

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ СУСПІЛЬНИХ НАУК  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ



«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Декан факультету суспільних наук  
Остапець Ю.О.

2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність	053 Психологія
Предметна спеціальність (Спеціалізація) (за наявності)	
Освітня програма	Психологія
Статус дисципліни	вибіркова
Мова навчання	українська

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» для здобувачів вищої освіти галузі знань **05 Соціальні та поведінкові науки** спеціальності **053 Психологія** освітньої програми **Психологія**.

**Розробники:** Михайлишин У.Б., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології

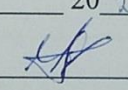
Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри психології

протокол № 2 від «28» 09 2020 р.

Завідувач кафедри  Михайлишин У.Б.

Схвалено науково-методичною комісією факультету суспільних наук

протокол № 4 від «25» 06 2020 р.

Голова науково-методичної комісії  Стенко І.О.

© \_\_\_\_\_, 2020 р.

© ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2020 р.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС – 3	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 90	4	5
Кількість модулів – 2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 5,5 аудиторних – 44 самостійної роботи студента – 46	8	9
	Лекції:	
	20	10
	Практичні (семінарські):	
	-	4
Вид підсумкового контролю: екзамен	Лабораторні:	
	24	-
Форма підсумкового контролю: усна	Самостійна робота:	
	46	76

## **2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» - отримання базових теоретичних знань та основних практичних навичок, необхідних для попередження різних психічних і психосоматичних захворювань, корекції індивідуального розвитку та адаптації до умов соціального життя, а також створення умов щодо реалізації потенційних можливостей людини.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність)

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК10. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК11. Здатність зберегти та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки діяльності та вчинків.

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК6. Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження.

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

СК8. Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

СК11. Здатність дотримуватись норм професійної етики.

СК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

## **3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ОК 4 Філософія

ОК 15 Загальна психологія

ОК 18 Соціальна психологія

ОК 19 Вікова психологія

ОК 20 Клінічна психологія

ОК 21 Патопсихологія

#### 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «Психологія», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Шифр ПРН</b>
Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.	ПР1
Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.	ПР2
Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.	ПР3
Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел	ПР4
Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.	ПР12
Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.	ПР15
Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.	ПР17
Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.	ПР18

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Психологія здоров'я»:

<b>Очікувані результати навчання з дисципліни</b>	<b>Шифр ПРН</b>
Вміти аналізувати та пояснювати особливості психологічного здоров'я особистості. Знати застосовувати практичні методи профілактики та корекції психічного та психологічного здоров'я.	ПР1
Розуміти закономірності розвитку психологічних особливостей формування здорового способу життя особистості.	ПР2
Знати предмет та основні завдання психології здоров'я. Розуміти гендерні аспекти психічного здоров'я особистості. Застосовувати методи профілактики, корекції та саморегуляції особистості у психології здоров'я.	ПР3
Вміти обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел щодо проблем психології здоров'я.	ПР4
Знати складати та реалізовувати програму щодо підвищення рівня психічного здоров'я особистості, шляхом психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо.	ПР12
На основі сформованих знань про психологічні особливості здоров'я особистості вміти відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.	ПР15
Вміти демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності, застосовуючи знання отримані при вивченні психологічних особливостей здоров'я особистості.	ПР17
Знати оцінювати та вживати ефективних заходів щодо збереження психологічного здоров'я як власного так і оточуючих.	ПР18

## 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

### Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є: екзамен, контрольна робота у письмовій формі, реферат, презентація.

### Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: усна (підготовка доповідей, рефератів, презентацій з подальшим захистом та відповідей на проблемні питання на практичних заняттях)

Форма модульного контролю: письмова контрольна робота у вигляді відповідей на питання різного рівня складності.

Форма підсумкового семестрового контролю: усний екзамен.

### Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота				Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3	T4	50	100
12	13	12	13		

T1, T2 ... – теми

### Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота					Модульна контрольна робота	Сума
T5	T6	T7	T8	T9	50	100
10	10	10	10	10		

T1, T2 ... – теми

### Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні заняття	6	30	6	30
Презентація	1	10	1	10
Реферат	1	10	1	10
Модульна контрольна робота	1	50	1	50
<b>Разом</b>		<b>100</b>		<b>100</b>

**Заочна форма**  
**Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)**

Поточне оцінювання та самостійна робота				Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3	T4	-	<b>50</b>
12	13	12	13		

T1, T2 ... – теми

**Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)**

Поточне оцінювання та самостійна робота					Модульна контрольна робота	Сума
T5	T6	T7	T8	T9	-	<b>50</b>
10	10	10	10	10		

T1, T2 ... – теми

**Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни**

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні заняття	1	30	1	30
Презентація	1	10	1	10
Реферат	1	10	1	10
<b>Разом</b>		<b>50</b>		<b>50</b>

**Критерії оцінювання модульної контрольної роботи**

Модульна контрольна робота оцінюється по 50-бальній шкалі і складається з трьох завдань різного рівня складності.

Завдання першого рівня - складаються з тестових завдань, які сприяють більш глибокому і осмисленому засвоєнню програмного матеріалу та спрямовані на розвиток навичок вільного оперування психологічними знаннями. Перше завдання модульної контрольної роботи максимально може бути оцінено у 15 балів.

Завдання другого рівня - покликане оцінити знання з тематичної проблематики відповідного модулю, яка надавалася на лекціях і обговорювалася на практичних заняттях. Залежно від обсягу, послідовності викладу і орієнтування у тематичному матеріалі, друге завдання модульної контрольної роботи максимально може бути оцінено у 15 балів.

Завдання третього рівня - має творчо-аналітичний характер. Залежно від обґрунтованості аргументів і суб'єктивних висновків здобувача з визначеної проблематики, третє завдання модульної контрольної роботи максимально може бути оцінено у 20 балів.

**Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю**

**F** - Студентом дана неправильна відповідь на запитання. Він ухилився від аргументації, виявив незадовільні знання понятійного апарату, спеціальної літератури або взагалі нічого не відповів. Практично не знає психолого-педагогічної термінології. Володіння навчальним матеріалом на рівні розпізнавання. Не може користуватися підручником, методичними рекомендаціями, іншими дидактичними засобами. Володіє тільки окремими прийомами практичної діяльності, яких недостатньо для формування вмінь.

**FX** - Має уяву про психолого-педагогічну термінологію. Володіє навчальним матеріалом на фрагментарному рівні. Конспект з предмету носить не систематизований, фрагментарний характер. Не вміє скласти алгоритм відповіді. Не може відповісти на питання чи виконати практичну роботу без грубих помилок на які не звертає уваги.

**Е** - Студентом в цілому дана правильна відповідь на поставлене запитання. Проте він не зміг переконливо аргументувати її, помилився у використанні понятійного апарату, виявив низький рівень знання відповідних літературних першоджерел. Самостійно відтворює головні положення викладені в базовому підручнику чи лекційному матеріалі. Знає основні психолого-педагогічні терміни. Потребує допомоги викладача чи товаришів для відтворення систематизованого навчального матеріалу. При реалізації знань в вирішенні практичних завдань потребує допомоги викладача на всіх етапах роботи. Часто допускає типові помилки які при допомозі здатен виправити. Повністю відсутнє знайомство з інформацією що викладена в додатковій літературі.

**Д**- Повністю відтворює інформацію що викладена в базовому підручнику. Має значні утруднення при необхідності користування додатковою та довідниковою літературою. Епізодичне знайомство з періодичними психолого-педагогічними виданнями. Сформовані уміння може використовувати у стандартних ситуаціях які закладені у навчальні завдання. При виправленні допущених помилок потребує деякої допомоги викладача. Затрудняється при необхідності використовувати знання отриманні при вивченні інших дисциплін.

