

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра наук про здоров'я

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету здоров'я та фізичного
виховання



Едуард СИВОКОП

« 28 » грудня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЯ ВТОМИ ТА ВІДНОВЛЕННЯ»

Рівень вищої освіти	бакалавр
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність	053 Психологія
Освітня програма	Клінічна психологія
Статус дисципліни	вибіркова
Мова навчання	українська

Ужгород 2024

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія втоми та відновлення» для здобувачів вищої освіти галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія освітньої програми «Клінічна психологія».

Розробник: Діана СІДУН-СОВИЧ, асистент кафедри наук про здоров'я



Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри наук про здоров'я

протокол № 16 від «21» грудня 2024 року

В.о. завідувача кафедри  Мар'яна ДУБ

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

протокол № 12 від «21» грудня 2024 року

Голова науково-методичної комісії  Фелікс ФІЛАК

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 4	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 120	3-й	-
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3,3 самостійної роботи студента – 3,3	1-й	-
	Лекції:	
	20 год.	-
	Практичні (семінарські):	
	40 год.	-
Вид підсумкового контролю: залік	Лабораторні:	
Форма підсумкового контролю: усно	Самостійна робота:	
	60	-

2. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія втоми та відновлення» є підготовка фахівців спеціальності 053 Психологія за освітнім ступенем бакалавра відповідно до державних стандартів та освітньої програми підготовки «Клінічна психологія»: ознайомлення їх з базовими поняттями психології втоми та відновлення; з фізіологічними та психологічними основами втоми та відновлення; розуміння психосоматичних аспектів втоми та відновлення; розвиток компетентності та навичок мультиаспектності у підходах до психології втоми та відновлення.

Відповідно до освітньо-професійної програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій і методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

загальні:

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Здатність бути критичним і самокритичним.

Здатність приймати обґрунтовані рішення.

Навички міжособистісної взаємодії.

Здатність працювати в команді.

Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

фахові:

Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).

Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

Здатність дотримуватися норм професійної етики.

Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Розуміння сфер компетентності та специфіки професійної діяльності клінічного психолога.

Розуміння психологічної сутності станів здоров'я та хвороби, знання критеріїв та методів дифдіагностики для визначення психічної норми та патології.

Розуміння принципів та вміння комплексно застосовувати методи психодіагностики, психокорекції, психореабілітації та психопрофілактики в роботі з хворими.

Розуміння закономірностей функціонування основних фізіологічних систем і психічних функцій людини у нормі та патології, чинників, що впливають на зміну психічних якостей людини під впливом хвороби.

Розуміння зв'язку клінічної психології з суміжними сферами знання (психопатологією, патопсихологією, психофізіологією, нейрофізіологією, нейропсихологією, психосоматикою,

наркологією, дефектологією, психотерапією та ін.) та використання інтегративного підходу в своїй діяльності.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Психологія втоми та відновлення» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП): Анатомія центральної нервової системи, Фізіологія вищої нервової діяльності, Клініка внутрішніх хвороб, Загальна психологія, Особистість в теорії і практиці клінічної психології, Клінічна психологія.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «Клінічна психологія», вивчення навчальної дисципліни «Психологія втоми та відновлення» повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання
Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання
Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.
Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.
Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).
Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.
Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога
Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії
Розробляти психокорекційну програму (індивідуальну та групову), оцінювати ефективність психокорекційних заходів.

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Психологія втоми та відновлення»

Очікувані результати навчання з дисципліни
Аналізувати та пояснювати закономірності та особливості розвитку й функціонування клінічних проявів втоми та відновлення в контексті

професійних завдань, виходячи із розуміння фізіологічних та психологічних основ болю, ідентифікувати психосоматичні аспекти втоми та пропонувати шляхи відновлення. Розуміти відмінності та особливості розвитку і функціонування психічних процесів для вирішення професійних завдань.
Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань, пов'язаних із закономірностями та особливостями розвитку й функціонування клінічних проявів втоми та відновлення організму.
Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту клієнта та індивідуальних особливостей проявів втоми, забезпечувати ефективність власних дій. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у відновленні організму у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника та виходячи із розуміння предметної області психології та мультиаспектності у підходах до психології втоми та відновлення.
Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога
Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії
Розробляти психокорекційну програму (індивідуальну та групову), оцінювати ефективність проведених інтервенцій, спрямованих на відновлення психічної діяльності індивіда.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- залік;
- тести;
- презентації результатів виконаних завдань;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: індивідуальне усне опитування, індивідуальне письмове опитування, тестовий контроль (I-II рівня) (письмовий та онлайн), вирішення типових практичних завдань.

