

Київський університет імені Бориса Грінченка  
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти  
Кафедра психології особистості та соціальних практик

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Проректор з науково-методичної та  
навчальної роботи  
Олексій ЖИЛЬЦОВ  
« 05 » \_\_\_\_\_ 20 22 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«Психологія здоров'я»**

спеціальності 053 Психологія

освітнього рівня першого (бакалаврського)

освітньої програми 053.00.02 Практична психологія

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА Ідентифікаційний код 02136554 Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Програма № 0295/22	
<i>Лисенко</i> (підпис)	(прізвище, ініціали)
« _____ »	20 22 р.

Київ – 2022

**Розробник:**

Рева Олена Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик

**Викладач:**

Рева Олена Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик

**Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри психології особистості та соціальних практик**

Протокол від «  »    2022 р. №     
Завідувач кафедри    Оксана СЕРГЄЄНKOBA

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми (керівником освітньої програми 053.00.02 Практична психологія)

  .  . 20   р.

Керівник освітньої програми

Оксана КРАЄВА

Робочу програму перевірено

01.09. 2022 р.

Заступник декана

Роман ПАВЛЮК

**Пролонговано:**

на 20  /20   н.р.    (підпис) (   (ПІБ)), «  » 20   р., протокол №   

на 20  /20   н.р.    (підпис) (   (ПІБ)), «  » 20   р., протокол №   

на 20  /20   н.р.    (підпис) (   (ПІБ)), «  » 20   р., протокол №   

на 20  /20   н.р.    (підпис) (   (ПІБ)), «  » 20   р., протокол №

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика за формами навчання	
	денна	заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів / годин	4/120	
Курс	4	4
Семестр	7	7
Кількість змістових модулів з розподілом:	4	
Обсяг кредитів	4	4
Обсяг годин, в тому числі:	120	120
Аудиторні	56	16
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	-	
Самостійна робота	56	104
Форма семестрового контролю	залік	залік

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета навчальної дисципліни** – формування у студентів системи знань щодо оцінки, збереження, зміцнення та розвитку фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, розвиток умінь та навичок аналізу психологічних детермінант стану здоров'я людини, забезпечення на цій основі у студентів готовності до майбутньої професійної діяльності.

### **Завдання курсу:**

- засвоєння студентами теоретичних та практичних основ збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєння методів та прийомів роботи по виявленню фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, збереження працездатності;

- отримання студентами практичних навичок застосування психодіагностичних методик вивчення фізичного, психічного та соціального здоров'я людини, застосування окремих методів дослідження в психологічній практиці, ознайомлення студентів з особливостями психологічного дослідження різних рівнів здоров'я людини.

- формування вміння використовувати знання щодо психологічних компонентів здоров'я в рамках майбутньої професійної діяльності психолога;

- формування у студентів наукового світогляду та переконань, які сприяли б системному підходу щодо аналізу психологічних детермінант здоров'я людини.

- оволодіння навичками керування своїми психоемоційними станами в сучасних напружених умовах професійної діяльності;

- формування свідомого ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя.

### 3. Результати навчання за дисципліною

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.02 Практична психологія за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Психологія здоров'я» забезпечує формування таких загальних та фахових компетентностей:

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.
- СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.
- СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту.

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.02 Практична психологія за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Психологія здоров'я» забезпечує оволодіння такими програмними результатами навчання:

- ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання
- ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань
- ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.
- ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.
- ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.
- ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання. Р10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

### 4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Розподіл годин між видами робіт
------------------------------	---------------------------------

		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Здоров'я як системна категорія</b>							
Тема 1. Психологія здоров'я як наука	12	2	2				8
Тема 2. Рівні та фактори здоров'я	18	2	2	6			8
Модульний контроль	2						
Разом	32	4	4	6			16
<b>Змістовий модуль 2. Фізичне та соціальне здоров'я людини</b>							
Тема 3. Фізичне здоров'я людини	18	2	2	4			10
Тема 4. Соціальне здоров'я людини	22	4	4	4			10
Модульний контроль	2						
Разом	42	6	6	8			20
<b>Змістовий модуль 3. Психічне здоров'я людини</b>							
Тема 5. Психічне здоров'я людини	20	2	2	6			10
Модульний контроль	2						
Разом	22	2	2	6			10
<b>Змістовий модуль 4. Прикладні аспекти здоров'я людини</b>							
Тема 6. Психологія професійного здоров'я	22	4	4	4			10
Модульний контроль	2						
Разом	24	4	4	4			10
<b>Усього</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>24</b>			<b>56</b>

