



**Міжнародний гуманітарний університет  
Факультет лінгвістики і перекладу  
Кафедра педагогіки і психології**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я**

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Галузь знань</b>             | <b>05 Соціальні та поведінкові науки</b>          |
| <b>Спеціальність</b>            | <b>053 Психологія</b>                             |
| <b>Назва освітньої програми</b> | <b>Психологія</b>                                 |
| <b>Рівень вищої освіти</b>      | <b>другий (магістерський) рівень вищої освіти</b> |

| <b>Розробники і викладачі</b>  | <b>Контактний тел.</b> | <b>E-mail</b>          |
|--|------------------------|------------------------|
| доцент кафедри педагогіки та психології, канд.<br>психол. наук<br><b>Резнікова Олена Анатоліївна</b> | +3805047993            | ereznikova63@gmail.com |

**1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ**

В умовах сучасного розвитку та становлення громадського суспільства особливої уваги набувають питання гуманізму, цінності життя кожної людини, що вимагає перетворень у різноманітних сферах життя. Ці перетворення мають починатися з перебудови свідомості, відмови від сформованих стереотипів мислення та діяльності, піклування про власне здоров'я та здоров'я оточуючих. Включення курсу «Психологія здоров'я» в систему підготовки психологів обумовлено актуальною потребою сьогодення у новітньому осмисленні такого фундаментального аспекту біологічного, соціального, духовного буття людини в світі як здоров'я.

Робота фахівця з психології передбачає науково обґрунтоване розуміння сутності поняття здоров'я, його складових, умов і факторів, які його визначають, а також вміння застосування методів самоконтролю за станом здоров'я, фізичного і психічного розвитку та діяльності функціональних систем організму; опануванні методиками накопичення та покращання показників розвитку основних психофізіологічних властивостей тощо.

**Метою дисципліни «Психологія здоров'я»** є формування у майбутніх фахівців цілісного уявлення про здоров'я, шляхи оздоровлення, а також формування навичок побудови психологічних інтервенцій у профілактиці, збереженні та відновленні здоров'я людини та благополуччя.

**Передумови для вивчення дисципліни.** Вивченню даної дисципліни передують вивчення предметів першого (бакалаврського) освітнього рівня. Для вивчення даного курсу здобувачам необхідні знання з дисциплін: загальна психологія, вікова психологія, психодіагностика, патопсихологія, основи психологічного консультування, основи психотерапії.

## **2. ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

У процесі реалізації програми дисципліни «Психологія здоров'я» формуються наступні компетентності із передбачених освітньою програмою:

### ***Інтегральна компетентність***

Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає застосування теорій та методів психологічної науки, проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується невизначеністю умов і вимог.

### **Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)**

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію, налагоджувати та підтримувати контакти з фаховими спільнотами.

СК11. Здатність розробляти, здійснювати апробацію та проводити програми превенції та корекції порушень психологічного здоров'я особистості.

СК12. Здатність здійснювати профілактику негативних проявів у поведінці соціальних груп і окремих осіб.

Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я» забезпечує досягнення програмних результатів навчання (ПРН), передбачених освітньою програмою:

ПРН4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПРН6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПРН8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПРН9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПРН16. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я, у тому числі і психічного (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

### Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною

#### знання:

- основні категорії психології здоров'я;
- основні моделі здоров'я, здорового способу життя;
- критерії фізичного, психічного і соціального здоров'я людини;
- завдання психолога по збереженню здоров'я людини;
- методи діагностики відхилень здоров'я;
- методи психологічного впливу для підтримки здоров'я;
- чинники зниження професійного здоров'я та умови його збереження;

#### уміння:

- виявляти і аналізувати чинники ризику здоров'я;
- проводити діагностику здоров'я;
- використовувати підходи для формування установки бути здоровим;
- здійснювати психологічні заходи щодо вироблення стратегії і тактики збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я і профілактиці його розладів.

#### навички:

- аналізувати та пояснювати науковий зміст, стан розвитку та практичне значення психології здоров'я;
- здійснювати психологічних інтервенцій у профілактиці, збереженні та відновленні здоров'я людини та благополуччя.

