

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 ОСОБИСТОСТІ

підготовки Доктора філософії з психології

спеціальності С4 Психологія

освітньо-наукової програми «Психологія особистості: генеза, здоров'я, безпека»

Луцьк – 2025

Силабус освітнього компонента «Психологія здоров'я особистості» підготовки доктора філософії з психології, галузі галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини, спеціальності С4 Психологія, за освітньо-науковою програмою «Психологія особистості: генеза, здоров'я, безпека»

Розробник: Козак Г.А., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики

Погоджено

Гарант освітньо-наукової програми:



Жанна ВІРНА

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри
Практичної психології та психодіагностики**

протокол №1 від 27.08.2025 р.

Завідувач кафедри:



Людмила МАГДИСЮК

I. Опис освітнього компонента

| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень | Характеристика освітнього компонента НП 2025 |
|-----------------------------------|---|--|
| Денна форма здобуття освіти | С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини, спеціальність С4 Психологія, освітньо-наукова програма «Психологія особистості: генеза, здоров'я, безпека» | Нормативний |
| Кількість годин/кредитів 150/5 | | Рік навчання 1 |
| ІНДЗ: є | | Семестр 1-2-ий |
| | | Лекції 30 год. |
| | | Практичні (семінарські) 20 год. |
| | | Самостійна робота 91 год. |
| | | Консультації 9 год. |
| | | Форма контролю: екзамен |
| Мова навчання українська | | |

II. Інформація про викладача

ППІ Козак Галина Анатоліївна

Науковий ступінь кандидат психологічних наук

Посада доцент кафедри практичної психології та психодіагностики

Контактна інформація: 0996384124, Kozak.Halyna@vnu.edu.ua

Дні занять <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація ОК. Освітній компонент «Психологія здоров'я особистості» входить до переліку нормативних курсів професійної підготовки докторів філософії з психології. Програма курсу спрямована на поглиблене опрацювання як теоретичних засад, так і практичних аспектів збереження та зміцнення психологічного здоров'я особистості. Особливу увагу приділено вивченню психологічних чинників і принципів формування здорової особистості, а також умов, що сприяють підтриманню високого рівня психічного благополуччя. Вивчення освітнього компоненту забезпечує формування у майбутніх докторів філософії здатності до критичного мислення, інтеграції міждисциплінарних знань, здійснення психопрофілактичної, консультативної та дослідницької діяльності у сфері психологічного здоров'я.
2. Постреквізити: Педагогічна практика
3. Мета і завдання освітнього компонента. Викладання освітнього компонента передбачає формування у здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти цілісного уявлення про психологічне здоров'я як інтегративну характеристику особистості, що забезпечує її адаптаційний потенціал, стресостійкість, здатність до саморегуляції, саморозвитку та професійного самозбереження. Курс спрямований на поглиблення теоретико-методологічних знань і розвиток науково-дослідницьких компетентностей у сфері вивчення, діагностики та підтримання психологічного здоров'я.
4. Компетентності.

Інтегральна компетентність (ІК) Здатність розв'язувати комплексні проблеми в галузі соціальних і поведінкових наук та дослідницько-інноваційної діяльності, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних знань та професійної практики

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК-1 Здатність проектувати і здійснювати комплексні дослідження на засадах системних філософських знань принципів та інструментарію сучасного наукового пізнання, його соціокультурної обумовленості та полідисциплінарного характеру.

ЗК-5 Здатність дотримуватись етичних норм у професійній діяльності.

ЗК-6 Здатність до самоменеджменту, планування і вирішення завдань задач власного професійного й особистісного зростання.

Фахові (спеціальні) компетентності (ФК/СК):

ФК2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості.

ФК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

ФК4. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології, а також надавати психологічну допомогу окремим особам, групам та організаціям.

ФК7. Здатність і готовність адаптуватися до нових ситуацій, переоцінювати накопичений досвід, аналізувати свої професійні можливості, готовність до активної професійної мобільності.

