 години).

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Сутність суїцидальних погроз: міфи та реальність.
2. Технології об'єктивної оцінки суїцидального ризику.
3. Профілактика суїцидальної поведінки.

4. Психологічна допомога близька та рідним суїцидента.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована основна література

1. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.

2. Лукас К. Молчаливое горе. Жизнь в тени самоубийства / Лукас К., Сейден Г.М. — М. : Смысл, 2000. — 255.

3. Психологія суїциду: Посібник/ за ред. В. П. Москальця. — К.: Академія, 2004. — 288 с.

4. Рибалка В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості / Рибалка Валентин. — К. : Шк. світ, 2009. — 128 с.

Семінарське заняття 10. Особистісна психогігієна та психопрофілактика (2 години).

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Професійні ризики та здоров'я педагога.

2. Синдром професійного вигорання: симптоми, причини, наслідки.

3. Психопрофілактика професійних ризиків.

4. Методи керування емоційними станами.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

Рекомендована література

1. Ананьев Б.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / Б.А. Ананьев — СПб : Речь, 2006. — 384 с.

2. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.

3. Психология здоров'я. Учебник для вузов / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. — СПб : Питер, 2003. — 607 с.

4. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. — СПб : Речь, 2006. — 480 с.

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І ОСНОВИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ

Тема 1-2. Базові засади психопрофілактики (5 години)

1. Розробити схему міждисциплінарних зв'язків психопрофілактики з іншими науками та галузями психології.

2. Визначити роль психопрофілактики в житті особистості. Обґрунтувати свою думку.

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

Тема 3. Сутність та чинники здоров'я особистості (5 години)

1. Розробити схему чинників фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості.

2. Визначити три основні, на вашу думку, критерії здоров'я особистості. Обґрунтуйте відповідь.

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. САНОГЕННИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ

Тема 4. Гармонія особистості (5 години).

1. Здійсніть порівняльну характеристику гармонійної та негармонійної особистості.

2. Визначте основні проблеми гармонії особистості. Обґрунтуйте думку.

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

Тема 5. Духовність особистості (5 години).

1. Проаналізуйте проблему добра та зла в аспекті духовності особистості.
2. Запропонувати власну структуру духовності особистості та обґрунтувати її.

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

Тема 6. Розвиток духовності особистості (5 години).

1. Визначити 5 найважливіших чинників формування духовності особистості та обґрунтувати їх актуальність.
2. Визначте основні проблеми розвитку духовності особистості. Обґрунтуйте думку.

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

Тема 7. Суб'єктивне благополуччя особистості (5 години)

1. Визначте поняття щастя: знайдіть 5 визначень в літературі та створіть власне.
 2. Охарактеризуйте 3 основні на вашу думку чинники суб'єктивного благополуччя.
- Обґрунтуйте вашу думку.

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III. ПРОБЛЕМИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ

Тема 8. Стани та ситуації ризику (6 години).

1. Охарактеризуйте та проранжуйте за значимістю для Вас стани та ситуації ризику. Обґрунтуйте Вашу думку.
2. Підберіть до трьох різних станів \ ситуацій ризику засоби психопрофілактики. Основні параметри аналізу: мета, завдання, умови здійснення, особливості організації процесу. Обґрунтувати вашу думку, вказати використані джерела (ресурси).

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

Тема 9. Сутність та профілактика залежної поведінки (6 години).

1. Визначити критерії виявлення «групи ризику» підлітків схильних до алкоголізму та наркоманії.
2. Охарактеризуйте специфіку психопрофілактики при культовій залежності

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

Тема 10. Суїцидальна поведінка та її профілактика (6 години).

1. Створити власну схему взаємозв'язків чинників суїцидальності. Обґрунтувати свою думку.
2. Розробити схему психологічної профілактики суїцидента, враховуючи вікові та гендерні особливості. Схема орієнтовна: психологічний портрет суїцидента, критерії суїцидальності, чинники суїцидальності, профілактика (методи, напрямки роботи, способи організації)

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

Тема 11. Особиста психогігієна та психопрофілактика (6 години).

1. Запропонуйте основні положення психогігієни студента. Обґрунтуйте вашу думку.

2. Створіть план власного саморозвитку та самокерування. Визначте: предмет, мету, завдання, умови та терміни здійснення, орієнтовні результати.

Форма подання: у вигляді схеми, таблиці, вільного опису.

Критерії оцінювання: змістовність, логічність, структурованість.

VIII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни «Основи психопрофілактики» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 8.1, табл. 8.2.