Тематичний план для заочної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Здоров'я як системна категорія</b>							
Тема 1. Психологія здоров'я як наука	20	2					18
Тема 2. Рівні та фактори здоров'я	20		2				18
	40	2	2				36
<b>Змістовий модуль 2. Фізичне та соціальне здоров'я людини</b>							

Тема 3. Фізичне здоров'я людини	19			2			17
Тема 4. Соціальне здоров'я людини	21	2		2			17
Разом	40	2		4			34
<b>Змістовий модуль 3. Психічне здоров'я людини</b>							
Тема 5. Психічне здоров'я людини	21		2	2			17
Разом	21		2	2			17
<b>Змістовий модуль 4. Прикладні аспекти здоров'я людини</b>							
Тема 6. Психологія професійно здоров'я	19			2			17
Разом	19			4			17
<b>Усього</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>			<b>104</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1.

#### Здоров'я як системна категорія

**Лекція 1. Психологія здоров'я як наука. Предмет, завдання, історія розвитку психології здоров'я.**

1. Історія становлення психології здоров'я як самостійної галузі психології.
2. Задачі психології здоров'я як науки.
3. Зв'язок психології здоров'я з іншими науками.
4. Співвідношення психогігієни, психопрофілактики та психології здоров'я.

#### **Основні поняття теми:**

психогігієна, психопрофілактика, психологія здоров'я.

**Семінарське заняття 1.** Історія розвитку психології здоров'я як самостійної галузі науки.

#### **Лекція 2. Рівні та фактори здоров'я.**

1. Поняття про здоров'я.
2. Рівні та фактори здоров'я.
3. Індивідуальне здоров'я та здоров'я населення.
4. Резерви здоров'я.

#### **Основні поняття теми:**

здоров'я, фізичне, психічне, соціальне здоров'я, психологічні фактори здоров'я, індивідуальне здоров'я, здоров'я населення, резерви здоров'я.

**Семінарське заняття 2.** Групи психологічних факторів здоров'я.

**Практична робота 1.** Опрацювати методику самооцінки рівня здоров'я за В.П.Войтенко.

**Практична робота 2.** Опрацювати методику діагностики ступеня задоволеності основних потреб В.В. Скворцова.

**Практична робота 3.** Виявлення та аналіз причин емоційного дискомфорту. Опрацювати методику дослідження суб'єктивного благополуччя (М.В.Соколова)

## **Змістовий модуль 2.**

### **Фізичне та соціальне здоров'я людини.**

#### **Лекція 3. Фізичне здоров'я людини.**

1. Поняття про фізичне здоров'я людини.
2. Фактори фізичного здоров'я.
3. Критерії оцінки та самооцінки фізичного здоров'я.

#### **Основні поняття теми:**

фізичне здоров'я, самооновлення, самовідновлення, самоорганізація, функціональні (біохімічні, фізіологічні, психічні) резерви організму, функціональні проби.

**Семінарське заняття 3.** Індивідуальні та суспільні резерви здоров'я.

**Практична робота 4.** Опрацювати методику оцінки адаптаційного потенціалу особистості. Опрацювати методику оцінки фізичного стану.

**Практична робота 5.** Опрацювати методику самооцінки фізичного, психічного та соціального здоров'я.

#### **Лекція 4-5. Соціальне здоров'я людини.**

1. Здоров'я як соціальний феномен.
2. Девіантологічний підхід до соціального здоров'я.
3. Показники соціального здоров'я.
4. Соціальна структура та здоров'я.

#### **Основні поняття теми:**

соціальне здоров'я, показники соціального здоров'я, класовий градієнт здоров'я, модель соціального стресу, модель соціальної селекції, каналізаційна гіпотеза, стратифікаційна мобільність, статусна неконгруентність, спосіб життя, здоровий спосіб життя людини.