Форма модульного контролю: письмова модульна контрольна робота (теоретичні питання, тестові та практичні завдання).

Форма підсумкового семестрового контролю: усний (стаціонарно чи онлайн) залік.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота								Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	Практичні 30*	50	100

30*	Самостійні 20*		
-----	----------------	--	--

T1, T2 ... – теми

* - відповідно до таблиці «Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни»

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота						Модульна контрольна робота	Сума
T8	T9	T10	T11	T12	T13	50	100
30*					Практичні 30*		

T1, T2 ... – теми* - відповідно до таблиці «Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни»

30* балів – робота на практичних заняттях.

20* балів – виконання самостійної роботи.

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні заняття	7	30	6	30
1.1. Письмове чи онлайн тестування при тематичному оцінюванні	1 (10 тестів)	5	1(10 тестів)	5
1.2. Глосарій: термінологічний диктант	1	5	1	5
1.3. Усна відповідь	7	10*	6	10*
2. Самостійна робота (виконання: навчально-дослідних завдань)		20		20
2.1. Дослідження за методиками та звіт про результати	6	10**	4	10**
2.2. Презентація результатів виконаних завдань ***	1	5	1	5
3. Модульна контрольна робота	1	50	1	50
Разом		100		100

* розраховується як середній бал за теоретичні відповіді

** розраховується як середній бал за всі практичні

*** виконується за вибором студента

Примітка. Навчання на сайті <https://prometheus.org.ua/> ПРОГРАМИ ЄС ЕРАЗМУС+ з поданням сертифікату про результат навчання. При оцінюванні СРС визнаються та зараховуються результати неформального та/або інформального навчання, які за тематикою та змістом відповідають як ОК в цілому, так і його складовим (розділ, тема, індивідуальне завдання тощо), передбачені РП даного освітнього компонента (Положення про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, уведеного в дію наказом ректора ДВНЗ «УжНУ» № 99/01-04 від 19.12.2023 р.(п.2.8, п.2.9)).

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Упродовж семестру з дисципліни проводиться 2 модульні контрольні роботи (МКР). Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів у межах окремого змістового модулю здійснюються за 100-бальною шкалою. МКР складається з вирішення тестових завдань, теоретичних питань та ситуаційних задач. Розподіл балів за результат виконання МКР визначається таким чином: максимально 50 балів – МКР. До модульної контрольної роботи допускаються всі студенти. На виконання письмового компонента МКР відводиться до двох академічних годин. В МКР є 15 тестових завдань, глосарій (5 термінів), 2 теоретичні питання, 1 проблемне питання практичного змісту. Правильна відповідь за кожний окремий тест оцінюється в 1 бал, за терміни – по 1 балу, теоретичне питання – у 10 балів, за проблемне питання практичного змісту – 10 балів.

За допомогою письмової модульної контрольної роботи оцінюється ступінь засвоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 50 балів. Студент, який не з'явився на МКР з поважної причини, може пройти його у визначений кафедрою термін.

Шкала контролю модульної контрольної роботи

Показники	Бали
Письмова модульна контрольна робота:	0 – 50:
- тестові завдання (за кожну правильну відповідь нараховується 1 бал)	0 – 15
- термінологічний диктант (5 термінів за кожну правильну відповідь нараховується 1 бал)	0 – 5
- 2 теоретичні питання (за кожну правильну відповідь нараховується 5 балів)	0 – 10
- проблемне питання практичного змісту (за кожну аргументовану відповідь нараховується 10 балів)	0 – 20

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

Підсумковий семестровий контроль з дисципліни проводиться у вигляді заліку в кінці семестру і дає можливість визначити прикінцевий рівень і якість засвоєння студентами теоретичних знань та практичних вмінь і навичок з даної дисципліни. Максимальна оцінка з підсумкового (семестрового) контролю становить 100 балів.