### 3. ОБСЯГ ТА ОЗНАКИ КУРСУ

| Загалом |       | Вид заняття<br>(денне відділення / заочне відділення) |                   |                   | Ознаки курсу         |         |                         |
|---------|-------|---|-------------------|-------------------|----------------------|---------|-------------------------|
| ЄКТС    | годин | Лекційні заняття                                      | Практичні заняття | Самостійна робота | Курс, (рік навчання) | Семестр | Обов'язкова / вибіркова |
| 3       | 90    | 20 / 6  | 24 / 6            | 46 / 78           | 1                    | 1       | Обов'язкова             |

#### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Назви змістових модулів і тем  | Кількість годин |              |           |           |              |              |          |           |
|--|-----------------|--------------|-----------|-----------|--------------|--------------|----------|-----------|
|  | денна форма     |              |           |           | Заочна форма |              |          |           |
|  | усього          | у тому числі |           |           | усього       | у тому числі |          |           |
|  |                 | лекц.        | прак      | сам. роб. |              | лекц.        | прак     | сам. роб. |
| Тема 1. Предмет, мета та завдання курсу «Психологія здоров'я». Основні моделі здорової особистості | 9               | 2            | 2         | 5         | 9            | 2            | 2        | 5         |
| Тема 2. Психологічні фактори здоров'я. Внутрішня картина здоров'я.                                 | 9               | 2            | 2         | 5         | 9            | 2            | 2        | 5         |
| Тема 3. Психологічні моделі здорової особистості.  | 9               | 2            | 2         | 5         | 9            | -            | -        | 9         |
| Тема 4 Саморегуляція особистості у психології здоров'я.  | 9               | 2            | 2         | 5         | 9            | -            | -        | 9         |
| Тема 5. Стиль життя і здоров'я. Валеоустановки особистості.  | 9               | 2            | 4         | 3         | 9            | 2            | 2        | 5         |
| Тема 6. Психічне та фізичне здоров'я людини  | 9               | 2            | 2         | 5         | 9            | -            | -        | 9         |
| Тема 7. Соціальне здоров'я людини  | 9               | 2            | 2         | 5         | 9            | -            | -        | 9         |
| Тема 8. Гармонія особистості   | 9               | 2            | 2         | 5         | 9            | -            | -        | 9         |
| Тема 9. Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу   | 9               | 2            | 4         | 3         | 9            | -            | -        | 9         |
| Тема 10. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я.                                    | 9               | 2            | 2         | 5         | 9            | -            | -        | 9         |
|  | <b>90</b>       | <b>20</b>    | <b>24</b> | <b>46</b> | <b>90</b>    | <b>6</b>     | <b>6</b> | <b>78</b> |
| <b>ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ - ЕКЗАМЕН</b>  |                 |              |           |           |              |              |          |           |

#### 5. ТЕХНІЧНЕ Й ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ / ОБЛАДНАННЯ

Здобувачі вищої освіти отримують теми та питання курсу, основну і додаткову літературу, рекомендації, завдання та оцінки за їх виконання як традиційним шляхом, так і з використанням університетської платформи он-лайн навчання на базі Moodle. Окрім того, практичні навички у пошуку та аналізі інформації за курсом, з оформлення індивідуальних завдань, тощо, студенти отримують, користуючись університетськими комп'ютерними класами та бібліотекою.