**Семінарське заняття 4.** Рівень, спосіб та якість життя людини.

**Семінарське заняття 5.** Здоровий спосіб життя: компоненти та шляхи формування. Внутрішня картина здоров'я.

**Практична робота 6.** Опрацювати методику оцінки якості життя як показника соціального здоров'я. Опрацювати методику оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Р.Еліотом).

**Практична робота 7.** Опрацювати методику оцінки набутих та втрачених персональних ресурсів (за С.Хобфолл). Опрацювати методику оцінки дотримання норм здорового способу життя за тестом „Здорова поведінка”.

## **Змістовий модуль 3.**

### **Психічне здоров'я людини**

#### **Лекція 6. Психічне здоров'я особистості.**

1. Поняття про психічне здоров'я. Критерії оцінки психічного здоров'я.
2. Поняття про психологічне здоров'я. Психологічне здоров'я студентської молоді в Україні.
3. Психологічна стійкість особистості в умовах війни.

**Основні поняття теми:**

психічне здоров'я, психологічне здоров'я, критерії оцінки психічного здоров'я, психологічна стійкість, стрес, психічна саморегуляція.

**Семінарське заняття 6.** Психологічне благополуччя особистості в умовах війни: фактори впливу, резерви, шляхи збереження.

**Практична робота 8.** Опрацювати методику діагностики рефлексії Карпова А.В., тест психологічного здоров'я (ТПЗ).

**Практична робота 9.** Опрацювати опитувальник мотивації В.К.Горбачевського, тест-опитувальник рівня суб'єктивного контролю Дж.Роттера.

**Практична робота 10.** Опрацювати методику оцінки рівня самоактуалізації особистості Е.Шострома

#### **Змістовий модуль 4.**

##### **Прикладні аспекти здоров'я людини.**

##### **Лекція 7-8. Психологія професійного здоров'я.**

1. Проблема професійного здоров'я.
2. Концепція психологічного забезпечення професійного здоров'я.
3. Професійне самовизначення, професійна підготовка, професійна адаптація, професіоналізація як етапи професійного самозбереження.
4. Організація професійної діяльності в умовах війни. Стрес в професійній діяльності.

**Основні поняття теми:**

професійне здоров'я, професійне самовизначення, професійна підготовка, професійна адаптація, професіоналізація, професійний стрес, професійна деформація, емоційне вигорання.

**Семінарське заняття 7.** Зміст етапів психологічного забезпечення професійного здоров'я.

**Семінарське заняття 8.** Професійне вигорання. Причини вигорання та ресурси його подолання.

**Практична робота 11.** Опрацювати методику оцінки синдрому «вигорання» в професіях системи «Людина-людина» Н.Є.Водоп'янової. Опрацювати опитувальник на «вигорання» К.Маслач, С.Джексон МВІ.

**Практична робота 12.** Опрацювати методику самооцінки стану (АСС). Опрацювати методику діагностики соціально-психологічних установок особистості у потребово-мотиваційній сфері О.Ф.Потьомкіної.

#### **6. Контроль навчальних досягнень**



6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів денна форма навчання

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів	Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів	Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів	Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів
<b>Відвідування лекцій</b>	1	2	2	3	3	1	1	2	2
<b>Відвідування семінарських занять</b>	1	2	2	3	3	1	1	2	2
<b>Відвідування практичних занять</b>	1	3	3	4	4	3	3	2	2
<b>Робота на семінарському занятті</b>	10	2	20	3	30	1	10	2	20
<b>Робота на практичному занятті</b>	10	3	30	4	40	3	30	2	20
<b>Виконання завдань для самостійної роботи</b>	5	2	10	2	10	2	10	2	10
<b>Виконання модульної роботи</b>	25	1	25	1	25	1	25	1	25
<b>Виконання ІНДЗ</b>	30	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Разом</b>		-	92	-	115	-	80	-	81
Максимальна кількість балів: 368									
Розрахунок коефіцієнта: $368 : 100 = 3,68$									

