



Психологія здоров'я

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>05 Соціальні та поведінкові науки</i>
Спеціальність	<i>053 Психологія</i>
Освітня програма	<i>Прикладна психологія</i>
Статус дисципліни	<i>Нормативна</i>
Форма навчання	<i>Очна (денна) / дистанційна</i>
Рік підготовки, семестр	<i>4 курс, весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>4,5 кред. ЄКТС / 135 годин лекції – 18 годин, семінарські – 18 годин, самостійна робота – 99 годин</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>МКР, залік</i>
Розклад занять	<i>rozklad.kpi.ua</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<i>http://psy.kpi.ua/vikladachi/</i>
Розміщення курсу	https://classroom.google.com/c/NzQxMjg0Njk5NDcx

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Здоров'я – це найбільша цінність людини, стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, збереження якого залежить від самої людини. Здоров'я вміщує біологічні, соціальні та психологічні аспекти та залежить від способу життя людини, стану навколишнього середовища, стану медицини, а також, що є не менше важливим, від самого ставлення людини до свого здоров'я. Усвідомлення здоров'я як цінності виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати здоровим способом життя.

Дисципліна «Психологія здоров'я» є невід'ємною складовою навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти, що охоплює систему знань про здоров'я – фізичне, психічне, соціальне та формування на їх основі мотивації до здорового способу життя.

Предметом навчальної дисципліни є здоров'я людини як здатність організму зберігати та розвивати регуляторні властивості, що забезпечують його фізичне, психічне та соціальне благополуччя за рахунок здорового способу життя.

Метою навчальної дисципліни є формування наукових уявлень про психологічні особливості здоров'я людини та відповідні методичні засоби із забезпечення повноцінного функціонування людини; оволодіння теоретичними та практичними основами збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєння методів та прийомів роботи з виявлення фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, збереження працездатності, самовпливу на організм за допомогою сучасних оздоровчих технологій.

Відповідно до вимог освітньо-професійної програми метою дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти:

Загальних компетентностей:

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК 1);
- знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності (ЗК 2);
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями (ЗК 4);
- здатність бути критичним і самокритичним (ЗК 5);
- 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 (ЗК 11);
- здатність та готовність впроваджувати наукові основи та рекомендації щодо сучасної життєдіяльності, засоби фізичного, психічного, психологічного і духовного розвитку особистості й самовдосконалення (ЗК 13);
- здатність і готовність до безперервного й актуального навчання, опанування новими знаннями, методичними розробками, інноваційними проектами, володіння новітніми технологіями в галузі психології (ЗК 15).

Фахових компетентностей:

- здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології (ФК 1);
- здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ (ФК 2);
- здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (ФК 3);
- здатності самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел (ФК 4);
- здатність дотримуватися норм професійної етики (ФК 10);
- здатність здійснювати психологічний вплив з метою оптимізації психічного функціонування індивіда або групи (ФК 15).

Програмні результати навчання:

- розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань (ПРН 2);
- здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань (ПРН 3);
- обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень та аналізу літературних джерел (ПРН 4);
- презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефаківців (ПРН 8);
- формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, відстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника (ПРН 10);
- відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку (ПРН 15);
- планувати та організовувати спільну інтелектуальну діяльність у ході вирішення прикладних завдань (ПРН 19).

Комунікація з викладачем можлива та заохочуватиметься на навчальних заняттях, а також у межах двох годин консультацій з викладачем, які проводяться за графіком, доступним на сайті кафедри психології та педагогіки.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Для вивчення дисципліни здобувачу вищої освіти бажано мати навички використання текстового редактора на комп'ютері, навички роботи з електронними базами даних наукових інститутів та бібліотек.

Навчальна дисципліна має міждисциплінарний характер та інтегрує знання з інших навчальних дисциплін: «Вступ до спеціальності», «Анатомія і еволюція нервової системи», «Загальна психологія з практикумом. Частина 1», «Загальна психологія з практикумом. Частина 2», «Соціальна психологія».

Вивчення навчальної дисципліни дозволить ефективніше опановувати такі як: «Психологія життєвих криз», «Когнітивно-поведінкова терапія» «Арттерапія» та ін.

3. Зміст навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин			
	Всього	у тому числі		
		Лекції	Практичні (семінарські)	СРС
1	2	3	4	5
Тема 1. Вступ до психології здоров'я людини	13	2	2	9
Тема 2. Здоров'я людини і підходи до його визначення	14	2	2	10
Тема 3. Формування внутрішньої картини здоров'я людини	14	2	2	10
Тема 4. Психологія адиктивної поведінки	14	2	2	10
Тема 5. Особистість і стрес	14	2	2	10
Тема 6. Психологічний захист особистості	14	2	2	10
Тема 7. Психологія впевненості особистості	14	2	2	10
Тема 8. Психологія професійного довголіття	1	2	2	10
Тема 9. Психогігієна та збереження здоров'я людини	14	2	2	10
Підготовка до МКР	4	-	-	4
Підготовка до заліку	6	-	-	6
Всього годин	135	18	18	99

4. Навчальні матеріали та ресурси

Для успішного вивчення дисципліни достатньо опрацьовувати навчальний матеріал, який викладається на лекціях, а також ознайомитись з:

4.1 Базова література

1. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді.

Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41404/1/Furman_V_Vlasenko_I_Reva_O_Kanuka_I_PSSM_2022_IL.pdf

2. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Валеологія: підручник (у 2-х частинах). Частина II. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.): Домбровська Я. М., 2019. 458 с.

<https://ehsupir.uhsp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b951a492-6d23-4086-a3f7-aa5198036cd2/content>

3. 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.

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733985/1/2_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D0%9A%D1%83%D1%88%D0%BD%D0%B0%D1%80%20%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B6.pdf

4. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Психологія здоров'я: Підручник. — Київ: МЕДПРИНТ. — 2022, 600 с.

http://dspace.bsmu.edu.ua/bitstream/123456789/20660/1/Tymofiiieva%20MP%2c%20Slobods%27ka%20OV.%20Psykhohiia%20zdorov%27ia_2022.pdf

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.

https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/02/Tolkunova_Psykhohiia-zdorovia.pdf

4.2 Допоміжна література:

1. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія», Випуск 4, 2021. С. 82-87. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16>

2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг.ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf

3. Карамушка, Л., Дзюба, Т. (2019). Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія, 1(16), 22-33. <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oper/article/view/46>

4. Мазоха, І. (2019) Інтегральна ресурсна концепція здоров'я. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 87 с. Режим доступу до ресурсу: <http://idgu.edu.ua/wpcontent/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf>

5. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142>

6. Москаленко О.В., Блохіна І.О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. Вчені записки таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 33 (72), № 2, 2022. С. 92-96. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/15> http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/15.pdf

7. Morton, D.P., Hinze, J., Craig, B., Herman, W., Kent, L., Beamish, P., Renfrew, M. & Przybylko, G.A. (2020). Multimodal Intervention for Improving the Mental Health and Emotional Well-being of College Students. American Journal of Lifestyle Medicine 14 (2): 216-224. doi: 10.1177/1559827617733941

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Лекційні заняття

№ з/п	Назва теми лекції та перелік основних питань (завдання на СРС)
1	Тема 1. Вступ до психології здоров'я людини Предмет психології здоров'я людини та завдання, які вона вирішує. Місце психології здоров'я у системі наук про людину. Здоров'я як системне поняття. Базові визначення здоров'я, ознаки здоров'я. Психологічні фактори здоров'я людини. Завдання на СР:

	1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Охарактеризувати поняття «психологія здоров'я», «здоровий спосіб життя». 2. Навести приклади міждисциплінарних зв'язків психології здоров'я з іншими науками. 3. Визначити фактори мотивації здорового способу життя. 4. Охарактеризувати ознаки здоров'я.
2	Тема 2. Здоров'я людини і підходи до його визначення Характеристика рівнів стану здоров'я (біологічний, психологічний, соціальний). Індивідуально-психологічні властивості особистості як найважливіші фактори, що впливають на стан здоров'я людини. Критерії психологічного здоров'я людини. Умови підвищення рівня психічного здоров'я. Принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я. Завдання на СР: 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Визначити рівні розгляду стану здоров'я людини. 2. Охарактеризувати критерії психічного здоров'я людини. 3. Охарактеризувати умови підвищення рівня психічного здоров'я. 4. У чому полягають принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я особистості?
3	Тема 3. Формування внутрішньої картини здоров'я людини Взірець здорової особистості в історичному та сучасному вимірі; модель здорової особистості у теоріях закордонних дослідників; психологічне здоров'я і позитивні емоційні стани; теорія самоактуалізації А. Маслоу; риси здорової особистості. Завдання на СР: 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Охарактеризувати еталони здоров'я. 2. Розкрити основні характеристики психологічного здоров'я особистості, що самоактуалізується. 3. Охарактеризувати гуманістичну ідею здорової особистості за Г. Олпортом. 4. Охарактеризувати теорію пошуку сенсу життя В. Франка
4	Тема 4. Психологія адиктивної поведінки Поняття аддикції, адиктивної поведінки. Види аддиктивної реалізації. Характерні риси аддиктивної особистості. Орієнтовні індикатори вживання психоактивних препаратів. Моделі профілактики наркотизації. Види та методи профілактики адиктивної поведінки. Завдання на СР: 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Охарактеризувати поняття «аддикція», «аддиктивна поведінка». 2. Навести типи соціальних характерів за Е.Фроммом та Б.С.Братусем. 3. Охарактеризувати фази ігрової залежності. 4. Охарактеризувати методи профілактики аддиктивної поведінки.
5	Тема 5. Особистість і стрес Стрес і його різновиди. Історія вчення про стрес, теорії та моделі стресу. Види стресу. Стресові події і психологічні реакції на стрес. Причини виникнення стресу. Особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу. Поняття «подолання стресу», види подолання. Ефективні та неефективні способи подолання стресу. Завдання на СР: 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Розкрити відмінності між поняттями «дистрес» та «еустрес». 2. Охарактеризувати концептуальну модель стресу. 3. Назвати поведінкові реакції людини в ситуації стресу. 4. Розкрити поняття «подолання стресу». 5. Назвати ефективні та неефективні способи подолання стресу.
6	Тема 6. Психологічний захист особистості

