

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики

СИЛАБУС

нормативного освітнього компонента

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ОРТОБІОЗУ ОСОБИСТОСТІ

другого рівня вищої освіти

за спеціальністю – 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

галузі знань – 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Луцьк –2024

Силабус освітнього компонента «Психологія здоров'я та ортобіо́зу особистості»
другого рівня вищої освіти за спеціальністю – 053 «Психологія» галузі знань – 05
«Соціальні та поведінкові науки»

Розробник: Мушкевич Мирослава Іванівна, доктор психологічних наук, професор кафедри
практичної психології та психодіагностики

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри практичної психології та
психодіагностики, протокол № 1 від 28 серпня 2024 р.

Завідувач кафедри: _____ Магдисюк Л.І.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри загальної та клінічної
психології протокол № 1 від 29 серпня 2024 р.

Завідувач кафедри: д.псих.н., професор _____ Журавльова О.В.

Погоджено
Гарант освітньо-професійної програми:

проф.Засєкіна Л.В.

© Мушкевич М.І., 2024 р.

I. Опис освітнього компоненту

Таблиця 1

Найменування Показників	Галузь знань, спеціальність, професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компоненту
Денна форма навчання	05 «Соціально-поведінкові науки» 053 «Психологія» Магістр психології	Нормативна
Кількість годин/кредитів 120/4		Рік навчання <u>1</u>
		Семестр 2-ий
		Лекції 14 год.
		Практичні 14 год.
		Лабораторні 12 год
ІНДЗ: <u>немає</u>		Самостійна робота 72 год.
		Консультації 8 год.
Мова навчання		Українська

II. Інформація про викладача ІІІ:

Мушкевич Мирослава Іванівна

Науковий ступінь: доктор психологічних наук

Вчене звання: доцент

Посада: професор кафедри практичної психології та психодіагностики

Контактна інформація: мобільний телефон +380951560684;
електронна адреса mushkevych.Myroslava@vnu.edu.ua; mira_mush@yahoo.com

Консультації з освітнього компоненту проводяться протягом семестру щосереди та щочетверга з 13.00 год. до 14.00 год. в кабінеті Н13. В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

III. Опис освітнього компоненту

1. Анотація курсу

Освітній компонент «Психологія здоров'я та ортобіюзу особистості» належить до циклу нормативних дисциплін загальної підготовки магістра психології, вивчається в другому семестрі, формою контролю є екзамен. На вивчення освітнього компонента відведено 4 кредити (120 годин) - 14 годин лекційних, 14 годин практичних, 12 годин лабораторних, 72 годин самостійної роботи, 8 годин - консультації.

Програма ОК передбачає глибоке вивчення теоретичних та прикладних аспектів забезпечення психологічного здоров'я особистості. Курс спрямовано на вивчення психологічних основ здорової особистості, принципів і факторів, що сприяють підвищенню рівня психологічного здоров'я людини. Силабус ґрунтується на системному підході підготовки сучасних науковців і компетентнісному підході до визначення якості підготовки здобувачів другого освітнього рівня вищої освіти, здатних працювати відповідно сучасних вимог.

2. Пререквізити

Освітній компонент має інтегрований характер, тісно пов'язана з блоком психологічних дисциплін: психологією особистості, екологічною психологією, психодіагностикою, психологічним супроводом, психоконсультаванням, психотерапією тощо.

3. Мета освітнього компонента: системне узагальнення матеріалів про психологічне благополуччя людини, принципи та факти поліпшення психологічного здоров'я людини, основні аспекти взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, способи психологічного захисту, профорієнтації, професійного довголіття, що може сприяти переглядові ставлення до способу життя особистості.

Завдання освітнього компонента:

- сприяти психологічній готовності магістрів до професійної діяльності;
- формувати навички з підвищення рівня психологічного здоров'я людини, процесам самовдосконалення особистості;
- розвивати вміння розпізнавати характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих, нестандартних особистостей;
- виробляти навички формування внутрішньої картини здоров'я;
- критично оцінювати взаємовплив позитивних або негативних емоційних станів на здоров'я людини;
- виробляти навички, що сприяють професійному довголіттю, розвитку

професіонала, особливостям психології дорослих людей;

- володіти прийомами та методами діагностики ставлення людини до власного здоров'я, способу життя;
- реалізовувати навчальні програми із забезпечення психологічного здоров'я людини, підвищення рівня емоційного благополуччя.

4. Результати навчання (Компетентності)

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

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК2.

Здатність проведення досліджень на відповідному рівні. ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Фахові компетентності (ФК):

СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики. СК2.

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

СК3. Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

Очікувані програмні результати навчання (ПРН):

ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно- комунікаційних технологій.