Система оцінювання навчальних досягнень студентів заочна форма навчання

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів	Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів	Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів	Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів
<b>Відвідування лекцій</b>	1	1	1	1	1				
<b>Відвідування семінарських занять</b>	1	1	1			1	1		
<b>Відвідування практичних занять</b>	1			2	2	1	1	1	1
<b>Робота на семінарському занятті</b>	10	1	10			1	10		
<b>Робота на практичному занятті</b>	10			2	20	1	10	1	10
<b>Виконання завдань для самостійної роботи</b>	5	2	10	2	10	2	10	2	10
<b>Виконання модульної роботи</b>	25								
<b>Виконання ІНДЗ</b>	30	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Разом</b>		-	22	-	33	-	32	-	21
Максимальна кількість балів: 108									
Розрахунок коефіцієнта: $108 : 100 = 1,08$									

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

### Модуль 1. Здоров'я як системна категорія

1. Підготувати реферативне повідомлення про внесок одного з вчених (В.М.Бехтерева, Дж.Матараццо, М.М.Амосова, Д.Енджела, К.Дінейки, І.І.Брехмана, Г.С.Нікіфорова, В.А.Ананьєва, Г.Л.Апанасенко, В.П.Войтенко та інших) у розвиток психології здоров'я як самостійної галузі науки.

2. Охарактеризувати зв'язок рівнів здоров'я людини на прикладі головних героїв фільму «Людина дощу».

### **Модуль 2. Фізичне та соціальне здоров'я людини.**

1. Охарактеризувати чинники соціального здоров'я особистості, переглянувши фільм «Людина дощу»

2. За допомогою інтернет ресурсів [www.mindmeister.com](http://www.mindmeister.com) та [learningapps.org](http://learningapps.org) розробити інтелект-карту та 2 різні види завдань щодо одного з питань теми.

### **Модуль 3. Психічне здоров'я людини.**

1. Охарактеризувати психологічний рівень здоров'я головного героя книги Зака Ебрагіма «Син терориста».

2. За допомогою інтернет ресурсів [www.mindmeister.com](http://www.mindmeister.com) та [learningapps.org](http://learningapps.org) або інших розробити інтелект-карту збереження психологічного здоров'я особистості в умовах війни.

### **Модуль 4. Прикладні аспекти здоров'я людини.**

1. Скласти анотації 2 емпіричних статей з провідних наукових фахових журналів або інших періодичних наукових видань, що висвітлюють проблеми професійного здоров'я людини в умовах війни.

2. Розробити алгоритм, рекомендації щодо збереження професійного здоров'я психолога в умовах війни.

#### **Критерії оцінювання самостійних робіт**

Самостійні роботи виконуються у ЕНК «Психологія здоров'я (3 курс, ПП, денна)». Максимальна оцінка за кожну роботу – 5 балів.

Критерії оцінювання самостійної роботи:

Відповідність меті та змісту завдань роботи, повнота, логічність, послідовність	2
Відсутність помилок	1
Обсяг виконання завдань роботи	1
Оформлення роботи (порядок оформлення, технічна <u>компетентність</u> у оформленні матеріалів тощо)	1
Всього	5 балів

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульні контрольні роботи виконуються в письмовій формі, у вигляді тестування в ЕНК «Психологія здоров'я (3 курс, ПП, денна)». Кожна модульна контрольна робота (n=4) складається із питань закритого типу. Загальна кількість питань – 25. Кожна правильна відповідь оцінюється у 1 бал (виставляється автоматично програмою ADTester у електронному курсі). Максимальна кількість балів – 25.

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Семестровий контроль проводиться у вигляді заліку.

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

Не передбачено навчальним планом

6.6. Шкала відповідності оцінок.

Рейтингова оцінка	Оцінка за 100-бальною шкалою	Значення оцінки
<b>A</b>	<b>90-100</b> балів	<b>Відмінно</b> – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
<b>B</b>	<b>82-89</b> балів	<b>Дуже добре</b> – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
<b>C</b>	<b>75-81</b> балів	<b>Добре</b> – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
<b>D</b>	<b>69-74</b> балів	<b>Задовільно</b> – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
<b>E</b>	<b>60-68</b> балів	<b>Достатньо</b> – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
<b>FX</b>	<b>35-59</b> балів	<b>Незадовільно з можливістю повторного складання</b> – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
<b>F</b>	<b>1-34</b> балів	<b>Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу</b> – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

## 7. Навчально-методична картка дисципліни

**Навчально-методична картка дисципліни «Психологія здоров'я» для студентів спеціальності 053 Психологія денна  
форма навчання**

Разом: 120 год., лекції – 16 год., семінарські заняття – 16 год., практичні роботи – 24 год., модульний контроль – 8 год., самостійна робота – 56 год.