	Уявлення людини про своє місце у світі як елемент способу життя і здоров'язберігаючої поведінки. Механізми психологічного захисту особистості та збереження здоров'я. Функції і структура психологічного захисту. Подолання й опанування себе як корекція підсвідомого захисту. Завдання на СР: 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Охарактеризувати основні напрямки та підходи у дослідженні соціального здоров'я особистості. 2. Проаналізувати стадії захисних реакцій організму. 3. Навести приклади форм захисних реакцій та механізмів особистості. 4. Розкрити основні особливості когнітивного, конативного та афективного компонентів свідомості. 5. Проаналізувати психологічну сутність самосвідомості.
7	Тема 7. Психологія впевненості особистості Поняття віри та довіри. Функції довіри. Довіра до себе як базове поняття психології здоров'я та здорового способу життя. Довірливі стосунки, їх класифікація. Умови виникнення довірливих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Відсутність впевненості в собі: причини, наслідки. Завдання на СР: 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Розкрити фактори, що впливають на формування різних видів довіри. 2. Проаналізувати характеристики здорової, впевненої в собі особистості за (А. Сальтером). 3. Назвати поведінкові реакції невпевненої в собі людини.
8	Тема 8. Психологія професійного довголіття Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. Основні варіанти і фази розвитку професіонала: фаза оптації, фаза адепта, фаза адаптації, фаза інтернала, фаза майстерності, фаза авторитету, фаза наставництва. Етапи професійного шляху за Д. Сьюпером. Фактори, що впливають на розвиток професіонала. Основні шляхи продовження професійного довголіття. Завдання на СР: 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Охарактеризувати особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. 2. Проаналізувати фази розвитку професіонала. 3. Назвати етапи професійного шляху за Д. Сьюпером. 4. Які існують шляхи продовження професійного довголіття? 5. Назвіть резерви професійного довголіття. 6. У чому полягає безконфліктне завершення професійного шляху?
9	Тема 9. Психогігієна та збереження здоров'я людини Поняття психогігієни, її завдання. Розділи психогігієни: особиста психогігієна, психогігієна праці, психогігієна колективного життя, психогігієна відпочинку, психогігієна побуту. Психопрофілактика як складова частина психогігієни. Основні завдання психопрофілактики. Види психопрофілактики. Завдання на СР: 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Охарактеризувати поняття «психогігієна». 2. Визначити основні завдання психогігієни. 3. Охарактеризувати психогігієнічні прийоми. 4. Як психогігієна впливає на збереження здоров'я людини? 5. Визначити основні психологічні технології збереження здоров'я.

Семінарські (практичні) заняття

Основні завдання циклу семінарських (практичних) занять: система **семінарських (практичних)** дає можливість вирішення таких основних завдань: здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;

- здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології;
- здатність здійснювати пошук інформації з різних джерел, аналізувати та працювати з психологічною літературою;
- здатність формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, відстоювати власну позицію;
- здатність презентувати результати власних досліджень усно і письмово, за допомогою мультимедійних засобів;
- здатність складати програму психопрофілактичних і просвітницьких дій щодо збереження здоров'я (власного й оточення);
- здатність бути критичним і самокритичним.

№ з/п	Назва теми лекції та перелік основних питань (завдання на СРС)
1	Тема 1. Вступ до психології здоров'я людини 1. Охарактеризуйте поняття «психологія здоров'я». Що є предметом психології здоров'я? 2. Розкрийте основні завдання психології здоров'я. 3. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань. 4. Охарактеризуйте специфічні рівні життєдіяльності. 5. Які концептуальні моделі визначення поняття здоров'я ви знаєте? 6. Охарактеризуйте незалежні фактори здоров'я людини. 7. Охарактеризуйте передавальні фактори здоров'я людини. 8. Охарактеризуйте мотиватори як фактори здоров'я людини Завдання на СР: 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Навести приклади міждисциплінарних зв'язків психології здоров'я з іншими науками. 2. Охарактеризуйте об'єкт психології здоров'я людини. 3. Охарактеризувати ознаки здоров'я. 4. Охарактеризуйте фактори впливу на хворобу або здоров'я людини.
2	Тема 2. Здоров'я людини і підходи до його визначення 1. Охарактеризуйте біологічний рівень стану здоров'я. 2. Охарактеризуйте психологічний рівень стану здоров'я. 3. Охарактеризуйте соціальний рівень стану здоров'я. 4. Які індивідуально-психологічні властивості особистості впливають на стан здоров'я людини? Наведіть приклади. 5. Охарактеризуйте критерії психологічного здоров'я людини (за М. Ягодою). 6. Опишіть умови підвищення рівня психічного здоров'я. 7. Визначте основні ознаки здоров'я. 8. Охарактеризуйте принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я. Завдання для СР: 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Охарактеризувати критерії психічного здоров'я людини. 2. Охарактеризувати умови підвищення рівня психічного здоров'я. 3. У чому полягають принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я особистості?
3	Тема 3. Формування внутрішньої картини здоров'я (ВКЗ) людини 1. Охарактеризуйте еталони здоров'я і здорової особистості. 2. Охарактеризуйте поняття «внутрішня картина здоров'я». 3. Опишіть модель самоактуалізованої особистості А.Маслоу