ПР2. Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати

якість.

ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПРН 9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПРН 13. Вміти професійно застосовувати на практиці знання з медико-психологічних дисциплін.

Структура освітнього компоненту

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Лаб.	Сам. роб.	Методи та технології Викладання ¹	Форма Контролю ² / Бали
Змістовий модуль 1. <i>Теоретико-методологічні засади психології здоров'я особистості</i>							
Тема 1. Психологія здоров'я: міждисциплінарний підхід	12	2	2		8	лекція-диспут /Zoom	ДС/4
Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість	12	2	2		8	лекція-диспут /Zoom	ДС/4
Тема 3. Внутрішня картина здоров'я особистості	10		2		8	метод круглого столу/Zoom	ІРА/4
Тема 4. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я особистості	12	2		2	8	лекція-диспут /Zoom	РМГ/4
Тема 5. Психологічний захист особистості	12		2	2	8	лекція-диспут /Zoom	РМГ/4
Разом за модулем 1	58	6	8	4	40		20

Змістовий модуль 2.							
Прикладні аспекти психологічно їбезпеки особистості							
Тема 6. Психологія впевненості особистості	12	2		2	8	проблемна лекціяZoom	РК/4
Тема 7. Психологія професійного довголіття	14	2	2	2	8	лекція-диспут /GoogleClassroom, Office365.	РК/4
Тема 8. Професійна діяльність в психології здоров'я сім'ї	14	2	2	2	8	лекція-диспут /GoogleClassroom, Office365.	РК/4
Тема 9. Психологія здоров'я сімей, що мають проблемних дітей: психодіагностика, психоедукація, психоконсультування, психотерапія, супервізія	14	2	2	2	8	лекція-диспут /GoogleClassroom, Office365.	РМГ/4
Разом за модулем 2	54	8	6	8	32		16
	Види підсумкових робіт						Бал
	Есе						4
	Модульна контрольна робота (МКР+ЗП ⁵)						30+30=60
Всього годин/ Балів	120	14	14	12	72	8 консульт.	100

Примітки: ¹Zoom–може застосовуватися одна з форм навчання або симбіоз у формі он-лайн лекцій, а також для магістрів, які мають пропуски з поважних причин та/або під час карантинних обмежень. ²Форма контролю: ДС – дискусія, ПВ – проблемний виклад, ДБ – дебати, РМГ – робота в малих групах, РК – розв'язування кейсів, ІРА – індивідуальна робота магістра, МКР – модульна контрольна робота; тестування, ЗП– захист проекту тощо.

Розробка та захист проекту передбачає на основі вивченого матеріалу підбір та презентацію психологічних інструментів щодо забезпечення психологічного здоров'я особистості згідно з обраним напрямом (презентувати у вигляді майстер-класу).

Методи навчання: словесні методи (лекція (онлайн і офлайн), діалог, дискусія, проблемний виклад, дебати, мікровикладання, пояснення); візуальні методи (демонстрування, відеометод, мультимедійний); практичні (моделювання, тренінг, метод інтерв'ю, розв'язування кейсів, дидактичні та ділові ігри); самостійна робота (розв'язання завдань, написання есе, захист проекту).

Практичні заняття (Модуль1)

Тема 1. Психологія здоров'я: міждисциплінарний підхід (2 години)

Предмет психології здорового способу життя Поняття про психологію здоров'я, здоровий спосіб життя як психологічна проблема. Місце психології здоров'я у системі наук про людину. Базові визначення здоров'я, ознаки здоров'я. Фактори мотивації здорового способу життя. Принципи та напрями забезпечення здорового способу життя. Поняття психології здоров'я. Психологія здоров'я в системі інших психологічних наук та наук про здоров'я. Психологія здоров'я та психогігієна. Психологія здоров'я та валеологія. Психологія здоров'я та медична психологія. Психологія здоров'я та психофізіологія. Психологія здоров'я та психосоматика. Історія становлення психології здоров'я. Основні етапи розвитку психології здоров'я. Об'єкт та предмет психології здоров'я. Цілі та завдання психології здоров'я. Методи психології здоров'я. Філософські основи психології здоров'я.

Завдання:

1. Ведення термінологічного словника.
2. Охарактеризувати поняття «психологія здоров'я», «здоровий спосіб життя».
3. Навести приклади міждисциплінарних зв'язків психології здоров'я з іншими науками. Визначити фактори мотивації здорового способу життя. Охарактеризувати ознаки здоров'я

Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість (2 години)

Взірець здорової особистості в історичному та сучасному вимірі; модель здорової особистості у теоріях закордонних дослідників; психологічне здоров'я і позитивні емоційні стани; теорія самоактуалізації А. Маслоу; риси здорової особистості; основи сексуального здоров'я.

