



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

1. Основна інформація про дисципліну

Тип дисципліни: вибіркова Форма контролю: залік

Освітній ступінь: бакалавр

Для спеціальності(-тей): для всіх спеціальностей

Обмеження для вибору: відсутні

Кількість кредитів (годин): 4 (денна форма: 120 год.: 20- лекції; 28 - семінарські; 72 - самостійна робота; заочна форма: 120 год.: 6 - лекції; 6 - семінарські; 108 – самостійна робота)

Мова викладання: українська

Презентаційні матеріали:

<https://classroom.google.com/c/NDU0NTc2MDAxMjIw?cjc=36st666>

2. Інформація про викладача (викладачів)

ПІБ: Кічук Антоніна Валеріївна

Науковий ступінь, вчене звання, посада: доктор психологічних наук, в.о.проф. кафедри загальної та практичної психології

Кафедра: кафедра загальної та практичної психології

Робочий e-mail: tonya82kichuk@gmail.com

Години консультацій на кафедрі: четвер, 14.40-16.00

3. Цілі дисципліни та результати навчання

Предмет дисципліни є вивчення психологічних причин, методів і засобів збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини.

Метою вивчення дисципліни «Психологія здоров'я» є оволодіння студентами науково-обґрунтованого, цілісного уявлення про сучасний стан проблеми здоров'я та хвороби, формування навичок по збереженню, зміцненню і цілісного розвитку духовної, психічної, соціальної і соматичної складових здоров'я і практичних вмінь для подальшого їх формування в практичній діяльності майбутнього фахівця, а саме: вивчення та систематизація критеріїв психічного і соціального здоров'я; вивчення факторів, що впливають на виникнення хвороби; дослідження психологічних механізмів здорової поведінки; розгляд профілактики психічних і психосоматичних захворювань; дослідження станів передхвороби особистості і їх профілактику; розробка концепції здорової особистості тощо.

У процесі вивчення та засвоєння дисципліни здобувач отримає комплексне розуміння таких параметрів як:

- володіти основними теоретичні поняттями і положеннями психології здоров'я і хвороби;
- розуміти основні шляхи, спрямовані на збереження і забезпечення психічного здоров'я людини;
- аналізувати та пояснювати поведінку людини через фізіологічні механізми;

- володіти прийомами психічної саморегуляції для подолання стресових станів і інших несприятливих станів, здатних заподіяти шкоду актуальному здоров'ю.

В процесі вивчення курсу студенти можуть оволодіти такими **уміннями й навичками**:

- орієнтуватися у питаннях психологічної стійкості та психічної саморегуляції;
- діагностувати та вимірювати психоемоційні стани напруги, стресу та їх профілактика;
- вміти використовувати на практиці теоретичні знання, щодо розвитку саногенного мислення, ментального та психоемоційного розвантаження;
- застосовувати техніки та вправи щодо емоційно-вольової регуляції своєї поведінки та психоемоційної рівноваги;
- вміти класифікувати рівні саморегуляції, визначати індивідуальні особливості, що призводять до зниження психічної стійкості, резильєнтності.

4. Зміст дисципліни

Модуль 1. Психологія здоров'я як наука.

Тема 1. Об'єкт і предмет психології здоров'я

Тема 2. Буденна психологія і психічне здоров'я.

Тема 3. Життєвий шлях особистості.

Тема 4. Індивідуальне буття та рушійні сили життєвого шляху.

Тема 5. Емоції в структурі індивідуального та соціумного буття.

Модуль 2. Вікова психогігієна.

Тема 4: Психогігієна дитинства.

Тема 5. Психогігієна юнацтва.

Тема 6. Психогігієна зрілого та похилого віку

Тема 7. Здоровий спосіб життя.

Тема 8. Психодіагностика стану здоров'я особистості

5. Політика курсу

Відвідування навчальних занять Згідно з «**Положенням про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ**» студенти мають обов'язково бути присутніми на семінарських заняттях. Студент, який з поважних причин, підтверджених документально, не мав був відсутній на семінарському занятті, має право на відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання. Студент, який не використав надане йому право у встановлений термін або пропустив заняття без поважних причин, отримує за кожне пропущення заняття 0 балів. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, мають в повному обсязі виконати додаткові індивідуальні завдання, попередньо узгодивши їх з викладачем. Присутність на модульній контрольній роботі є обов'язковою. У випадку відсутності студента на проміжному контролі з поважної причини, підтвердженої документально, йому призначається інша дата складання модульної контрольної роботи.