	4. Охарактеризуйте гуманістичну модель здорової особистості Гордона Олпорта. 5. В чому особливості моделі здорової особистості Віктора Франкла. 6. Охарактеризуйте теорію розвитку особистості Ніколаса Енкельмана. 7. Опишіть міфи, якими оперують сучасні люди при формуванні ВКЗ. 8. Дайте характеристику компонентів ВКЗ. Завдання на СР: 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Розкрити основні характеристики психологічного здоров'я особистості, що самоактуалізується. 3. Охарактеризувати гуманістичну ідею здорової особистості за Г. Олпортом. 4. Охарактеризувати теорію пошуку сенсу життя В. Франка
4	Тема 4. Психологія адиктивної поведінки 1. Охарактеризуйте поняття «аддикція», «аддиктивна поведінка». 2. Охарактеризуйте фармакологічні форми аддиктивної реалізації особистості. 3. Охарактеризуйте нефармакологічні форми аддиктивної реалізації особистості. 4. Визначте характерні риси аддиктивної особистості. 5. Опишіть мотиви вживання алкоголю та наркотичних речовин. 6. Охарактеризуйте чинники виникнення залежності від психоактивних речовин: - біологічні, - соціальні, - психологічні. 7. Охарактеризуйте моделі профілактики наркотизації. 8. Охарактеризуйте методи профілактики адиктивної поведінки. Завдання на СР: 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 2. Навести типи соціальних характерів за Е.Фроммом та Б.С.Братусем. 3. Охарактеризувати фази ігрової залежності. 4. Охарактеризувати орієнтовні індикатори вживання психоактивних препаратів.
5	Тема 5. Особистість і стрес 1. Охарактеризуйте поняття «стрес». Історія вчення про стрес. 2. Опишіть види стресу. 3. Охарактеризуйте причини виникнення стресу. 4. Як соціальне середовище впливає на виникнення стресу? 5. Охарактеризуйте особливості поведінкових реакцій особистості в ситуації стресу. 6. Охарактеризуйте типи реагування при стресі. 7. Охарактеризуйте етапи подолання стресу. 8. Визначити неефективні способи подолання стресу. 9. Визначити ефективні способи подолання стресу. Завдання на СР: 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Охарактеризувати моделі стресу. 2. Охарактеризувати теорії стресу. 3. Розкрити відмінності між поняттями «дистрес» та «еустрес».
6	Тема 6. Психологічний захист особистості 1. Опишіть характерологічні особливості свідомості. Що таке самосвідомість? 2. Охарактеризуйте зміст процесу психологічного захисту. 3. Опишіть функції психологічного захисту. 4. Охарактеризуйте основні механізми психологічного захисту: - заперечення; - витіснення; - раціоналізація; - ідентифікація; - відчуження;

	- заміщення; - сублімація; - катарсис. Наведіть приклади застосування цих механізмів. Завдання на СР: I. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Охарактеризувати основні напрямки та підходи у дослідженні соціального здоров'я особистості. 2. Проаналізувати стадії захисних реакцій організму. 3. Розкрити основні особливості когнітивного, конативного та афективного компонентів свідомості.
7	Тема 7. Психологія впевненості особистості 1. Охарактеризуйте поняття віри та довіри. 2. Опишіть функції довіри. 3. Наведіть класифікацію довірливих стосунків. 4. Охарактеризуйте фактори, що впливають на формування різних видів довіри і довірливих стосунків. 5. Охарактеризуйте психологічні особливості впевненої у собі особистості. 6. Охарактеризуйте причини і наслідки відсутності впевненості в собі. Завдання на СР: I. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Розкрити фактори, що впливають на формування різних видів довіри. 2. Проаналізувати характеристики здорової, впевненої в собі особистості за (А. Сальтером). 3. Назвати поведінкові реакції невпевненої в собі людини.
8	Тема 8. Психологія професійного довголіття 1. Охарактеризуйте особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. 2. Проаналізуйте фази розвитку професіонала: - фаза оптації, - фаза адепта, - фаза адаптації, - фаза інтернала, - фаза майстерності, - фаза авторитету, - фаза наставництва. 3. Визначте етапи професійного шляху за Д. Сьюпером. 4. Охарактеризуйте фактори, що впливають на розвиток професіонала. 5. Визначте умови актуалізації особистості в професійному плані. 6. Опишіть фактори особистісного професійного розвитку. 7. У чому полягає безконфліктне завершення професійного шляху? Завдання на СР: I. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Які психологічні особливості дорослих людей впливають на професійне довголіття? 2. Проаналізувати резерви професійного довголіття. 3. Назвати етапи професійного шляху за Д. Сьюпером.
9	Тема 9. Психогігієна та збереження здоров'я людини 1. Охарактеризуйте поняття «психогігієна». 2. Визначити основні завдання психогігієни. 3. Дайте характеристику розділів психогігієни: - особиста психогігієна, - психогігієна праці, - психогігієна колективного життя, - психогігієна відпочинку,

