

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

Силабус вибіркової дисципліни
«Методи саморегуляції та розвитку психологічної стійкості»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 90 годин, 3 кредити ЄКТС. 1 рік навчання
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Кафедра менеджменту охорони здоров'я. Одеса, вул. Пастера, 2а.
Викладач(-і)	професор кафедри, д.псих.н., проф. Литвиненко Ольга Дмитрівна доцент кафедри, к.і.н., доц. Дружкова Ірина Сергіївна доцент кафедри, к.псих. н. Ковальова Марія Володимирівна асистент кафедри: магістр Терещенко Ольга Олегівна
Контактна інформація	Довідки за телефонами: Кусик Наталія Львівна, канд.ек.наук, доц., відповідальна за навчально-методичну роботу кафедри, E-mail: nataliia.kusyk@onmedu.edu.ua Лаборант кафедри E-mail: moz@onmedu.edu.ua Очні консультації: з 14.00 до 16.00 кожного четверга Онлайн - консультації: з 16.30 до 18.30 кожного четверга. Посилання на онлайн - консультацію надається кожній групі під час занять окремо.

КОМУНІКАЦІЯ

Комунікація зі здобувачами буде здійснюватися аудиторно (очно).
Під час дистанційного навчання комунікація здійснюється через платформу Microsoft Teams, а також через листування електронною поштою, месенджери Viber (через створені у Viber групи для кожної групи, окремо через старосту групи).

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет вивчення дисципліни - дисципліна присвячена вивченню психологічних ресурсів особистості та сучасних технологій їх відновлення і розвитку. Курс охоплює теоретичні основи саморегуляції, засвоєння тілесно-орієнтованих, когнітивних, емоційних та поведінкових методик відновлення, а також формування навичок самодопомоги, ресурсного тренінгу та профілактики професійного вигорання. Особлива увага приділяється застосуванню практичних підходів у роботі з різними клієнтськими запитами в умовах стресу та кризи.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

Мета вивчення дисципліни – сформувати у здобувачів цілісне розуміння природи психологічних ресурсів та оволодіти сучасними методами їх діагностики, розвитку й відновлення в умовах стресу, кризи та професійного навантаження. оволодіння сучасними технологіями, методами та методиками психічної саморегуляції поведінки особистості. Формування навичок розвитку адаптивних ресурсів, впровадження стратегій подолання життєвих криз та важких ситуацій. Засвоєння методів і підходів до організації самодопомоги.

Завдання:

1. Ознайомити здобувачів із сучасними теоретичними підходами до саморегуляції, самовідновлення, резильєнтності та посттравматичного зростання.
2. Навчити розпізнавати ознаки виснаження, втоми, емоційного вигорання та використовувати відповідні техніки самодопомоги та психологічної підтримки.
3. Розвинути практичні навички впровадження стратегій підтримки психологічної рівноваги в індивідуальній та груповій роботі.
4. Формувати вміння розробляти та впроваджувати програми психологічного відновлення в індивідуальній та груповій роботі.
5. Сприяти особистому розвитку здобувача, зокрема навичкам рефлексії, самоусвідомлення, емоційного балансу.

Очікувані результати:

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

Знати:

1. Основні поняття психологічних ресурсів, резильєнтності, саморегуляції, посттравматичного зростання.
2. Механізми формування, підтримки та відновлення ресурсного стану особистості в умовах стресу та кризи.
3. Сучасні техніки саморегуляції.
4. Особливості організації індивідуальної, групової та дистанційної відновлювальної роботи.

Вміти:

1. Аналізувати прояви втоми, емоційного вигорання, резистентності клієнтів та підбирати відповідні інтервенції.
2. Застосовувати техніки психічної саморегуляції в роботі з клієнтами (індивідуально та в групах).
3. Створювати програми психопрофілактики, відновлення та розвитку ресурсів особистості.
4. Рефлексії власного психоемоційного стану та профілактики втоми від співчуття.
5. Застосовувати технології самодопомоги в роботі практичного психолога.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Форми і методи навчання.

Дисципліна буде викладатися у формі лекцій; практичних занять; організації самостійної роботи здобувача.

Методи навчання.

Лекція.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

Практичні заняття: словесні методи: бесіда, пояснення, дискусія, обговорення проблемних ситуацій; наочні методи: ілюстрація (у тому числі мультимедійні презентації); практичні методи: виконання тестових завдань, вирішення ситуаційних завдань.

Самостійна робота: самостійна робота з рекомендованою основною та додатковою літературою, з електронними інформаційними ресурсами, підготовка до практичних занять; самостійне виконання індивідуального завдання, підготовка доповіді та презентації для захисту індивідуального завдання.