#### 6. ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

| № з/п | Назва теми  | Кількість годин |              |
|-------|---|-----------------|--------------|
|       |   | денна форма     | заочна форма |
| 1     | <p><b>Тема 1 Предмет, мета та завдання курсу «Психологія здоров'я». Основні моделі здорової особистості</b></p> <p>1. Поняття психології здоров'я. Об'єкт та предмет психології здоров'я. Цілі та завдання психології здоров'я. Методи психології здоров'я.</p> <p>2. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань про людину. Психологія здоров'я та психогігієна. Психологія здоров'я та валеологія. Психологія здоров'я та медична психологія. Психологія здоров'я та психофізіологія. Психологія здоров'я та психосоматика.</p> | 2               | 2            |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | <p>3. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Визначення здоров'я Всесвітньої організації здоров'я.</p> <p>4. Основні моделі здорової особистості (біологічна модель, медична модель, біомедична модель, ціннісно-соціальна модель, біосоціальна модель).</p>  |   |   |
| 2 | <p><b>Тема 2. Психологічні фактори здоров'я. Внутрішня картина здоров'я.</b></p> <p>1. Психологічні фактори здоров'я: незалежні фактори, фактори передачі, мотиватори. Фактори схильності. Когнітивні фактори. Фактори соціального середовища. Демографічні фактори. Основні види здоров'я: фізичне, психічне, соціальне, професійне.</p> <p>2. Значення для здоров'я суспільного устрою і біологічного стану популяції. Порівняльний аналіз стійких соціокультурних еталонів здоров'я. Національні образи здоров'я та хвороби.</p> <p>3. Внутрішня картина здоров'я. Поняття внутрішньої картини здоров'я. Компоненти внутрішньої картини здоров'я: когнітивний, емоційний, емоційно-дієвий. Програма розвитку внутрішньої картини здоров'я «Квітка потенціалів».</p> <p>4. Психологічні фактори переживання хвороби. Внутрішня картина хвороби.</p>  | 2 | 2 |
| 3 | <p><b>Тема 3. Психологічні моделі здорової особистості.</b></p> <p>1. Психосоматичні теорії і моделі. Конверсійна теорія З. Фрейда. Модель вегетативних неврозів та векторна теорія Александра. Модель захисту Мітчерлиха.</p> <p>2. Психосоматика як результат: порушення об'єктних стосунків, втрати об'єкта, алекситимія, дисфункція сімейних систем.</p> <p>3. Его-психологія Кохута. Концепція десоматизації Шура. Теорія Морено. Концепція Амона. Психологічне здоров'я як стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджолі-психосинтез).</p> <p>4. Когнітивні теорії. Концепція ворожості. Теорія стресу Сельє. Психосоматичні захворювання як наслідок дистресу.</p> <p>5. Зв'язок психосоматики з внутрішнім конфліктом. Конфлікт мотивів і потреб.</p> <p>6. Генетичні порушення як наслідок несформованості механізмів психологічного захисту. Психосоматичні розлади.</p> | 2 | - |
| 4 | <p><b>Тема 4. Саморегуляція особистості у психології здоров'я.</b></p> <p>1. Роль і значення саморегуляції у збереженні та підтримці психічного та психологічного здоров'я.</p> <p>2. Когнітивна саморегуляція. Особливості саногенного мислення.</p> <p>3. Принципи мотиваційної саморегуляції. Роль установки в регулюванні психічного здоров'я.</p> <p>4. Вітчизняні традиції в дослідженні проблеми адаптації і саморегуляції. Біоенергетичний рівень адаптивної саморегуляції стресу. Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу.</p> <p>5. Психотехнологія адаптивного біоуправління з біологічним зворотним зв'язком (БЗЗ). Прогресивна м'язова релаксація. Антистресова релаксація. Аутогенне тренування. Систематична десенсибілізація. Техніки дихання. Тілесно – орієнтовані техніки.</p>  | 2 | - |
| 5 | <p><b>Тема 5. Стиль життя і здоров'я. Валеоустановки особистості.</b></p> <p>1. Здоров'єорієнтована поведінка. Дослідження поведінки здоров'я. Ситуативне обумовлення поведінки</p>  | 4 | 2 |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | <p>здоров'я.</p> <p>2. Зв'язок стилю життя і здоров'я. Профілактика хвороб, пов'язаних із стилем життя. Харчування і контроль ваги тіла. Психологічні та психосоматичні підходи у дослідженні та терапії анорексії і булімії.</p> <p>3. Фізична активність і здоров'я. Роль валеоустановок особистості. Стратегії активної поведінки, спрямовані на формування здорового способу життя.</p> <p>4. Психологічна проблематика uzалежнення від алкоголю та наркотиків когнітивні підходи до профілактики uzалежнень; концепція uzалежнення в контексті психології Я; стратегічно-структуральна психотерапія uzалежнень.</p>           |   |   |
| 6 | <p><b>Тема 6. Психічне, фізичне і соціальне здоров'я.</b></p> <p>1. Поняття психічного здоров'я.</p> <p>2. Психічне і психологічне здоров'я.</p> <p>3. Критерії психічного здоров'я.</p> <p>4. Поняття соціального здоров'я. Соціальне здоров'я людини і суспільства.</p> <p>5. Критерії соціального здоров'я</p> <p>6. Поняття фізичного здоров'я.</p> <p>7. Фактори та критерії фізичного здоров'я.</p> <p>8. Методи збереження фізичного здоров'я.</p>  | 2 | - |
| 7 | <p><b>Тема 7. Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу</b></p> <p>1. Поняття психологічного стресу, його види та причини виникнення.</p> <p>2. Поняття професійного стресу та причини його виникнення.</p> <p>3. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.</p>  | 2 | - |
| 8 | <p><b>Тема 8. Гармонія особистості</b></p> <p>1. Поняття гармонії особистості. Зв'язок гармонії та здоров'я особистості.</p> <p>2. Гармонія зовнішнього та внутрішнього простору особистості.</p> <p>3. Поняття психологічної стійкості особистості.</p> <p>4. Гармонія основних сфер особистості.</p> <p>5. Способи досягнення гармонії для збереження фізичного та психічного здоров'я.</p>  | 2 | - |
| 9 | <p><b>Тема 9. Психологічні основи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я.</b></p> <p>1. Психологічна діагностика стану здоров'я. Оцінка психічного здоров'я.</p> <p>2. Потенціал здоров'я (за В. Ананьєвим), його структура.</p> <p>3. Потенціал розуму та методи його розвитку. Потенціал волі та підходи до його розвитку.</p> <p>4. Емоційний аспект здоров'я та методи його розвитку.</p> <p>5. Потенціал тіла та методи його розвитку.</p> <p>6. Соціальний аспект здоров'я та методи його розвитку.</p> <p>7. Творчий аспект здоров'я, його розвиток.</p> <p>8. Духовний потенціал здоров'я та методи його розвитку.</p> | 2 | - |

