



Міністерство освіти і науки України
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова
Факультет психології

Кафедра психосоматики та психології здоров'я

**РОБОЧА ПРОГРАМА ВИБІРКОВОЇ
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)**

«ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я»

Відомості про викладача

ПІБ	Вольнова Леся Миколаївна доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
Профіль викладача	https://fp.udu.edu.ua/pro-fakultet/kafedry/kafedra-psykhosomatyky-ta-psykholohichnoi-reabilitatsii/97-vykladai-kafedry
Електронна адреса	l.m.volnova@udu.edu.ua

I. Основна мета навчальної дисципліни

ознайомити студентів із впливом психологічних чинників на здоров'я та поведінку індивіда, навчити студентів інтегрувати отриману інформацію про здоров'я людини у різних сферах життєдіяльності в цілісну систему, а також озброїти комплексом засобів і методів збереження, зміцнення і розвитку психічного здоров'я та корекції патогенної поведінки, звичок і способу життя

II. Місце навчальної дисципліни в програмі підготовки фахівців

Галузь знань	01 Освіта
Освітній рівень	Бакалавр
Спеціальність	053 Психологія
Освітня програма	«Психологічне консультування»
Рік впровадження	2023
Шифр навчальної дисципліни	BB2.01
Семестр навчання	4

III. Програмні результати 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.

ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії

IV. Короткий зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психології здоров'я

Тема 1.1. Теоретичні основи психології здоров'я. Еталони та моделі здоров'я.

Тема 1.2. Психологічні чинники здоров'я.

Тема 1.3. Емоційні стани людини та її психічне здоров'я

Тема 1.4. Ставлення до здоров'я.

Тема 1.5. Гармонія особистості і здоров'я

Тема 1.6. Психологічні механізми та методи забезпечення психічного здоров'я

Змістовий модуль II. Збереження психічного здоров'я у різних сферах

Тема 2.1. Діагностичні методи в психології здоров'я

Тема 2.2. Здоровий спосіб життя та адиктивна поведінка

Тема 2.3. Вікові й гендерні аспекти здоров'язберігаючої діяльності.

Тема 2.4. Основи сімейного та сексуального здоров'я

Тема 2.5. Психологія професійного здоров'я

Тема 2.6. Психологія та психопрофілактика хвороб. Внутрішня картина здоров'я.

Тема 2.7. Вплив екстремальних умов на психічне здоров'я особистості

Детальні теми лекційних, практичних/семінарських занять, питання до заліку, теми і завдання для самостійної роботи та інші містяться на курсі у Moodle:
<https://moodle.npu.edu.ua/course/view.php?id=2362>

V. Назва кафедри та викладацький склад, який буде забезпечувати викладання

Кафедра психосоматики та психології здоров'я Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова

Викладач: Вольнова Леся Миколаївна, кандидат педагогічних наук, доцент, магістр психології.

VI. Обсяг навчального навантаження і терміни навчання

Рік і семестр навчання	2 рік, 4 семестр
Кількість кредитів	6 кредитів
Загальна кількість годин	180
Лекційні заняття	38 год
Практичні заняття	40 год
Самостійна робота	102 год

VII. Політика навчальної дисципліни

ґрунтується на засадах академічної доброчесності та визначається системою вимог, які ставляться до здобувачів вищої освіти в УДУ імені Михайла Драгоманова.

VIII. Основні інформаційні джерела

1. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
3. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с
4. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
5. Психічний супровід і психічне здоров'я: навчальний посібник. Том. 2 / С.Д. Максименко, О.Д. Гришко. Київ: Видавництво Людмила, 2024. 468 с.
6. Сердюк Л. З. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / за ред. Л.З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с.

IX. Система оцінювання

Поточний контроль	оцінювання на практичних заняттях, модульні контрольні роботи, виконання індивідуальних завдань
Підсумковий контроль	залік

X. Навчальні ресурси

Основні та додаткові матеріали, необхідні для вивчення навчальної дисципліни, знаходяться в електронному навчальному курсі системи управління навчальними курсами MOODLE:
<https://moodle.npu.edu.ua/course/view.php?id=2362>

*Обговорено та затверджено на засіданні кафедри психосоматики та психології здоров'я
протокол №_1__ від _30.08.24_____*