**С** – На основі оволодіння матеріалом в обсязі робочої навчальної програми дисципліни, під керівництвом викладача вмiє зiставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію про педагогічні явища. Цілком самостійно використовує набуті знання, вміння та навички в стандартних навчальних ситуаціях. Здатен контролювати свою діяльність. При контролі знань досить вільно складає алгоритм відповіді. Швидко знаходить необхідну інформацію в довідниковій літературі. Знайомий з психолого-педагогічними періодичними виданнями поточного року.

**В** – Вільно володіє матеріалом у відповідності з програмою дисципліни. Знання, вміння та навички може самостійно примінити у нестандартних ситуаціях навчального характеру. Проявляє інтерес до наукової та науково-популярної літератури з предмету. Самостійно опрацював рекомендовану, додаткову літературу з предмету. В процесі вивчення дисципліни іноді виконував реферати не передбачені робочою програмою дисципліни. Проявляє схильність до аналітико-синтетичної діяльності, здатен висловлювати власну думку що до вивченого матеріалу. Отримані знання використовує при аналізі стану навчально-виховного процесу в університеті.

**А** - Студентом дана правильна і вичерпна відповідь на поставлене запитання. При цьому виявлено високий рівень володіння понятійним апаратом, знання першоджерел. На основі досконалого знання матеріалу предмету студент набуті знання, вміння та навички використовує при рішенні нестандартних задач. Вільно використовує міжпредметні зв'язки, орієнтується у періодичній та монографічній літературі з предмету. Легко знаходить відповіді на нестандартні, несподівані питання. У складних ситуаціях може провести аналіз на рівні теоретичного осмислення. Виявляє творчі здібності, нахил до самостійної науково-дослідної роботи.

## Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 6.1. Зміст навчальної дисципліни

#### Модуль 1

#### Тема 1. Предмет, завдання та методи курсу «Психологія здоров'я»

Історичний поступ психології здоров'я. Місце психології здоров'я у системі інших наук. Об'єкт, предмет, мета та завдання психології здоров'я. Здоров'я як системне поняття. Поняття про психічне, психологічне та соматичне здоров'я. Їх специфіка та взаємозв'язок. Ознаки психічного здоров'я за К. Ясперсом. Компоненти структури здоров'я. Методи дослідження психічного здоров'я: пізнавальні (організаційні, емпіричні, методи обробки, інтерпретаційні); методи активного психологічного впливу на особистість.

#### Тема 2. Формування здорового способу життя особистості.

Чинники, які впливають на здоров'я людини. Здоровий спосіб життя. Стилі життя. Критерії психічного здоров'я. Несприятливі психосоціальні фактори здоров'я (за Д.М.Ісаєвим). Адаптація в психічному здоров'ї. Соціально-психологічна дезадаптація. Екстремальні стани. І.О.Сабанадзе – психологічні та соціальні фактори дезадаптованості. Поняття стресу. Стресори професійної діяльності. Специфіка психологічних чинників нормалізації стресу. Ознаки патогенної поведінки. Ю.Орлов – ознаки патогенного мислення. Особливості санногенного мислення. Духовність як чинник формування психічного здоров'я. Важливість та шляхи збереження психічного здоров'я.

#### Тема 3. Поняття про психогігієну

Загальна характеристика психогігієни як науки. Предмет та завдання психогігієни. Історія виникнення психогігієни. Взаємозв'язок психогігієни з іншими галузями знань. Основні розділи психогігієни. Вікова психогігієна. Педагогічна психогігієна. Психогігієна праці та побуту. Психогігієна подружнього життя. Психогігієна спорту. Психогігієна колективного життя.

#### **Тема 4. Гендерні аспекти психічного здоров'я особистості**

Поняття про гендер як соціокультурний конструкт. Гендерна роль. Поняття маскуліність, фемінність, та андрогінія. Специфіка диференціації статі у психоаналітичній теорії.

Роль статевих стереотипів у формуванні психічного здоров'я.

Гендерні особливості психічного здоров'я. Основні тенденції статево регульованих відмінностей. Теоретичні моделі, що пояснюють гендерні відмінності в стані здоров'я. Відмінні ознаки чоловіка і жінки. Характеристика моделі гендерно-рольового конфлікту.