|    |   |           |          |
|----|---|-----------|----------|
|    | 9. Психологічна просвіта у сфері здоров'я. Промоція здоров'я. Здоров'язберігаючі технології.  |           |          |
| 10 | <b>Тема 10. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я.</b><br>1. Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я.<br>2. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я.<br>3. Психологічна допомога в медичній практиці. Психологія поведінки з хворими, промоція здоров'я, робота із хворою людиною і орієнтація на її здоров'я.<br>4. Психологічно-просвітницька діяльність психолога.<br>5. Методики оцінки та самооцінки стану здоров'я.<br>6. Діагностика типів ставлення до хвороби | 2         | -        |
|    | <b>ВСЬОГО</b>   | <b>24</b> | <b>6</b> |

### 7. САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота здобувачів вищої освіти щодо вивчення дисципліни «Психологія здоров'я» передбачає:

1. Знайомство з науковою та навчальною літературою відповідно зазначених у програмі тем.
2. Опрацювання лекційного матеріалу.
3. Підготовка до практичних занять.
4. Консультації з викладачем протягом семестру.
5. Самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни.
6. Підготовка та виконання індивідуальних завдань у вигляді есе, рефератів тощо.
7. Підготовка до підсумкового контролю.

### ТЕМАТИКА ТА ПИТАННЯ ДО САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

| № з/п | Назва теми  | Кількість годин |              |
|-------|---|-----------------|--------------|
|       |   | денна форма     | заочна форма |
| 1     | <b>Тема 1 Предмет, мета та завдання курсу «Психологія здоров'я». Основні моделі здорової особистості</b><br>1. Поняття психології здоров'я. Об'єкт та предмет психології здоров'я. Цілі та завдання психології здоров'я. Методи психології здоров'я.<br>2. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань про людину. Психологія здоров'я та психогігієна. Психологія здоров'я та валеологія. Психологія здоров'я та медична психологія. Психологія здоров'я та психофізіологія. Психологія здоров'я та психосоматика.<br>3. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Визначення здоров'я Всесвітньої організації здоров'я.<br>4. Основні моделі здорової особистості (біологічна модель , медична модель, біомедична модель, ціннісно-соціальна модель. біосоціальна модель). | 5               | 5            |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 2 | <p><b>Тема 2. Психологічні фактори здоров'я. Внутрішня картина здоров'я.</b></p> <p>1. Психологічні фактори здоров'я: незалежні фактори, фактори передачі, мотиватори. Фактори схильності. Когнітивні фактори. Фактори соціального середовища. Демографічні фактори. Основні види здоров'я: фізичне, психічне, соціальне, професійне.</p> <p>2. Значення для здоров'я суспільного устрою і біологічного стану популяції. Порівняльний аналіз стійких соціокультурних еталонів здоров'я. Національні образи здоров'я та хвороби.</p> <p>3. Внутрішня картина здоров'я. Поняття внутрішньої картини здоров'я. Компоненти внутрішньої картини здоров'я: когнітивний, емоційний, емоційно-дієвий. Програма розвитку внутрішньої картини здоров'я «Квітка потенціалів».</p> <p>4. Психологічні фактори переживання хвороби. Внутрішня картина хвороби.</p>  | 5 | 5 |
| 3 | <p><b>Тема 3. Психологічні моделі здорової особистості.</b></p> <p>7. Психосоматичні теорії і моделі. Конверсійна теорія З. Фрейда. Модель вегетативних неврозів та векторна теорія Александера. Модель захисту Мітчерлиха.</p> <p>8. Психосоматика як результат: порушення об'єктних стосунків, втрати об'єкта, алекситимія, дисфункція сімейних систем.</p> <p>9. Его-психологія Кохута. Концепція десоматизації Шура. Теорія Морено. Концепція Амона. Психологічне здоров'я як стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджолі-психосинтез).</p> <p>10. Когнітивні теорії. Концепція ворожості. Теорія стресу Сельє. Психосоматичні захворювання як наслідок дистресу.</p> <p>11. Зв'язок психосоматики з внутрішнім конфліктом. Конфлікт мотивів і потреб.</p> <p>12. Генетичні порушення як наслідок несформованості механізмів психологічного захисту. Психосоматичні розлади.</p> | 5 | 9 |
| 4 | <p><b>Тема 4. Саморегуляція особистості у психології здоров'я.</b></p> <p>6. Роль і значення саморегуляції у збереженні та підтримці психічного та психологічного здоров'я.</p> <p>7. Когнітивна саморегуляція. Особливості саногенного мислення.</p> <p>8. Принципи мотиваційної саморегуляції. Роль установки в регулюванні психічного здоров'я.</p> <p>9. Вітчизняні традиції в дослідженні проблеми адаптації і саморегуляції. Біоенергетичний рівень адаптивної саморегуляції стресу. Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу.</p> <p>10. Психотехнологія адаптивного біоуправління з біологічним зворотним зв'язком (БЗЗ). Прогресивна м'язова релаксація. Антистресова релаксація. Аутогенне тренування. Систематична десенсибілізація. Техніки дихання. Тілесно – орієнтовані техніки.</p>   | 5 | 9 |
| 5 | <p><b>Тема 5. Стиль життя і здоров'я. Валеоустановки особистості.</b></p> <p>5. Здоров'єорієнтована поведінка. Дослідження поведінки здоров'я. Ситуативне обумовлення поведінки здоров'я.</p> <p>6. Зв'язок стилю життя і здоров'я. Профілактика хвороб, пов'язаних із стилем життя. Харчування і контроль ваги тіла. Психологічні та психосоматичні підходи у дослідженні та терапії анорексії і булімії.</p> <p>7. Фізична активність і здоров'я. Роль валеоустановок особистості. Стратегії активної поведінки,</p>   | 3 | 5 |



