

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри
психології і соціології
Протокол № 1 від 26.08.2025 р.



Директор з навчально-методичної роботи

Каріна НЕМАШКАЛО

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

робоча програма навчальної дисципліни (РПНД)

Галузь знань	<i>С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини</i>
Спеціальність	<i>С4 Психологія</i>
Освітній рівень	<i>другий (магістерський)</i>
Освітня програма	<i>Психологія</i>

Статус дисципліни	обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська

Розробник:
к. психол. наук,
доцент

Завідувач кафедри
психології і соціології

Гарант програми

	Наталія СВІТЛИЧНА
	Жанна БОГДАН
	Наталія АФАНАСЬЄВА

Харків
2025

ВСТУП

Актуальність навчальної дисципліни «Здоров'язбережувальна психологія» обумовлена необхідністю формування компетентного конкурентоспроможного фахівця, який розуміє закономірності здорового функціонування особистості та організації, здатен діагностувати, прогнозувати, попереджати дисфункції психологічного здоров'я та надавати рекомендації щодо здорового способу життя. «Здоров'язбережувальна психологія» являє собою системне узагальнення матеріалів про психічне благополуччя людини, основні аспекти взаємовпливу позитивних та негативних емоційних станів (в тому числі, стресу) на особистісний розвиток людини, порушення в функціонуванні психіки, способи психологічного захисту, принципи та чинники оптимізації психічного здоров'я та здоров'язбережувальні технології.

Вивчення навчальної дисципліни «Здоров'язбережувальна психологія» може сприяти переглядові ставлення здобувачів до власного способу життя, що ґрунтується на принципах поліпшення психологічного здоров'я, основних аспектах взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, способи психологічного захисту, профорієнтації, професійного довголіття та ін.

Метою навчальної дисципліни «Здоров'язбережувальна психологія» є підвищення професійної компетентності здобувачів в галузі психології здоров'я, здоров'язбережувальної поведінки, розробка способів мотивації людини до збереження і зміцнення свого здоров'я.

Завданнями навчальної дисципліни є:

надати здобувачам вищої освіти цілісне уявлення про сутність, ознаки та чинники здоров'я як основи життєвого благополуччя особистості; сформувати усвідомлене ставлення до власного здоров'я як ключової передумови професійної та особистісної ефективності; озброїти здобувачів знаннями щодо природи, джерел, видів, ступенів та наслідків стресу, а також його впливу на психофізичний стан людини; сформувати вміння розпізнавати ознаки емоційного вигорання, визначати його чинники, а також використовувати ефективні засоби профілактики та протидії цьому явищу; розширити знання про шляхи збереження і зміцнення здоров'я, сприяти формуванню вмінь проектувати індивідуальні програми підтримки професійного здоров'я; навчити застосовувати сучасні психотехнології самооздоровлення і самореабілітації у власному житті та професійній діяльності; сприяти усвідомленню майбутніми фахівцями особистої відповідальності за збереження і розвиток професійного здоров'я, а також формуванню активної позиції у збереженні здоров'я своїх клієнтів.

Предметом навчальної дисципліни є психологічні особливості фізичного, психологічного та соціального благополуччя особистості та діяльність психолога з його підтримання.

Об'єктом навчальної дисципліни є психологія здоров'я та його збереження.

Таблиця 1

Результати навчання та компетентності, які формує навчальна дисципліна

Результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач
---------------------	--

	вищої освіти
PH5	ЗК1, ЗК4, СК6, СК10, СК11.
PH6	ЗК1, ЗК4, ЗК5, ЗК9, СК6, СК7, СК10.
PH13	ЗК1, ЗК4, ЗК6, СК5, СК6, СК7, СК10, СК12.

PH5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

PH6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

PH13. Пропонувати власні способи вирішення психологічних завдань і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мульти- культурності.

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

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

СК11. Здатність самостійно обирати або професійно розробляти та етично застосовувати оптимальні методи та програми психологічного втручання для розв'язання складних питань.

