

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Кафедра психології, педагогіки та соціології

Затверджено

Науково-методичною радою Університету,

протокол від «18» серпня 2022 № 7

Голова НМР С.А. Супруненко

Робоча програма
навчальної дисципліни
«ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я»
для підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
(денної та заочної форм навчання)
галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»
освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»
статус дисципліни: вибіркова

Ірпінь – 2022

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» складена на основі освітньо-професійної програми «Психологія. Психологія бізнесу» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 053 «Психологія», затвердженої Вченою радою Університету 26 квітня 2021 року, протокол №5.

Укладач і автор: Л.В. Романюк Л.В. Романюк, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та соціології

Рецензенти І.О. Петухова, кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри психології, педагогіки та соціології

Т.С. Гиріна, доктора наук із соціальних комунікацій, в.о. завідувача кафедри мовної підготовки та соціальних комунікацій

Гарант освітньої програми Л.В. Романюк Л.В. Романюк, доктор психол.наук, професор, професор кафедри психології, педагогіки та соціології

Робочу програму навчальної дисципліни розглянуто та схвалено кафедрою психології педагогіки та соціології, протокол від «2» серпня 2022 р. №1

В.о. завідувача кафедри І.О. Петухова І.О. Петухова, к.пед.н., доцент

Розглянуто і схвалено вченою радою факультету соціально-гуманітарних технологій менеджменту, протокол від «11» серпня 2022 р. №1

Голова вченої ради факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Н.І. Зикун Н.І. Зикун

З.В. Меднікова
Завідувач сектора навчально-методичного забезпечення освітнього процесу

С.В. Меднікова
С.В. Меднікова

Реєстраційний № _____

ЛИСТ ОНОВЛЕННЯ ТА ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

РОЗГЛЯНУТО ТА СХВАЛЕНО
на засіданні кафедри психології, педагогіки та соціології
Протокол від 02.08. 2022 р. №1

Укладач та автор: Л.В. Романюк

**Лист оновлення та перезатвердження робочої програми навчальної дисципліни
(протягом 5 років після затвердження або до затвердження освітньої програми)**

| Навчальний рік | Дата засідання кафедри – розробника РПНД | Номер протоколу | Підпис завідувача кафедри | Підпис гаранта ОП |
|----------------|--|-----------------|---------------------------|-------------------|
| 2022-2023 | 02.08.2022 | 1 | Петухова І.О. | Романюк Л.В. |
| | | | | |
| | | | | |

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| 1. Передмова..... | 5 |
| 2. Опис навчальної дисципліни | 7 |
| 2.1. Перелік компетентностей, формування яких забезпечує вивчення дисципліни..... | 7 |
| 2.2. Результати навчання:..... | 8 |
| 2.3. Пререквізити та постреквізити вивчення дисципліни..... | 9 |
| 2.4. Структура навчальної дисципліни..... | 10 |
| 3. Зміст навчальної дисципліни за змістовними модулями | 11 |
| 4. Критерії оцінювання..... | 19 |
| 5. Засоби оцінювання..... | 24 |
| 6. Форми та перелік питань до поточного та підсумкового контролів..... | 25 |
| 7. Рекомендована література | 28 |

1. ПЕРЕДМОВА

Програма вибіркової навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» (за білінгвальною методикою) відноситься до навчальних дисциплін циклу професійної підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня зі спеціальності 053 «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія. Психологія бізнесу».

Мета навчальної дисципліни: забезпечити розуміння здобувачами вищої освіти основних завдань психології здоров'я психічного здоров'я у сфері бізнесу, сприяння їх вибору і функціонуванню.

Завдання навчальної дисципліни:

- поглиблення знань студентів з специфіки психології здоров'я людини і суспільства через аналіз проблематики загальної теорії здоров'я і її найважливіших категорій;
- знайомство з основними напрямками досліджень психології здоров'я у вітчизняній і зарубіжній психології;
- освоєння проблеми становлення психології здоров'я особистості, її ціннісних орієнтацій, зміни традиційних цінностей і духовного світу;
- освоєння психологічної діагностики становлення психології здоров'я особистості і особливостей особистості бізнесмена;
- сприяння творчому використанню знань, умінь і навичок, отриманих в ході вивчення курсу в повсякденних життєвих ситуаціях і професійній діяльності в сфері бізнесу.

Форми навчання: денна, заочна.

Методи навчання:

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:
 - словесні, наочні, практичні методи;
 - індуктивний та дедуктивний методи;
 - творчі, проблемно-пошукові методи;
 - індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача, самостійна робота.
2. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:
 - методи стимулювання інтересу до навчання;
 - методи стимулювання обов'язку та відповідальності.
3. Методи контролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності:
 - метод усного контролю;
 - письмовий контроль;
 - тестові методи;
 - контрольна перевірка;
 - диференційований залік.

Форми організації занять: лекції, практичні заняття, індивідуальна й самостійна робота; робота в мережі Internet, тестування, розробка схеми переговорів, участь у групових дискусіях та моделювання й розв'язання професійних ситуацій.

Організація поточного та підсумкового контролю знань.

Метою поточного контролю є перевірка у здобувачів вищої освіти рівня набутих на заняттях та шляхом самостійного вивчення програмного матеріалу фахових знань та умінь. Поточний контроль здійснюється персоніфікованим оцінюванням роботи кожного здобувача вищої освіти. Структура поточного контролю враховує особливості денної, заочної форм навчання.

Максимально можлива оцінка за знання програмного матеріалу дисципліни складає 100 балів.

У поточному контролі знань здобувачів вищої освіти із дисципліни «Психологія здоров'я» оцінюванню підлягають наступні *обов'язкові елементи*:

1. Системність і активність роботи на практичних заняттях (у т.ч. і робота в малих групах).
2. Виконання модульних завдань.

Оцінка *системності і активності* роботи на заняттях передбачає контроль:

- 1) рівня знань, продемонстрованого студентами у їх виступах чи відповідях на заняттях;
- 2) результатів виконання і захисту контрольних робіт чи інших завдань, винесених на конкретне заняття.

Підсумковий контроль знань: диференційований залік.

2. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти | Характеристика навчальної дисципліни | |
|-------------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------|
| | | денна форма навчання | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів ECTS – 3 | Рівень вищої освіти: другий (магістерський) | Статус дисципліни: вибіркова | |
| | Галузь знань: 05 соціальні та поведінкові науки | | |
| Кількість модулів – 2 | спеціальність 053 Психологія ОПП «Психологія. Психологія бізнесу» | Рік підготовки: | |
| Загальна кількість годин – 90 | | 2-й | 2-й |
| | | Семестр | |
| | | 3-й | 3-й |
| | | Лекції | |
| | | 16 год. | 4 год. |
| | | Семінарські | |
| | | 14 год. | 2 год. |
| | | Індивідуально-консультативна робота | |
| | | 2 год. | 2 год. |
| | | Самостійна робота | |
| | | 58 год. | 82 год. |
| | | Форма семестрового контролю | |
| | Диференційований залік | | |

2.1. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ФОРМУВАННЯ ЯКИХ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Після вивчення курсу «Психології здоров'я» здобувачі вищої освіти другого магістерського рівня на базі першого бакалаврського (шифр компоненти освітньої програми – ОК 4) повинні володіти такими компетентностями:

Інтегральна компетентність:

Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, зокрема психології бізнесу, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.

загальні

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Здатність розробляти та управляти проектами.

Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Здатність спілкуватися іноземною мовою.

спеціальні

Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.

Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості.

Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну) з використанням науково верифікованих методів та технік.

Здатність організувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мульти- дисциплінарних командах.

Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

Здатність самостійно розробляти проекти шляхом творчого застосування існуючих та генерування нових ідей.

Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

Здатність аналізувати та оцінювати теоретичні та практичні психологічні проблеми, що стосуються ділових організацій, з критичною інтеграцією сучасних концепцій бізнес-психології, результатів міжнародних емпіричних досліджень та передової практики.

Здатність самостійно обирати або фахово розробляти та етично застосовувати найбільш підходящий метод чи програму психологічного втручання для вирішення питань організації бізнесу для її успіху та розвитку.

Здатність встановлювати психологічні закономірності бізнес-діяльності та розуміти її закони.

Здатність досліджувати проблеми і специфічні наслідки бізнес-діяльності для особистості.

2.2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Формування результатів навчання базується на результатах навчання, визначених освітньо-професійною програмою, зокрема:

Вміти організувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.

Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.

Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у

писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

Узагальнювати результати власних наукових досліджень у формі наукових звітів різних форм (тез, статей, доповідей, презентацій).

Оцінювати здобутки та визначати й аргументувати перспективи власної наукової роботи.

Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

2.3. ПРЕРЕКВІЗИТИ ТА ПОСТРЕКВІЗИТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни «Психології здоров'я» (відповідно до освітньо-професійної програми «Психологія. Психологія бізнесу») є: засвоєння теоретичних і практичних засад з таких дисциплін, як: «Психологія цінностей», «Тренінг з психологічного консультування».

Постреквізитами вивчення дисципліни є: засвоєння теоретико-практичних основ з наступних навчальних курсів: «Поведінкова економіка».

2.4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я»

для денної та заочної форми навчання

| № | Змістові модулі | Кількість годин | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|---------------------|----------|-----------|-----------|--------------|---------------------|----------|-----------|-----------|
| | | Денна форма | | | | | Заочна форма | | | | |
| | | Лекції | Семінарські заняття | І.К.Р. | С.Р.С | Всього | Лекції | Семінарські заняття | І.К.Р. | С.Р.С | Всього |
| Модуль 1. (45 год. = 1,5 кредита) | | | | | | | | | | | |
| ЗМ 1. Теоретичне підґрунтя психології здоров'я | | | | | | | | | | | |
| Т.1 | Предмет психології здоров'я | 2 | 1 | | 8 | 11 | 2 | | | 10 | 12 |
| Т.2 | Основні уявлення про здоров'я та здорову особистість у вітчизняній і зарубіжній психології | 2 | 1 | | 8 | 11 | | | | 11 | 11 |
| Т.3 | Культура та здоров'я | 2 | 2 | | 7 | 11 | | | | 10 | 10 |
| Т.4 | Загрози психічному здоров'ю: психопрофілактика станів, ситуацій та поведінки ризику | 2 | 2 | | 8 | 12 | | | | 12 | 12 |
| Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок семінарського заняття – 40 хв.) | | | | | | | | | | | |
| Всього по модулю | | 8 | 6 | | 31 | 45 | 2 | - | | 43 | 45 |
| Модуль 2. (45 год. = 1,5 кредита) | | | | | | | | | | | |
| ЗМ 2. Теоретичне підґрунтя психології здоров'я | | | | | | | | | | | |
| Т.5 | Психогігієна життєвого циклу | 2 | 2 | | 7 | 11 | 2 | 2 | | 10 | 14 |
| Т.6 | Психосоматичне здоров'я та спосіб життя особистості | 2 | 2 | | 7 | 11 | | | | 10 | 10 |
| Т.7 | Життєстійкість особистості (психологічна стійкість, стресоопірність), суб'єктивне благополуччя, особистісна психогігієна | 2 | 2 | | 7 | 11 | | | | 10 | 10 |
| Т.8 | Позитивна кризова теорія розвитку особистості | 2 | 2 | 2 | 6 | 12 | | | 2 | 9 | 11 |
| Всього по модулю | | 8 | 8 | 2 | 27 | 45 | 2 | 2 | 2 | 39 | 45 |
| Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок семінарського заняття – 40 хв.) | | | | | | | | | | | |
| Форма підсумкового контролю – диференційований залік | | | | | | | | | | | |
| Разом годин з курсу | | 16 | 14 | 2 | 56 | 90 | 4 | 2 | 2 | 82 | 90 |

3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ

Змістовий модуль 1. Теоретичне підґрунтя психології здоров'я.

ТЕМА 1. Предмет психології здоров'я.

План лекційного заняття:

1. Поняття про психологію здоров'я
2. Здоров'я людини в контексті психології
3. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.
4. Методичні та організаційні аспекти психології здоров'я
 - форми та методи психології здоров'я
 - профілактична суїцидологія
 - класифікація методів розвитку особистості.
5. Робоча програма студента з навчальної дисципліни «психології здоров'я».