ФК9. Здатність самостійно розробляти проекти шляхом творчого застосування існуючих та генерування нових ідей

Програмні результати навчання:

ПР3. Знати та переосмислювати існуючі та\або створювати нові теоретичні моделі та психологічні підходи до аналізу й інтерпретації одержаних результатів наукового дослідження з використанням надійних та валідних методів.

ПР4. Розуміти мету професійного й особистісного розвитку, оцінювати власні потенційні можливості та обрані способи та шляхи розв'язання поставлених завдань, виявляти прагнення до підвищення професійної кваліфікації.

ПР5. Демонструвати професійну повагу до етичних принципів наукового психологічного дослідження, до прав інтелектуальної власності в підготовці дисертаційного проекту, принципів міжкультурної толерантності та професійних цінностей у науковій та практичній діяльності.

ПР7. Вміти здійснювати педагогічну діяльність у сфері психології і на межі предметних галузей та нести відповідальність за підготовку, процес та результат навчання інших.

Soft skills: критичне та системне мислення, емоційний інтелект, комунікативна компетентність, стресостійкість, саморегуляція, лідерство, командна робота, етична компетентність, рефлексивність, креативність, інноваційність, тайм-менеджмент, самоменеджмент, відповідальність, гнучкість мислення, емпатія.

5. Структура освітнього компоненту

| Назви змістових модулів і тем | Усього | Лек. | Практ. | Сам. роб. | Конс. | Форма контролю/ Бали |
|---|--------|------|--------|-----------|-------|-------------------------|
| Змістовий модуль 1. | | | | | | |
| Тема 1. Психологія здоров'я: міждисциплінарний підхід | 11 | 2 | 2 | 7 | | ДС, ДБ, РЗ/К, РМГ/6 |
| Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість . | 15 | 4 | 2 | 8 | 1 | ДС, ДБ, РЗ/К, РМГ/6 |
| Тема 3. Внутрішня модель (картина) здоров'я особистості | 15 | 4 | 2 | 8 | 1 | ДС, ДБ, РЗ/К, РМГ/6 |
| Тема 4. Соціальні передумови здоров'я та благополуччя особистості. | 11 | 2 | | 8 | 1 | ІРС |
| Тема 5. Спосіб життя як інтегральний чинник здоров'я | 10 | 2 | | 8 | | ІРС |
| Тема 6. Роль стресу у формуванні стану здоров'я та психологічного благополуччя людини | 13 | 2 | 2 | 8 | 1 | ДС, ДБ, РЗ/К, РМГ/6 |
| Тема 7. Поняття психічної норми і психічних розладів | 14 | 4 | 2 | 7 | 1 | ДС, ДБ, РЗ/К, РМГ/6 |
| Тема 8. Психологічні механізми підтримання та збереження психічного здоров'я | 13 | 2 | 2 | 8 | 1 | ДС, ДБ, РЗ/К, РМГ/6 |
| Разом за модулем 1 | 102 | 22 | 12 | 62 | 6 | 36 |
| Змістовий модуль 2. | | | | | | |
| Тема 9. Психологія особистісної впевненості. | 12 | 2 | 2 | 7 | 1 | ДС, ДБ, РЗ/К, РМГ/6 |
| Тема 10. Психологічні основи професійного довголіття. | 13 | 2 | 2 | 8 | 1 | ДС, ДБ, РЗ/К, РМГ/6 |
| Тема 11. Особливості професійної діяльності психолога у сфері збереження здоров'я сім'ї | 12 | 2 | 2 | 7 | 1 | ДС, ДБ, РЗ/К, РМГ/6 |
| Тема 12. Психологічна допомога сім'ї | 11 | 2 | 2 | 7 | | ДС, ДБ, РЗ/К, РМГ/6 |
| Разом за модулем 2 | 48 | 8 | 8 | 29 | 9 | 24 |
| Модульна контрольна робота | | | | | | МКР/30 |
| ІНДЗ | | | | | | Р/10 |
| Всього годин/Балів | 150 | 30 | 20 | 91 | 9 | 100 |

Форми контролю*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв'язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