#### **Модуль 2**

#### **Тема 5. Психотерапія**

Мета психотерапії. Фази психотерапії. Психодинамічний напрям. Психоаналітична психотерапія. Основні техніки психодинамічної психотерапії.

Гуманістичний напрям. Клієнтцентрована психотерапія К.Роджерса. Гештальттерапія Ф.Перлза. Біхевіоральна психотерапія.

#### **Тема 6. Практичні методи профілактики психічного та психологічного здоров'я**

Поняття соціально-психологічної профілактики. Поняття „профілактика” і „превенція”. Форми, методи та напрямки психопрофілактичної роботи. Профілактична робота шкільного психолога, психопрофілактична робота служби сім'ї, профілактична робота служби профорієнтації та працевлаштування.

#### **Тема 7. Психологічна корекція.**

Психологічна корекція: мета, завдання. Етапи психокорекційної роботи. Групова психокорекція. Історичний екскурс. Поняття групи зустрічей.

Переваги групової форми психологічної роботи. Соціально-психологічний тренінг. Принципи роботи у тренінгу. Класифікація методів тренінгу. Тренінг розв'язання проблем. Комунікативний тренінг.

#### **Тема 8 . Саморегуляція особистості в психології здоров'я**

Концепції та види психічної саморегуляції. Мета психічної саморегуляції. Концепція самовпливу. Види психічної саморегуляції. Самовиховання, самоаналіз та самооцінка. Методи пізнання власного «Я». Методи самовиховання: самонавіювання, самопереконання, самопримусу. Ванна, самонаказ, самосхвалення. Аутогенне тренування. Основні принципи методики аутогенного тренування викладені І.Г. Шульцем. Психорегулююче тренування. Идеомоторне тренування. Біологічний зворотний зв'язок (БЗЗ) Релаксація. Медитація. Медитація з мантрою. Медитація на музиці. Медитація на диханні. Медитація на янтрах. Медитація з мантрою. Медитація на власному тілі. Мандала. Особливі стани свідомості. Сугестія. Гіпноз.

#### **Тема 9. Психопрофілактика психічного здоров'я у різних вікових групах**

Профілактика психічного здоров'я дітей дошкільного віку. Труднощі адаптації дитини до умов дошкільного закладу. Проблеми спілкування. Прояви психологічного неблагополуччя дитини. Дитячі страхи. Формування соціально спрямованої поведінки. Роль та профілактика психічного здоров'я у підлітковому віці. Особливості тривожності підлітків. Алкоголізм та наркоманія у підлітковому віці. Значення психічного здоров'я у юнацькому віці. Профілактика психічного здоров'я у дорослому та похилому віці. Надійність професійної діяльності. Психологічна адаптація людини до пенсійного статусу. Особливості прояву депресії у людей похилого віку. Особистість та здоров'я літніх людей.

## 6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Форма навчання: денна					
	Усього	у тому числі				
лекції		лабораторні	практичні (семінарські)	індивідуальна робота	самостійна робота	
<b>8-й семестр</b>						
<b>Модуль 1</b>						
Тема 1. Предмет, завдання та методи курсу «Психологія здоров'я»	9	2	2	-	-	5
Тема 2. Формування здорового способу життя особистості.	12	2	4	-	-	6
Тема 3. Поняття про психогігієну	12	2	4	-	-	6
Тема 4. Гендерні аспекти психічного здоров'я особистості	9	2	2	-	-	5
Модульна контрольна робота	2	2	-	-	-	-
Разом за модуль	44	10	12	-	-	22
<b>Модуль 2</b>						
Тема 5. Психотерапія	8	2	2	-	-	4
Тема 6. Практичні методи профілактики психічного та психологічного здоров'я	8	1	2	-	-	5
Тема 7. Психологічна корекція.	8	1	2	-	-	5
Тема 8. Саморегуляція особистості в психології здоров'я	9	2	2	-	-	5
Тема 9. Психопрофілактика психічного здоров'я у різних вікових групах	11	2	4	-	-	5
Модульна контрольна робота	2	2	-	-	-	-
Разом за модуль	46	10	12	-	-	24
<b>Разом за семестр</b>	90	20	24	-	-	46