Зміст навчальної дисципліни:

ТЕМА 1. Відновлення психічного здоров'я особистості та основи саморегуляції поведінки

Сучасні теоретичні підходи до саморегуляції поведінки особистості в умовах стресу та кризи. Індивідуально-типологічні особливості регуляції психічних станів. Сучасні теоретичні моделі та підходи до розуміння психологічних ресурсів. Психологічний супровід відновлення особистісних ресурсів в сучасній психологічній науці. Психологічна відновлюваність як предиктор посттравматичного зростання

ТЕМА 2. Методи та прикладні аспекти саморегуляції

Суть, причини і загальний механізм розвитку втоми. Фізіологія втоми. Суб'єктивні та об'єктивні показники втоми. Стадії втоми. Механізм перевтоми. Заходи запобігання перевтоми. Емоційне вигорання та втома. Втома від співчуття. Синдром професійного та емоційного вигорання та його діагностик Технології саморегуляції у напружених, складних умовах життєдіяльності. Стрес та його регуляція. Повсякденна саморегуляція психічних станів. Критерії оцінки ефективності психічної саморегуляції. Психологічні ресурси в умовах невизначеності

ТЕМА 3. Відновлення психологічних ресурсів

Психологічна реабілітація після виснаження та стресу. Сучасні психотехніки відновлення внутрішніх ресурсів у роботі практичного психолога Копінг-стратегії в боротьбі зі стресом. Підходи, методи та ресурси до відновлення психологічної рівноваги. Психопрофілактика втоми та емоційного виснаження в індивідуальному та груповому консультуванні. Соціальна підтримка та позитивний афект як ресурси адаптації: роль гумору, взаємодії та приналежності. Психологічні механізми та методи відновлення мотиваційного потенціалу

ТЕМА 4. Ресурсні та поведінкові тренінгові заняття.

Можливості опанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю. Засоби швидкої психологічної допомоги. Основні типи і види тренінгових занять. Переваги і недоліки. Підвищення нервово-психічної стійкості. Резилієнтність. Позитивне мислення. Практичне застосування техніки стабілізації в психологічному консультуванні. Психологічне відновлення через тілесні практики: тілесно-орієнтовані техніки, дихальні практики. Майндфулнес та практики самоусвідомлення. Застосування методу EMDR підходу у процесі відновлення. Арт-терапевтичні відновлювальні психотехнології. Енергетична психологія, техніки емоційної свободи (EFT).

ТЕМА 5. Організація відновлювальної роботи в психологічній практиці

Особливості відновлювальної роботи з різними групами населення. Форми

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

організації відновлювальної роботи (індивідуальна, групова, дистанційна). Методика розробки програм психологічного відновлення особистості. Психологічне самовідновлення психолога, профілактики втоми від співчуття та емоційного вигорання у психологів

Перелік рекомендованої літератури:

Основна:

1. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький, 2022. – 154 с
2. Групові ресурси подолання наслідків негативних соціальних явищ : практичний посібник / [Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, В. І. Вус, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка] ; за наук. ред. Л. Г. Чорної ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. – 98 с.
3. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, О. А. Чиханцова, В. В. Турбан, та ін.; за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839/>
4. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Кривий Ріг : Видавець Р. А. Козлов, 2021. 320 с.
5. Сердюк Л., Литвиненко О., Сердюк О., Денчик А. Особистісні ресурси стійкості в умовах невизначеності та криз. Психологічний часопис. 2024. № 10(2). С. 27–37. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.2>
6. Гаммонд К. Мистецтво відпочинку. Як перевести подих у сучасному світі. Львів: Yakaboo Publishing, 2020. 256 с.
7. Академія стійкості <https://resilience.k-s.org.ua/> (дата звернення 09.04.2025)
8. Шпаченко О.Ю. Емоційне вигорання в професійній діяльності: шляхи подолання. – Київ, 2020

Додаткова:

1. Климчук, В. О., Горбунова, В. В., Портницька, Н. Ф., Савиченко, О. М., Тичина, І. М. (2024) Універсальний тренінг із психічного здоров'я для фахівців першої лінії: методологія, структура, впровадження. Журнал соціальної та практичної психології (4). pp. 61-66.
2. Мохнар Л.І. Психологія діяльності в особливих умовах : навч.посіб. / [Л.І. Мохнар, С.І. Головченко, Г.С. Грибенюк, О.М. Дячкова та ін.] ; за заг. ред. проф. М.А. Кришталя. Черкаси: видавець Третяков О.М., 2021. 120 с
3. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти і підтримати: методичні рекомендації для персоналу організацій. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741842/>
4. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

підтримати : Метод. рекомендації. Київ, 2022. 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>

6. Пенман Л. Мистецтво дихати. Харків: КСД. 2019. 128 с.

Інформаційні ресурси:

1. Актуальні проблеми психології». Наукові праці Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Психологічна бібліотека Київського Фонду сприяння розвитку психічної культури. Режим доступу: <http://psylib.kiev.ua/>
4. American Psychologist. Journal of American Psychological Association. Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/amp>
5. Journal of Personality and Social Psychology. Journal of American Psychological Association. Режим доступу: <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>
6. Science: (AAAS). Режим доступу: <http://www.sciencemag.org>
7. Taylor & Francis. Режим доступу: <http://www.informaworld.com>
8. ScienceDirect. Режим доступу: www.sciencedirect.com

ОЦІНЮВАННЯ

Форми і методи поточного контролю: усний контроль: індивідуальне опитування за питаннями відповідної теми; письмовий контроль: оцінювання розв'язання ситуаційних завдань, оцінювання виконання індивідуального завдання; тестовий контроль: оцінювання виконання тестових завдань за темами.