	- психогігієна побуту. 4. Охарактеризуйте психогігієнічні прийоми. 5. Охарактеризуйте поняття «психопрофілактика». 6. В чому полягають особливості психопрофілактики як складової частини психогігієни? 7. Визначити основні психологічні технології збереження здоров'я. Завдання на СР: 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Як психогігієна впливає на збереження здоров'я людини? 2. Які психогігієнічні прийоми, на вашу думку, є найбільш ефективними при збереженні здоров'я людини?
--	--

6. Самостійна робота

Здобувачі вищої освіти самостійно опрацьовують питання за всіма темами в теоретичному або практичному аспекті. Самостійна робота з навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» включає: поглиблене вивчення літератури на задану тему та пошук додаткової інформації.

У процесі самостійної роботи здобувачі вищої освіти мають оволодіти вміннями та навичками:

- організації самостійної навчальної діяльності;
- самостійної роботи з навчальною, навчально-методичною, науковою, науково-популярною літературою;
- конспектування літературних джерел;
- робота з довідковою літературою.

Види самостійної роботи здобувача освіти :

- підготовка до аудиторних занять – 89 год;
- підготовка до модульної контрольної роботи – 4 год;
- підготовку до заліку – 6 год.

Загалом – 99 год.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

При викладанні дисципліни семестровий рейтинг здобувача вищої освіти формують: робота на семінарах, вчасне виконання модульної контрольної роботи. Штрафних балів з дисципліни не передбачається.

Відвідуваність і виконання завдань

Здобувачам вищої освіти важливо відвідувати лекції, оскільки на них висвітлюватиметься систематизований навчальний матеріал в обсязі, достатньому для опанування дисципліни, що дасть змогу краще підготуватись до семінарських занять і в цілому опанувати дану дисципліну. Відпрацьовувати пропущені лекції не потрібно. Активна участь здобувача вищої освіти на семінарських заняттях є обов'язковою. Пропуск семінарського заняття не дає можливість отримати здобувачу вищої освіти бали у семестровий рейтинг. Разом з тим, здобувач вищої освіти, який пропустив семінарські заняття з поважної причини, і має необхідний документ, що підтверджує відсутність (наприклад, довідку від лікаря), може здати підготовлену доповідь викладачу під час консультацій або під час перерви у навчальному занятті і отримати не більше половини максимального вагового балу, який передбачений за участь в семінарі. Графік консультацій, доступний на сайті кафедри психології та педагогіки, але викладач сам призначає здобувачам вищої освіти час консультації в індивідуальному порядку.

Теми і завдання для семінарських занять передбачені робочою програмою дисципліни (силабусом), доступною з особистого кабінету здобувача вищої освіти в системі «Кампус», гугл класі або на сайті кафедри психології та педагогіки.

На лекціях та семінарських заняттях допускається використання ноутбуків, смартфонів, але лише для цілей, пов'язаних з навчанням. Бажано, щоб на семінарському занятті здобувач вищої освіти використовував підготовлені ним письмові нотатки з питань теми заняття.

Форми роботи

На лекціях висвітлюється зміст тем навчальної дисципліни «Психологія здоров'я». Тематика лекцій наведена у робочій програмі дисципліни.

На семінарських заняттях здобувачі вищої освіти поглиблюють і розширюють знання з предмету. Тематика семінарських занять наведена у робочій програмі дисципліни.

На лекціях висвітлюється зміст тем навчальної дисципліни «Психологія здоров'я». Тематика лекцій наведена у робочій програмі дисципліни. Завдяки використанню **пояснювально-ілюстративного методу** здобувачі вищої освіти отримують знання, слухаючи лекцію, розповідь. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах **репродуктивного (відтворювального)** мислення. Такий метод якнайширше застосовують для передавання значного масиву інформації, викладення й засвоєння фактів, підходів, оцінок, висновків. Метод **проблемного викладення матеріалу**, коли, використовуючи будь-які джерела й засоби, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, розкриваючи систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання, дає змогу здобувачам вищої освіти ніби стати свідками і співучасниками наукового пошуку. Семінарські/практичні заняття присвячуються презентації доповідей здобувачів вищої освіти, розгляду конкретних ситуацій. На семінарських заняттях застосовуються **методи і форми роботи**: виступ-інформування за темами семінарських занять; робота парами, групові дискусії при вивченні проблемних питань.

Готуючись до семінарських занять, здобувач вищої освіти має чітко усвідомлювати зміст запитань, дати розгорнуту відповідь на них. Під час семінарських занять викладач резюмує сильні і слабкі місця у доповідях здобувачів вищої освіти, вказує на помилки, якщо такі є, дає відповіді на додаткові питання здобувачів вищої освіти з теми семінарського заняття. Використовуючи **репродуктивний метод** (застосування вивченого на основі зразка або правила), забезпечується алгоритмічна діяльність здобувачів освіти. Така діяльність характеризується відповідністю інструкціям, розпорядженням, правилам в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

Організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти: опрацювання лекційного матеріалу (конспект лекцій з дисципліни). Підготовка до семінарських занять: самостійне опрацювання додаткової літератури до тем лекційного курсу; самостійне опрацювання питань для підготовки до занять, самоконтроль засвоєння змісту лекційного курсу; пошук додаткових джерел інформації по темі практичного заняття (монографії, науково-популярні видання, наукові та популярні статті) в бібліотеках та в електронному вигляді (в мережі INTERNET). В процесі застосування **частково-пошукового методу** навчання процес мислення здобувачів вищої освіти набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або ж самі здобувачі на основі роботи з навчальними посібниками та підручниками. Використання **дослідницького методу** дозволяє самостійно вивчати літературу, вести спостереження, виконувати інші пошукові дії.