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Форма навчання: заочна					
	Усього	у тому числі				
лекції		практичні (семінарські)	лабораторні	індивідуальна робота	самостійна робота	
<b>9-й семестр</b>						
Тема 1. Предмет, завдання та методи курсу «Психологія здоров'я»	10	1	1	-	-	8
Тема 2. Формування здорового способу життя особистості.	10	1	1	-	-	8
Тема 3. Поняття про психогігієну	9	1	-	-	-	8
Тема 4. Гендерні аспекти психічного здоров'я особистості	9	1	-	-	-	8
Тема 5. Психотерапія	10	-	-	-	-	10
Тема 6. Практичні методи профілактики психічного та психологічного здоров'я	10	1	1	-	-	8
Тема 7. Психологічна корекція.	10	1	1	-	-	8
Тема 8 . Саморегуляція особистості в психології здоров'я	10	2	-	-	-	8
Тема 9. Психопрофілактика психічного здоров'я у різних вікових групах	12	2	-	-	-	10
<b>Разом за семестр</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>76</b>

### 6.3. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Тема 1. Предмет, завдання та методи курсу «Психологія здоров'я»	2	1
2	Тема 2. Формування здорового способу життя особистості.	4	1
3	Тема 3. Поняття про психогігієну	4	-
4	Тема 4. Гендерні аспекти психічного здоров'я особистості	2	-
5	Тема 5. Психотерапія	2	-
6	Тема 6. Практичні методи профілактики психічного та психологічного здоров'я	2	1
7	Тема 7. Психологічна корекція.	2	1
8	Тема 8 . Саморегуляція особистості в психології здоров'я	2	-
9	Тема 9. Психопрофілактика психічного здоров'я у різних вікових групах	4	-
<b>Разом</b>		<b>24</b>	<b>4</b>

#### 6.4. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Тема 1. Предмет, завдання та методи курсу «Психологія здоров'я»	5	8
2	Тема 2. Формування здорового способу життя особистості.	6	8
3	Тема 3. Поняття про психогігієну	6	8
4	Тема 4. Гендерні аспекти психічного здоров'я особистості	5	8
5	Тема 5. Психотерапія	4	10
6	Тема 6. Практичні методи профілактики психічного та психологічного здоров'я	5	8
7	Тема 7. Психологічна корекція.	5	8
8	Тема 8. Саморегуляція особистості в психології здоров'я	5	8
9	Тема 9. Психопрофілактика психічного здоров'я у різних вікових групах	5	10
	<b>Разом</b>	46	76

## 7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Основна література

1. Байкова Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. / Л. А. Байкова. — Москва: Юрайт, 2020. — 216 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия: Учебник / Л. Ф. Бурлачук, А.С. Кочарян, М. Жидко. — СПб. : Питер, 2006. — 370 с.
3. Галецька І. І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я / І.І. Галецька // Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. — К. : Главник, 2005. — Вип. 26, — Т.1. — С. 320 – 324.
4. Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник / О. В. Корнієнко. — К. : «Київський університет», 2000. — 126 с.
5. Корнієнко О. В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: [Монографія] / О. В. Корнієнко. — К. : Київський університет, 2004. — 264 с.
6. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич; за ред. І.Я. Коцана. — Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. — 316 с.
7. Коцур Н.І. Психогігієна: Навч. посібник / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш. — Чернівці: Книги – ХХІ, 2005. — 380 с.
8. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник / О.С. Лісова. — Чернівці: Рута, 2001. — 122 с.
9. Максимова Н.Ю. Життя та здоров'я: Навчальний посібник / Н.Ю. Максимова, К. Л. Мілютіна, В.М. Піскун. — К. : Прок-бізнес, 1998. — 160 с.
10. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебное пособие / Г. С. Никифоров. — СПб. : Речь, 2002. — 256 с.
11. Никольский А. В. А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский А. В.. — Москва: Юрайт, 2020. — 303 с.
12. Петрушин В. И. В. И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин В. И.. — Москва: Юрайт, 2020. — 381 с.
13. Психология здоровья / М. Б.Алиева, А. М. Бейбутова, Г. Р. Чубанова, А. А. Цахаева. — Киев: Общество с ограниченной ответственностью "Финансовая Рада Украины", 2017. — 100 с.
14. Секач М. Ф. Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — Москва: Академический Проект, 2015. — 192 с.
15. Тимофіва М.П. Психологія здоров'я : навчальний посібник / М.П. Тимофіва, О.В. Діжона. — Чернівці : Книги-ХХІ, 2009. — 296 с.
16. Титаренко Е. В. Психология здоровья: практикум / Е. В. Титаренко. — Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018. — 99 с.
17. Чабан О. С. Психічне здоров'я / О. С. Чабан, В. Т. Ящук. — Тверь: Альба, 2008. — 480 с.