План семінарського заняття:

1. Етимологія поняття «цінність здоров'я». Причини актуалізації проблеми необхідності вивчення психології здоров'я у XXI столітті.
2. Розуміння психології здоров'я на побутовому рівні та їх визначення у науковій літературі..
3. Зміст психології здоров'я як навчальної дисципліни.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. У чому полягають відмінності дефініції здоров'я у античному, адаптаційному та антропоцентричному культурно-історичному еталоні здоров'я?
2. Які оздоровчі практики фігурують в античному культурно-історичному еталоні здоров'я?
3. Які оздоровчі практики фігурують в адаптивному культурно-історичному еталоні здоров'я?
4. Які оздоровчі практики фігурують в антропоцентричному культурно-історичному еталоні здоров'я?

Перелік питань для самоконтролю:

1. Які завдання стоять перед сучасною психологією здоров'я?
2. Які культурно-історичні еталони здоров'я були диференційовані Васильєвою та Філатовим у ході їх теоретико-емпіричного аналізу підходів до здоров'я у масовій свідомості та наукових дискурсах у ході розвитку людства?
3. Що таке «здорова особистість» з точки зору антропоцентричного культурно- історичного еталону здоров'я?
4. Що таке «внутрішня картина здоров'я» та «внутрішня картина хвороби»?
5. Які види ставлення до власного здоров'я розрізняють у психології?
6. Що таке «саморегуляція»?
7. Які рівні та види саморегуляції Вам відомі?
8. Що є предметом психології здоров'я?

Рекомендована література:

Основна: [1; 2; 3;4;5].

Допоміжна: [1-11].

Міжнародні видання: [1-10].

ТЕМА 2. Основні уявлення про здоров'я та здорову особистість у вітчизняній та зарубіжній психології

План лекційного заняття:

1. Уявлення про здоров'я у побутовій та науковій психології.
2. Базові визначення стану здоров'я.
3. Концепція стійких соціокультурних еталонів здоров'я (О.С.Васильєва, П.Р.Філатов)

4. Стійкі соціокультурні еталони здоров'я:

- античний еталон: здоров'я як внутрішня узгодженість;
- адаптаційний еталон: здоров'я як пристосованість людини до довкілля;
- антропоцентричний еталон: здоров'я як всебічна самореалізація чи розкриття творчого та духовного потенціалу особистості;
- етнічні модифікації цих еталонів.

5. Соціальні уявлення про здоров'я та основні валеоустановки особистості.

План семінарського заняття:

1. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теоріях:

- М. Кляйн, Д. Віннікотт, Х. Кохут
- Ерік Берн
- Ерік Еріксон
- Ерік Фромм
- О.В.Ананьєв

2. Антропоцентричні погляди на природу здоров'я:

- Ерік Фромм
- Карл Ясперс
- Віктор Франкл
- Михайло Бахтін
- Гордон Олпорт
- Абрахам Маслоу

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Суть адаптаційного підходу до розуміння здоров'я у психологічних теоріях таких науковців: Альфред Адлер, Гаррі Стек Салліван, Карен Горні

2. Суть адаптаційного підходу до розуміння здоров'я у психологічних теоріях таких науковців: М. Кляйн, Д. Віннікотт, Х. Кохут

Перелік питань для самоконтролю:

1. У чому полягає суть адаптаційного підходу до розуміння здоров'я у психологічних теоріях таких науковців: Ерік Берн, Ерік Еріксон, Ерік Фромм?

2. У чому полягає суть адаптаційного підходу до розуміння здоров'я у психологічній теорії О.В.Ананьєва?

Рекомендована література:

Основна: [1; 2; 3;4;5].

Допоміжна: [1-11].

Міжнародні видання: [1-10].

ТЕМА 3. Культура та здоров'я

План лекційного заняття:

1. Культура як індивідуальний та соціальний конструкт

2. Соціальна культура і здоров'я

- ставлення до здоров'я в історії становлення людства.
- суспільні інституції, пов'язані зі здоров'ям
- крос-культурні дослідження здоров'я

3. Українські традиції здоров'я

- культ здоров'я
- ціннісна та вжиткова культура здоров'я українців

4. Культура здоров'я особистості

- розвиток культури здоров'я в онтогенезі
- культура психічного здоров'я молоді як стратегічна проблема сучасного суспільства
- особистісна культура здоров'я

План семінарського заняття:

1. Поняття психічного, психологічного та духовного здоров'я у психології.
2. Основні психологічні ознаки здорової особистості..
3. Проблема цінності здоров'я та функцій цінностей у психологічній літературі. Функції цінностей за Л.Романюк.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Психічне здоров'я за трьома групами критеріїв: особистісні прояви, психічні стани, психічні процеси.
2. Психологічне здоров'я (введене І.В. Дубровіною).
2. Духовне здоров'я.
3. Гуманістична модель здорової особистості, її характеристики.
4. Повноцінно функціонуюча людина (К. Роджерс).

Перелік питань для самоконтролю:

1. Яка основна ідея атропоцентричних поглядів на природу здоров'я у працях: Ерік Фромм, Карл Ясперс, Віктор Франкл?
2. Яка основна ідея атропоцентричних поглядів на природу здоров'я у працях: Гордон Олпорт, Абрахам Маслоу?
3. Яка основна ідея атропоцентричних поглядів на природу здоров'я у працях Михайла Бахтіна?
4. Здійсніть порівняльний аналіз поняття психічного, психологічного та духовного здоров'я у психології
5. У чому полягають основні психологічні ознаки здорової особистості у працях К Роджерса, А. Маслоу та інших?
6. Обґрунтування функцій цінностей за Л. Романюк.

Рекомендована література:

Основна: [1; 2; 3;4;5].

Допоміжна: [1-11].

Міжнародні видання: [1-10].

ТЕМА 4. Загрози психічному здоров'ю: психопрофілактика станів, ситуацій та поведінки ризику.

План лекційного заняття:

1. Захисні бар'єри та їх роль у збереженні здоров'я людини.
2. Стани ризику (тензійний, активаційний, емоційний, тонічний, гострий кризовий) та їх профілактика.
3. Ситуації ризику (стрес, випробування, втрата, реадаптація) та їх додання.
4. Поведінка ризику (хімічна, культова залежність, акцентуїтована активність) та профілактика співзалежності.