|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | спрямовані на формування здорового способу життя.<br>8. Психологічна проблематика uzалежнення від алкоголю та наркотиків когнітивні підходи до профілактики uzалежнень; концепція uzалежнення в контексті психології Я; стратегічно-структуральна психотерапія uzалежнень.   |   |   |
| 6 | <b>Тема 6. Психічне, фізичне і соціальне здоров'я.</b><br><i>Доповіді/есе</i><br>1. Вплив кіберпростору на психічне та соціальне здоров'я особистості.<br>2. Взаємозв'язок інтелекту та здоров'я особистості.<br>3. Вплив пандемії COVID-19 на психічне здоров'я особистості та соціальне здоров'я суспільства.<br>4. Вплив родини на психічне здоров'я дитини.<br>5. Вплив школи на психічне та соціальне здоров'я учнів.<br>6. Емоційне та професійне вигорання як порушення психічного здоров'я особистості.<br>7. Найбільш розповсюджені розлади психічного здоров'я особистості.<br>8. Психічне здоров'я людини в різні вікові періоди.<br>9. Соціалізація особистості як один із критеріїв соціального здоров'я.<br>10. Складові сучасного світу, які негативно відбиваються на психічному здоров'ї. | 5 | 9 |
| 7 | <b>Тема 7. Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу</b><br><i>Підготувати доповіді:</i><br>1. Психічна саморегуляція.<br>2. Психологічна реабілітація. Методи корекції й психотерапії ПТСР.<br>3. Методи боротьби зі стресом.<br>4. Професії які найбільше та найменше схильні до стресу.<br>5. Методи розвинення та тренування стресостійкості.<br>Підготувати психокорекційну програму стресостійкості особистості.  | 5 | 9 |
| 8 | <b>Тема 8. Гармонія особистості</b><br><i>Підготуватися до дискусії на тему:</i> «Способи досягнення гармонії для збереження фізичного та психічного здоров'я».<br><i>Підготувати есе</i><br>Ваші міркування стосовно гармонізації основних сфер діяльності особистості, зовнішнього та внутрішнього простору<br><i>Доповідь</i><br>1. Роздратованість: причини та методи подолання.<br>2. Поняття гармонії в працях видатних мислителів.<br>3. Дауншифтинг або втеча від цивілізації як спосіб набуття гармонії.<br>4. Гармонія у великому місті.   | 5 | 9 |