Завдання:

1. Ведення термінологічного словника.
2. Охарактеризувати еталони здоров'я.
3. Розкрити основні характеристики психологічного здоров'я

особистості, що самоактуалізується.

4. Охарактеризувати гуманістичну ідею здорової особистості за Г. Олпортом.

5. Охарактеризувати теорію пошуку сенсу життя В. Франкла.

Тема 3. Внутрішня картина здоров'я особистості (2 години)

Внутрішня картина психологічного здоров'я і способу життя. Поняття внутрішньої картини здоров'я. Внутрішня картина хвороби. Компоненти внутрішньої картини здоров'я: когнітивний, емоційний, емоційно-дієвий. Програма розвитку внутрішньої картини здоров'я «Квітка потенціалів». Психологічні особливості ставлення до власного здоров'я. Психологічні фактори переживання хвороби

Тема 4. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я особистості (2 години)

Психологічні механізми забезпечення психологічного здоров'я; саморегуляція станів у забезпеченні здоров'я; самоконтроль поведінки у забезпеченні б здоров'я; механізми компенсації.

Завдання:

1. Ведення термінологічного словника.
2. Навести основні теоретичні напрямки дослідження психологічних механізмів забезпечення психологічного здоров'я.
3. Проаналізувати компенсаторні механізми психіки.
4. Дати характеристику основним формам психогігієни.

Тема 5. Психологічний захист особистості (2 години)

Свідомість та усвідомлення себе; соціальне здоров'я особистості; благополуччя; захисні реакції та механізми особистості: заперечення, витіснення, придушення, раціоналізація, проєкція, відчуження, заміщення, сублімація, сновидіння; екологічність міжособових взаємовідносин.

Завдання:

1. Ведення термінологічного словника.
2. Охарактеризувати основні напрямки та підходи у дослідженні соціального здоров'я особистості.
3. Проаналізувати стадії захисних реакцій організму.
4. Навести приклади форм захисних реакцій та механізмів особистості.
5. Проаналізувати зв'язок темпераменту і характеру.

6. Розкрити основні особливості когнітивного, конативного та афективного компонентів свідомості.

7. Проаналізувати психологічну сутність самосвідомості.

Практичні заняття (Модуль 2)

Тема 6. Психологія впевненості особистості (2 години)

Поняття впевненості особистості в психології здоров'я. Шість характеристик здорової, впевненої в собі особистості.

Завдання:

1. На чому ґрунтується впевненість особистості?
2. Які фактори впливають на формування різних видів довіри і довірчих відносин?
3. Визначте психологічні особливості впевненої в собі особистості.
4. Розкрийте детермінанти психології впевненості особистості.

Тема 7. Психологія професійного довголіття (2 години)

Основні варіанти і фази розвитку професіонала. Особливості психології дорослих людей в різні періоди життя. Шляхи продовження професійного довголіття.

Завдання:

1. Назвіть основні варіанти і фази розвитку професіонала.
2. У чому полягають особливості психології дорослих людей в різні періоди життя?
3. Які існують шляхи продовження професійного довголіття?
4. Назвіть резерви професійного довголіття.
5. Що таке стомлюваність і фізична активність.
6. Назвіть прийоми регуляції взаємин.
7. У чому полягає безконфліктне завершення професійного шляху?

Тема 8. Професійна діяльність в психології здоров'я сім'ї (2 години)

Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я. Погляд психолога на поняття „здоров'я. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я. Психологія праці і роль психолога. Мета та завдання психологічної служби в роботі з сім'єю. Психологічно-просвітницька діяльність психолога. Актуальність вивчення психології сім'ї.

Завдання:

1. Назвіть параметри діагностики подружніх стосунків і відповідні методики.
2. Опишіть загальні принципи, види та напрямки надання психологічної допомоги

сім'ї.

3. Презентуйте специфіку сімейного консультування.
4. Профілактична робота з батьками.
5. Мета і завдання психологічної діагностики сім'ї.
6. Методи психологічного вивчення сім'ї.

Тема 9. Психологія здоров'я сімей, що мають проблемних дітей: психодіагностика, психоедукація, психоконсультування, психотерапія, супервізія (2 години)

Психологія сім'ї як системи. Специфіка та типи батьківсько-дитячих стосунків сімей, що мають проблемних дітей. Особистісні та партнерські чинники сімей, що мають проблемних дітей. Діагностичний комплекс психологічного супроводу сімей, що мають проблемних дітей. Аналіз поняття психологічного супроводу сім'ї як системи «людина – людина». Ключові наукові категорії психологічного супроводу батьківства. Змістовні складові психологічного супроводу сімей із подолання проблем дітей. Теоретичне обґрунтування структури психологічного супроводу сім'ї.