СК12. Здатність до особистісного та професійного зростання.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. *Поняття здоров'я у психології*

Тема 1. Предмет психології здоров'я.

1.1. Поняття про психологію здоров'я. Визначення поняття «психологія здоров'я» як міждисциплінарної галузі знань. Співвідношення психології здоров'я з іншими напрямками психології (медична, соціальна, клінічна, вікова тощо). Завдання та напрямки психології здоров'я.

1.2. Здоров'я людини в контексті психології. Базові визначення стану здоров'я: фізичне, психічне, соціальне, духовне. Поняття психічного здоров'я як складової загального благополуччя особистості. Біопсихосоціальна модель здоров'я. Чинники, що впливають на психічне здоров'я (особистісні, середовищні, поведінкові тощо).

1.3. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості.

Принципи психологічного здоров'я: цілісність, адаптивність, стресостійкість, рефлексивність, саморегуляція. Взаємозв'язок психічного здоров'я із стилем життя, рівнем самосвідомості, навичками саморегуляції та внутрішніми ресурсами.

Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість.

2.1. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. . Історичні уявлення: Античність — гармонія тіла й духу, активна громадянська позиція. Середньовіччя — пріоритет духовної чистоти, моральних цінностей. Відродження — гармонійний розвиток, фізична досконалість. Новий час — здоров'я як здатність виконувати соціальні ролі. Сучасний підхід ВООЗ — здоров'я як стан фізичного, психічного та соціального благополуччя. Еталон сучасної здорової особистості — гармонійна, адаптивна, здатна до самореалізації та відповідального ставлення до життя.

2.2. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників. Гуманістична психологія (А. Маслоу, К. Роджерс) — самоактуалізація, відкритість досвіду, творчість, автономність. Психоаналітичний підхід (З. Фройд, К. Юнг) — баланс між свідомим і несвідомим, інтеграція інстинктів і моральних норм. Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, А. Елліс) — раціональне мислення, адекватне сприйняття реальності, адаптивна поведінка. Позитивна психологія (М. Селігман) — розвиток сильних сторін: оптимізму, життєстійкості, креативності.

Тема 3. Внутрішня картина здоров'я.

3.1. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування.

3.2. Психічне здоров'я людини. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани. Психічне здоров'я людини й депресивні стани.

Тема 4. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.

4.1. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я. Визначення саморегуляції. Роль самоконтролю. Механізми саморегуляції. Практичні прийоми. Вплив на здоров'я.

4.2. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. Психогігієна і збереження здоров'я людини. Пояснення механізмів компенсації, види компенсації. Роль психогігієни. Значення психогігієни для збереження здоров'я. Практичні рекомендації.

Тема 5. Психологічний захист особистості.

5.1. Усвідомлення себе і свого місця у світі. Пояснення. Аспекти. Значення для психологічного захисту.

5.2. Соціальне здоров'я особистості. Пояснення. Ключові компоненти. Вплив на психологічний захист.

5.3. Захисні реакції і механізми особистості. Пояснення. Основні механізми. Функції. Важливість усвідомлення.

Змістовий модуль 2. Шляхи і засоби збереження і зміцнення здоров'я.

Тема 6. Особистість і стрес.

6.1. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Ключові поняття: стрес, дистрес, евстрес, стресогенні чинники, психофізіологічна реакція.

Основні положення: Психологічний стрес — реакція організму на ситуації, що перевищують адаптивні можливості особистості. Причини: внутрішньоособистісні (конфлікти, страхи), соціальні (труднощі у спілкуванні, соціальна ізоляція), життєві кризи.

6.2. Поняття професійного стресу та причини його виникнення.

6.3. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.

Тема 7. Психологія впевненості особистості.

7.1. Поняття про віру та довіру. Визначення віри і довіри в психології. Роль віри та довіри у міжособистісних відносинах. Взаємозв'язок довіри з емоційним та когнітивним компонентом.