|               |  |           |           |
|---------------|--|-----------|-----------|
| 9             | <p><b>Тема 9. Психологічні основи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я.</b><br/> <b>Підготувати доповіді:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Екологія здоров'я.</li> <li>2. Саногенне мислення.</li> <li>3. Види залежностей та їх вплив на здоров'я людини.</li> <li>4. Віртуальна реальність та здоров'я людини.</li> <li>5. Техніки медитації.</li> <li>6. Вплив слів та мовленнєвих структур на психіку людини.</li> <li>7. Сенсорна репродукція образів як метод психічної саморегуляції.</li> <li>8. Вплив дистанційного навчання та віддаленої роботи на психічне здоров'я особистості.</li> </ol> <p><b>Підготувати есе</b><br/>         Чи безпечний Ваш дім для здоров'я?</p> | 5         | 9         |
| 10            | <p><b>Тема 10. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я.</b><br/> <b>Підготувати доповідь</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль держави у формуванні здорового образу життя.</li> <li>2. Кодекс здоров'я.</li> <li>3. Здоровий образ життя людини третього тисячоліття.</li> <li>4. Методи пропаганди здорового образу життя.</li> <li>5. Роль соціальної реклами в пропаганді здорового образу життя. Приклади такої соціальної реклами минулого та теперішнього.</li> <li>6. Здоровий образ життя в стародавній та народній мудрості.</li> <li>7. Культура здоров'я.</li> <li>8. Інформаційна культура як чинник збереження психічного здоров'я.</li> </ol>                  | 5         | 9         |
| <b>Всього</b> |  | <b>46</b> | <b>78</b> |

### 8. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Робоча програма навчальної дисципліни передбачає наступні види та методи контролю:

| Види контролю   | Складові оцінювання |
|---|---------------------|
| <b>поточний контроль</b> , який здійснюється у ході: проведення практичних занять, виконання індивідуального завдання; проведення консультацій та відпрацювань. | <b>50%</b>          |
| <b>підсумковий контроль</b> , який здійснюється у ході проведення заліку.   | <b>50%</b>          |

|  |  |
|--|--|
| <b>Методи діагностики знань (контролю)</b> | фронтальне опитування; наукова доповідь, реферати, усне повідомлення, індивідуальне опитування; тестовий контроль знань, робота у групах; ділова гра, розв'язання ситуаційних завдань, кейсів, практичних завдань, екзамен |
|--|--|

## ПИТАННЯ ДЛЯ ІСПИТУ

1. Психологія здоров'я в системі інших наук про здоров'я.
2. Історія становлення та розвитку психології здоров'я.
3. Методологія психології здоров'я.
4. Підходи до визначення здоров'я особистості.
5. Філософські підходи до здоров'я особистості.
6. Види здоров'я.
7. Моделі здоров'я.
8. Роль психосоматичних розладів у здоров'ї особистості
9. Поняття внутрішньої картини здоров'я.
10. Гендерні та вікові відмінності внутрішньої картини здоров'я та внутрішньої картини хвороби.
11. Методи діагностики ставлення до власного здоров'я.
12. Психологічні фактори переживання хвороби.
13. Ризикова поведінка як фактор загрози здоров'ю. Причини ризикової поведінки.
14. Поняття фізичного здоров'я. Фактори та критерії фізичного здоров'я.
15. Поняття адаптаційних резервів організму.
16. Методи діагностики фізичного здоров'я людини.
17. Методи збереження фізичного здоров'я.
18. Поняття психічного здоров'я. Критерії психічного здоров'я.
19. Розлади психічного здоров'я особистості.
20. Психічне здоров'я людини в різні вікові періоди.
21. Емоційне та професійне вигорання як порушення психічного здоров'я особистості.
22. Методи збереження психічного здоров'я.
23. Поняття соціального здоров'я. Критерії соціального здоров'я.
24. Вплив школи на психічне та соціальне здоров'я учнів.
25. Вплив родини на психічне здоров'я дитини.
26. Соціалізація особистості як один із критеріїв соціального здоров'я.
27. Методи збереження соціального здоров'я.
28. Взаємозв'язок інтелекту та здоров'я особистості.
29. Вплив кіберпростору на психічне та соціальне здоров'я особистості.
30. Професійне здоров'я особистості та методи його збереження.
31. Поняття психологічного стресу, його види та причини виникнення.
32. Поняття професійного стресу та причини його виникнення.
33. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.
34. Вплив стресу на здоров'я особистості.