Завдання:

1. Назвіть інтегральні особистісні та міжособистісні характеристики членів сімей, що мають проблемних дітей.
2. Виділіть рівні вираженості чинників особистісного та міжособистісного функціонування членів сімей, що мають проблемних дітей за критерієм статі.
3. Обґрунтуйте диференціацію особистісних та міжособистісних чинників членів сімей, що мають проблемних дітей за критерієм сімейного статусу.
1. Виділіть особистісні та міжособистісні чинники членів сімей за їх віковими відмінностями та психологічні особливості особистісних та міжособистісних чинники сімей, що мають проблемних дітей за критерієм сімейного функціонування.
2. Завдання для самостійного опрацювання

Магістрам пропонується підготувати рефлексійні, або аналітичні, або критичні, або розповідні, або описові есе на обрану тему обсягом до 10 сторінок. Обов'язково проаналізувати останні наукові дослідження щодо обраної тематики та запропонувати психологічні рекомендації у полі психології здоров'я особистості. Результативність виконання конкретних завдань для самостійної роботи студента оцінюється в балах, кількість яких може варіювати від 1 до 4 балів для різних типів завдань і визначається в

межах окремого виконаного есе. Повний перелік завдань для самостійної та індивідуальної роботи, їх оцінка, терміни та умови виконання доводяться до відома студентів на початку вивчення освітнього компоненту.

Підготовка есе по одному з питань програми, що окремо сформульовані викладачем у спеціальному переліку тем (на вибір студента) є самостійною домашньою письмовою роботою. Критерієм оцінки есе є такі його параметри: виразно сформульована проблема; обґрунтування її актуальності; короткий огляд літературних джерел та поглядів різних (кількох) авторів на суть проблеми; логічна послідовність та аргументованість викладу змісту есе; наявність власної (авторської) позиції; пов'язаність змісту есе із сучасними українськими реаліями (практичними чи теоретичними); наявність висновку і посилань на джерела. Не зараховуються есе, які є плагіатом, або передруком текстів з підручника чи Інтернету.

Орієнтовна тематика есе (магістр має право запропонувати власну, дотичну до напряму дисертаційного дослідження):

1. Визначення базових понять психології здоров'я.
2. Дослідження і систематизація критеріїв психічного і соціального здоров'я особистості.
3. Методи діагностики, оцінки та самооцінки психічного та соціального здоров'я людини.
4. Визначення чинників здорового способу життя та чинників, які впливають на ставлення до здоров'я людини.
5. Психологічні особливості формування внутрішньої картини здоров'я осіб різного віку.
6. Профілактика психічних та психосоматичних розладів у учасників бойових дій та членів їхніх сімей.
7. Дослідження станів перед хвороби особистості та можливостей їхньої профілактики та корекції.
8. Розробка концепції здорової особистості.
9. Визначення шляхів та умов для самореалізації, розкриття духовного і творчого потенціалу особистості.
10. Дослідження психологічних механізмів стресостійкості осіб.
11. Наукові підходи до вивчення соціально-психологічних чинників здоров'я

особистості.

12. Гендерні аспекти психічного та соціального здоров'я людини.
13. Розробка індивідуально-орієнтованих оздоровчих програм особам, що пережили стресові ситуації.
14. Дитяча та шкільна психологія здоров'я.
15. Психологічне забезпечення професійного здоров'я.
16. Психологія довголіття, профілактика старіння.
17. Психологічна допомога при завершенні життєвого шляху.
18. Психологічна допомога особистості в ситуації війни.
19. Психологічний супровід сімей, що мають дисфункційні чи псевдофункційні особливості взаємин.
20. Здоров'язберігаючі технології для членів сімей, що мають дітей з проблемами розвитку.
21. Психологічне здоров'я сучасної сім'ї як її життєво важлива функція.
22. Психологічне здоров'я сім'ї та шляхи його вивчення.
23. Сім'я, як первинне джерело психологічного здоров'я дитини.
24. Психологічне здоров'я сім'ї як інтегральний показник.
25. Основні показники і критерії психологічного здоров'я сім'ї.
26. Психологічне здоров'я сімей, що мають проблемних дітей.
27. Психологічне здоров'я сімей, що перебувають у кризовому стані.
28. Причини психологічного нездоров'я проблемної дитини.
29. Шляхи збереження психологічного здоров'я членів сімей під час пандемії.
30. Психологічне здоров'я дітей із багатодітних сімей.

Есе оцінюється максимальною кількістю балів – 4 бали.