Переведення даних 100-бальної шкали у оцінки за національною шкалою та шкалою ЄКТС здійснюється в порядку, зазначеному в таблиці.

Студенти, підсумкова модульна оцінка яких становить 35-59 балів, зобов'язані пройти підсумковий (семестровий) контроль у формі екзамену, що передбачено робочим навчальним планом. Підсумковий семестровий контроль з дисципліни проводиться у вигляді екзамену в кінці семестру і дає можливість визначити кінцевий ступінь рівня і якості засвоєння студентами теоретичних знань та практичних вмінь і навичок з даної дисципліни. Максимальна оцінка з підсумкового (семестрового) контролю становить 100 балів.

До підсумкового (семестрового) контролю з навчальної дисципліни не допускаються студенти, які не виконали умови договору про навчання та усі види обов'язкових робіт (самостійних завдань, рефератів тощо), передбачених робочою програмою, а також підсумкова модульна оцінка яких становить менше 35 балів. Відповідальний працівник деканату у відомості проти прізвища такого студента робить позначку «недопущений». Якщо підсумкова модульна оцінка становить не менше 60 балів, то за згодою студента вона може бути зарахована як підсумкова (семестрова) оцінка з навчальної дисципліни. Вона може бути виставлена у відомість обліку успішності та залікову книжку (індивідуальний навчальний

план) до початку екзаменаційної сесії, відразу після оголошення результатів останнього модульного контролю. При цьому присутність студента є обов'язковою. За наявності бажання підвищити рейтинг студент складає іспит. Для підвищення позитивної оцінки надається одна спроба. Незалежно від того, чи студент складає іспит у зв'язку з тим, що в нього підсумкова модульна оцінка незадовільна (35-59 балів), чи з метою підвищення позитивної оцінки, викладач виставляє студенту оцінку, керуючись виключно рівнем його знань, виявлених на залікові, тобто, виходячи із 100 балів, але при цьому виставлена підсумкова (семестрова) оцінка не може бути нижчою за підсумкову модульну оцінку.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання у оцінки за національною шкалою та шкалою ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Механізм втоми: психологічний аспект

Тема 1. Суть, причини і загальний механізм розвитку втоми. Фізіологія втоми.

Тема 2. Суб'єктивні та об'єктивні показники втоми. Стадії втоми.

Тема 3. Механізм перевтоми. Заходи запобігання перевтоми.

Тема 4. Емоційне вигорання та втома. Втома від співчуття.

Модуль 2. Відновлення психологічних ресурсів

Тема 5. Психологічна реабілітація після виснаження та стресу.

Тема 6. Психологічне відновлення. Техніки відновлення. Копінг-стратегії в боротьбі зі стресом.

Тема 7. Відновлення психологічної рівноваги.

Тема 8. Профілактика втоми. Підтримка психологічних ресурсів.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин : 120
-------------------------------	-----------------------

	Форма навчання: денна					
	Усього	у тому числі				
		Лекції	практичні (семінарські)	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота
Модуль 1						
Психодинаміка болю						
Тема 1. Суть, причини і загальний механізм розвитку втоми. Фізіологія втоми.	12	2	4			6
Тема 2. Суб'єктивні та об'єктивні показники втоми. Стадії втоми.	14	2	4			8
Тема 3. Механізм перевтоми. Заходи запобігання перевтоми.	14	2	4			8
Тема 4. Емоційне вигорання та втома. Втома від співчуття.	18	4	6			8
Модульна контрольна робота	2		2			
Разом за модуль	60	10	20			30
Змістовий модуль 2						
Психотерапія болю						
Тема 5. Психологічна реабілітація після виснаження та стресу.	12	2	4			6
Тема 6. Психологічне відновлення. Техніки відновлення. Копінг-стратегії в боротьбі зі стресом.	14	2	4			8
Тема 7. Відновлення психологічної рівноваги.	14	2	4			8
Тема 8. Профілактика втоми. Підтримка психологічних ресурсів.	16	4	4			8
Модульна контрольна робота	2		2			
Залік	2		2			
Разом за модуль	60	10	20			30
Разом за семестр	120	20	40			60