План семінарського заняття:

1. Поняття психологічного захисту у психології.
2. Психопрофілактика станів, ситуацій та поведінки ризику
3. Психологічний захист особистості:

План самостійної роботи:

1. Захисні бар'єри людини (за А.О.Криловим): організменні, когнітивні

2. Провести порівняльний аналіз різних кутів зору на структуру здорової особистості та визначення в ній місця цінностей.
3. Поведінка ризику (хімічна, культова залежність, акцентуйована активність та профілактика співзалежності)
4. Стани ризику (тензійний, активаційний, емоційний, тонічний, гострий кризовий) та їх профілактика.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Як розглядається поняття «психологічний захист» у психології?
2. У чому полягають суть психопрофілактики станів, ситуацій та поведінки ризику?
3. Яка психологічна суть станів ризику (тензійний, активаційний, емоційний, тонічний, гострий кризовий)?
4. Які бувають види ситуацій ризику (стрес, випробування, втрата, реадaptaція) та як їх слід долати?
5. У чому криється небезпека поведінки ризику (хімічна, культова залежність акцентуйована активність) та в чому полягає суть профілактики співзалежності?
6. Як «працює» психологічний захист особистості?

Рекомендовані літературні джерела:

Рекомендована література:

Основна: [1; 2; 3;4;5].

Допоміжна: [1-11].

Міжнародні видання: [1-10].

Змістовний модуль II. Прикладні аспекти психології здоров'я

ТЕМА 5. Психогігієна життєвого циклу

План лекційних занять:

1. Перинатальна психогігієна.
2. Внутрішня картина здоров'я
3. Психічне здоров'я як результат виховання
4. Психогігієна праці та побуту
5. Психогігієна старіння та довголіття

План семінарського заняття:

1. Перинатальна психогігієна:
 - «установка до зачаття» (Е.Берн) та її зв'язок з майбутнім здоров'ям людини;
 - психологічні особливості плинності вагітності та типологія «психологічного компоненту гестаційної домінантності» (І.А. Аршавський, І.В. Добряков);
 - вплив перебігу пологів на соматичне та психічне здоров'я дитини та матері «базові перинатальні матриці» (С. Гроф);
 - психогігієнічні особливості постнатального періоду: адаптація суб'єктів процесу народження.
2. Психічне здоров'я як результат виховання.
 - поняття про психічне здоров'я школяра;
 - роль психологічних впливів у вихованні;
 - психологічні бар'єри, їх причини та форми прояву;
 - психологічні травми дітей у процесі навчання та виховання;
 - ознаки зрілого способу життя.
 - психічна саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості
3. Психогігієна праці та побуту.
 - психологія професійного здоров'я;

- зацікавленість керівництва по забезпеченню психічного здоров'я персоналу;
 - загальні принципи, методи та напрямки роботи психолога при наданні психологічної допомоги в екстремальних умовах діяльності;
 - психотерапевтичний супровід професійної діяльності;
 - адаптаційні здібності особистості;
 - працездатність як критерій професійного здоров'я;
 - професійне вигорання та ресурси його подолання.
 - психічна саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості
4. Психогігієна старіння та довголіття.
- основні поняття геронтології;
 - психогігієнічний аспект періоду вторинної соціалізації;
 - психологічний ресурс людини похилого віку;
 - профілактика старіння;
 - гуманістичні засади закінчення життєвого циклу.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Яким чином стан здоров'я вчителя може впливати на здоров'я школяра?
2. Які вікові особливості слід враховувати при організації профілактичної роботи?
3. Механізми соціалізації.
4. Рефлексія цінності здоров'я.

Завдання для самоперевірки:

1. Що важливого є у збереженні здоров'я майбутньої дитини, про що має знати і нести відповідальність кожен із дорослих, що готуються стати батьками?
2. Які особливості організації шкільного навчання негативно впливають на здоров'яшколярів?
3. Які існують дві основні точки зору на здоров'я школярів?
4. Що вивчає педагогіка здоров'я? Які педагогічні умови успішної реалізації педагогіки здоров'я?

Рекомендована література:

Основна: [1; 2; 3;4;5].

Допоміжна: [1-11].

Міжнародні видання: [1-10].

ТЕМА 6. Психосоматичне здоров'я та спосіб життя особистості

План лекційного заняття:

1. Чинники, що впливають на здоров'я людини. Здоровий спосіб життя.
2. Поняття та значення адаптації в психічному здоров'ї.
3. Соціально-психологічна дезадаптація.
4. Поняття стресу та психологічні фактори нормалізації стресу.
5. Патогенна поведінка людини та роль саногенного (позитивного) мислення.
6. Духовність як чинник формування психічного здоров'я.

План семінарського заняття:

1. Особистість і стрес:
 - поняття психологічного стресу та причини його виникнення
 - поняття професійного стресу та причини його виникнення
 - особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях
 - стратегії подолання стресу (копінг) і здоров'я
2. Психологія впевненості особистості:
 - поняття про віру та довіру
 - класифікація довірливих стосунків

- психологічні особливості впевненої в собі особистості
- 3. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я
- мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я
- етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Які ознаки професійного стресу та причини його виникнення Ви знаєте?
2. Які стратегії подолання стресу (копінг) Вам відомі?
3. Які ознаки впевненості характеризують особистість?
4. В чому полягають психологічні особливості впевненої в собі особистості?
5. В чому полягає суть професійної діяльності психолога в психології здоров'я?

Перелік питань для самоконтролю:

1. Яка мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я?
2. Які етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я Вам відомі?
3. Підхід Валентина Рибалки до основи системної психологічної структури особистості та відображення місця цінностей у структурі особистості за Людмилою Романюк.
4. Внутрішньо-особистісна і соціально-психологічна сторони становлення цінностей особистості бізнесмена.
5. Взаємовпливи у становленні особистісних цінностей та суб'єктивного благополуччя.
6. Зв'язок між ієрархією цінностей моделі Ш. Шварца і благополуччям через відношення між типами цінностей і вимірами когнітивного й емоційного аспектів благополуччя.

Рекомендована література:

Основна: [1; 2; 3;4;5].

Допоміжна: [1-11].

Міжнародні видання: [1-10].