IV. Політика оцінювання

Політика викладача щодо магістра

Вимоги викладача:

- обов'язкове відвідування навчальних занять;
- активність магістра під час практичних занять;
- своєчасне виконання завдань самостійної роботи;

- виконання модульних контрольних завдань;
- відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) на консультаціях;

Не допустимо:

- пропуск занять без поважних причин;
 - запізнення на заняття;
 - користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (за винятком дозволу викладача при необхідності виконання певних завдань, передбачених освітнім компонентом);
 - порушення дисципліни;
 - списування та плагіат.
- Аудиторні заняття переважно проводяться у вигляді лекцій, найчастіше – проблемних лекцій та лекцій-диспутів; практичних занять – з використанням інтерактивних методів: робота в малих групах, дискусія, проєктна діяльність.

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог: своєчасність виконання навчальних завдань; повний обсяг їх виконання; якість виконання навчальних завдань; самостійність виконання; творчий підхід у виконанні завдань; ініціативність у навчальній діяльності.

Обов'язковими є поточний контроль представлення завдання по темі, передбаченій силябусом.

Максимальну кількість балів з кожної теми (**4 балів**), можна отримати за умови представлення завдання та виконання завдання самостійної роботи. Поточний контроль – максимум **36 балів**.

Есе оцінюється **4 балами**.

МКР проводиться у гугл-формах, максимальна оцінка – 30 балів. Контроль другого модуля представляється магістрами у вигляді захисту проєкту – підготовки майстер-класу психологічних технологій самозбереження згідно з обраним напрямом психології. Максимальна оцінка – 30 балів.

Відвідування практичних занять є обов'язковим. У форс-мажорних ситуаціях навчання може проходити також в он-лайн формі.

Академічна доброчесність:

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- Самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання.
- Посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей. Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; дотримання принципів та положень Етичного кодексу психолога (<http://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf>).
- Надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування з Університету.

Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 25%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).

Неформальна освіта дає змогу студентів отримати додаткові бали (0- 10) і представлена такими видами роботи: курси підвищення професійної компетентності за відповідною проблематикою (КППК) – 6 балів, УК – участь у конференції - 4 бали, робота з клієнтом - 6 балів, участь у науково- практичних заходах – 2 бали, публікації наукових матеріалів – 4 бали.

Студент має право на зарахування результатів навчання, отриманих у інформальній освіті, у кількості 0-6 балів.

Порядок та процедура визнання результатів навчання, отриманих у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється відповідно до п.3 Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки (Наказ № 220-з від 29.06.2022 р.).

За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне

стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-1бал).

Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин.

Неформальна освіта: отримані сертифікати підвищення кваліфікації, участь у Вебінарах, конференціях та ін., тема яких відповідає освітньому компоненту зараховуються як:

6-15 годин як виступ на 2 практичних; 15-30 годин - як МКР.

Перелік орієнтовних сертифікованих курсів до зарахування (безкоштовних):

1. 5 кроків до ментального здоров'я під час пандемії
https://courses.prometheus.org.ua/courses/coursev1:Prometheus+MH_P101+2020_T2/about
2. Дезінформація: види, інструменти та способи захисту
https://courses.prometheus.org.ua/courses/coursev1:Prometheus+DISINFO101+2021_T2/about
3. Освітні інструменти критичного мислення
https://courses.prometheus.org.ua/courses/coursev1:Prometheus+CTFT102+2018_T3/about
4. The Science of Well-Being <https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>
5. Environmental Safety <https://www.coursera.org/learn/environmental-safety>
6. Build personal resilience <https://www.coursera.org/learn/build-personal-resilience>
7. Mindfulness and Well-being: Living with Balance and Ease
<https://www.coursera.org/learn/foundations-of-mindfulness-ii-living-with-balance-and-ease>
8. Mind Control: Managing Your Mental Health During COVID-19
<https://www.coursera.org/learn/manage-health-covid-19>

V. Підсумковий контроль

Навчальним планом передбачено екзамен. Екзамен може бути виставлено за результатами поточного та підсумкового контролю. Якщо магістр хоче покращити результат, він складає екзамен окремо.

На іспит виносяться основні питання, що потребують творчої відповіді та уміння синтезувати отриманні знання і застосовувати їх під час розв'язання практичних задач.

Форма проведення іспиту – усний екзамен. Максимальна оцінка – 60 балів.