6. Завдання для самостійного опрацювання.
Визначення базових понять психології здоров'я.
 1. Дослідження і систематизація критеріїв психічного і соціального здоров'я особистості.
 2. Психологічні особливості формування внутрішньої картини здоров'я осіб різного віку.
 3. Розробка концепції здорової особистості.
 4. Соціальні передумови здоров'я та благополуччя особистості.
 5. Спосіб життя як інтегральний чинник здоров'я
 6. Дослідження психологічних механізмів стресостійкості осіб.
 7. Наукові підходи до вивчення соціально-психологічних чинників здоров'я особистості.
 8. Дитяча та шкільна психологія здоров'я.
 9. Психологічне забезпечення професійного здоров'я.
 10. Психологія довголіття, профілактика старіння.
 11. Психологічна допомога при завершенні життєвого шляху.
 12. Здоров'язберігаючі технології для членів сімей, що мають дітей з проблемами розвитку.
 13. Психологічне здоров'я сучасної сім'ї як її життєво важлива функція.
 14. Психологічне здоров'я сім'ї та шляхи його вивчення.
 15. Основні показники і критерії психологічного здоров'я сім'ї.
 16. Шляхи збереження психологічного здоров'я членів сімей під час війни.
 17. Психологічне здоров'я дітей із багатодітних сімей.

IV. Політика оцінювання

Політика викладача щодо студента: відвідування занять є обов'язковим. За умови відвідування та якісної підготовки до занять здобувач освіти може набрати максимальну кількість балів поточного оцінювання. За наявності об'єктивних причин (відрадження, стажування, хвороба тощо) студент може перездати тему курсу, навчатися он-лайн. За бажанням підвищити рейтинг, здобувач освіти може добрати бали, виконавши певний вид робіт

Політика щодо академічної доброчесності: Списування під час модульних контрольних робіт заборонене. Письмові роботи здобувача освіти обов'язково проходять перевірку на наявність плагіату (допускається не більше 20 % текстових запозичень).

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Максимально оцінюється робота здобувача освіти на занятті (за умови успішної відповіді). За наявності об'єктивних причин (відрадження, стажування, хвороба тощо) здобувач освіти може перездати тему курсу.

У межах вивчення освітнього компоненту «Психологія здоров'я особистості» передбачається можливість визнання результатів навчання, отриманих здобувачем раніше в інших формах освіти:

Формальна освіта – результати навчання, отримані під час опанування суміжних освітніх компонентів, якщо вони відповідають програмним результатам курсу.

Неформальна освіта – досвід участі у тренінгах, семінарах, сертифікованих курсах із психології здоров'я, психопрофілактики, психотерапії, розвитку емоційного інтелекту, комунікативних та стресостійких навичок.

Інформальна освіта – самостійне опрацювання наукової літератури, онлайн-курсів, відкритих лекцій, участь у вебінарах чи практичний досвід роботи (наприклад, у волонтерських чи консультативних проєктах, пов'язаних із підтримкою психічного здоров'я).

Процедура визнання результатів передбачає:

1. подання заяви на ім'я викладача або гаранта освітньо-наукової програми;
2. надання підтверджувальних матеріалів (сертифікатів, портфоліо, письмового есе тощо);
3. оцінювання відповідності результатів раніше здобутого навчання до цілей і результатів навчання дисципліни.

V. Підсумковий контроль

На іспит виносити основні питання, типові та комплексні задачі, ситуації, завдання, що потребують творчої відповіді та уміння синтезувати отриманні знання і застосовувати їх під час розв'язання практичних задач.

Форма проведення іспиту – усний екзамен.