7.2. Класифікація довірливих стосунків. Типи довіри: емоційна, когнітивна, інституційна. Ступені довіри: базова, умовна, безумовна. Види довірливих стосунків: міжособистісні, соціальні, професійні.

7.3. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Компоненти впевненості в собі: самооцінка, самоприйняття, саморегуляція. Поведінкові прояви впевненості: асертивність, здатність відстоювати свої права. Вплив впевненості в собі на якість міжособистісних стосунків і психологічне здоров'я.

Тема 8. Психологія адиктивної поведінки людини.

8.1. Поняття адиктивної поведінки. Види адиктивної реалізації. Визначення адиктивної поведінки та її психологічна природа. Основні види адиктивної поведінки: речові, поведінкові, психологічні залежності. Фактори, що сприяють розвитку адиктивної поведінки.

8.2. Характерні риси адиктивної особистості та профілактика залежної поведінки. Психологічні та поведінкові особливості адиктивної особистості. Основні підходи до профілактики залежної поведінки (психологічна, соціальна, медична). Роль соціального оточення та підтримки у запобіганні адиктивним стосункам.

Тема 9. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я.

9.1. Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я. Формування і підтримка психічного та емоційного здоров'я клієнтів. Консультування і просвітницька діяльність щодо здорового способу життя.

9.2. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я. Конфіденційність і захист персональних даних клієнта. Повага до автономії та гідності особистості. Професійна компетентність і безперервний розвиток фахівця.

Тема 10. Психологія професійного довголіття.

10.1. Основні шляхи розвитку особистості професіонала. Формування емоційної компетентності та навичок міжособистісної взаємодії. Рефлексія і самокритика як інструменти особистісного зростання.

10.2. Розробка гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку. Орієнтація на цінності особистості та її внутрішній потенціал. Підтримка

самореалізації та творчої активності фахівця. Забезпечення безпечного психологічного середовища для розвитку.

10.3. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. Психологічні зміни та виклики молодості дорослості. Стабілізація особистості та кар'єрний розвиток у зрілому віці. Психологічні аспекти старіння та адаптації в пізньому дорослому віці.

10.4. Шляхи продовження професійного довголіття. Підтримка балансу між роботою та відпочинком, профілактика вигорання. Постійне оновлення знань і професійних навичок. Розвиток мотивації та цілеспрямованості в професійній діяльності.

Перелік практичних (семінарських) завдань за навчальною дисципліною наведено в табл. 2

Таблиця 2

Перелік практичних (семінарських) завдань

Назва теми та / або завдання	Зміст
Тема 1. Предмет психології здоров'я.	Вивчення та обговорення питань: 1. Психологія здоров'я як наукова дисципліна. 2. Місце психології здоров'я в системі інших психологічних наук. 3. Передумови виникнення психології здоров'я. 4. Реалії та перспективи психології здоров'я. 5. Важливість розвитку психології здоров'я в сучасних умовах. 6. Актуальні питання психології здоров'я в умовах сьогодення. 7. Валеологія та психологія здоров'я. Критика валеології. 8. Психосоматика та психологія здоров'я.
Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість.	Вивчення та обговорення питань: 1. Здоров'я людини з точки зору різних наукових підходів. 2. Внутрішня картина здоров'я та внутрішня картина хвороби, їх складові. 3. Здоров'я людини як системне цілісне поняття. Єдність тілесного та психічного. 4. Здоров'я людини з точки зору психосоматики. Поняття психосоматичних розладів та захворювань. 5. Гендерні та вікові відмінності внутрішньої картини здоров'я та внутрішньої картини хвороби. 6. Проблема здоров'я людини в народній мудрості та фольклорі. 7. Підібрати приклади цитат та прислів'їв про важливість здоров'я. В дужках вказати автора (за наявності). 8. Написати доповідь на тему «Моє здоров'я».
Тема 3. Внутрішня картина здоров'я.	Вивчення та обговорення питань: 1. Гуманістична модель здорової особистості. 2. Теорія здорової особистості В. Франкла. 3. Концептуальні моделі здоров'я. 4. Структурні моделі здоров'я. 5. Цілісні моделі здоров'я.
Тема 4. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.	Вивчення та обговорення питань: 1. Поняття гармонії особистості. Зв'язок гармонії та здоров'я особистості. 2. Гармонія зовнішнього та внутрішнього простору особистості. 3. Гармонія основних сфер особистості. 4. Способи досягнення гармонії для збереження фізичного та психічного здоров'я.
Тема 5. Психологічний захист особистості..	Вивчення та обговорення питань: 1. Поняття психологічного стресу, його види та причини виникнення.

