

**ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

**Навчально-науковий гуманітарний інститут  
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор навчально-наукового  
гуманітарного інституту



Сергій ГУБАРЄВ

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я**

**Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

(шифр та найменування галузі знань)

спеціальність 053 Психологія

(шифр та найменування спеціальності)

освітньо-професійна програма Психологія

(назва однієї або декількох)

форма(и) навчання денна та заочна

КИЇВ 2024

РОЗРОБНИК силабусу (доцент, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук)

  
Світлана МІТІНА  
(підпис)

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук

Протокол № 19 від 13.06.2024

Завідувач кафедри  Лариса ТАРАСЮК  
(підпис)

Гарант освітньо-професійної програми 053 Психологія  
(кандидат психологічних наук, доцент)

  
Олена ДУБЧАК  
(підпис)

Рецензії/відгуки (зазначити від кого, за наявності)

<b>1. Загальна інформація про навчальну дисципліну</b>	
1. Назва навчальної дисципліни, код в ОПП	Психологія здоров'я, ВК
2. Статус навчальної дисципліни	Вибірковий компонент
3. Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна	2й рік навчання, 3 семестр
4. Обсяг навчальної дисципліни (кількість кредитів, загальна кількість годин (аудиторних за видами занять, самостійної роботи здобувача вищої освіти)	4 кредити ЄКТС (120 год), з них: 40 год аудиторного навантаження (20 год лекційних, 20 год семінарських занять) та 80 год самостійної роботи.
5. Вид підсумкового (семестрового) контролю	залік
6. Інформація про консультації	За запитом здобувача вищої освіти в онлайн форматі
7. Мова викладання	українська
8. Прізвище, ім'я, по батькові викладача (науковий ступінь, вчене звання, посада)	Мітіна Світлана Володимірівна (кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук)
9. Контактна інформація викладача	mitina.svitlana@tnu.edu.ua
10. Посилання на силабус на вебсайті Університету	
<b>2. Опис навчальної дисципліни</b>	
Анотація дисципліни	Вивчення цієї дисципліни сприяє формуванню у здобувачів підходу до феномену «здоров'я», як до найбільшої цінності особистості. Надасть розуміння підходів до формування здоров'я людини, як до стратегії його життя. Дозволить отримати розуміння процесу управління та збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я. Надасть поглиблені психологічні знання та навички успішної професійної діяльності.
Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни	<b>Мета вивчення дисципліни:</b> оволодіння теоретичними та практичними навичками збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєння процесу оцінки фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, формування свідомої

	<p>позиції щодо ведення здорового способу життя.</p> <p><b>Основними завданнями вивчення дисципліни «Психологія здоров'я» є:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оволодіння теоретико-методологічних основ психології здоров'я;</li> <li>• визначення ролі психологічних чинників впливу на стан здоров'я;</li> <li>• надання практичних навичок розпізнавання основних порушень психічного здоров'я;</li> <li>• розуміння основних чинників, що негативно впливають на стан здоров'я людини;</li> <li>• оволодіння основними методами психологічної діагностики стану здоров'я людини;</li> <li>• набуття навичок збереження та зміцнення здоров'я людини;</li> <li>• розуміння та спроможність пропагування здорового способу життя.</li> </ul>
<p>Формат проведення дисципліни</p>	<p>Під час навчання використовуються наступні форми та методи: презентації, бесіди і дискусії, індивідуальні науково-дослідні завдання.</p> <p>Віртуальне навчальне середовище, яке використовуватиметься у разі роботи в дистанційному режимі - Google Classroom.</p> <p>У дистанційному режимі лекції / практичні заняття будуть проведені за допомогою програм електронної комунікації Google Meet.</p> <p>Поточна комунікація з викладачем здійснюється через Classroom та корпоративну пошту.</p>

## 1. Тематика та зміст навчальної дисципліни.

Номер та назва розділу, теми, перелік основних питань	Вид навчального заняття	Форми і методи контролю знань	Кількість годин
<p><b>Тема 1. Вступ до психології здоров'я людини.</b>  Поняття психології здоров'я. Основні цілі психології здоров'я. Основне завдання психології здоров'я. Соціальні передумови виникнення психології здоров'я. Історія виникнення та зв'язок з іншими дисциплінами.</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	4
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2
<p><b>Тема 2. Основні підходи до визначення поняття здоров'я людини.</b>  Базові визначення стану здоров'я. Модель здоров'я. Основні фактори фізичного здоров'я. Ознаки фізичного здоров'я. Ознаки фізичного нездоров'я. Психологічне благополуччя. Психологічна рівновага. Ознаки порушення психологічної рівноваги</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	4
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2
<p><b>Тема 3. Формування здорового способу життя особистості.</b>  Рівні здоров'я. Основні показники оцінки рівня здоров'я населення. Чинники впливу на здоров'я</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2
<p><b>Тема 4. Поняття психогігієни.</b>  Сутність та основні завдання психогігієни.</p>	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2