Питання до іспиту

1. Психологія здоров'я як розділ психологічної науки.
2. Взаємозв'язок психології здоров'я з іншими науковими дисциплінами.
3. Фактори мотивації здорового способу життя.
4. Рівні психічного здоров'я.
5. Фактори, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я особистості.
6. Поняття про психічну норму і відхилення в психічному здоров'ї.
7. Принципи забезпечення здоров'я особистості.
8. Наукові підходи до психологічних проблем здоров'я людини.
9. Характеристика рівнів стану здоров'я особистості.
10. Критерії психічного здоров'я людини.
11. Умови підвищення рівня психічного здоров'я людини.
12. Принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я
13. Гармонія життєвого простору і стосунків особистості та потенціал здоров'я.
14. Поняття про цінності і сенси як базові складові психологічного здоров'я особистості.
15. Основні уявлення про здорову особистість.
16. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах.
17. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.
18. Самоактуалізація особистості й основні характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих людей.
19. Пошук сенсу життя в контексті психології здоров'я.
20. Психологія якостей зрілої особистості.
21. Характеристика психічного здоров'я самоактуалізованих людей.
22. Психологічні складники внутрішньої картини здоров'я.
23. Механізм формування внутрішньої картини здоров'я.
24. Види позитивних емоцій і їхній вплив на психічне здоров'я людини.
25. Роль самоконтролю в психологічному забезпеченні здоров'я.
26. Саморегуляція стану та поведінки у забезпеченні здоров'я.
27. Життєва стійкість і психічне здоров'я.
28. Психогігієна й збереження здоров'я людини.
29. Соціальне здоров'я особистості.
30. Механізми психологічного захисту та збереження здоров'я особистості.
31. Шляхи продовження професійного довголіття. Резерви професійного довголіття.
32. Вимоги до фахівця в галузі психології здоров'я.
33. Методики діагностики психології здоров'я особистості.
34. Збереження психічного здоров'я військовослужбовців як соціально-психологічна проблема.

35. Аналіз сутності та змісту психічного здоров'я військовослужбовців.
36. Показники психічного здоров'я військовослужбовців.
37. Психологічні аспекти діяльності військового керівника як суб'єкта впливу на психічне здоров'я військовослужбовців.
38. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани.
39. Суть, зміст, структура психологічного здоров'я сім'ї.
40. Основні закономірності розвитку психологічного здоров'я сім'ї.
41. Властивості, рівні, психологічного здоров'я сім'ї.
42. Методики діагностики психологічного здоров'я сім'ї.
43. Психологічне здоров'я сімей, що мають проблемних дітей.
44. Проблеми психологічного здоров'я дітей із неповних сімей.
45. Психологічне здоров'я повних та неповних сімей у сучасному світі
46. Психологічне здоров'я сімей мігрантів та переселенців.
47. Психологічне здоров'я сімей підлітків з асоціальною поведінкою.
48. Ресурси покращення психологічного здоров'я сімей, що мають проблемних дітей.
49. Роль сім'ї у збереженні психологічного здоров'я дитини.

VI. Шкала оцінювання

| Оцінка в балах | Лінгвістична оцінка | Оцінка за шкалою ECTS | |
|----------------|---------------------|-----------------------|--|
| | | оцінка | пояснення |
| 90–100 | Відмінно | A | відмінне виконання |
| 82–89 | Дуже добре | B | вище середнього рівня |
| 75–81 | Добре | C | загалом хороша робота |
| 67–74 | Задовільно | D | непогано |
| 60–66 | Достатньо | E | виконання відповідає мінімальним критеріям |
| 0–59 | Незадовільно | Fx | Необхідне перескладання |

VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси.

1. 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.
2. Мушкевич М. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 464 с.
3. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молоді сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
4. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ, 2022. 600 с. ISBN 978-617-95220-5-5.
5. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини: Навчальний посібник. Київ: МЕДПРИНТ, 2018. 156 с.
6. Максименко С.Д. Психологічне здоров'я особистості: Навчальний посібник. Київ: ПТІ НАПН України, 2021. 172 с.
7. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій: аналіз, ризики, тренінгова програма: Навчально-методичний посібник. Київ: НАПН України, 2023. 124 с. ISBN 978-617-7745-32-6.
8. Родіна Н. В., Чернявська Т. П., Кононенко О. І. та ін. Дослідження психології ортобіозу людини. Київ: Ліра-К, 2021. 234 с. ISBN 978-617-520-050-6.