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачем та здобувачами вищої освіти, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів вищої освіти. Інформація, одержана при поточному контролі, використовується як викладачем для коригування методів і засобів навчання, так і здобувачами вищої освіти для планування самостійної роботи.

Форми поточного контролю: усне опитування, виступ здобувача вищої освіти із доповіддю або повідомленням, участь у обговоренні питань на семінарських заняттях тощо. Відповіді

здобувача освіти повинні свідчити про його самостійність (демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем роботи), відсутність ознак повторюваності та плагіату, тобто відповідати вимогам доброчесності.

Політика університету

Академічна доброчесність

Основні види академічної відповідальності встановлені Законом України «Про освіту». Згідно із частиною 6 статті 42 до основних видів академічної відповідальності здобувачів освіти належать: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти; позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати за навчання.

Політику, стандарти і процедури дотримання академічної доброчесності містять такі регламентуючі документи КПІ ім. Ігоря Сікорського, оприлюднені на сайті Університету: Кодекс честі КПІ ім. Ігоря Сікорського <https://kpi.ua/files/honorcode.pdf>, Положення про систему запобігання академічному плагіату <https://rb.gy/agihij>, а також нормативно-правові документи, офіційні рекомендації, накази та розпорядження, соціологічні дослідження КПІ ім. Ігоря Сікорського, методичні матеріали, освітні курси <https://kpi.ua/academic-integrity>.

Норми етичної поведінки

Норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників визначені у розділі 2 Кодексу честі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://kpi.ua/code>, а також у Положенні про комісію з питань етики та академічної чесності НТУУ «КПІ» https://data.kpi.ua/sites/default/files/files/2015_1-140a1.pdf

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

Поточний контроль: [опитування за темою заняття, модульна контрольна робота.](#)

Календарний контроль: [проводиться двічі на семестр як моніторинг виконання здобувачами вищої освіти індивідуальних навчальних планів згідно з графіком навчального процесу.](#)

Семестровий контроль: [залік](#)

Оцінювання та контрольні заходи

PCO з дисципліни, семестровий контроль з якої передбачений у формі заліку, для очної/дистанційної форм навчання розробляється за типом PCO-1 і включає оцінювання заходів поточного контролю з дисципліни впродовж семестру. Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти проводиться на основі рейтингової системи відповідно ПОЛОЖЕННЯ про систему оцінювання результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського https://osvita.kpi.ua/sites/default/files/downloads/Pologennia_RSO_2022.pdf

За встановленими в PCO критеріями та результатами заходів поточного контролю здобувачів проводиться календарний контроль, порядок проведення якого визначено у Положенні про поточний, календарний та семестровий контроль результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського. <https://osvita.kpi.ua/node/32>.

Здобувач освіти отримає найвищий рейтинг, якщо він бере активну участь на проведених семінарських заняттях, переважно надає повні та аргументовані відповіді, логічно їх викладає, висловлює власну позицію з дискусійних питань. Пропущені заняття, неточності, неповнота, помилки у відповідях, спричиняють зниження рейтингу здобувача освіти. Належна підготовка здобувача освіти до семінарського заняття займатиме в середньому 1-1,5 години. Деталізовані критерії оцінювання результатів навчання здобувача освіти визначені у положенні про PCO з дисципліни та представлені у Додатку 1.

Викладач оцінює роботу здобувача освіти на кожному семінарському занятті, але конкретна підсумкова кількість балів за роботу на семінарських заняттях виставляється викладачем під час першого і другого етапу проміжної атестації.

Рейтинг здобувача освіти станом на **8-й тиждень (за результатами роботи на 8 семінарських заняттях) і 14-й тиждень (за результатами роботи на наступних 14 семінарських заняттях)** навчання повідомляється здобувачу освіти на занятті чи в особистому кабінеті електронного кампусу.

На 14-15 тижні семестру здобувачі освіти виконують модульну контрольну роботу. МКР виконується на лекційному занятті. Модульна контрольна робота містить 46 тестових питань, кожне питання містить 4 варіанти відповіді серед яких правильною є лише одна. Ваговий бал – 1 (один) Завдання здобувача освіти – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку здобувача освіти) та позначити його у будь-який зручний спосіб.

Здобувач освіти може оскаржити оцінку викладача, подавши відповідну скаргу викладачу не пізніше наступного дня після ознайомлення здобувача освіти з виставленою викладачем оцінкою. Скарга розглядатиметься за процедурами, встановленими університетом

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Рекомендації здобувачам вищої освіти

Вивчення навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» передбачає засвоєння здобувачами вищої освіти системи психологічних знань, основних понять за темами, ознайомлення з навчально-методичними матеріалами.