Психогігієнічна просвіта. Психогігієна дітей. Психогігієна ігрової діяльності. Психогігієна в шкільному та підлітковому віці. Психогігієна в періоді ранньої юності. Психогігієна пізнавальної діяльності. Психогігієна зрілого віку. Геронтологічні аспекти психогігієни	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2
Тема 5. Основні порушення психологічного здоров'я Психічний розлад. Особливості психічних розладів. Емоції та емоційні стани. Позитивні емоційні стани. Негативні емоційні стани. Діагностика психічних станів. Психічна саморегуляція	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	4
Тема 6. Здоров'я і стрес. Поняттям стресу. Його види. Процес стресу. ознаки стресу. Вплив стресу на здоров'я. Механізм дії стресового перенапруження на здоров'я людини.	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	4
Тема 7. Проведення профілактики психічного та психологічного здоров'я Мета і завдання психопрофілактики. Цілі та рівні психопрофілактики. Чинники психопрофілактики. Методи психопрофілактики.	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2
Тема 8. Підходи до саморегуляції особистості в психології здоров'я Поняття саморегуляції. Методи саморегуляції. Вплив механізмів саморегуляції на процеси соціалізації та самоактуалізації особистості	лекція	Поточний; усний метод (співбесіда)	2
	семінарське заняття	Поточний; презентація доповідей; інд.опитування; виконання письмових завдань	2

### **3. Організація самостійної роботи студентів**

**3.1. Підготовка до семінарських занять.** Завдання з навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» розробляються викладачем з дисципліни «Психологія здоров'я» і передбачають тематичний перелік теоретичних та практичних завдань до кожного заняття, перевірку мультимедійних презентацій матеріалу доповідей, використання методичного матеріалу до дослідження когнітивних стилів особистості.

#### **3.2. Матеріали для самоконтролю та самостійної підготовки.**

*Самостійна робота* студентів (СРС) передбачає оволодіння студентом навчальним матеріалом передбаченим тематичним планом дисципліни, самостійне опрацювання тем навчальної дисципліни у час, вільний від обов'язкових навчальних занять, а також передбачає підготовку до усіх видів контролю. Навчальний матеріал дисципліни передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи вноситься в перелік питань підсумкового контролю який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять. Теми доповідей для СРС:

#### **Тематика доповідей, рефератів для виступів студентів:**

1. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення.
2. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.
3. Методики саморегуляція стану для забезпечення здоров'я.
4. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я.
5. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.
6. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я.
7. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя.
8. Особливості тривожності підлітків.
9. Психологічна корекція як основа здоров'я
10. Роль статевих стереотипів у формуванні психічного здоров'я.

#### **3.3. Індивідуальні завдання.**

Індивідуальні завдання з дисципліни «Психологія здоров'я»: реферати, доповіді, есе та інші види індивідуальних завдань, запропонованих викладачем, сприяють більш поглибленому вивченню студентом теоретичного матеріалу, формуванню вмій використання знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Індивідуальні завдання (ІЗ) з дисципліни «Психологія здоров'я» виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача на основі вільного вибору теми завдання. ІЗ охоплює усі основні теми дисципліни.

При виконанні та оформленні ІЗ студент може використати комп'ютерну техніку, інформацію з Інтернету, статистичний, довідковий та інші необхідні матеріали.

#### **4. Технічне та програмне забезпечення (обладнання).**

Кожному здобувачу потрібно доєднатися до навчального середовища Google Classroom, оскільки там розміщуються навчальні матеріали, проводиться тестування, ведеться журнал оцінювання навчальних досягнень, є можливість для листування з викладачем.