### Допоміжна література

1. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [Монографія] / С.І. Болтівець. — К. : Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. — 302 с.
2. Болтівець Сергій Іванович. Теоретико-методичні засади педагогічної психогігієни: Дис. д-ра психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка. — К., 2004. — 446 с.
3. Васьківська С. В. Побудова консультативного діалогу з людиною обтяженою психосоматичними проблемами / С. В. Васьківська // Психологічні стратегії в освітньому просторі: Зб. наук. Праць. Психол. науки – К. : КМПУВ ім. Б. Грінченка, 2000. — Вип.1 – С. 25-31.
4. Вереніч Н. Підліток: як йому допомогти / Н. Вереніч; упоряд. Т.Гончаренко. — К. : Ред.загальнопед. газ., 2004. — 120 с.

5. Виховання здорового способу життя: Тренінг для підлітків / Укл. : О. В. Головіна, О.С. Лісова. – Чернівці: Рута, 2003. – 66 с.
6. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи / І. І. Галецька // Психологічні студії Львівського університету. – Львів: Вид. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2004. – Випуск 1. – С. 79-85.
7. Двіжона О.В. Вплив чинників на порушення психічного здоров'я дітей із дискантних сімей / О.В. Двіжона // Психологічні перспективи. – Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – Вип. 13. – С. 107-114.
8. Дмитерко-Карабин Х.М. Психологічна допомога тривожній дитині: теорія, діагностика, корекція: Навчально-методичний посібник / Х.М. Дмитерко-Карабин, Н. В. Королик. – Івано-Франківськ: Гостинець, 2007. – 192 с.
9. Дмитерко-Карабин Х.М. Смишлужиттєві орієнтації особистості: теорія, діагностика, рефлексія у психотерапевтичній групі: навчально-методичний посібник / Х.М. Дмитерко-Карабин – Івано-Франківськ: Гостинець, 2006. – 160 с.
10. Зарецька Л.М. Питання адаптації та професіонального стресу / Л.М. Зарецька // Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. За ред. Академіка С. Д. Максименко. – К. : Главник, 2005. – Вип. 26, том 2. – С. 114-116.
11. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб. : Питер, 1999. – 464 с.
12. Комісарик М. І. Основи психології спорту: Навчально-методичний посібник. / М.І. Комісарик, Б. А. Леко, Г.В. Чуйко. – Чернівці: Рута, 2004. – 400 с.
13. Кондрашенко Е. Ю. Общая психотерапия / Е. Ю. Кондрашенко, Д.И. Донской. – Минск: Наука и техника, 1993. – 318 с.
14. Лісова О. С. До питання про викладання спецкурсу «Психологія здоров'я» / О.С. Лісова // Психологія: Збірник наукових праць. – К. : НПУ ім. М. Драгоманова, 2002. – Вип.18. – С. 230-236.
15. Лісовенко І. Сім умов здоров'я / І. Лісовенко // Науковий світ. – 2006. – № 5. – С. 19-21
16. Максименко С. Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості / С.Д. Максименко // Педагогічний процес: теорія і практика: Зб. наук. пр. – К. : ЕКМО, 2005. – Вип. 3. – С. 343-361.
17. Москаленко В.В. Соціальна психологія: Підручник / В.В. Москаленко. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 624 с.
18. Осипова А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 512 с.
19. Основи практичної психології: Підручник / [В.Панок, Т.Титаренко, Н.Чепелева та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – 536 с.
20. Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. – СПб. : Питер, 2006. – 240 с.
21. Профілактика та корекція важковиховуваності: Цикл тренінгових вправ: Навчально-методичний посібник / Укл. А.С. Борисюк, О.В. Двіжона. – Чернівці: Книги - ХХІ. 2006. – 88 с.
22. Психічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навчальний посібник / [М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна.].; заг. ред. М.С. Корольчука. – К. : ІНКОС, 2002. – 272 с.
23. Психологическое здоровье детей и подростков / Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 2000. – 243 с.
24. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.
25. Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоров'я: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченюк. – М. : АСТ, Минск: Харвест, 2001. – 604 с.
26. Савчин М.В. Вікова психологія: Навч. посібник / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – К. : Академвидав, 2005. – 360 с.
27. Сірко Р.І. Деякі аспекти впливу сімейного середовища на стан психічного здоров'я студентської молоді / Р.І. Сірко // Проблеми загальної та педагогічної психології:

- Збірник наукових праць ін-ту психології ім. Г.С. Костюка. – Київ, 2001. – Т. 3. – Ч. 3. – С. 198-201.
28. Словник психолога - практика / Сост. С. Ю. Головин. – Минск: АСТ, 2001. – 976 с.
  29. Таланов В.Л. Справочник практического психолога / В.Л. Таланов, И.Г. Малкин-Пых. – СПб. : Сова, – М. : ЭКСМО, 2004. – 928 с.
  30. Тимофієва М.П. До питання про самопізнання та самодопомогу в позитивній психотерапії / М.П. Тимофієва // Materialy v mezinarodni vedecko – prakticka conference «Moderni vymozenosti vedy – 2009» . Dil 11. Lekarstvi. Biologicke vedy. Chemie a chemicka technologie: – Praha: Publishing Hous «Education and Science» s.r.o. – S. 9 – 13.
  31. Тимофієва М. П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості / М.П. Тимофієва // Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. – Чернівці: Рута, 2008. – Вип. – 414-415 – С. 23-27.
  32. Тимофієва М.П. Проблема комунікативних, морально-етичних чинників збереження психічного здоров'я молоді / М.П. Тимофієва // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С.Д.Максименка. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. – Том X, Вип. 7. – С. 498–509.
  33. Тимофієва М.П. Теоретичний підхід у дослідженні проблеми формування Я -концепції як складової психічного та психологічного здоров'я молоді / М.П. Тимофієва // Вісник Прикарпатського ун-ту: Філософські і психологічні науки, 2008. – С. 125 – 130.
  34. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка / И. Г. Шульц. – М. : Медицина, 1985. – 32 с.

**Результати перегляду  
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 2021 / 2022 н.р. без змін; зі змінами (Додаток     ).  
(потрібно підкреслити)

протокол № 14 від «01» листопада 2021 р. Завідувач кафедри [підпис] Михайленко У.Б.  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20    / 20    н.р. без змін; зі змінами (Додаток    ).  
(потрібно підкреслити)

протокол №     від «   »     20     р. Завідувач кафедри          
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20    / 20    н.р. без змін; зі змінами (Додаток    ).  
(потрібно підкреслити)

протокол №     від «   »     20     р. Завідувач кафедри          
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20    / 20    н.р. без змін; зі змінами (Додаток    ).  
(потрібно підкреслити)

протокол №     від «   »     20     р. Завідувач кафедри          
(підпис) (Прізвище ініціали)