ТЕМА 7. Життестійкість особистості (психологічна стійкість, стресоопірність), суб'єктивне благополуччя, особистісна психогігієна

План лекційного заняття:

1. Життестійкість особистості
2. Саногенний потенціал особистості
3. Гармонія особистості
4. Психологічна стійкість особистості
5. Суб'єктивне благополуччя і настроїв
6. Психологічна пластичність
7. Психогігієна як наука і практика

План семінарського заняття:

1. Психогігієна особистості як наука і практика
2. Саногенний потенціал особистості
3. Гармонія особистості
4. Психологічна стійкість особистості:
5. Суб'єктивне благополуччя і настроїв
6. Психологічна пластичність
7. Соціально значущі риси особистості сьогодення

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Список особистісних переваг А. Едвардса.
2. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) і проєктивні методики для вивчення цінностей.

3. Емпіричними корелятами становлення цінностей.
4. Модель організаційного аналізу і класифікації парадигм соціальної теорії за Г. Барреллом і Г. Морганом

Перелік питань для самоконтролю:

1. Критерії-цінності якості бізнесу.
2. Модель становлення цінностей особистості за Л. Романюк.
3. Візуалізація простору становлення цінностей особистості.
4. Внесок у психодіагностику цінностей Г. Оллпорта. «Тест вивчення цінностей» Г. Оллпорта, П. Вернона, Г. Ліндсейя.
5. Методика вивчення цінностей (The value survey), розроблена М. Рокічем (Rokeach, 1973).

Рекомендована література:

Основна: [1; 2; 3;4;5].

Допоміжна: [1-11].

Міжнародні видання: [1-10].

ТЕМА 8. Психологічні програми розвитку саногенної культури особистості

План лекційного заняття:

1. Психологічна саморегуляція: концепції, види, техніки.
2. Стресостійкість особистості, посттравматичний стрес (ПТСР)
3. Навчальна програма розвитку «холічного здоров'я» людини - «Квітка потенціалів» В.А. Ананьєв)
4. Саногенне мислення. Навички саногенного мислення.

План семінарського заняття:

1. Медитація в психології та психотерапії.
2. Актуальність дисципліни «Психологія здоров'я» для життя та фахової діяльності психолога.
3. Сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення
4. Посткризове відновлення, стрес-менеджмент

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Кроскультурне вимірювання цінностей. Факторні навантаження (CFA, Amos 7) цінностей відкритості до змін.
2. Психологічні механізми становлення цінностей особистості.
3. Умови становлення цінностей у розвитку особистості.

План індивідуально-консультаційної роботи:

1. Використовуючи біографічний метод провести дослідження творчої продуктивності декількох осіб зі сфери бізнесу.
2. Проаналізувати процес становлення цінностей своєї особистості засобами самоідентифікації.

Перелік питань для самоконтролю:

1. Соціально-психологічна сторона процесу становлення цінностей.
2. Модель факторних навантажень виміру відкритості до змін у PVQ.
3. Взаємозв'язок становлення цінностей з факторами віку, фахового спрямування та культури.

Рекомендована література:

Основна: [1; 2; 3;4;5].

Допоміжна: [1-11].

Міжнародні видання: [1-10].

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Загальний розподіл балів, які здобувач вищої освіти може отримати в межах 100-бальної системи оцінювання.

Максимальна кількість балів отримана здобувачем вищої освіти денної форми навчання на семінарському занятті становить 4 та 5 балів.

Виконання самостійної роботи, як правило, оцінюється під час проведення практичного заняття у вигляді опитування в тому числі за питаннями, які виносяться на самостійну роботу.

Загальний розподіл балів, які здобувач вищої освіти може отримати в межах 100-бальної системи оцінювання, повинен включати обов'язкове комп'ютерне тестування на платформі дистанційного навчання ДПУ MOODLE (максимально до 5 балів).

Розподіл балів з навчальної дисципліни Денна форма навчання

| Модулі | Модуль 1 - (20 балів) | | | | Контрольний захід №1 (6 б.) | диференційований залік - 50 балів | Загальна оцінка з курсу = 50 балів + 50 балів (диференційований залік) | |
|--|--|-----|-----|-----|-----------------------------|-----------------------------------|--|--|
| Загальна кількість балів за модулем №1 | | | | | | | | |
| Теми | T.1 | T.2 | T.3 | T.4 | | | | |
| Відповідь на семінарському занятті | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | |
| Самостійна робота | Оцінювання самостійної роботи здійснюється під час семінарських занять та написання контрольної роботи 6 б. | | | | | | | |
| Модулі | Модуль 2 - (30 балів) | | | | Контрольний захід №2 (6 б.) | | | |
| Теми | T.5 | T.6 | T.7 | T.8 | | | | |
| Відповідь на семінарських заняттях | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | |
| Самостійна робота | Оцінювання самостійної роботи здійснюється під час семінарських занять та написання контрольної роботи 6 б. | | | | | | | |
| Індивідуальна робота | 5 | | | | | | | |
| Підсумковий тестовий контроль на платформі дистанційного навчання ДПУ MOODLE | 5 | | | | | | | |

Заочна форма навчання

| Модулі | Модуль 1 - (12 балів) | | | | Контрольний захід №1 (10б.) | диференційований залік - 50 балів | Загальна оцінка з курсу = 50 балів + 50 балів (диференційований залік) | | |
|---|------------------------------|------------|------------|------------|------------------------------------|--|---|--|--|
| Загальна кількість балів за модулем №1 | | | | | | | | | |
| Теми | T.1 | T.2 | T.3 | T.4 | | | | | |
| Відповідь на семінарському занятті | | | | | | | | | |
| Самостійна робота | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | |
| Модулі | Модуль 2 - (38 балів) | | | | | | | | |
| Теми | T.5 | T.6 | T.7 | T.8 | | | | | |
| Відповідь на семінарських заняттях | 6 | | | | | | | | |
| Самостійна робота | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | |
| Індивідуальна робота | 5 | | | | | | | | |
| Підсумковий тестовий контроль на платформі дистанційного навчання ДПУ MOODLE | 5 | | | | | | | | |

**Шкала оцінювання роботи здобувачів вищої освіти заочної форми навчання
на семінарських заняттях**

| Кількість балів | | Критерії оцінювання |
|-----------------|------------|--|
| Денна ф/н | Заочна ф/н | |
| 2 | 5-6 | В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. |
| 1,5 | 3-4 | Здобувач вищої освіти володіє теоретичними засадами досліджуваної теми, проте не здатний навести прикладів |
| 1 | 1-2 | Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності, правильно вирішив меншість тестових завдань. |
| 0 | 0 | Не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань. Не вирішив жодного тестового завдання. |

Критерії оцінювання контрольних робіт.

