

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  
Олександр ЖИЛЬЦОВ

« \_\_\_\_\_ » 2023 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



Київ – 2023

**Розробник:**

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

**Викладач:**

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

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

Протокол від 21 серпня 2023 р, № 8

Завідувач кафедри  Оксана СЕРГІЄНKOBA

(підпис)

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

\_\_\_\_\_. 2023 р.

Керівник освітньої програми  Світлана КАЛІЩУК

(підпис)

Робочу програму перевірено

01.09. 2023 р.

Заступник декана  Роман ПАВЛЮК

(підпис)

Пролонговано:

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (\_\_\_\_\_) (ПБ), «\_\_» 20\_\_ р., протокол №\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (\_\_\_\_\_) (ПБ), «\_\_» 20\_\_ р., протокол №\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (\_\_\_\_\_) (ПБ), «\_\_» 20\_\_ р., протокол №\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (\_\_\_\_\_) (ПБ), «\_\_» 20\_\_ р., протокол №\_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	денна	заочна
Вид дисципліни	вибіркова	
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 психологічного втручання 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, проєктивні 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	
<b>Змістовий модуль 1.</b>							
<b>Системний простір психологічних факторів збереження здоров'я</b>							
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
<b>Змістовий модуль 2.</b>							
<b>Методи діагностики детермінант внутрішньої картини здоров'я</b>							
Тема 5. Емоційна компетентність у системі психологічних факторів зміни здоров'я людини.	9	2	-	2	-	-	5

Тема 6. Захисні механізми особистості й копінг-стратегії.	9	2	-	2	-	-	5
Тема 7. Позитивна професійна ідентифікація.	9	-	4	-	-	-	5
Тема 8. Задоволеність якістю життя.	11	-	4	2	-	-	5
Модульний контроль	2						
Разом	38	4	8	6	-	-	20
<b>Змістовий модуль 3.</b>							
<b>Психокорекційні й тренінгові технології збереження здоров'я</b>							
Тема 9. Життєва позиція і стиль життя та їх реорганізація.	11	-	4	2		-	5
Тема 10. Профілактика професійного вигорання.	11	-	4	2		-	5
Модульний контроль	2						
Разом	22	-	8	4		-	10
<b>Змістовий модуль 4.</b>							
<b>Психотерапевтичні програми зміцнення здоров'я</b>							
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	16	4	-	6	-	-	6
Усього	120	16	20	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. Вплив батьків на дезадаптацію дітей. Батьківський стиль виховання. Невротизація дитини в сім'ї. Показники соціального неблагополуччя. Характеристики соціального здоров'я. Сімейна зумовленість страхів. Поняття «переконань-інтроєктив». Формування асертивності в родині. Дефіцит «первинної онтологічної впевненості» за Р. Лейнге. Соціальний страх і негативні установки дитини.

#### **Основні поняття:**

Переконання, самооставлення, установки щодо інших, неврози, 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. 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.

**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 психотравмивного 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. Захисні механізми і поняття фрустрації. Поведінка подолання як сукупність свідомих мисленневих, поведінкових, вольових і емоційних зусиль. М'язові затиски й інші стратегії захисту. Відмова від захисних механізмів і посилення адаптивних процесів (К. Роджерс). Захисні механізми як перетворена система психологічних установок. 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.

**Семінарське заняття 4.** Позитивна професійна ідентифікація

**Семінарське заняття 5.** Теоретична модель феномену ідентичності.

**Семінарське заняття 6.** Задоволеність якістю життя.

**Практичне заняття 4.** Методи діагностики психологічних захистів.

**Практичне заняття 5.** Техніки подолання тривоги і зменшення уразливості.

### **Змістовий модуль 3.**

#### **Психокорекційні й тренінгові технології збереження здоров'я**

**Семінарське заняття 7.** Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників (А. Маслоу, Г. Олпорт, В. Франкл, Н. Енкельман, П. Калью).

**Семінарське заняття 8.** Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.

**Семінарське заняття 9.** Життєва позиція і стиль життя та їх реорганізація.

**Семінарське заняття 10.** Профілактика професійного вигорання.

**Практичне заняття 6.** Творчість і креативність як ресурси особистості й прокрастинація як стан демотивації

**Практичне заняття 7.** Тренінгові вправи профілактики емоційного вигорання.

### **Змістовий модуль 4.**

#### **Психотерапевтичні програми зміцнення здоров'я**

#### **Лекція 7. 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:



Відвідування лекцій	1	4	4	2	2	-	-	2	2
Відвідування семінарських занять	1	2	2	4	4	4	4	-	-
Відвідування практичних занять	1	2	2	3	3	2	2	3	3
Робота на семінарському занятті	10	2	20	4	40	4	40	-	-
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		124		101		70
Максимальна кількість балів: 388									
Розрахунок коефіцієнта: $388:100=3,88$									

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 у спосіб визначення кількості й особливості скарг досліджуваних на власне фізичне і психічне самопочуття – 5 балів.

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

Привести приклади типового вирішення життєвих завдань 5-ти людей, що переживають той чи інший тип виклику 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 у 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 типологію особистості Г. Келлермана і Р. Плутчика – 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. 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 2-х досліджуваних за проективною методикою «20 відповідей на питання: «Який Мій світ?» – 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» (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.**

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 тестовій формі.