6. 3. Теми практичних занять

Теми практичних занять	Кількість годин	
	Денна ф.н.	Заочна ф.н.
Тема 1. Суть, причини і загальний механізм розвитку втоми. Фізіологія втоми.	4	

Тема 2. Суб'єктивні та об'єктивні показники втоми. Стадії втоми.	4	
Тема 3. Механізм перевтоми. Заходи запобігання перевтоми.	4	
Тема 4. Емоційне вигорання та втома. Втома від співчуття.	6	
МКР № 1	2	
Тема 5. Психологічна реабілітація після виснаження та стресу.	4	
Тема 6. Психологічне відновлення. Техніки відновлення. Копінг-стратегії в боротьбі зі стресом.	4	
Тема 7. Відновлення психологічної рівноваги.	4	
Тема 8. Профілактика втоми. Підтримка психологічних ресурсів.	4	
МКР №2	2	
Залік	2	
Разом за семестр	40	

6.4. Самостійна робота

Назва теми	Кількість годин	
	Денна ф.н.	Заочна ф.н.
Модуль 1.		
<p>Тема 1. Суть, причини і загальний механізм розвитку втоми. Фізіологія втоми. Причиною втоми є критична величина затрат функціональних ресурсів і формування нейрофізіологічного конфлікту між діяльністю і відновлювальними процесами, загострення якого супроводжується дискоординацією і дефіцитом тонізуючої нервової імпульсації. Дискоординація розвивається в центральній нервовій системі, а виявляється в рухах, мисленні, сприйманні, у діяльності внутрішніх органів. При максимальному дефіциті нервової імпульсації в діяльності мозку розвиваються фазові стани (рівноважна, парадоксальна, ультрапарадоксальна стадії парабіозу). Фізіологами встановлено, що зрушення в коркових центрах при короткочасній інтенсивній роботі і тривалій роботі невеликої інтенсивності суттєво відрізняються. Це виявляється у співвідношеннях між процесами затрати ресурсів і гальмуванням. На підставі цього розрізняють два типи втоми: первинну, або таку, що швидко розвивається, і вторинну, що розвивається повільно. Залежно від характеру роботи, вихідного функціонального стану працівника втома може досягати різної глибини, переходити у хронічну втому,</p>	7	

<p>або перевтому. <i>Укладіть глосарій: випишіть із словників та навчальних посібників ключові поняття теми. Аналіз наукових статей, тез, конспектів та рефератів.</i></p>		
<p>Тема 2. Суб'єктивні та об'єктивні показники втоми. Стадії втоми. Розумова праця не має чітких меж між напруженням організму під час роботи і переходом у фазу відновлення сил, оскільки сформована домінанта в корі головного мозку не руйнується після закінчення роботи, а зберігається деякий час. Втома при розумовій і нервово-напруженій праці виявляється в зниженні концентрації уваги і зменшенні свідомого її регулювання, в погіршенні оперативної пам'яті і логічного мислення, сповільненні реакцій на подразники, треморі пальців і рук тощо. Численні дослідження свідчать, що нервове напруження впливає на серцево-судинну систему, збільшуючи артеріальний тиск і частоту пульсу, а також на терморегуляцію організму та емоційні стани працівника. Відновлювальні процеси після розумової та нервово-напруженої праці відбуваються повільніше, ніж після фізичної роботи. Несприятливі зрушення в організмі працівника часто не ліквідуються повністю і кумулюються, переходячи в хронічну втому, або перевтому, та різні захворювання. Найбільш поширеними захворюваннями від розумової та нервово-напруженої праці є неврози, гіпертонії, атероскл <i>Проаналізуйте відмінності суб'єктивних та об'єктивних показників втоми. Складіть порівняльну таблицю стадій втоми.</i></p>	8	
<p>Тема 3. Механізм перевтоми. Заходи запобігання перевтоми. Перевтома при розумовій та нервово-напруженій праці може бути чотирьох ступенів — від початкового до важкого. Взагалі час відновлення нормального стану організму людини під час відпочинку свідчить про ступінь розвитку втоми. Якщо відновлювальний період становить не більше 10—15 хвилин, то ступінь втоми незначний, при тривалості відновлювального періоду не менш як півгодини має місце середній рівень втоми. При вираженій і сильновираженій втомі відновлювальні процеси затягуються до наступного робочого дня, що є ознакою накопичення втоми. <i>Розробити заходи, підібрати інструментарій щодо зазначеного напрямку в роботі клінічного психолога. Написання звіту.</i></p>	7	
<p>Тема 4. Емоційне вигорання та втома. Втома від співчуття. Емоційне вигорання – це не просто відчуття втоми. Втома – це тимчасове зниження працездатності організму або органу внаслідок інтенсивної або тривалої роботи, що проявляється у зниженні</p>	8	