<b>Модулі</b>	<b>Змістовий модуль 1</b>	<b>Змістовий модуль 2</b>	<b>Змістовий модуль 3</b>	<b>Змістовий модуль 4</b>
<b>Назва модуля</b>	<b>Здоров'я як системна категорія</b>	<b>Фізичне та соціальне здоров'я людини</b>	<b>Психічне здоров'я людини</b>	<b>Прикладні аспекти здоров'я людини</b>
<b>Кіль-сть балів за модуль</b>	92 бала	115 бал	80 бала	81 балів
<b>Теми лекцій</b>	1. Психологія здоров'я як наука – 1 бал. 2. Рівні та фактори здоров'я – 1 бал.	1. Фізичне здоров'я людини – 1 бал. 2. Соціальне здоров'я людини – 2 бала.	1. Психічне здоров'я людини – 1 бал.	1. Психологія професійного здоров'я – 2 бала.
<b>Кількість балів</b>	2 бала	3 бала	1 бал	2 бала
<b>Теми семінарських занять</b>	<b>Семінарське заняття 1.</b> Історія розвитку психології здоров'я як самостійної галузі науки – 11 балів <b>Семінарське заняття 2.</b> Групи психологічних факторів здоров'я – 11 балів	<b>Семінарське заняття 3.</b> Індивідуальні та суспільні резерви здоров'я – 11 балів <b>Семінарське заняття 4.</b> Рівень, спосіб та якість життя людини – 11 балів <b>Семінарське заняття 5.</b> Здоровий спосіб життя: компоненти та шляхи формування. Внутрішня картина здоров'я – 11 балів	<b>Семінарське заняття 6.</b> Психологічне благополуччя особистості в умовах війни: фактори впливу, резерви, шляхи збереження. – 11 балів	<b>Семінарське заняття 7.</b> Зміст етапів психологічного забезпечення професійного здоров'я – 11 балів <b>Семінарське заняття 8.</b> Професійне вигорання. Причини вигорання та ресурси його подолання – 11 балів

Кількість балів	22 бали	33 бали	11 балів	22 бали
Теми практичних робіт	<p><b>Практична робота 1.</b> Опрацювати методику самооцінки рівня здоров'я за В.П.Войтенко – 11 балів</p> <p><b>Практична робота 2.</b> Опрацювати методику діагностики ступеня задоволеності основних потреб В.В. Скворцова – 11 балів</p> <p><b>Практична робота 3.</b> Виявлення та аналіз причин емоційного дискомфорту. Опрацювати методику дослідження суб'єктивного благополуччя (М.В.Соколова) – 11 балів</p>	<p><b>Практична робота 4.</b> Опрацювати методику оцінки адаптаційного потенціалу особистості. Опрацювати методику оцінки фізичного стану – 11 балів</p> <p><b>Практична робота 5.</b> Опрацювати методику самооцінки фізичного, психічного та соціального здоров'я – 11 балів</p> <p><b>Практична робота 6.</b> Опрацювати методику оцінки якості життя як показника соціального здоров'я. Опрацювати методику оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Р.Еліотом) – 11 балів</p> <p><b>Практична робота 7.</b> Опрацювати методику оцінки набутих та втрачених персональних ресурсів (за С.Хобфолл). Опрацювати методику оцінки дотримання норм здорового способу життя за тестом „Здорова поведінка” – 11 балів</p>	<p><b>Практична робота 8.</b> Опрацювати методику діагностики рефлексії Карпова А.В., тест психологічного здоров'я - 11 балів</p> <p><b>Практична робота 9.</b> Опрацювати опитувальник мотивації В.К.Горбачевського, тест-опитувальник рівня суб'єктивного контролю Дж.Роттера – 11 балів</p> <p><b>Практична робота 10.</b> Опрацювати методику оцінки рівня самоактуалізації особистості Е.Шострома – 11 балів</p>	<p><b>Практична робота 11.</b> Опрацювати методику оцінки синдрому «вигорання» в професіях системи «Людина-людина» Н.Є.Водоп'янової. Опрацювати опитувальник на «вигорання» К.Маслач, С.Джексон МВІ – 11 балів</p> <p><b>Практична робота 12.</b> Опрацювати методику самооцінки стану (АСС). Опрацювати методику діагностики соціально-психологічних установок особистості у потребово-мотиваційній сфері О.Ф.Потьомкіної – 11 балів</p>
Кількість балів	33 бали	44 бали	33 бали	22 бали