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті

Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно «5»	Здобувач бере активну участь на занятті; демонструє глибокі знання, дає повні та детальні відповіді на запитання; бере активну участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується додатковою навчально-методичною та науковою літературою; вміє сформулювати своє ставлення до певної проблеми; висловлює власні міркування, наводить доцільні приклади; вміє знаходити найбільш адекватні форми розв'язання суперечностей. Тестові завдання виконані в повному обсязі, всі 100% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання – повні та обґрунтовані. Здобувач вільно вирішує ситуаційні завдання, впевнено демонструє практичні навички за темою заняття та вірно інтерпретує отримані дані, висловлює власну креативну думку з теми завдання, демонструє творче мислення.
Добре «4»	Здобувач бере участь на занятті; добре володіє матеріалом; демонструє необхідні знання, але дає відповіді на запитання з деякими помилками; бере участь у обговоренні проблемних ситуацій, користується основною навчально-методичною та науковою літературою; висловлює

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

	власну думку з теми заняття. Тестові завдання виконані в повному обсязі, не менш ніж 70% відповідей на запитання є правильними, відповіді на відкриті питання - загалом правильні, проте наявні деякі помилки у визначеннях. Здобувач вірно вирішує ситуаційні завдання, але допускає незначні неточності та демонструє більш стандартизовані практичні навички за темою заняття при вірній інтерпретації отриманих даних, висловлює власну думку з теми завдання, демонструє критичне мислення.
Задовільно «3»	Здобувач іноді бере участь на занятті; частково виступає і задає питання; допускає помилки під час відповідей на запитання; показує пасивну роботу на практичних заняттях; показує фрагментарні знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування виконано в повному обсязі, не менш ніж 50% відповідей є правильними, відповіді на відкриті питання - не логічні, з явними суттєвими помилками у визначеннях. Здобувач не достатньо володіє матеріалом для вирішення ситуаційних завдань, невпевнено демонструє практичні навички за темою заняття та інтерпретує отримані дані з суттєвими помилками, не висловлює свою думку з теми ситуаційного завдання.
Незадовільно «2»	Здобувач не бере участь на занятті, є лише спостерігачем; ніколи не виступає і не задає питання, незацікавлений у вивченні матеріалу; дає неправильні відповіді на запитання, показує незадовільне знання понятійного апарату і літературних джерел. Тестування не виконано. Ситуаційне завдання не виконано.

Форми і методи підсумкового контролю: залік.

Залік виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у практичних заняттях, виконав індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота: самостійна робота з рекомендованою основною та додатковою літературою, з електронними інформаційними ресурсами, підготовка до практичних занять; самостійне виконання індивідуального завдання, підготовка презентації для захисту індивідуального завдання.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:

- Пропуски занять з неповажних причин відпрацьовуються за розкладом черговому викладачу.
- Пропуски з поважних причин відпрацьовуються за індивідуальним графіком з дозволу деканату.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

Політика щодо академічної доброчесності:

Обов'язковим є дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

Неприйнятними у навчальній діяльності для учасників освітнього процесу є:

- використання родинних або службових зв'язків для отримання позитивної або вищої оцінки під час здійснення будь-якої форми контролю результатів навчання або переваг у науковій роботі;
- використання під час контрольних заходів заборонених допоміжних матеріалів або технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікро-навушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);
- проходження процедур контролю результатів навчання підставними особами.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

- зниження результатів оцінювання індивідуального опитування, виконання тестових завдань, оцінки за розв'язання ситуаційних завдань, виконання індивідуального завдання, заліку тощо;
- повторне проходження оцінювання (тестових завдань, ситуаційних завдань, індивідуального завдання, заліку тощо);
- призначення додаткових контрольних заходів (додаткові ситуаційні завдання, індивідуальні завдання, тести тощо);
- проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

Політика щодо відвідування та запізнень:

Стан здоров'я: здобувачі хворі на гострі інфекційні захворювання, у тому числі на респіраторні хвороби, до заняття не допускаються. Запізнення на заняття – не припустимі. Здобувач, який спізнився на заняття, може бути на ньому присутній, але якщо в журналі викладач поставив «нб», він повинен його відпрацювати у загальному порядку.

Використання мобільних пристроїв:

Використання будь-яких мобільних пристроїв заборонено. При порушенні даного пункту здобувач має покинути заняття та в журналі викладач ставить «нб», яку він повинен відпрацювати у загальному порядку.

Мобільні пристрої можуть бути застосовані здобувачами з дозволу викладача, якщо вони потрібні для виконання завдання.

Поведінка в аудиторії:

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим Положенням про академічну доброчесність та етику академічних взаємин в Одеському національному медичному університеті, у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету,

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра менеджменту охорони здоров'я

Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній та освітній роботі здобувачів вищої освіти, науковців та викладачів Одеського національного медичного університету.