<p>кількісних та якісних показників роботи і погіршенні її координації. Термін «синдром емоційного вигорання», який також називають професійним вигоранням, почав застосовувати ще в 70-х роках минулого століття американський психіатр Герберт Фрейденбергер.</p> <p>Всесвітня організація охорони здоров'я офіційно визнала СЕВ професійним захворюванням і внесла його до Міжнародної класифікації хвороб. За формулюванням ВООЗ, вигорання є «прямим результатом хронічного стресу на робочому місці, який людина не змогла успішно подолати». Стан емоційного вигорання характеризується відчуттям постійної перевтоми.</p> <p>Втома від співчуття (ВВС) — це одна із форм стресу або напруги, яка виникає під час частих контактів з травмованими людьми, за якої ми стаємо надмірно стурбованими стражданнями чи болем інших.</p> <p><i>Напишіть есе на тему: «Емоційне вигорання та втома. Чи є відмінності між поняттями?», або «Втома від співчуття. Передумови цієї форми стресу».</i></p>		
<p>Модуль 2.</p>		
<p>Тема 5. Психологічна реабілітація після виснаження та стресу. Хронічна стресова ситуація виснажує адаптивні можливості людини, після чого відбувається так званий злам адаптаційного бар'єра. Згідно існуючих нині наукових поглядів, саме стресові механізми лежать в основі виникнення більшості захворювань, при цьому час появи хвороби розподілений не рівномірно, а накопичується навколо певних подій, коли вони сприймаються як такі, що загрожують, надмірно напружують, навантажують, непосильні або такі, що викликають конфлікти, звідси, знижується рівень психологічного здоров'я людини, загострюються хронічні захворювання, знижується працездатність тощо. Для збереження свого ментального та соматичного здоров'я важливо з'ясувати наявні у людини ресурси, що дозволяють зберігати адаптаційні можливості організму. Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища (фізичні, психологічні, соціальні ресурси тощо). Успішність подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів людини. Побачити, розвинути та навчитися ефективно використовувати власні ресурси нам може допомогти розроблена професором Мулі Лахадом (Mooli Lahad – директор Ізраїльського Центру попередження стресу) та його колегами модель стресодолаання «BASIC Ph». З погляду</p>	<p>7</p>	