Формою проміжного поточного контролю є контрольні роботи, які проводяться у письмовій формі та кожна з яких оцінюється:

| Критерії оцінювання | Кількість балів | |
|--|-----------------|------------|
| | Денна ф/н | Заочна ф/н |
| Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який у повному обсязі дав відповіді на всі питання. При цьому використовував актуальну наукову термінологію, належним чином обґрунтував свої думки та зробив узагальнені підсумки. | 5-6 | 7-10 |
| Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який в основному розкрив зміст теоретичних питань. Проте, при висвітленні деяких питань не вистачало достатньої аргументації, допускалися при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки. | 3-4 | 3-6 |
| Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який дав фрагментарні відповіді на теоретичні питання (без аргументації й обґрунтування, підсумків), у відповідях присутні неточності та помилки або відповідь дана лише на окремі питання. | 1-2 | 1-2 |
| Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який дав неправильну відповідь на всі теоретичні питання, допустив істотні помилки, оперував неактуальною застарілою інформацією або відповіді на питання відсутні взагалі. | 0 | 0 |

Критерії оцінювання індивідуальної роботи.

У робочій програмі зазначається назва індивідуального завдання, його обсяг, структура, коротка характеристика змісту і вимог до виконання та оцінювання

Індивідуальна робота здійснюється у формі реферату, презентації, проекту або інших формах описаних робочою програмою або методичною розробкою і оцінюється від 0 до 5 балів (денна та заочна форма).

Шкала оцінювання індивідуальної роботи здобувачів вищої освіти

| Кількість балів | Критерії оцінювання |
|-----------------|--|
| 5 | Послідовність, логічність написання, а також підготовка презентації та, відповідно його захист, а також виокремлення з різних джерел основних положень, які структурно об'єднанні, проаналізовані та узагальнені висновками. |
| 3-4 | Послідовність, логічність написання та відповідно його захист, а також виокремлення з різних джерел основних положень, які структурно об'єднанні, проаналізовані та узагальнені висновками. |
| 1-2 | Послідовність, логічність написання, але без презентації. |
| 0 | Не написано та не зроблено презентацію по ньому. |

Шкала оцінювання самостійної роботи здобувачів вищої освіти

| Критерії оцінювання | Кількість балів | |
|--|-----------------|------------|
| | Денна ф/н | Заочна ф/н |
| В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. | 4-6 | 3 |
| Володіє навчальним матеріалом фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань | 1-3 | 1-2 |
| Самостійна робота не виконана | 0 | 0 |

Підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти здійснюється за результатами поточного контролю (від 0 до 100 балів) та екзамену (від 0 до 50 балів). Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання є отримання не менше 25 балів за поточний контроль та 25 балів за підсумковий контроль у формі екзамену.

Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання в національну шкалу та шкалу за системою ЄКТС здійснюється:

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами й критеріями оцінювання

| Сума балів за 100-бальною шкалою | Оцінка в ЄКТС | Значення оцінки ЄКТС | Критерії оцінювання | Рівень компетентності | Оцінка за національною шкалою | |
|----------------------------------|---------------|--|---|---------------------------------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | | Екзамени | Залік |
| 90-100 | A | відмінно | Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили. | високий (творчий) | відмінно | зараховано |
| 80-89 | B | дуже добре | Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна. | достатній (конструктивно-варіативний) | добре | |
| 70-79 | C | добре | Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок. | | | |
| 60-69 | D | задовільно | Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. | середній (репродуктивний) | задовільно | |
| 50-59 | E | достатньо | Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні. | | | |
| 35-49 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю | Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу. | Низький (рецептивно-продуктивний) | незадовільно | Не зараховано |
| 0-34 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту | Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів. | | | |

Результати складання екзаменів і диференційованих заліків оцінюються за чотирибальною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»), а заліків – за двобальною шкалою («зараховано», «не зараховано») і вносяться у відомість обліку успішності

здобувача вищої освіти, залікову книжку, індивідуальний навчальний план здобувача вищої освіти (крім «незадовільно» і «не зараховано»).

Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання навчальної дисципліни. Критерії оцінювання відповідно до виду робіт, необхідно конкретизувати.

6. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- диференційований залік;
- дидактичні і стандартизовані тести;
- комп'ютерне тестування на платформі MOODLE ДПУ
- командні проекти;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

7. ФОРМИ ТА ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Поточний контроль:

1. Адаптаційний еталон: здоров'я як пристосованість людини до довкілля.
2. Античний еталон: здоров'я як внутрішня узгодженість;
3. Антропоцентричний еталон: здоров'я як всебічна самореалізація чи розкриття творчого та духовного потенціалу особистості.
4. Базові визначення стану здоров'я.
5. Етнічні модифікації цих еталонів.
6. Захисні бар'єри та їх роль у збереженні здоров'я людини.
7. Здоров'я людини в контексті психології.
8. Класифікація методів розвитку особистості.
9. Концепція стійких соціокультурних еталонів здоров'я (О.С.Васільєва, П.Р.Філатов)
10. Крос-культурні дослідження здоров'я.
11. Культ здоров'я.
12. Культура здоров'я особистості.
13. Культура психічного здоров'я молоді як стратегічна проблемасучасного суспільства.
14. Культура як індивідуальний та соціальний конструкт
15. Методичні та організаційні аспекти психології здоров'я.
16. Особистісна культура здоров'я.
17. Поведінка ризику (хімічна, культова залежність, акцентуїована активність) та профілактика співзалежності.
18. Поняття про психологію здоров'я.
19. Профілактична суїцидологія психології здоров'я.
20. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.
21. Розвиток культури здоров'я в онтогенезі.
22. Ситуації ризику (стрес, випробування, втрата, реадаптація) та їх додання.
23. Соціальна культура і здоров'я.
24. Соціальні уявлення про здоров'я та основні валеоустановки особистості.
25. Ставлення до здоров'я в історії становлення людства.
26. Стани ризику (тензійний, активаційний, емоційний, тонічний, гострий кризовий) та їх профілактика.
27. Стійкі соціокультурні еталони здоров'я:
28. Суспільні інституції, пов'язані зі здоров'ям.
29. Українські традиції здоров'я.
30. Уявлення про здоров'я у побутовій та науковій психології.
31. Форми та методи психології здоров'я.
32. Ціннісна та вжиткова культура здоров'я українців.