Головною метою лекцій є мотивація і організація роботи здобувачів вищої освіти з навчальним матеріалом у міжсесійний період. Лекції проводяться із використанням мультимедійних презентацій (за наявності умов в аудиторії).

Готуючись до семінарського заняття здобувач вищої освіти має обов'язково опрацювати лекційний матеріал певної теми, ознайомитись зі змістом матеріалу підручника. При виникненні питань, виявленні незрозумілих положень необхідно обов'язково обговорити їх з викладачем. На

семінарському занятті навіть добре підготовлений здобувач вищої освіти не повинен залишатись пасивним спостерігачем, а активно включатись у обговорення питання. Якщо ж здобувач вищої освіти не ознайомився з навчальним матеріалом, йому варто уважніше слухати виступаючих, і завдяки отриманій інформації намагатись компенсувати недоліки підготовки до заняття. Не слід відмовлятися від відповіді на питання викладача. Навіть якщо здобувач вищої освіти не знає відповіді, доцільно спробувати відповісти, висловити свою думку, виходячи з власних знань, досвіду, логіки запитання тощо. При цьому не треба боятися помилитися – одним з важливих завдань вивчення гуманітарних дисциплін є вироблення вміння логічно мислити і відповідно висловлювати власні думки. Однак, варто пам'ятати, що незнання матеріалу дисципліни є суттєвим недоліком роботи здобувача вищої освіти і буде негативно впливати на його загальний рейтинг. Відповідальне ставлення до підготовки на кожне семінарське заняття дає змогу не лише правильно засвоїти навчальний матеріал, але й зекономити зусилля при проходженні семестрового контролю.

Дистанційне навчання

Можливе синхронне дистанційне навчання з використанням платформ для відео-конференцій та освітньої платформи для дистанційного навчання в університеті.

Інклюзивне навчання

Допускається

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено доцентом кафедри психології і педагогіки, к.психол. н., доцентом Блохіною Іриною Олександрівною

Ухвалено кафедрою психології та педагогіки (протокол № 14 від 14.05.2025 р.)

Погоджено методичною комісією факультету соціології і права (протокол № 4 від 24.06.2025 р.)

Рейтингова система оцінювання результатів навчання

Для оцінювання успішності здобувачів освіти застосовується рейтингова система (PCO). PCO враховує: - результати роботи здобувачів освіти на семінарських заняттях; - модульну контрольну роботу.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. Робота на семінарських заняттях:

Максимальна кількість балів складає 54 (максимальна кількість балів на 1 занятті – 6):

активна участь у проведенні заняття; надання повної і аргументованої, логічно викладеної доповіді, відповіді, висловлення власної позиції з дискусійних питань або повністю правильне вирішення завдань з відповідним обґрунтуванням, у поєднанні зі слухними доповненнями відповідей інших здобувачів у процесі дискусії	5-6
активна участь у проведенні заняття; надання правильних відповідей або правильне вирішення завдань з незначними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді чи обґрунтування при вирішенні задачі	3-4
надання відповідей з чисельними значними похибками або вирішення задачі з грубими помилками, вирішення задачі без обґрунтування, відсутність відповіді, ухиляння від участі у семінарському занятті	0

Здобувач освіти отримає найвищий рейтинг, якщо він бере активну участь на проведених семінарських заняттях, надає повні та аргументовані відповіді, логічно їх викладає, висловлює власну позицію з дискусійних питань. Пропущені заняття, неточності, неповнота, помилки у відповідях спричиняють зниження рейтингу здобувача освіти.

2. Складання модульної контрольної роботи

На 14-15 тижні семестру здобувачі вищої освіти виконують модульну контрольну роботу. МКР виконується на лекційному занятті. Модульна контрольна робота містить 46 тестових питань, кожне питання містить 3-4 варіанти відповіді, серед яких правильною є лише одна. Задача здобувача вищої освіти – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку здобувача вищої освіти) та позначити його у будь-який зручний спосіб.

Максимальна кількість балів складає 46 (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 1):

Правильно виконано 100% тестових завдань (46 питань)	46
Правильно виконано більше 60% тестових питань (27-45 питань)	27-45
Правильно виконано менше 60% тестових питань (0-27 питань)	0

Сума вагових балів контрольних заходів протягом семестру складає:

$$RD = 54 + 46 = 100 \text{ балів.}$$

Здобувачі освіти, які набрали протягом семестру необхідну кількість балів ($RD > 0,6R$) мають можливість:

а) отримати залікову оцінку (залік) так званим «автоматом» відповідно до набраного рейтингу;

б) виконати залікову контрольну роботу з метою підвищення оцінки.

При цьому попередній рейтинг здобувача освіти з дисципліни скасовується і він отримує оцінку **R3** тільки за результатами залікової контрольної роботи.

Здобувачі освіти, які виконали всі умови допуску до заліку, але на мінімальні бали і не мають рейтинг 60 балів, виконують залікову контрольну роботу.

Здобувачі освіти, які не виконали всіх передбачених програмою дисципліни завдань не допускаються до заліку.