ПЕРЕЛІК ТЕОРЕТИЧНИХ ПИТАНЬ ДО ПІДСУМКОВОГО МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ

Змістовний модуль 1

1. Психологія здоров'я: міждисциплінарний підхід. Основні уявлення про здорову особистість
2. Внутрішня картина здоров'я особистості
3. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я особистості. Психологічний захист особистості

Змістовий модуль 2

1. Психологія впевненості особистості
2. Психологія професійного довголіття
3. Професійна діяльність в психології здоров'я сім'ї. Психологія здоров'я сімей, що мають проблемних дітей: психодіагностика, психоедукація, психоконсультування, психотерапія, супервізія

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЕКЗАМЕН

1. Поняття про здоров'я та психологічне здоров'я.
2. Виміри психологічного здоров'я А. Елліна.
3. Тест-опитувальник особистісної зрілості.
4. Психологія здоров'я як розділ психологічної науки.
5. Взаємозв'язок психології здоров'я з іншими науковими дисциплінами.
6. Фактори мотивації здорового способу життя.

7. Рівні психологічного здоров'я.
8. Фактори, що сприяють підвищенню рівня психологічного здоров'я особистості.
9. Поняття про норму у психологічному здоров'ї.
10. Принципи забезпечення здоров'я особистості.
11. Наукові підходи до психологічних проблем здоров'я людини.
12. Характеристика рівнів стану здоров'я особистості.
13. Критерії психологічного здоров'я людини.
14. Умови підвищення рівня психологічного здоров'я людини.
15. Принципи роботи зі зміцнення психологічного здоров'я
16. Гармонія життєвого простору і стосунків особистості та потенціал здоров'я.
17. Поняття про цінності і сенси як базові складові психологічного здоров'я особистості.
18. Основні уявлення про здорову особистість.
19. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах.
20. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.
21. Самоактуалізація особистості й основні характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих людей.
22. Пошук сенсу життя в контексті психології здоров'я.
23. Психологія якостей зрілої особистості.
24. Характеристика психологічного здоров'я самоактуалізованих людей.
25. Психологічні складники внутрішньої картини здоров'я.
26. Механізм формування внутрішньої картини здоров'я.
27. Види позитивних емоцій і їхній вплив на психологічне здоров'я людини.
28. Роль самоконтролю в психологічному забезпеченні здоров'я.
29. Саморегуляція стану та поведінки у забезпеченні здоров'я.
30. Життєва стійкість і психологічне здоров'я.
31. Психогігієна й збереження здоров'я людини.
32. Соціальне здоров'я особистості.
33. Механізми психологічного захисту та збереження здоров'я

особистості.

34. Шляхи продовження професійного довголіття. Резерви професійного довголіття.
35. Вимоги до фахівця в галузі психології здоров'я.
36. Методики діагностики психології здоров'я особистості.
37. Збереження психологічного здоров'я військовослужбовців як соціально-психологічна проблема.
38. Аналіз сутності та змісту психологічного здоров'я військовослужбовців.
39. Показники психологічного здоров'я військовослужбовців.
40. Психологічні аспекти діяльності військового керівника як суб'єкта впливу на психологічне здоров'я військовослужбовців.
41. Психологічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани.
42. Суть, зміст, структура психологічного здоров'я сім'ї.
43. Основні закономірності розвитку психологічного здоров'я сім'ї.
44. Властивості, рівні, психологічного здоров'я сім'ї.
45. Методики діагностики психологічного здоров'я сім'ї.
46. Психологічне здоров'я сімей, що мають проблемних дітей.
47. Особливості психологічного здоров'я дітей із неповних сімей.
48. Психологічне здоров'я членів повних та неповних сімей у сучасному світі.
49. Психологічне здоров'я сімей мігрантів та переселенців.
50. Психологічне здоров'я сімей підлітків.
51. Ресурси покращення психологічного здоров'я сімей, що мають проблемних дітей.
52. Роль сім'ї у збереженні психологічного здоров'я дитини.
53. Тест-опитувальник особистісної зрілості.
54. Методики діагностики психології здоров'я особистості.
55. Діагностика змістових життєвих орієнтацій.
56. Методика діагностики ступеню задоволеності основних потреб.
57. Особистісний опитувальник Бехтеровського інституту ЛОБІ.
58. Методика «Орієнтована оцінка здорової поведінки».

59. Методика «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя».
60. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості.
61. Тест акцентуації характеру.
62. Дослідження особистості біографічним методом.
63. Методика дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера).
64. Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович).
65. Методики визначення ставлення до здоров'я особистості.
66. Діагностика типів ставлення до здоров'я.
67. Психодіагностика психологічного здоров'я школярів.
68. Діагностика психологічного здоров'я дітей.
69. Автобіографія у дослідженні стану психологічного здоров'я особистості.
70. Методики діагностики психологічного здоров'я дітей раннього дошкільного віку.
71. Професійні методи аналізу та оцінки здорової поведінки особистості.
72. Сучасні тенденції професійної підготовки психологів до практичної діяльності в індустрії здоров'я.
73. Вимоги до фахівця в галузі психології здоров'я.
74. Сфери практичного застосування психології здоров'я.
75. Етичний кодекс в індустрії психології здоров'я.