- 35.Методи боротьби зі стресом.
- 36.Поняття стресостійкості особистості.
- 37.Поняття гармонії особистості. Зв'язок гармонії та здоров'я особистості.
- 38.Поняття психологічної стійкості особистості.
- 39.Гармонія основних сфер особистості.
- 40.Гармонія розвитку особистості.
- 41.Способи досягнення гармонії для збереження фізичного та психічного здоров'я.
- 42.Поняття гармонії в працях видатних мислителів.
- 43.Поняття «образ життя». Основні складові здорового образу життя.
- 44.Взаємозв'язок самосвідомості зі здоровим образом життя.
- 45.Принципи здорового образу життя з точки зору життєвого потенціалу та життєвої зрілості.
- 46.Концепція здоров'яорієнтованого світогляду.
- 47.Модель формування здорового способу життя.
- 48.Інформаційна культура як чинник збереження психічного здоров'я.
- 49.Біологічні ритими та здоров'я людини.
- 50.Поняття саногеного мислення.
- 51.Види залежностей та їх вплив на здоров'я людини.
- 52.Вплив віртуальної реальності на здоров'я людини.
- 53.Поняття психічної саморегуляції. Вплив психічної саморегуляції на здоров'я людини.
- 54.Аутогенне тренування. Метод прогресуючої релаксації.
- 55.Метод систематичної десенсибілізації.
- 56.Метод біологічного зворотного зв'язку.
- 57.Метод психом'язового тренування.
- 58.Візуомоторне тренування поведіки.
- 59.Вплив слів та мовленнєвих структур на психіку людини.
- 60.Сенсорна репродукція образів як метод психічної саморегуляції.

**9. ОЦІНЮВАННЯ ПОТОЧНОЇ, САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
З ПІДСУМКОВИМ КОНТРОЛЕМ У ФОРМІ ЕКЗАМЕНУ/ ЗАЛІКУ**

| <b>Денна форма навчання</b>   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <i>Поточний контроль</i>  |   |  |   |
| <b>Види роботи</b>  | <b>Планові терміни виконання</b>                  | <b>Форми контролю та звітності</b>   | <b>Максимальний відсоток оцінювання</b> |
| <b>Систематичність і активність роботи на семінарських (практичних) заняттях</b>  |   |  |   |
| 1.1. Підготовка до практичних занять  | Відповідно до робочої програми та розкладу занять | Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних занять  | <b>25</b>                               |
| <b>Виконання завдань для самостійного опрацювання</b>   |   |  |   |
| 1.2. Підготовка програмного матеріалу (тем, питань), що виносяться на самостійне вивчення                                       | -//-  | Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР <sup>1</sup> , перевірка конспектів навчальних текстів тощо | <b>10</b>                               |
| <b>Виконання індивідуальних завдань (науково-дослідна робота студента)</b>  |   |  |   |
| 1.3. Підготовка реферату (есе) за заданою тематикою   | Відповідно до розкладу занять і графіку ІКР       | Обговорення (захист) матеріалів реферату (есе)   | <b>10</b>                               |
| 1.4. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо. | -//-  | Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять або ІКР, наукових конференцій та круглих столів.         | <b>5</b>                                |
| <b>Разом балів за поточний контроль</b>   |   |  | <b>50</b>                               |
| <b>Підсумковий контроль</b><br>екзамен / залік  |   |  | <b>50</b>                               |
| <b>Всього балів</b>   |   |  | <b>100</b>                              |

| <b>Заочна форма навчання</b>   |                                  |                                    |   |
|--|----------------------------------|------------------------------------|---|
| <i>Поточний контроль</i>   |                                  |                                    |   |
| <b>Види самостійної роботи</b>                                       | <b>Планові терміни виконання</b> | <b>Форми контролю та звітності</b> | <b>Максимальний відсоток оцінювання</b> |
| <b>Систематичність і активність роботи під час аудиторних занять</b> |                                  |                                    |   |

<sup>1</sup> Індивідуально-консультативна робота викладача зі студентами

|   |                           |  |            |
|---|---------------------------|--|------------|
| 1.1. Підготовка до аудиторних занять  | Відповідно до розкладу    | Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час аудиторних занять  | <b>15</b>  |
| <b>За виконання контрольних робіт (завдань)</b>   |                           |  |            |
| 1.2. Підготовка контрольних робіт   | -//-                      | Перевірка контрольних робіт (завдань)  | <b>15</b>  |
| <b>Виконання завдань для самостійного опрацювання</b>   |                           |  |            |
| 1.3. Підготовка програмного матеріалу (тем, питань), що виноситься на самостійне вивчення                                       | -//-                      | Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР <sup>2</sup> , перевірка конспектів навчальних текстів тощо | <b>10</b>  |
| <b>Виконання індивідуальних завдань (науково-дослідна робота студента)</b>  |                           |  |            |
| 2.1. Підготовка реферату (есе) за заданою тематикою   | Відповідно до графіку ІКР | Обговорення (захист) матеріалів реферату (есе) під час ІКР   | <b>5</b>   |
| 2.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо. | -//-                      | Обговорення результатів проведеної роботи під час ІКР, наукових конференцій та круглих столів.                               | <b>5</b>   |
| <b>Разом балів за поточний контроль</b>   |                           |  | <b>50</b>  |
| <b>Підсумковий контроль</b><br>залік  |                           |  | <b>50</b>  |
| <b>Всього балів підсумкової оцінки</b>  |                           |  | <b>100</b> |