<b>Самостійна робота</b>	1. Підготувати реферативне повідомлення про внесок одного з вчених (В.М.Бехтерева, ж.Матараццо, М.М.Амосова, Д.Енджела, К.Дінейки, І.І.Брехмана, Г.С.Нікіфорова, А.Ананьєва, Г.Л.Апанасенко, П.Войтенко та інших) у розвиток психології здоров'я як самостійної галузі науки. 2. Охарактеризувати зв'язок рівнів здоров'я людини на прикладі головних героїв фільму «Людина дощу».	1. Охарактеризувати чинники соціального здоров'я особистості, переглянувши фільм «Людина дощу». 2. За допомогою інтернет ресурсів <a href="http://www.mindmeister.com">www.mindmeister.com</a> та <a href="http://learningapps.org">learningapps.org</a> розробити інтелект-карту та 2 різні види завдань щодо одного з питань теми.	1.Охарактеризувати психологічний рівень здоров'я головного героя книги Зака Ебрагіма «Син терориста». 2. За допомогою інтернет ресурсів <a href="http://www.mindmeister.com">www.mindmeister.com</a> та <a href="http://learningapps.org">learningapps.org</a> розробити інтелект-карту щодо збереження психологічного здоров'я особистості в умовах війни	1. Скласти анотації 2 емпіричних статей з провідних наукових фахових журналів або інших періодичних наукових видань, що висвітлюють проблеми професійного здоров'я людини в умовах війни. 2. Розробити алгоритм, рекомендації щодо збереження професійного здоров'я психолога в умовах війни (працівника соціономічної професії).
<b>Кількість балів</b>	10 балів	10 балів	10 балів	10 балів
<b>Види поточного контролю</b>	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів
<b>Рейтингові бали</b>	Загальна кількість балів – 368 Коефіцієнт для переведення у 100-бальну шкалу – $368 : 100 = 3,68$			
<b>Підсумковий контроль</b>	Залік			

**Навчально-методична картка дисципліни «Психологія здоров'я» для студентів спеціальності 053 Психологія заочна  
форма навчання**

Разом: 120 год., лекції – 4 год., семінарські заняття – 4 год., практичні роботи – 8 год., самостійна робота – 104 год.

<b>Модулі</b>	<b>Змістовий модуль 1</b>	<b>Змістовий модуль 2</b>	<b>Змістовий модуль 3</b>	<b>Змістовий модуль 4</b>
<b>Назва модуля</b>	<b>Здоров'я як системна категорія</b>	<b>Фізичне та соціальне здоров'я людини</b>	<b>Психічне здоров'я людини</b>	<b>Прикладні аспекти здоров'я людини</b>
<b>Кіль-сть балів за модуль</b>	22 бала	33 бала	32 бала	21 бал
<b>Теми лекцій</b>	1. Психологія здоров'я як наука – 1 бал.	1. Соціальне здоров'я людини – 1 бал.		
<b>Кількість балів</b>	1 бал	1 бал		
<b>Теми семінарських занять</b>	<b>Семінарське заняття 1.</b> Групи психологічних факторів здоров'я – 11 балів		<b>Семінарське заняття 2.</b> Психологічне благополуччя особистості в умовах війни: фактори впливу, резерви, шляхи збереження. – 11 балів	
<b>Кількість балів</b>	11 бали		11 балів	