VI. Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS		Лінгвіс тична оцінка
	Пояснення	О цінка	
90 – 100	Відмінне виконання	A	Відмінно
82 – 89	Вище середнього рівня	B	Дуже добре
75 – 81	Загалом хороша робота	C	Добре
67 -74	Непогано	D	Задовільно

60 – 66	Виконання відповідає мінімальним критеріям	Е	Достатньо
1 – 59	Необхідне перескладання	Fx	Незадовільно

VII. Рекомендована література та інтернет-ресурси

Основна

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: *колективна монографія*. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. Психологія здоров'я людини: *навч. посіб.* Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 316 с.
3. Мушкевич М. І. Безпека життєдіяльності: *базовий підруч. для студентів вищ. навч. закл.* Харків : Фоліо, 2014. 460 с.
4. Діагностика психічного здоров'я та його розладів :Луцьк, ПП Іванюк В. П., 2018. 145 с.
5. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини. Київ, 2018. 156 с.

Додаткова

1. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. *Збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф.* Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 33-39.
2. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості. *Збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф.* Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59-63.
3. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. *Збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф.* Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269-271.
4. Мушкевич М. І. Принципи психологічного супроводу сім'ї, яка має проблемну дитину. *Психологічні перспективи [Psychological prospects]*. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2014. Вип. 23 [Issue 23]. С. 227–237.
5. Мушкевич М. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей. *Монографія*. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 456 с.

6. Мушкевич М. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей. *Монографія*. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 464 с.
7. Мушкевич М. І. Діагностичний комплекс психологічного супроводу сімей, що мають проблемних дітей. *Психологічне консультування і психотерапія*. Харків: Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна, 2021. Вип. 15. С. 24- 32.
8. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям. *Колективна монографія*. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 356 с.
9. Психологічний супровід сім'ї, що має проблемну дитину: теорія і практика. *Монографія*. Суми : Вид.-во СУМДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. С. 420–441.
10. Психологія молодшої сім'ї : монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк. Вежа-Друк, 2020. 392 с.
11. Mushkevych M. Preservation of Children`s Health as a Value Factor for Modern Ukrainians. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 27 (3) – Canada, 2018. P. 136–139.
12. Павлик, Н. Психологічне здоров'я як передумова конструктивного особистісного розвитку педагога. *Психологічне здоров'я*, (1), 2020. С. 83-109. вилучено із <http://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/127>.

ГЛОСАРІЙ

Адаптаційний синдром – сукупність адаптаційних реакцій організму людини, що мають загальний захисний характер і виникають у відповідь на значні за силою і тривалістю несприятливі дії (стресори).

Адаптація – (в широкому розумінні) пристосування до навколишніх умов.

Бажання – одна з форм мотиваційного стану. Бувають ключовими, але при цьому досить широкими і не дуже точно визначеними поняттями, їх пов'язують зазвичай з потребами, потягами, переживаннями.

Впевненість у собі – здатність індивідуума висувати вимоги і запити у взаємодії з соціальним оточенням і домагатися їх здійснення.

Відкритість переживання – здатність людини переживати те, що відбувається всередині неї, без почуття загрози.

Відповідність – стан гармонії, який проявляється, коли немає невідповідності між переживанням людини і її Я-концепцією.

Гуманістична психологія. Передовсім сконцентрована на вивченні здорових і творчих людей. Гуманістичні психологи підкреслюють унікальність людської особистості, пошук цінностей і сенсу існування, а також свободу, що виражається в самоврядуванні і самовдосконаленні.

Емпірична свобода – суб'єктивне відчуття, що можна жити вільно, як хочеш, наприклад «Я один відповідальний за свої дії та їх наслідки».

Захист – спроба людини змінити або модифікувати загрозливе переживання за допомогою заперечення або спотворення. Захист психологічний – система регуляторних механізмів, які спрямовані на усунення або зведення до мінімуму негативних, травмуючих особистість переживань, пов'язаних з внутрішніми або зовнішніми конфліктами, станами тривоги чи дискомфорту.

Метацінності – вищі аспекти життя, що досягаються самоактуалізуючими індивідами. Включають такі цінності, як істина, добро, краса, справедливість і досконалість. Також називаються метапотреби.

Мотив – матеріальний або ідеальний предмет, який спонукає або спрямовує діяльність чи вчинок, заради якого вони здійснюються. Джерелом спонукальної сили мотиву виступають потреби. Діяльність завжди має мотив чи кілька мотивів (тобто бути полімотивованою), тоді вона спрямована на задоволення одночасно кількох потреб.