## 10. КРИТЕРІЇ ПІДСУМКОВОЇ ОЦІНКИ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ (для іспиту / заліку)

Рівень знань оцінюється:

- **«відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів.** Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- **«добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів.** Студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

<sup>2</sup> Індивідуально-консультативна робота викладача зі студентами

- **«добре» / «зараховано» C - від 74 до 81 балів.** Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;

- **«задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів.** Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);

- **«задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів.** Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.

- **«незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» FX – від 35 до 59 балів.** Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.

- **«незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» / «не зараховано» F – від 0 до 34 балів.** Студент не володіє навчальним матеріалом.

#### ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ

| 100-бальною шкалою | Шкала за ECTS | За національною шкалою |               |
|--------------------|---------------|------------------------|---------------|
|                    |               | екзамен                | залік         |
| 90-100 (10-12)     | A             | Відмінно               | зараховано    |
| 82-89 ( 8-9)       | B             | Добре                  |               |
| 74-81(6-7)         | C             |                        |               |
| 64-73 (5)          | D             | Задовільно             | не зараховано |
| 60-63 (4)          | E             |                        |               |
| 35-59 (3)          | Fx            | незадовільно           |               |
| 1-34 (2)           | F             |                        |               |

#### 11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

##### Основна

1. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі: монографія. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка, Ін-т післядиплом. освіти. - К. : КНУ, 2004. - 282 с.
2. Галецька І. Сосоновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Луцьк: Вежа, 2009. 315 с.
4. Степаненко Л.В., Резнікова О.А., Дейниченко Л.М. Особливості психологічного захисту людей похилого віку в умовах коронавірусної пандемії. Науковий журнал з соціології та психології. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій «Габітус» (категорія «Б»), 2022. Вип. 33. С. 57-61.
5. Резнікова О.А. Адаптаційні прояви копінг-стратегій та мотиваційних утворень особистості студента Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. Вип. 4. Том 2. - Херсон: видавничий дім "Гельветика", 2017. - с.91-96. 0,53

6. Резнікова О.А. Трансформація психологічного захисту й адаптаційного потенціалу особистості студента /О.А. Резнікова //Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. Вип. 1.Том 2. - Херсон:видавничий дім "Гельветика", 2017. - с.113-119.
7. Резнікова О.А, Гільова Н.О. Динаміко-змістовні характеристики копінг-стратегій та адаптаційного потенціалу особистості студента. Теорія і практика сучасної психології Зб. наук. праць Класичного приватного університету №3, Т.2, 2019.– С.70-74.
8. Резнікова О.А, Солодка О.В. Психологічні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях Зб. наук. праць Класичного приватного університету: Теорія і практика сучасної психології. Вип. №2. - м. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2018. - с 168-173
9. Тимофієва М.Ф., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: навч. посіб. Чернівці : Книги - XXI, 2009. 295 с.
10. Adler N., Matthews K. Health Psychology: why do some people get sick and some stay well? Annual Review of Psychology. 1994. V.45. P. 229-259.
11. Maslow A. Health as a Trancedence of Environment // Essues in Human Behaviour. A Bestr of XIP Reader for Introductory Psychology.– Toronto, 1975.– P. 251–255.

#### **Інформаційні ресурси в Інтернеті**

1. Закон України «Про вищу освіту» № 1556-VII від 1 липня 2014 року. 2014. <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Законодавство України – <https://rada.gov.ua/news/zak>
3. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського – [nbuv.gov.ua](http://nbuv.gov.ua)
4. Державна науково-медична бібліотека України – [ukrlibworld.kiev.ua/med4](http://ukrlibworld.kiev.ua/med4). [gntb.n-t.org](http://gntb.n-t.org)
5. Публічна бібліотека імені Лесі Українки (Київ) – [lucl.lucl.kiev.ua](http://lucl.lucl.kiev.ua). [ukrbook.net](http://ukrbook.net)
6. Українська електронна бібліотека – [lib.com.ua](http://lib.com.ua)