Підсумковий контроль

1. Актуальність дисципліни «Психологія здоров'я» для життя та фахової діяльності психолога.
2. Сучасні класифікації кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення
3. Посткризове відновлення, стрес-менеджмент
4. Методичні підходи до організації тренінгів постстресового відновлення
5. Посттравматичне особистісне зростання
6. Етимологія слова «цінність». Причини актуалізації проблеми необхідності вивчення психології цінностей у XXI столітті.
7. Розуміння цінності на побутовому рівні та їх визначення у науковій літературі
8. Зміст психології цінностей як навчальної дисципліни.
9. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теорії Альфред Адлер.

10. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теорії Гаррі Стек Салліван
11. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теорії Карен Горні.
12. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теорії М. Кляйн,
13. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теорії Д. Віннікотт.
14. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теорії Х.Кохут.
15. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теорії Ерік Берн.
16. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теорії Ерік Еріксон.
17. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теорії Ерік Фромм.
18. Адаптаційний підхід до розуміння здоров'я у психологічних теорії О.В.Ананьєв.
19. Антропоцентричні погляди на природу здоров'я Ерік Фромм.
20. Антропоцентричні погляди на природу здоров'я Карл Ясперс.
21. Антропоцентричні погляди на природу здоров'я Віктор Франкл.
22. Антропоцентричні погляди на природу здоров'я Михайло Бахтін.
23. Антропоцентричні погляди на природу здоров'я Гордон Олпорт.
24. Антропоцентричні погляди на природу здоров'я Абрахам Маслоу.
25. Поняття психічного, психологічного та духовного здоров'я у психології
26. Психічне здоров'я за трьома групами критеріїв: особистісні прояви, психічні стани, психічні процеси.
27. Психологічне здоров'я (введене І.В. Дубровіною).
28. Духовне здоров'я.
29. Основні психологічні ознаки здорової особистості
30. Проблема цінності здоров'я та функцій цінностей у психологічній літературі.
31. Поняття психологічного захисту у психології.
32. Психопрофілактика станів, ситуацій та поведінки ризику.
33. Стани ризику (тензійний, активаційний, емоційний, тонічний, гострий кризовий) та їх профілактика.
34. Ситуації ризику (стрес, випробування, втрата, реадaptaція) та їх додання.
35. Поведінка ризику (хімічна, культова залежність, акцентуована активність та профілактика співзалежності.
36. Психологічний захист особистості: захисні бар'єри людини (за А.О.Криловим).
37. Захисні реакції і механізми особистості, теорія захисних механізмів особистості.
38. Усвідомлення себе і свого місця у світі;
39. Соціальне здоров'я особистості.
40. Перинатальна психогігієна.
41. Внутрішня картина здоров'я.
42. Психічне здоров'я як результат виховання.
43. Психогігієна праці та побуту.
44. Психогігієна старіння та довголіття.
45. Чинники, що впливають на здоров'я людини. Здоровий спосіб життя.
46. Поняття та значення адаптації в психічному здоров'ї.
47. Соціально-психологічна дезадаптація.
48. Поняття стресу та психологічні фактори нормалізації стресу.
49. Патогенна поведінка людини та роль саногенного (позитивного) мислення.
50. Духовність як чинник формування психічного здоров'я.
51. Життєстійкість особистості .
52. Саногенний потенціал особистості.
53. Гармонія особистості.
54. Психологічна стійкість особистості.
55. Суб'єктивне благополуччя і настрої
56. Психологічна пластичність.

57. Психогігієна як наука і практика.
58. Психологічна саморегуляція: концепції, види, техніки.
59. Стресостійкість особистості, посттравматичний стрес (ПТСР).
60. Навчальна програма розвитку «холічного здоров'я» людини - «Квітка потенціалів» (В.А. Ананьев).
61. Саногенне мислення. Навички саногенного мислення.
62. Медитація в психології та психотерапії.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

Основна:

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К 75 Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ Вежа, Волин. Нац. Ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
2. Тимофєєва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. Чернівці: Книги ХХІ, 2019. 296.
3. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор. 2020. 640 с.

Допоміжна:

1. Гехт К. Психогигиена /Пер. С нем. – М.: Прогресс, 1979. – 195 с.
2. Кун Д. Основы психологи: все тайны поведения человека. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002, - 864 с.
3. Надзвичайні ситуації та психічне здоров'я. — Пер. З англ. / За заг. Ред. О.Абессонової. К.: Сфера, 2006. 240 с.
4. Олпорт Г. Становление личности: избранные труды. М.: Смысл, 2012. 462 с.
5. Карпенко З. С. Аксіопсихологія особистості. К.: Міжнар. фін. агенція, 1998. 220 с.
6. Романюк Л.В. Психологія цінностей: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: «Рута», 2017. 368 с.
7. Психологія здоров'я: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб., Питер, 2006. 607 с.
8. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. Посібн. К.: Кондор, 2005. 278 с.
9. Татьянчиков А. О. Психологія здоров'я: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології) ; кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2021. 34 с.
10. Юр'єва Л.М. Історія. Культура. Психічні розлади та розлади поведінки. К.: Сфера, 2002. 314 с.
11. Щербатых Ю.В. Психология стресс и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256с.: ил. (Серия «Учебное пособие»).