Таблиця 6.3.1

### **Зміст і критерії оцінювання модульних контрольних робіт**

Змістовий блок і його призначення	Форма	Максимальна кількість балів
Визначення якості володіння базовими поняттями і технологіями розвитку здоров'язбереження	тести	25

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

<b>Рейтингова оцінка</b>	<b>Оцінка за 100-бальною шкалою</b>	<b>Значення оцінки</b>
<b>A</b>	<b>90-100</b> балів	<b>Відмінно</b> – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
<b>B</b>	<b>82-89</b> балів	<b>Дуже добре</b> – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
<b>C</b>	<b>75-81</b> балів	<b>Добре</b> – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
<b>D</b>	<b>69-74</b> балів	<b>Задовільно</b> – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
<b>E</b>	<b>60-68</b> балів	<b>Достатньо</b> – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
<b>FX</b>	<b>35-59</b> балів	<b>Незадовільно з можливістю повторного складання</b> – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
<b>F</b>	<b>1-34</b> балів	<b>Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу</b> – 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 – 16 год., практичні заняття – 20 год., семінарські заняття – 28 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	124	101	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. Крос-контурна трирівнева технологія зміцнення здоров'я. 8. Технологія психологічної допомоги при панічних атаках: транстеоретичний екзистенційно-системний концепт.

	теперішнього і майбутнього.			
<b>Кількість балів</b>	4	2	-	2
<b>Теми практичних занять</b>	1. Психотерапевтичні методики зміцнення здоров'я членів сімейної системи. 2. Методи діагностики часової перспективи особистості	3. Тренінгові вправи розвитку емоційної стійкості. 4. Методи діагностики психологічних захистів. 5. Техніки подолання тривоги і зменшення уразливості	6. Творчість і креативність як ресурси особистості й прокрастинація як стан демотивації 7. Тренінгові вправи профілактики емоційного вигорання.	8. Метафоричне конструювання особистісних концептів 9. Картина світу особистості 10. Опора і захист особистості.
<b>Кількість балів</b>	22	33	22	33
<b>Теми семінарських занять</b>	1. Трирівнева технологія покращення особистісного здоров'я за Т.М. Титаренко. 2. Самопроектування особистості у кризових життєвих обставинах.	3. Критерії соціального здоров'я особистості і засоби їх розвитку. 4. Позитивна професійна ідентифікація. 5. Теоретична модель феномену ідентичності. 6. Задоволеність якістю життя.	7. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників. 8. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. 9. Життєва позиція і стиль життя та їх реорганізація. 10. Профілактика професійного вигорання.	-
<b>Кількість балів</b>	22	44	44	-



<b>Самостійна робота</b>	Психодіагностика Контент-аналіз Аналіз фільму Аналіз худож- ньої літератури	Класифікація Психодіагностика Контент-аналіз Аналіз фільму	Систематизація Психокорекційна програма	Психодіагностика Складання алгоритму
<b>Кількість балів</b>	20	20	10	10
<b>Види поточного контролю</b>	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів
<b>Рейтингові бали</b>	Загальна кількість балів – 388 Коефіцієнт для переведення у 100-бальну шкалу – 3,88			
<b>Підсумковий контроль</b>	Залік			

## 8. Рекомендовані джерела

### Основна література:

1. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія* (2018). 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.
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. Каліщук С.М. (2023). Ресурсна матриця психологів-консультантів у подіях війни: монографія. Київ: МайстерКниг.
5. Обухівська А.Г., Жук Т.В., Зеленько 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.
6. 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.
7. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. (2018). *Психологія здоров'я людини.* Київ. 156.
8. *Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога. Довідник.* (2022). Несенюк Н., Чудаєва Н., Мурашкевич О. Рада Європи.

### 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 національний університет імені Тараса Шевченка. 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. Ленгле А. (2018). *Емоції і екзистенція.* Харків: Гуманітарний 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 2019 року). Київ. 28–34. Електронний ресурс: [https://lib.iitta.gov.ua/708965/1/Методсемінар\\_ЧепелеваНВ.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/708965/1/Методсемінар_ЧепелеваНВ.pdf)
7. Чепелева Н., Рудницька С. Дискурсивні технології самопроекованої особистості. *Psycholinguistics*, 2019, 25(1), 363–383. [https://doi.org: 10.31470/2309-1797-2019-25-1-363-383](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.

#### Інтернет-джерела

1. Робота з постраждалими від сексуального насильства в умовах збройного конфлікту. [https://rm.coe.int/ukr-2022-sexual-violence-manual-web-ua/1680a97133?fbclid=IwAR2f4OicWuSmdLOZVm3sqNWtoGBOFQcnrdXV9K3AejPohyYDUiVxpzdakYk\\_aem\\_th\\_ARrwVnqPJMuz\\_BjL4LN4uepVBL77f6ZCTyFDqixH5cpOU45zlsYlhcXdAZWVRcXj3I](https://rm.coe.int/ukr-2022-sexual-violence-manual-web-ua/1680a97133?fbclid=IwAR2f4OicWuSmdLOZVm3sqNWtoGBOFQcnrdXV9K3AejPohyYDUiVxpzdakYk_aem_th_ARrwVnqPJMuz_BjL4LN4uepVBL77f6ZCTyFDqixH5cpOU45zlsYlhcXdAZWVRcXj3I)
2. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. [https://lib.iitta.gov.ua/706770/1/Особистість%20як%20суб'єкт%20подолання%20кризових%20ситуацій\\_%20психологічна%20теорія%20і%20практика.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/706770/1/Особистість%20як%20суб'єкт%20подолання%20кризових%20ситуацій_%20психологічна%20теорія%20і%20практика.pdf)