



**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Психологія здоров'я»**

|  |  |
|--|--|
| <b>Спеціальність</b>   | 053 «Психологія»   |
| <b>Освітня програма</b>  | «Практична психологія»   |
| <b>Освітній рівень</b>   | Другий (магістерський)   |
| <b>Статус дисципліни</b>   | Вибіркова  |
| <b>Мова викладання</b>   | Українська   |
| <b>Курс / семестр</b>  | 1 курс, 2 семестр  |
| <b>Кількість кредитів ЄКТС</b>   | 4  |
| <b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b>  | лекції – 10 год.,<br>практичні заняття – 10 год,<br>лабораторні заняття – 22 год.,<br>самотійна робота – 78 год.   |
| <b>Форма підсумкового контролю</b>   | Диференційований залік   |
| <b>Кафедра</b>   | кафедра психології та педагогіки,<br>313Ц, <a href="https://nupp.edu.ua/page/kafedra-psikhologii-ta-pedagogiki.html">https://nupp.edu.ua/page/kafedra-psikhologii-ta-pedagogiki.html</a> |
| <b>Викладач</b>  | Клевака Леся Петрівна, к. пед. н., доцент  |
| <b>Контактна інформація викладача</b>  | <a href="mailto:klevakaalesi@ukr.net">klevakaalesi@ukr.net</a><br>066-33-69-120  |
| <b>Дні практики</b>  | відповідно до графіку навчального процесу  |
| <b>Консультації</b>  | аудиторія 313Ц відповідно до графіку   |
| <p><b>Мета викладання навчальної дисципліни «Психологія здоров'я»</b> є формування у здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про здоров'я людини та його фізичну, психологічну, соціальну, духовну складову, формування навичок здорового способу життя, значення психології здоров'я у вивченні чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку; допомога кожному студенту усвідомити цілісність і унікальність власної особистості, сприяння значному просуванню на шляху професійного вдосконалення.</p>  |  |
| <p><b>Результати вивчення навчальної дисципліни</b></p> <p>Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.</p> <p>Вміти організувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.</p> <p>Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.</p> <p>Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.</p> <p>Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.</p> <p>Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.</p> |  |
| <p><b>Передумови для вивчення дисципліни</b></p> <p>Вивчення навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» спирається на знання студентів з навчальних предметів «Консультування та основи психотерапії», «Актуальні проблеми практичної психології», «Теорія та практика психологічного тренінгу».</p>  |  |



### Зміст навчальної дисципліни

**Тема 1.** Предмет психології здоров'я. **Тема 2.** Психологічні уявлення про здорову особистість. **Тема 3.** Внутрішня картина здоров'я. **Тема 4.** Психологічне забезпечення здоров'я людини. **Тема 5.** Психологічний захист особистості. Психологія впевненості особистості. **Тема 6.** Психологія професійного довголіття. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я. **Тема 7.** Психологія здорового способу життя. **Тема 8.** Психосоматика.

#### Сторінка на платформі Moodle

Розміщено: силабус, робочу навчальну програму, плани практичних занять, плани лабораторних занять, додаткові навчальні матеріали, питання для підсумкового контролю знань, міжсесійний та підсумковий контроль.  
<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=4610>

### Рекомендовані література

#### Базова

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
- Губенко І. Я., Карнацька О. С., Шевченко О. Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник. Київ: ВСВ «Медицина», 2021. 312 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г., 2017. 488 с.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа, 2011. 430 с.
4. Лісова О. С. Психологія здоров'я: навчально-методичний посібник. Чернівці : Рута, 2001. 201 с.
5. Тимофієва М. П., Слободська О. В. Психологія здоров'я: підручник. Київ: МЕДПРИНТ, 2022. 600 с.
6. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. / за ред. І. В. Толкунової. Київ: Медицина, 2018. 156 с.

#### Допоміжна

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навч. посіб. Львів : ЛДУВС, 2021. 204 с.
2. Галецька І. І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костка АПН України*. К. : Главник, 2005. Вип. 26, Т.І. С. 320-324.
3. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи. *Психологічні студії Львівського університету*. Вип. 1. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2004. С. 79-85.
4. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник національного університету оборони України*. Серія 2. Питання психології. 2018. Вип. 50. С. 45-50.
5. Корнієнко О. В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: монографія. К. : Київський університет, 2004. 264 с.
6. Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: навч. посіб. К. : Вид. центр, 2000. 126 с.
7. Лісова О. С., Ситник С.І. Проективний метод психодіагностики «внутрішньої картини здоров'я». *Соціальна робота в Україні: теорія і практика: [посіб. для підвищення кваліфікації психологів центрів соціальних служб для молоді]* / За ред. А. Я. Ходорчук. К., Ч. 5. 2003. С. 137-141.
8. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога. *Практична психологія і соціальна робота*. 2003. № 2-3. С. 126-132.
9. Організм та особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. Л. : Мед. газ. України, 1998. 250 с.
10. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. пос. К.: Кондор, 2005. 278 с.



11. Савчин М. В. Духовний потенціал людини: навч. пос. Івано-Франківськ : Вид-во Плай Прикарпатського ун-ту, 2001. 203 с.
12. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів : навч. посіб. / [за ред. В.Г. Панка, І.І. Цушка]. К. : Ніка-Центр, 2007. 164 с.
13. Толстограєва О. Ю., Лукашенко М. В. Актуальні питання психічного здоров'я молоді в умовах сьогодення. *Практична психологія і соціальна робота*. 2007. № 8. С. 1-3.
14. Яценко Т. С. По той бік символіки психомалюнків. *Практична психологія і соціальна робота*. 1999. №7. С. 25-26.

#### 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

| Види навчальної роботи                                 | Мах кількість балів    |
|--|------------------------|
|  | Диференційований залік |
| Виконання завдань на практичних, лабораторних заняттях | 70                     |
| Підсумковий контроль                                   | 30                     |
| <b>Максимальна кількість балів</b>                     | <b>100</b>             |

#### 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           | задовільно                    |
| 60 - 63                                      | E           |                               |
| 35 - 59                                      | FX          | не задовільно                 |
| 1 - 34                                       | F           |                               |

#### Політики 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 і лабораторних 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 лабораторних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. 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, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у Робочій програмі навчальної дисципліни

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=4610>

Силабус затверджено на засіданні

кафедри психології та педагогіки

11 серпня 2023 року Протокол № 1