Академічна доброчесність. Студенти мають дотримуватись правил академічної доброчесності відповідно до «**Кодексу академічної доброчесності та корпоративної етики ІДГУ**». Наявність академічного плагіату в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки. Використання технологій штучного інтелекту Навчальна дисципліна не передбачає використання здобувачами генеративних моделей штучного інтелекту.

Генерація тексту для виконання індивідуальних занять або підготовки до семінарських занять буде кваліфікуватися як порушення академічної доброчесності.

6. Контрольні заходи та критерії оцінювання

Шкала та схема формування підсумкової оцінки Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю. Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях та результати самостійної роботи. Шкала оцінювання та нарахування балів за поточний контроль відбувається відповідно до «Положення про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ».

Форма проміжного контролю – модульна контрольна робота

Форма підсумкового контролю – залік.

Схема формування підсумкової оцінки

Максимальна кількість балів	70 балів (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях, участі у роботі на лабораторних заняттях, виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом 0,7	30 балів (проміжний контроль) – за результатами виконання МКР
Мінімальний рівень	35 балів (поточний контроль)	16 балів (проміжний контроль)

Шкала переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в оцінку за традиційною шкалою

Сума балів	Оцінка за національною шкалою
90-100	зараховано
89-70	
51-69	
26-50	не зараховано
1-25	не зараховано (повторний курс)

Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінювання під час аудиторних занять враховує активність студентів на занятті, рівень розуміння матеріалу та використання його при розв'язанні практичних завдань, грамотна побудова усних відповідей та якість оформлення письмових відповідей, презентацій чи інших видів завдань.

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Студент вільно володіє матеріалом, ґрунтовно та всебічно розкриває зміст питання із використанням наукових термінів; викладає самостійно, вільно, аргументовано, проявляє нешаблонність мислення; висловлює свої думки, робить аргументовані висновки, рецензує відповіді інших студентів.
4 бали	Студент володіє понятійним і фактичним апаратом; розкриває теоретичні відомості з питань дисципліни; знає основні теоретичні положення з питань курсу. Однак, допускає незначні огріхи при відповіді на питання чи прослідковується деяка неповнота відповіді, скутість у висловленій думці, або не демонструє здатність висловлювати та аргументувати своє ставлення до альтернативних поглядів на питання.
3 бали	Студент володіє мінімальним понятійним і фактичним апаратом; розкриває зміст питання поверхово, фрагментарно, непослідовно, пояснення термінів неповні або не науковому рівні; не демонструє здатність до глибокого аналізу, використання обов'язковою літературою, не може повністю розкрити сутність окремих технологій, навести власні приклади.
2 бали	Студент володіє базовим понятійним і фактичним апаратом, розкриває зміст питання, але поверхово та обмежено, є неточності або огріхи у відповідях, відсутня аргументація або вона слабо розвинена. Демонструє обмежену здатність висловлювати власні думки

	та робити висновки. Завдання для самостійної роботи не виконані.
1 бал	Студент демонструє мінімальне володіння понятійним і фактичним апаратом. Розкриття змісту питання фрагментарне та поверхове. Допускає велику кількість неточностей та помилок у відповідях, аргументація відсутня. Не виявляє здатності до глибокого аналізу чи критичного мислення.
0 балів	Відсутній на занятті без поважних причин

Критерії оцінювання завдань самостійної роботи

Самостійна робота оцінюється за такими критеріями: рівень опанування темою, ступінь орієнтації в опрацьованому матеріалі, самостійність, активність, зацікавленість студента в обговоренні питань для самостійного вивчення.