Міжнародні видання:

1. Lindenberger Ulman, Lovden Martin, Schellenbach Michael, Li Shu-Chen, Kruger Antonio Psychological Principles of Successful Aging Technologies – A Mini-Review // Gerontology. – 2008. – No 1. – Vol. 54. – Pages: 59-68;
2. Margund K. Rohr, Frieder R. Lang. Aging Well Together – A Mini-Review // Gerontology. – 2009. – No 3. – Vol. 5. – Pages: 333-343.
3. Miller, M.D. & Zilberman R.I. Using interpersonal psychotherapy with depressed elders. In S.H. Zarit & B.J. Knight (Eds.) A guide to psychotherapy and aging. New York: American Psychological Association., 1996, p.83-100.
4. Naparstek B.R. Staying well with guided imagery. New York, Warner Bros., 1994.
5. Park D.C. Applied cognitive aging research. In F.I.M.Craik & T.A.Salthouse (Eds.) The handbook of aging and cognition. Hilstade, N.J.: Erbaum, 1992.
6. Psychological principles of successful aging technologies: a mini-review / [Ulman Lindenberger, Martin Lovden, Michael Schellenbach, Shu-Chen Li, Antonio Kruger] // Gerontology. – 2008. – No 1. – Vol. 54. – P. 59-68.
7. Rohr M.K. Aging well together – A mini review / Margund K. Rohr, Frieder R. Lang // Gerontology. – 2009. – No 3. – Vol. 5. – P. 333-343.
8. Scheibel A.B. Structural and functional changes in the aging brain. In J.E.Birren & K.W.Schaie (Eds.), Handbook of the psychology of aging. San Diego: Acad. Press, 1995, 105-128.
9. Zarit S.H., Zarit J.M. Mental disorders in older adults. N.Y.-London: The Guilford Press, 1998.
10. Zeiss A.M. & Steffen A. Behavioral and cognitive treatments: Social learning in older adults. In S.H.Zarit & B.G. Knight (Eds.) A guide to psychotherapy and aging. N.Y.: American Psychological Association, 1996, 35-60.

Інформаційні ресурси:

1. Psv-corp(g)carrier.kiev.ua
2. <http://www.ebk.net.ua/>
3. Статті із психології: <http://>

РЕЦЕНЗІЯ

на робочу програму навчальної дисципліни
«ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я»
за білінгвальною методикою
для підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
(денної та заочної форм навчання)
галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»
освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»
розроблену доктором психологічних наук, професором Романюк Л.В.

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» складена відповідно до освітньої програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія», освітньо-професійної програми «Психологія. психологія бізнесу».

Навчальна дисципліна спрямована на формування системи знань і вмінь як передумов професійної діяльності психолога в сфері освіти, науки і бізнесу.

В рамках формування цілісного наукового світогляду студенти здобувають знання про психологічний аспект феномену цінностей і ціннісних орієнтацій, їх становлення в процесі розвитку особистості та вплив на ефективність результатів роботи особистості в бізнес-організації.

Мета навчальної дисципліни «Психологія. Психологія бізнесу»: забезпечити розуміння студентами основних завдань психології цінностей як науки і практики та її значення в роботі психолога, психологічних особливостей цінностей у сфері бізнесу, сприяння їх вибору і функціонуванню.

Завдання навчальної дисципліни: поглиблення знань студентів з специфіки психології цінностей людини і суспільства через аналіз проблематики загальної теорії цінностей і її найважливіших категорій; знайомство з основними напрямками досліджень цінностей у вітчизняній і зарубіжній психології; освоєння проблеми становлення цінностей особистості, її ціннісних орієнтацій, зміни традиційних цінностей і духовного світу; поглиблення розуміння студентами становлення як властивості відкритих ціннісних систем у просторі, де цінності від смислів генеруються синергією, що цінності відкритості до змін є основою людського розвитку; освоєння психологічної діагностики становлення цінностей особистості і особливостей особистості бізнесмена.

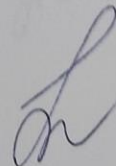
Робоча програма навчальної дисципліни логічно побудована і включає всі необхідні змістові складові для забезпечення успішного оволодіння компетентностями з даної навчальної дисципліни: перлік питань до лекційних занять, семінарських, питання до самостійної роботи і самоконтролю, список сучасної літератури.

Робоча програма висвітлює як теоретичні моделі, так і практичні методи, які розглядатимуться на семінарських заняттях. За всіма темами надається перелік новітньої літератури для самостійної підготовки. Запропоновані питання до семінарських занять повністю відповідають основному матеріалу дисципліни.

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» може бути рекомендована для затвердження і впровадження у освітній процес ДПУ.

Рецензент:

кандидат педагогічних наук, доцент,
в.о. завідувача кафедри психології, педагогіки та соціології
Державного податкового університету



І.О. Пестухова

РЕЦЕНЗІЯ

на робочу програму навчальної дисципліни
«ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я»
за білінгвальною методикою
для підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
(денної та заочної форм навчання)
галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «психологія»
освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»
розроблену доктором психологічних наук, професором Романюк Л.В.

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» складена відповідно до освітньої програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія», освітньо-професійної програми «Психологія. Психологія бізнесу».

Здоров'я є базовою цінністю, займаючи найважливіше місце в житті людини і суспільства, оскільки саме вони характеризують власне людський спосіб і стиль життя. Особливу значущість проблема цінності здоров'я набуває в умовах вибору між цінностями і ополуччя особистості та спільноти. Обмеженість у власних ресурсах і особист відповідальність за результати прийнятих рішень – це предмет її власного, особистого вибору. При цьому суттєву допомогу людині покликані надавати професійні психологи, що й вимагає від них глибокого розуміння психології здоров'я як цінності людини.

Програму дисципліни варіативної частини (дисципліни вільного вибору студента) «Психологія здоров'я» складено відповідно до місця та значення дисципліни за структурно-логічною схемою, передбаченою спеціальності 053 Психологія. Вона відповідає загальним, фаховим компетентностям та програмним результатам навчання, визначених освітньо-професійною програмою Психологія. Психологія бізнесу.

Робоча програма має логічно побудовану структуру, у ній запропонований перелік питань до самоконтролю, що спрямовані на закріплення знань здобувачів вищої освіти. Практичні та самостійні завдання відповідають програмі та містять вірно структурно підібраний матеріал відповідно тематиці лекцій.

Основними формами вивчення курсу «Соціально-психологічний тренінг» є лекції, семінарські заняття, тестування, самостійна та індивідуальна робота студентів. В основі індивідуальної роботи лежать методи активізації пізнавальної діяльності студентів як на аудиторних заняттях, так і при організації самостійної роботи.

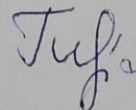
Вдало підібрана тематика дозволяє комплексно підійти до вивчення курсу.

Форми контролю та список рекомендованої літератури дозволяють комплексне вивчення дисципліни.

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» може бути рекомендована для затвердження і впровадження у освітній процес ДПУ.

Рецензент:

доктора наук із соціальних комунікацій
в.о. завідувача кафедри мовної підготовки та
соціальних комунікацій



Т.С. Гиріна