У режимі дистанційного навчання - вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного здобувача вищої освіти до програми Google Meet (для занять у режимі відеоконференцій). У цьому випадку здобувач має самостійно потурбуватися про якість доступу до інтернету. Для роботи в дистанційному форматі потрібні ноутбук / персональний комп'ютер / мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет для:

- комунікації та опитувань,
- виконання домашніх завдань,
- виконання завдань самостійної роботи,
- проходження тестування (поточний, підсумковий контроль) тощо.

#### **7. Політика дисципліни.**

*Політика щодо дедлайнів та перескладання.* Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності). Перескладання завдань відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

*Політика щодо академічної доброчесності.* Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн-тестування та підготовки практичних завдань під час заняття.

*Політика щодо відвідування.* Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватися в онлайн/змішаній формах за погодженням із керівником курсу.

#### **8. Система оцінювання та вимоги.**

Здобувач допускається до складання заліку з дисципліни, якщо ним повністю виконані всі види робіт, передбачені робочим навчальним планом та програмою навчальної дисципліни.

Залік - це форма підсумкового (семестрового) контролю, яка передбачає оцінювання засвоєння здобувачами навчального матеріалу на підставі поточного контролю результатів виконання ним певних видів робіт (на практичних, семінарських і лабораторних, індивідуальних заняттях), так і результатів виконання самостійних завдань.



Засвоєння матеріалу оцінюється за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою.

Оцінювання результатів поточної роботи (завдань, що виконуються на семінарських заняттях, результати самостійної роботи здобувачів) проводити за критеріями:

- 0% завдання не виконано;
- 40% - завдання виконано частково або невчасно, а відповідь містить суттєві помилки методичного характеру,
- 60% завдання виконано повністю, але невчасно, а відповідь містить суттєві помилки у розрахунках або в методиці;
- 80% - завдання виконано повністю і вчасно, проте відповідь містить окремі несуттєві недоліки (розмірності, висновки, оформлення тощо);
- 100% завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

#### Розподіл балів за видами діяльності:

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	кількість одиниць	максимальна кількість балів	Форма контролю
Робота на семінарському занятті	6	10	60	Залік
Виконання завдань для самостійної роботи	8	5	40	
Разом			100	
Розрахунок балу за залік :60+40 = 100				

#### Значення оцінки

Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за стобальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Значення оцінки
A	90-100	«зараховано»	Відмінно-відмінний рівень знань (умінь) В межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	80-89		Дуже добре -рівень знань достатньо високий (умінь) В межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-79		Добре - в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74		Задовільно -посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68		Достатньо мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)

FX	30-59	«не зараховано»	Незадовільно - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
F	1-29		Незадовільно - необхідна серйозна подальша робота вивченням курсу 3 повторним

### 9. Рекомендовані джерела інформації:

Рекомендовані джерела інформації до теми (основна література; допоміжна література; інформаційні ресурси в мережі Інтернет)

#### Основна література

1. Волошко Н. І. Діагностика і формування психопрофілактичної культури практичних психологів професійно-технічних навчальних закладів : [навч.-метод, посіб.] / Н. І. Волошко; АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. Київ : Науковий світ, 2019. 76 с.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2021. 338 с.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
4. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнєрьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
5. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової.-Київ: 2018.-156 с.

#### Додаткова література

1. Галецька Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи / І. Галецька // Психологічні студії Львівського університету. – Вип. 1. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2020. – С. 79 – 85.
2. Прикладна психологія: навчальний посібник – Х.: ХНУ імені В.Н.Каразіна, 2015. 456 с.
3. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна. Загальна редакція М.С.Корольчука. – К.: Фірма “ІНКОС”, 2002. 272 с.
4. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя : Методичні рекомендації. К.: Міленіум, 2006. 124 с
5. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч.посібник. – К.: Вид.центр “Київський університет”, 2000.126 с.

6. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ-Вежа Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

### Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с. URL: <http://surl.li/bsmagy>
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с. URL: <http://surl.li/hnynwm>
3. Електронна бібліотека НАПН України. URL: [Вас вітає Електронна бібліотека НАПН України - Електронна бібліотека НАПН України \(iitta.gov.ua\)](http://iitta.gov.ua)
4. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. URL: [appsychology.org.ua](http://appsychology.org.ua)
5. Вчені записки Таврійського національного університету: серія Психологія. URL: [Головна \(vernadskyjournals.in.ua\)](http://vernadskyjournals.in.ua)
6. Психологічний часопис. URL: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС ([apsijournal.com](http://apsijournal.com))