<b>Теми практичних робіт</b>		<p><b>Практична робота 1.</b> Опрацювати методику самооцінки рівня здоров'я за В.П.Войтенко, методику діагностики ступеня задоволеності основних потреб В.В. Скворцова, виявлення та аналіз причин емоційного дискомфорту – 11 балів</p> <p><b>Практична робота 2.</b> Опрацювати методику оцінки адаптаційного потенціалу особистості, методику самооцінки фізичного, психічного та соціального здоров'я – 11 балів</p>	<p><b>Практична робота 3.</b> Опрацювати методику діагностики рефлексії Карпова А.В., тест психологічного здоров'я - 11 балів</p>	<p><b>Практична робота 4.</b> Опрацювати методику самооцінки стану (АСС). Опрацювати методику діагностики соціально-психологічних установок особистості у потребово-мотиваційній сфері О.Ф.Потьомкіної – 11 балів</p>
<b>Кількість балів</b>		22 бали	11 бали	11 бали
<b>Самостійна робота</b>	<p>1. Підготувати реферативне повідомлення про внесок одного з вчених (В.М.Бехтерева, ж.Матараццо, М.М.Амосова, Д.Енджела, К.Дінейки, І.І.Брехмана, Г.С.Нікіфорова, .А.Ананьєва, Г.Л.Апанасенко, .П.Войтенко та інших) у розвиток психології здоров'я як самостійної галузі науки.</p> <p>2. Охарактеризувати зв'язок рівнів здоров'я людини на прикладі головних героїв</p>	<p>1. Охарактеризувати чинники соціального здоров'я особистості, переглянувши фільм «Людина дощу».</p> <p>2. За допомогою інтернет ресурсів <a href="http://www.mindmeister.com">www.mindmeister.com</a> та <a href="http://learningapps.org">learningapps.org</a> розробити інтелект-карту та 2 різні види завдань щодо одного з питань теми.</p>	<p>1.Охарактеризувати психологічний рівень здоров'я головного героя книги Зака Ебрагіма «Син терориста».</p> <p>2. За допомогою інтернет ресурсів <a href="http://www.mindmeister.com">www.mindmeister.com</a> та <a href="http://learningapps.org">learningapps.org</a> розробити інтелект-карту щодо збереження психологічного здоров'я особистості в умовах війни</p>	<p>1. Скласти анотації 2 емпіричних статей з провідних наукових фахових журналів або інших періодичних наукових видань, що висвітлюють проблеми професійного здоров'я людини в умовах війни.</p> <p>2. Розробити алгоритм, рекомендації щодо збереження професійного здоров'я психолога в умовах війни (працівника</p>

	фільму «Людина дощу».			соціономічної професії).
<b>Кількість балів</b>	10 балів	10 балів	10 балів	10 балів
<b>Види поточного контролю</b>				
<b>Рейтингові бали</b>	<p style="text-align: center;">Загальна кількість балів – 108  Коефіцієнт для переведення у 100-бальну шкалу – <math>108 : 100 = 1,08</math></p>			
<b>Підсумковий контроль</b>	Залік			

## 8. Рекомендовані джерела

### Основна (базова)

1. Власенко І, Рева О., Фурман В., Канюка І (2020) Психологічне здоров'я студентської молоді в Україні. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с
3. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч.посібник. – К.: Вид.центр “Київський університет”, 2000. – 126 с.
4. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник] / О. С. Лісова. – Чернівці : Рута, 2001. – 201 с.
5. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.

### Допоміжна:

1. Власенко І, Рева О., Фурман В., Канюка І (2020) Дослідження компонентів психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. Організаційна психологія. Економічна психологія. – Науковий журнал, 2-3 (20). С. 17-30.
1. Галецька І.І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я / І. І. Галецька // Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костка АПН України. – К. : Главник, 2005. – Вип. 26, Т.І. – С. 320–324
2. 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.
3. Магльований А.В., Белов В.М., Котова О.Б. Організм та особистість. Діагностика та керування. – Львів: Медична газета, 1998. – 250 с.
4. 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.
5. Рева О.М. Оцінка якості життя як показник стану здоров'я студентської молоді // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С.Д.Максименка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2008. – Том X, Вип. 7. – С. 436-446.
6. Сергеєнкова О., Столярчук О. Суб'єктність як чинник становлення особистості майбутнього фахівця // Humanitarium. – 2018. – №. 40, Вип. 1. – С. 86-94.