	Евстрес та дістрес. Попереджуючі сигнали стресу. 2. Фрустрація. Особистісна та зовнішня фрустрація. Види реакцій на фрустрацію. 3. Вплив стресу на здоров'я особистості. 4. Травматичний стрес. 5. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях. 6. Методи боротьби зі стресом.
Тема 6. Особистість і стрес.	Вивчення та обговорення питань: 1. Задоволення потреб особистості за А. Маслоу. 2. Екзистенційний аналіз В. Франкла та його визначені два чинники, які патогенні в усвідомленні себе і свого місця у світі. 3. Катарсис та його психологічні механізми. 4. Сублімація та її психологічні механізми. 5. Здоров'я як соціальний феномен. 6. Вплив на здоров'я освіти, матеріального становища, посадової позиції. 7. Охарактеризуйте основні теоретичні моделі, що описують співвідношення трудової діяльності і активності у час дозвілля.
Тема 7. Психологія впевненості особистості.	Вивчення та обговорення методик: 1. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. 2. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я. 3. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. 4. Психогігієна і збереження здоров'я людини. 5. Історія створення методики м'язової релаксації. 6. Структура методики м'язової релаксації. 7. Психофізіологічні механізми методики м'язової релаксації. 8. Психічна саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості (С. М. Шінгаєв). 9. Технологія і ефективність м'язової релаксації (Ю. І. Філімоненко). 10. Оцінка успішності релаксаційних занять.
Тема 8. Психологія адиктивної поведінки людини.	Групові дискусії: 1. Види профілактики залежної поведінки. 2. Шопінг залежність. 3. Кіберзалежність та міри профілактики. 4. Розкрийте поняття адиктивної поведінки. 5. Які існують фармакологічні і нефармакологічні види адиктивної реалізації? 6. Охарактеризуйте види адиктивної реалізації: алкогольна залежність, наркотична залежність, залежність від токсичних речовин.
Тема 9. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я.	Вивчення та обговорення питань: 1. Підходи до визначення понять «спосіб життя», «рівень життя», «якість життя», «стиль життя». 2. Основні складові здорового способу життя. 3. Причини актуальності дослідження здорового способу життя. 4. Взаємозв'язок самосвідомості зі здоровим способом життя. 5. Психологія здорового способу життя в контексті ноосферного мислення. 6. Модель формування здорового способу життя. 7. Культура здоров'я. 8. Інформаційна культура як чинник збереження психічного здоров'я.
Тема 10. Психологія професійного довголіття.	1. Вивчення та обговорення питань: 1. Поняття професійного здоров'я. 2. Основні психотравмуючі фактори професійної діяльності. 3. Шляхи збереження здоров'я в професійній діяльності та продовження професійного довголіття. 4. Особливості формування здоров'язберігаючого світогляду у сучасному суспільстві.

