



Силабус навчальної дисципліни

«Психологія здоров'я»

Спеціальність	053 «Психологія»
Освітня програма	«Практична психологія»
Освітній рівень	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	обов'язкова
Мова викладання	українська
Курс / семестр	4 курс, 7 семестр
Кількість кредитів ЄКТС	3
Розподіл за видами занять та годинами навчання	лекції - 16 год.
	практичні - 20 год.
	лабораторні - 0 год.
	самостійна робота - 54 год.
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Кафедра	Психології та педагогіки 313-ц, https://nupp.edu.ua/page/kafedra-psikhologii-ta-pedagogiki.html
Викладач (-і)	Тесленко Марина Миколаївна, к.пед.н., доц.
Контактна інформація викладача	marynateslenko@ukr.net
Дні занять	за розкладом, відповідно до графіку навчального процесу
Консультації	аудиторія 313-ц, відповідно до графіку
Мета навчальної дисципліни – сформувати у студентів систему сучасних теоретичних та прикладних знань про психічне та психологічне здоров'я людини, набуття ними спеціальних умінь й базових навичок використання методичного інструментарію, що дозволить планувати і проводити психопрофілактичну та супроводжуючу консультативно-корекційну діяльність практичного психолога.	
Програмні результати навчання ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання. ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання). ПР12. Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника. ПР 19. Вміти встановлювати професійні контакти та ефективно взаємодіяти з фахівцями, установами та організаціями у сфері освіти, охорони здоров'я, охорони правопорядку та з іншими зацікавленими сторонами, враховуючи специфіку їх діяльності, для досягнення спільних професійних цілей.	
Передумови для навчання Попередньо опановані дисципліни: «Диференціальна психологія», «Фізичне виховання».	
Індивідуальне завдання	не передбачено
Зміст навчальної дисципліни Тема 1. Психологія здоров'я: сутність, мета, задачі, методи. Акмеологічні аспекти здоров'я. динаміка моделей здоров'я. Тема 2. Трактовка здоров'я у психоаналізі. Гуманістична психологія як основа антропологічної моделі здоров'я. Проблема здоров'я у йоготерапії В.Франкла. Тема 3. Сучасні теорії саморозвитку; умови особистісного зростання. Здатність до саморозвитку і самореалізації як фактор психологічного благополуччя особистості. Тема 4. Психогігієна зрілої особистості. Психологічне благополуччя особистості. Тема 5. Концепції розвитку психосоматичних хвороб.	



Тема 6. Психологічний захист і копінг поведінка у важких життєвих ситуаціях. Позитивне мислення як фактор психологічного здоров'я.

Тема 7. Психоедукація. Психологічна культура як фактор здоров'я.

Тема 8. Діагностика компонентів психологічного здоров'я особистості. Принципи і технології надання психологічної допомоги із саморозвитку цілісного здоров'я людини.

Сторінка курсу на
платформі Moodle

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=6513>

Рекомендовані джерела

Базова

1. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Психологія здоров'я: Підручник. — Київ: МЕДПРИНТ. — 2022, 600 с.
2. 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.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Луцьк: ВежаДрук, 2018. 316 с.
4. 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.
5. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
6. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
7. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч.посібник. К.: Вид.центр "Київський університет", 2000. 126 с.
8. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

Допоміжна

1. Грубляк В.Т., Грубляк В.В. Психологічні особливості здоров'я студентів у процесі адаптації до умов навчання. Проблеми сучасної психології. Збірник наук.праць. 2012, Вип. 18. С. 216 – 227.
2. Євтушенко Є. І. Психологічне здоров'я: поняття, критерії та рівні. Вісник післядипломної освіти. Вип. 25 (54). С. 56-69. Режим доступу: <http://surl.li/prjzpk>
3. Мухамед'яров Н. Н. Формування здорового способу життя: теоретичний аспект Вісник Харківської державної академії культури. 2013. Вип. 39. С. 249-256.
4. Мушкевич М. І. Психологія здоров'я : навчально-методичні рекомендації. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 76 с.
5. Рева О.М. Здоровий спосіб життя як предмет наукового аналізу. Актуальні проблеми сучасної психології: реалії та перспективи розвитку. Збірник матеріалів конференції, 15 квітня 2008 року / За заг. ред. Н.К.Вічалковської. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. С. 154-160.
6. Psychological health and well-being: A new ethos for mental health. A report of the Working Group on Psychological Health and Well-Being. – The British Psychological Society, 2009. URL: <http://surl.li/omcwff>
7. Yurii V. Teslenko, Bohdana O. Pysana, Maryna M. Teslenko, Tatiana V. Dubrovinska, Serhii M. Bilash, Nadia O. Lyulka (2023). Peculiarities of Diabetes Mellitus Impact on the Effectiveness of Cardiac Rehabilitation of Patients with Coronary Heart Disease After Myocardial Revascularization. Acta Balneologica, NOVEMBER-DECEMBER VOL. LXV № 6 (178) 349-354 ISSN 2082-1867 Web of Science



Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів. Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 35 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі

Накопичування балів з навчальної дисципліни

Види навчальної роботи	Макс кількість балів
Робота на заняттях та виконання практичних завдань	70
Диференційований залік	30
Максимальна кількість балів	100

Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	
60 - 63	E	задовільно
35 - 59	FX	
1 - 34	F	

Політика навчальної дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою. Пропущене заняття має бути відпрацьоване. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у робочій програмі навчальної дисципліни

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=6513>

Силабус затверджено на засіданні кафедри психології та педагогіки
27 серпня 2024 р. Протокол № 1