Мотиви зростання – потреби вищого рівня (метапотреби), пов'язані з

актуалізацією потенціалу. Мотиви зростання виникають тільки в тому випадку, якщо основні потреби задоволені.

Переконаність – особлива якість особистості, упевненість у своїх діях і вчинках та ціннісних орієнтаціях, виступає регулятором свідомості і поведінки. Повноцінно функціонуюча людина – термін, використаний К. Роджерсом для визначення людини, яка функціонує відповідно до своїх біологічно оцінних процесів, а не з інтерналізованими умовами цінностей.

Потреба в безпеці та захисті – основна потреба, яка мотивує людину встановити розумний порядок, структуру і прогнозованість свого оточення.

Потреба в позитивній увазі – набута потреба людини отримати сприйняття, повагу і любов від значущих людей в її оточенні. Потреба в позитивній увазі до себе – набута потреба, яка розвивається з асоціації Я- переживань із задоволенням і незадоволенням потреби в позитивній увазі.

Потреба в приналежності – основна потреба, яка мотивує людину до близьких взаємин з іншими. Задоволення цієї потреби знаходять в друзях, сімейному житті і членстві в групах та організаціях.

Потреба в самоповазі – основна потреба, яка мотивує людину досягати визнання і повагу інших.

Професійна орієнтація – комплекс психолого-педагогічних і медичних заходів, спрямованих на оптимізацію процесу працевлаштування молоді відповідно до бажань, схильностей та сформованих здібностей і з урахуванням потреби у фахівцях народного господарства і суспільства в цілому.

Професійна придатність – сукупність і структура психічних і психофізіологічних особливостей людини, необхідних для досягнення суспільноприйнятної ефективності в професійній роботі. Професійна придатність формується в процесі роботи за наявності позитивної професійної мотивації, якій сприяють усвідомлення людиною суспільної цінності своєї праці, реалізація в ній своїх можливостей, досягнення у виконанні трудових завдань і суспільне визнання цих досягнень, система матеріальних і моральних стимулів.

Психологічний аспект адаптації – пристосування людини як особистості до існування в суспільстві відповідно до вимог цього суспільства і з власними потребами, мотивами й інтересами. Психологічна адаптація здійснюється шляхом засвоєння норм і цінностей даного суспільства (як в широкому розумінні, так і відносно до найближчого соціального оточення – суспільної групи, трудового колективу, сім'ї).

Самоактуалізація – процес, що включає здоровий розвиток здібностей людини.

Самоактуалізуючі люди – люди, які задовольнили свої дефіцитарні потреби і розвинули свій потенціал настільки, що можуть вважатися надзвичайно здоровими.

Самоконтроль – раціональна рефлексія й оцінка суб'єктом власних дій на основі особистісно значущих мотивів і установок, що полягає в аналізі та корекції відносин між цілями, засобами і наслідками дій.

Самоспостереження – спостереження людини за внутрішнім планом власного психічного життя, що дозволяє фіксувати його прояви (переживання, думки, почуття), виникає в процесі спілкування з іншими людьми, засвоєння соціального досвіду і засобів осмислення. Відіграє важливу роль у формуванні апарату самосвідомості і самоконтролю особистості.

Самовладання – здатність людини здійснювати діяльність в дезорганізованих ситуаціях, які впливають на емоційну сферу. У самовладанні проявляється свідомо-вольова організація психічних процесів, що регулюють цю діяльність. Це показник емоційної зрілості особистості.

Саморегуляція – доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації і складності. Психічна саморегуляція є одним з рівнів регуляції активності цих систем, що виражає специфіку реалізації її психічних витрат відображення і моделювання дійсності, в тому числі рефлексії суб'єкта.

Самопочуття – відчуття фізіологічної та психологічної комфортності внутрішнього стану.

Становлення – процес розвитку, в якому індивід бере на себе відповідальність за максимально повну реалізацію свого потенціалу.

Тенденція актуалізації – основний мотив у житті людей, що полягає в прагненні зберігати себе, стати настільки хорошим, наскільки дозволяє притаманна їм природа.

Тенденція самоактуалізації – прагнення людини до розвитку в напрямку зростаючої складності, самодостатності, зрілості і компетентності.

Феноменологія – підхід в персонології, що підкреслює важливість розуміння суб'єктивних переживань людини її почуттів і особистих концепцій, а також її особистої точки зору на світ і саму себе.

Шкала вершинних переживань – шкала самозвіту, яку використовують для вимірювання тенденції до вершинних переживань.

Я-концепція - загальний паттерн, або конфігурація самосприйняття: концепція людини про те, яка вона є.