	5. Саногенне мислення та його зв'язок зі здоров'ям. 6. Методи збереження та зміцнення здоров'я. 7. Адаптація до професійної діяльності як складова професійного здоров'я. 8. Поняття професійного стресу. 9. Професійне вигорання: причини, діагностика, запобігання та подолання.
--	--

Перелік самостійної роботи за навчальною дисципліною наведено в табл. 3
Таблиця 3

Перелік самостійної роботи

Назва теми та / або завдання	Зміст
Тема 1. Предмет психології здоров'я.	Вивчення матеріалу за питаннями: 1. Скласти перелік інформаційних інтернет-ресурсів, присвячених психології здоров'я з наведенням короткої анотації ресурсу. Скласти бібліографічний список українських наукових та науково-популярних праць, присвячених психології здоров'я з вказанням гіперпосилань (за умови наявності електронної версії джерела). 3. Практичні вправи: 1. «Притча два дерева» (додаток Б). 2. Оцінка рівня задоволеності якістю життя.
Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість.	Вивчення матеріалу за питаннями: 1. Особливості уявлень молоді про здоров'я та ідеал здорової людини. 2. Принципи і прийоми психічного оздоровлення особистості. 3. Практичні вправи: Проективний метод психодіагностики ВКЗ.
Тема 3. Внутрішня картина здоров'я.	Вивчення матеріалу за питаннями: 1. Ризикова поведінка як фактор загрози здоров'ю. 2. Модель здорової людини в працях стародавніх мислителів. 3. Структурні моделі здоров'я. 4. Практичні вправи: Скласти структурну схему обраної моделі здорової особистості.
Тема 4. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.	Вивчення матеріалу за питаннями: 1. Роздратованість: причини та методи подолання. 2. Поняття гармонії в працях видатних мислителів. 3. Дауншифтинг або втеча від цивілізації як спосіб набуття гармонії. 4. Гармонія у великому місті. 5. Способи досягнення гармонії особистості: - Методи досягнення гармонії особистості. - Умови досягнення гармонії в різних культурах. - Психотерапія як спосіб досягнення гармонії. - Медитативні техніки досягнення гармонії. 6. Практичні вправи: Скласти схему-малюнок «Моя гармонія».
Тема 5. Психологічний захист особистості..	Вивчення матеріалу за питаннями: 1. Механізм виникнення та дії стресу. 2. Позитивний стрес. 3. Стрес та психосоматичні розлади. 3. Мета та завдання психологічної служби в роботі у стресових ситуаціях. 6. Практичні вправи: Скласти практичні рекомендації для боротьби зі стресом. Методика дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера).
Тема 6. Особистість і стрес.	Вивчення матеріалу за питаннями: 1. Опишіть уявлення про себе і своє місце у світі. 2. Розкрийте поняття соціальне здоров'я особистості. 3. Яким чином створюють механізми психологічного захисту? 4. Охарактеризуйте механізми психологічного захисту: заперечення,

	придушення, раціоналізація, витіснення, проєкція, відчуження, заміщення, сновидіння, сублімація, катарсис. 5. Що таке психологічний захист і які існують стратегії переборювання особистості? 6. Форми прояву психологічного захисту в дорослих і дітей та їхня корекція. Практичні вправи: Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя (додаток В).
Тема 7. Психологія впевненості особистості.	Вивчення матеріалу за питаннями: 1. Роль самоконтролю в психологічному забезпеченні здоров'я. 2. У чому полягає взаємозв'язок самоконтролю і психічних процесів 3. У чому виражений механізм компенсації у забезпеченні надійності професійної діяльності людини? 4. Саморегуляція стану та поведінки у забезпеченні здоров'я. 5. Життєва стійкість і психічне здоров'я. 6. Як психогігієна впливає на збереження здоров'я людини? 7. Психогігієна сім'ї і збереження здоров'я людини. Практичні вправи: Самооцінка фізичного, психічного і соціального здоров'я.
Тема 8. Психологія адиктивної поведінки людини.	Вивчення матеріалу за питаннями провести методику: 1. Що таке працезалежність, голодування і переїдання, ігрова залежність, інтернет-залежність? 2. Дайте характеристику рис адиктивної особистості та їх профілактики. 3. У чому полягає профілактика адиктивної поведінки? 4. Практичні вправи: Рання профілактика наркоманії «Таємниця квітки папоротника». Оцінка адиктивних установок осіб, що страждають на алкоголізм та наркоманію. Методика «Визначення працезалежності».
Тема 9. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я.	Вивчення матеріалу за питаннями, провести методику: 1. Мода на здоровий спосіб життя в різні часи. 2. Актуальні методи популяризації здорового способу життя. 3. Популяризація здорового способу життя серед підлітків та молоді. 4. Написати доповідь на тему: «Мій спосіб життя сьогодні». 5. Практичні вправи: 1. Методика дослідження впевненості на усвідомлюваному рівні (додаток Д). 2. Розробити для себе план поступового переходу до здорового способу життя на найближчий рік з вказанням основних завдань, термінів, очікуваних результатів.
Тема 10. Психологія професійного довголіття.	Вивчення матеріалу за питаннями, провести методику: 1. Дослідження, присвячені саногенному мисленню. 2. Приклади застосування ефекту плацебо в медицині та здоров'язбереженні. 3. Ефективні методи збереження та зміцнення здоров'я (за вибором, які не були розглянуті). 4. Практичні вправи: 1. Скласти перелік декількох (3-4) стресових професій, з вказанням основних стресорів та можливих методів їх вирішення та контролювання. 2. Розробити власну техніку збереження психічного здоров'я. 3. Написати доповідь на тему: «Мої враження від курсу «Психологія здоров'я». Розкрити такі питання: – Актуальність курсу в сучасних умовах.