<p>авторів цієї моделі потенціал виходу з кризи є у кожного з нас, для цього вони пропонують відкрити весь спектр особистісних можливостей людини. Ця модель є цінною для нас, оскільки ґрунтується на глибоких теоретичних та емпіричних розвідках, а також широко адаптована у психологічній практиці, охоплює весь спектр стилів, шляхів того, як людина може впоратися із стресом і/чи кризою.</p> <p><i>Розробити заходи, підібрати інструментарій щодо зазначеного напрямку в роботі клінічного психолога. Написання звіту.</i></p>		
<p>Тема 6. Психологічне відновлення. Техніки відновлення. Копінг-стратегії в боротьбі зі стресом</p> <p>Ганс Сельє вважав, що адаптаційний капітал (ресурс) – це стала скінченна величина. Тобто людина народжується з певним запасом енергії і якщо витрачає його швидко, то він закінчується, і людина помирає. Якщо розтягує цей капітал, то живе довше.</p> <p><i>Розробити і опрацювати тренінг «Техніки стабілізації. Відновлення психологічних ресурсів».</i></p>	8	
<p>Тема 7. Відновлення психологічної рівноваги.</p> <p>Коли наше повсякденне життя наповнюється стресами, напругою, наше фізичне здоров'я – це не єдине, що зазнає впливу. Наше психологічне здоров'я також погіршується. Саме тут фізичний і психічний баланс об'єднуються як частина нашого загального здоров'я.</p> <p>Коли ми не зовсім здорові, організм сигналізує, що ми не доглядаємо за собою, або що живемо зі стресом через біль у: голові, шиї та плечах; спині, животі, ногах та руках. З цієї причини, щоб уникнути хвороб, потрібно зменшити рівень стресу. Також у пріоритеті є досягнення фізичного та психічного балансу.</p> <p><i>Підготуйте реферат за обраною темою:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>«Психофізіологічні синдроми (синдром вигорання, депресія, синдром хронічної втоми)».</i> 2. <i>«Фактори, моделі поведінки, що породжують хронічний стрес».</i> 3. <i>«Психосоціальні підходи до профілактики хронічного стресу та емоційного вигорання».</i> 	7	
<p>Тема 8. Профілактика втоми. Підтримка психологічних ресурсів.</p> <p>Синдром хронічної втоми — систематичне відчуття втоми та перевтоми, занепад сил, що супроводжує вас навіть після тривалого відпочинку. Про дані симптоми згадували вже у 30-ті роки минулого століття, але фактично діагноз синдрому хронічної втоми був вперше встановлений лише у 1988 році.</p> <p>До синдрому хронічної втоми, як правило, схильні люди 25-45 років, у зв'язку з тим, що даний вік найбільш продуктивний, та відповідно задля досягнення успіху люди покладають на себе тривалі непосильні навантаження, що сприяє виникненню</p>	7	

<p>психоемоційного напруження, та як наслідок призводить до занепаду здоров'я. За статистикою до синдрому хронічної втоми схильні жителі мегаполісів, з прискореним ритмом життя, також до вразливої категорії відносяться фахівці, тип професії яких за Є.О. Клімовим є «людина-людина».</p> <p>Однак синдром хронічної втоми може з'явитися й у людей інших професій, адже погані санітарно-екологічні обставини, хронічні захворювання, вірусні інфекції та незбалансоване емоційно-інтелектуальне навантаження – сприяє ризику виникнення синдрому хронічної втоми навіть у молодому віці.</p> <p><i>Ознайомлення й опрацювання інформаційних джерел з фондів бібліотек та Інтернет-ресурсами щодо пошуку інформації. Аналіз зразків анотацій, бібліографій, тез, конспектів та рефератів.</i></p>		
Разом	60	

*Примітка. Самостійна робота виконується студентом згідно визначених завдань у Робочому зошиті з навчальної дисципліни (для денної та заочної форми навчання).

Самостійна робота над навчальною дисципліною також включає: опрацювання теоретичних основ прослуханого лекційного матеріалу; вивчення окремих тем питань, що передбачені для самостійного опрацювання; поглиблене вивчення літератури з теми та пошук додаткової інформації; підготовка до лабораторних занять; систематизацію вивченого матеріалу перед іспитом; опрацювання та підготовку огляду опублікованих у фахових та інших виданнях статей; розроблення схем, таблиць, діаграм, мультимедійних презентацій тощо.

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Обладнання: фліп-чарт, мультимедійний проектор (монітор), комп'ютер (стаціонарний чи ноутбук), сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ», ін.