Таблиця 8.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

№ з/п	Вид діяльності	Кількість рейтингових балів
1.	Відвідування лекцій	11
2.	Відвідування семінарських занять	10
3.	Робота на семінарському занятті	100
4.	Модульні контрольні роботи (1, 2,3)	75
5.	Самостійна робота	100
	Коефіцієнт = 2,96	296 = 100
Підсумковий рейтинговий бал		100

У процесі оцінювання навчальних досягнень бакалаврів застосовуються такі методи

- **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування.
- **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; конспект.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 8.2

Таблиця відповідності шкали оцінювання ECTS з національною системою оцінювання в Україні

Оцінка за шкалою ECTS	Значення оцінки	За національною системою	Оцінка за шкалою університету
A	ВІДМІННО – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками	зараховано	90-100
B	ДУЖЕ ДОБРЕ – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих грубих помилок		82-89
C	ДОБРЕ – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок		75-81
D	ЗАДОВІЛЬНО -посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності		69-74
E	ДОСТАТНЬО - мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)		60-68
FX	НЕЗАДОВІЛЬНО з можливістю повторного	незараховано	35-59

	складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання		
F	НЕЗАДОВІЛЬНО з обов'язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань(умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни		1-34

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом під час виконання самостійної від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

ІХ. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1) За джерелом інформації:

• *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

• *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

• *Практичні*: вправи.

2) **За логікою передачі і сприймання навчальної інформації**: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) **За ступенем самостійності мислення**: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) **За ступенем керування навчальною діяльністю**: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) **Методи стимулювання інтересу до навчання**: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Х. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- опорні конспекти лекцій;
- навчальні посібники;
- робоча навчальна програма;
- друковані тестові і контрольні завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів.

ХІІІ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Ананьев Б.А. Основы психологи здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / Б.А. Ананьев – СПб : Речь, 2006. – 384 с.
2. Бондарева С. К. Духовность (психология, социология, семантика) / С. К. Бондарева, Д. В. Колесов. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2011. – 144 с.
3. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2004. — 464 с.
4. Маценко Ж.М. Духовність: феномен психології та об'єкт виховання. / Ж.М.Маценко – К.: Освіта України, 2010. – 100 с.

5. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. — К.: Наш час, 2005. — 280с.
6. Психологія здоров'я. Учебник для вузов / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. — СПб : Питер, 2003. — 607 с.
7. Психологія професійного здоров'я. Учебное пособие / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. — СПб : Речь, 2006. — 480 с.
8. Эммонс Р. Психологія вищих устремлений: мотивація и духовность личности. /Пер с англ.; Под ред. Д.А.Леонтьева. — М.: Смісл, 2004. — 416 с.
9. Аргайл М. Психологія счастья - Москва: «Прогресс», 1990 - с.336
<http://psychologylib.ru/books/item/f00/s00/z0000005/>
10. Максимова Н.Ю., Толстухова С.В. Соціально-психологічний аспект профілактики адитивної поведінки підлітків та молоді.—К., 2000.— 200 с.
11. Психологія суїциду: Посібник/ за ред. В. П. Москальця. — К.: Академія, 2004. — 288 с. (Глава 1, С. 19-23; 79-81)
12. Рибалка В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості / Рибалка Валентин. — К. : Шк. світ, 2009. — 128 с.

Додаткова:

1. Василюк Ф.Е. Психологія переживаюа (анализ преодоления критических ситуаций). - М.: Издательство Московского университета, 1984. — 200 с. <http://koob.ru>
2. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Монографія. — Тернопіль: Економічна думка, 2002. — 186 с.
3. Зеличенко А. И. Психологія духовности. — М.: Изд-во трансперсонального института, 1996. — 400с.
4. Ильичева И.М. Введение в психологию духовности. М.: МПСИ, 2006. — 350с.
5. Козлов В. Духовная психологія: в поисках изначального. М.: Издательство Трансперсонального Института, 2000. <http://koob.ru>
6. Козлов В.В. Духовные странствия. Этюды трансперсональной феноменологии. Ярославль, 2000 - 171 с. <http://koob.ru>
7. Пономаренко В. А. Психологія духовности / В. А. Пономаренко. — М. : Магистр, 1998. — 162с.
8. Попов Л. М. Добро и зло в этической психологии личности / Попов Л.М., Голубева О.Ю., Устин П.Н. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. — 240 с.
9. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. — К.: Либідь, 2003. — 376 с.
10. Черняева С.А. Развитие личности и психологическая помощь в системе христианского мировоззрения: Монография. СПб.:Речь, СПбАППО, 2007. — 192 с.
11. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. — М.: ПЕР СЭ, 2008. — 352
12. Лукас К. Молчаливое горе. Жизнь в тени самоубийства / Лукас К., Сейден Г.М. — М. : Смысл, 2000. — 255.