Залікова контрольна робота складається зі 100 тестових завдань, що відображають зміст всієї дисципліни та виконується письмово. Залікова контрольна робота проводиться за допомогою гугл-тестів, доступ до ЗКР надається здобувачам освіти лише під час проведення заліку. Тривалість ЗКР – 90 хвилин. Залікова контрольна робота містить 100 тестових питань, кожне питання містить 3-4 варіанти відповіді, серед яких правильною є лише одна.

Завдання здобувача освіти – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку здобувача освіти) та позначити його у будь-який зручний спосіб. Максимальна кількість балів складає 100 (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 1):

Правильно виконано 100 % тестових питань	100
Правильно виконано більше 60% тестових питань (60-99 питань)	60-99 балів
Правильно виконано менше 60% тестових завдань (0-59 питань)	0

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

<i>Кількість балів</i>	<i>Оцінка</i>
100-95	Відмінно
94-85	Дуже добре
84-75	Добре
74-65	Задовільно
64-60	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску	Не допущено

Орієнтовний перелік питань до залікової контрольної роботи

1. Охарактеризуйте психологію здоров'я як галузь психологічних знань.
2. Визначте предмет психології здоров'я, завдання цієї галузі
3. Охарактеризуйте міждисциплінарні зв'язки психології здоров'я.
4. Проаналізуйте рівні життєдіяльності людини
5. Визначте критерії оцінювання здоров'я людини.
6. Охарактеризуйте основні еталони здоров'я і здорової особистості.
7. Охарактеризуйте модель самоактуалізованої особистості А. Маслоу.
8. Проаналізуйте гуманістичну модель здорової особистості Гордона Олпорта.
9. Опишіть модель здорової особистості Віктора Франкла.
10. Охарактеризуйте теорію розвитку особистості Ніколаса Енкельмана.
11. Охарактеризуйте незалежні фактори здоров'я людини.
12. Охарактеризуйте передавальні фактори здоров'я людини.
13. Охарактеризуйте мотиватори як фактори здоров'я людини.
14. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «внутрішня картина здоров'я».
15. Охарактеризуйте умови формування внутрішньої картини здоров'я.
16. Проаналізуйте компоненти внутрішньої картини здоров'я.
17. Опишіть міфи, якими оперують сучасні люди при формуванні ВКЗ.
18. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «аддикція», «аддиктивна поведінка».
19. Охарактеризуйте психологічні особливості осіб із аддиктивними формами поведінки.
20. Проаналізуйте форми аддиктивної поведінки.
21. Визначте основні мотиви вживання алкоголю і наркотичних речовин.
22. Охарактеризуйте основні чинники виникнення хімічної аддикції.
23. Охарактеризуйте таку модель профілактики наркотизації як модель моральних принципів.
24. Проаналізуйте модель залякування як модель профілактики наркотизації.
25. Опишіть модель таку модель профілактики наркотизації як модель фактичних знань.
26. Охарактеризуйте модель ефективного навчання як модель профілактики наркотизації.
27. Проаналізуйте модель поліпшення здоров'я як модель профілактики наркотизації.
28. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «профілактика».
29. Проаналізуйте соціальні, педагогічні психологічні та медичні технології первинної профілактики аддиктивної поведінки.
30. Охарактеризуйте вторинну профілактику аддиктивної поведінки.
31. Проаналізуйте основні стратегії третинної профілактики аддиктивної поведінки.
32. Охарактеризуйте методи профілактики аддиктивної поведінки.
33. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «стрес».
34. Опишіть види стресу.
35. Охарактеризуйте основні стадії стресу.
36. Охарактеризуйте причини виникнення стресу.
37. Охарактеризуйте особливості поведінкових реакцій особистості в ситуації стресу.
38. Охарактеризуйте типи реагування при стресі.
39. Визначити поняття «подолання стресу».
40. Охарактеризуйте етапи подолання стресу.
41. Охарактеризувати основні теоретичні підходи до подолання стресу.
42. Проаналізуйте психологічні характеристики свідомості як вищого рівня психічного відображення.
43. Охарактеризуйте структурні компоненти самосвідомості.
44. Опишіть форми психологічного захисту.
45. Охарактеризуйте зміст процесу психологічного захисту.
46. Опишіть функції психологічного захисту.
47. Охарактеризуйте поняття віри та довіри. Опишіть функції довіри.
48. Наведіть класифікацію довірливих стосунків.
49. Охарактеризуйте психологічні особливості впевненої у собі особистості.

50. Охарактеризуйте причини і наслідки відсутності впевненості в собі.
51. Охарактеризуйте особливості психології дорослих людей у різні періоди життя.
52. Проаналізуйте фази розвитку професіонала
53. Охарактеризуйте фактори, що впливають на розвиток професіонала.
54. Проаналізуйте основні стадії кар'єри.
55. Охарактеризуйте психологічне забезпечення професійного здоров'я.
56. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «психогігієна», її завдання.
57. Охарактеризуйте розділи психогігієни.
58. Охарактеризуйте діагностику типів ставлення до хвороби.
59. Охарактеризуйте психогігієнічні прийоми.
60. Охарактеризуйте поняття «психопрофілактика».