Методи навчання

1. Основні форми навчального процесу при вивченні дисципліни **«Психологія втоми та відновлення»:**

- навчальні заняття
- самостійна робота студентів
- робота в наукових бібліотеках та мережі Інтернет.

2. Види навчальної роботи студентів:

- лекція
- практичне заняття
- консультація
- залік.

З метою активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів при вивченні дисципліни **«Психологія втоми та відновлення»** використовуються різноманітні методи навчання, а саме: пояснювально-ілюстративні методи з використанням мультимедійних презентацій, а також вербальні (словесні), наочні та практичні методи, які включають в себе як подання матеріалу викладачем (лекція, розповідь, пояснення, бесіда), так і роботу студентів з книжкою (підручником, довідковою, науково-популярною і навчальною літературою) та глобальною мережею Інтернет, ін. Метод викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від цілей і завдань, виду занять, змісту теми, можливостям

(інтелектуальним, психологічним, морально-етичним тощо) студентів, наявним умовам і часу, відведеному для вивчення теми. В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративний, або інформаційно-рецептивний метод (розповідь, лекція, пояснення, робота з роздатковим матеріалом, підручником, демонстрація та ін.)
- проблемний метод подачі навчального матеріалу, частково-пошуковий або евристичний методи (викладач розділяє проблему на частини, студенти здійснюють окремі кроки щодо розв'язування під проблем).

Під час викладання навчального матеріалу лекції використовується мультимедійна презентація.

Перелік методів навчання, що використовуються у процесі вивчення дисципліни:

- 1) *за типом пізнавальної діяльності*: пояснювально-ілюстративний; репродуктивний; проблемного викладу; дослідницький; аналітичний; індуктивний; дедуктивний
- 2) *за основними етапами процесу*: формування знань; формування умінь і навичок; застосування знань; узагальнення; закріплення; перевірка
- 3) *за системним підходом*: стимулювання та мотивація; контроль та самоконтроль
- 4) *за джерелами знань*: словесні – розповідь, пояснення, лекція; наочні – демонстрація, ілюстрація
- 5) *за рівнем самостійної розумової діяльності*: проблемний; частково-пошуковий; дослідницький; метод проблемного викладання.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література:

1. Посібник з управління стресом та самопомоги під час бойових дій та у післявоєнний період, спрямований на медичних працівників / Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. Київ. 2023. 69 с.
2. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
3. Основи загальної і медичної психології психічного здоров'я та міжособового спілкування | І.Я. Губенко, О.С. Капнацька, О.Т. Шевченко. Медицина, 2013. 296 с.

Допоміжна література:

1. Зайчикова Т.В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації. Київ - Рівне, 2003. 24 с.
2. Калька Н. М. Профілактика і подолання синдрому хронічної втоми у працівників ОВС: навч.-метод. посібник / Н. М. Калька. Львів: ЛьвДУВС, 2015. 84 с.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. Посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
4. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці: Навч. посібник. Київ : КНЕУ, 2000. 232 с.
5. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
6. Основи загальної та медичної психології/ Вітенко І.С., Чабан О.С. Тернопіль: Укрмедкнига, 2003.

7. Психічне здоров'я / О.С.Чабан, В.Т.Ящук, Я.М. Несторович. Тернопіль ТДМУ «Укрмедкнига», 2008. 479 с.
8. Помиткіна Л.В. Психодинамічна неконгруентність особистості: діагностика, корекція та консультивання: Монографія. Київ : Книжкове ви-во НАУ, 2007. 180 с.
9. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет:

1. Електронний кампус <http://www.login.kpi.ua/>.
2. www.gumer.info
3. www.Psylib.kiev.ua
4. www.culonline.com.ua
5. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
6. Пошукова система Base <https://www.base-search.net/>
7. Наукова бібліотека <http://www.lib.uzhnu.edu.ua/>
8. е-репозитарій (<https://www.uzhnu.edu.ua/uk/cat/university-it/dspace>)
9. сайт е-навчання (<https://e-learn.uzhnu.edu.ua/>).