<i>Оцінка</i>	<i>Критерії оцінювання навчальних досягнень</i>
5 балів	Самостійна робота виконана у повному обсязі та своєчасно, викладено логічно, з узагальненням і висновками, додано творчий підхід до завдання, візуалізація матеріалу; під час виконання використано сучасна література, наведено власні приклади; якість оформлення роботи відповідає нормам. При захисті завдання демонструє володіння матеріалом.
4 бали	Самостійна робота виконана у повному обсязі та своєчасно, викладено логічно, наведено приклади, але відсутні висновки, творчий підхід до розв'язання завдання, не використана сучасна література; якість оформлення роботи відповідає нормам з окремими недоліками. При захисті завдання демонструє володіння матеріалом.
3 бали	Студент виконав самостійну роботу, однак її результати не в повному обсязі або несвоечасно, під час її виконання не використав сучасну літературу, не навів приклади, оформлення роботи має недоліки, не відповідає встановленим вимогам. При захисті завдання не може пояснити більшу частину представленої інформації
2 бали	Студент виконав самостійну роботу з мінімальним рівнем розкриття суті завдання, не в повному обсязі та несвоечасно. Якість оформлення роботи має серйозні недоліки. Під час захисту завдання не може пояснити представленої інформації.
1 бал	Студент виконав самостійну роботу, однак повністю не орієнтується у ньому. Під час захисту завдання не може пояснити представленої інформації.
0 балів	Самостійну роботу не виконано.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Модульна контрольна робота проводиться у письмовій формі та включає два теоретичних питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом, вміння застосовувати отримані знання у практичній діяльності.

<i>Оцінка</i>	<i>Критерії оцінювання</i>
5	Під час відповіді на питання МКР студент продемонстрував володіння навчальним матеріалом в повному обсязі, вільно, самостійно та аргументовано виклав матеріал, правильно зробив висновки, додав власну оцінку поставленому запитанню, правильні приклади
4	Під час відповіді на питання МКР студент продемонстрував володіння навчальним матеріалом в повному обсязі, самостійно та аргументовано виклав матеріал, правильні приклади, однак не зробив висновки, не додав власну оцінку поставленому запитанню
3	Під час відповіді на питання МКР студент продемонстрував фрагментарне розуміння матеріалу, не зробив висновки. Приклади практичної реалізації шаблонні.
2	На питання МКР студент подав відповідь без розуміння суті питання.
1	На питання МКР студент подав відповідь, яка є перефразуванням поданого питання
0	Не відповів на питання

7. Основна література та інформаційні ресурси

1. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ-Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с.
 2. Вплив харчування на здоров'я людини : підручник / Пішак В. П., Радько М. М., Бабюк А. В. та ін.; Ред. М. М. Радько. Чернівці : Книги-XXI, 2006. 499 с. URL:<http://194.44.152.155/elib/local/sk716840.pdf>
 3. Зварич І.М., Чуйко Г.В., Колтунович Т.А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навчальний посібник / за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 496 с. <https://goo-gl.me/zgLIW>
 4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с. 77241343.pdf (core.ac.uk)
 5. Кічук А.В. Психологічний супровід зміцнення психоемоційного здоров'я студентів: про один із підходів до набуття ознак конструктивності. Науковий журнал «Габітус». Вип.46. Вид.дім «Гельветика», 2023. С.85-89. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
 6. Кічук А. В. Збагачуємо психоемоційне здоров'я студентів. Ізмаїл: СМІЛ, 2020. 106с.
 7. Кічук А.В. До питання про особливості вимірювання психоемоційного здоров'я студентів. *Zeszyty naukowe wyzszej szkoly technicznej w Katowicach*, 2020, nr12. С.229-234.
 8. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І. В.Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець ; за ред. І.В. Толкунової. – К. : ТАЛКОМ, 2019. – 183 с.<https://inlnk.ru/xve18x>
 9. Кушнір Ю. В., Оверчук В.А., Шпортун О.М. Вікова та спеціальна психологія: навчальний посібник. Вінниця: Центр оперативного друку «Документ Принт».,2020. 384 с.
 10. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С.Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод.посібник / О. М. Кокун, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. – 88 с.
 11. Лисенко Л.М. Вікова психологія Методичні рекомендації. Харків, 2020, 113с. <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2518debe-f66b-465b-8bc7-3c0ec8d46165/content>
 12. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І. В.Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець ; за ред. І.В. Толкунової. – К. : ТАЛКОМ, 2019. – 183 с. <https://inlnk.ru/xve18x>
 13. Чебикін О.Я., Кічук А.В. Дослідження взаємозв'язку особливостей психоемоційного здоров'я з даними життєдіяльності у молоді // *Наука і освіта*. – 2022. – №1. – 22-29. DOI:<https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-1-3>
- Інформаційні платформи:
14. <http://www.mon.gov.ua/> – Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України;
 15. <http://nbuv.gov.ua/> – Сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського;
 16. <http://www.dnpb.gov.ua/> – Сайт Державної науково-педагогічної бібліотеки України імені В.О. Сухомлинського;

Затверджено на засіданні кафедри загальної та практичної психології від «15» січня 2024 р., протокол № 8