	– Чи був корисним курс? – Що з курсу мені запам'яталось більше за все? – Що було для мене новим? – Мої інсайти? – Які питання залишились нерозкритими? – Мої пропозиції щодо змін в курсі.
--	---

Кількість годин лекційних, практичних (семінарських) занять та годин самостійної роботи наведено в робочому плані (технологічній карті) з навчальної дисципліни.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі викладання навчальної дисципліни для набуття визначених результатів навчання, активізації освітнього процесу передбачено застосування таких методів навчання, як: проблемні лекції (Тема 4, 6, 8), практична робота та групові дискусії (Теми 1-10), творчі завдання (Теми 1, 2, 4, 6, 10), інтерактивні вправи (Тема 2, 6, 9), індивідуальна дослідницька робота під час виконання (Тема 3, 5, 8).

ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

Університет використовує 100 бальну накопичувальну систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача вищої освіти до виконання конкретної роботи і оцінюється сумою набраних балів:

формою семестрового контролю є залік: максимальна сума за дисципліною в цілому – 100 балів; мінімальна сума – 60 балів.

Підсумковий контроль включає семестровий контроль здобувача вищої освіти.

Семестровий контроль проводиться у формі заліку за накопиченою сумою балів за всі завдання, які повинен виконати здобувач.

Підсумкова оцінка за навчальною дисципліною визначається сумуванням балів за поточний та підсумковий контроль.

Під час викладання навчальної дисципліни використовуються наступні контрольні заходи.

Поточний контроль: компетентнісно-орієнтовані завдання за темами (25 балів), інтерактивний діалог (5 балів), експрес-опитування (5 балів), творче завдання (5 балів), ділова гра (5 балів), звіти про виконання практичних завдань (45 балів), інтерактивне моделювання (10 балів).

Семестровий контроль зараховується в разі, якщо здобувач отримав за залік від 60 балів.

Більш детальну інформацію щодо системи оцінювання наведено в робочому плані (технологічній карті) з навчальної дисципліни.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Тимофієва М. П., Слободська О. В. Психологія здоров'я : підруч. / М. П. Тимофієва, О. В. Слободська. – Київ : Медицина, 2021. – 312 с.
2. Спіріна І. Д., Мельник Т. А., Савченко О. М. Медична психологія : підруч. / І. Д. Спіріна та ін. – Харків : НФаУ, 2020. – 416 с.
3. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція : навч. посіб. / Л. Г. Терлецька. – Львів : ЛДУФК, 2022. – 204 с.
4. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І. В. Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець. – Львів : ЛДУФК, 2023. – 248 с.
5. Поляничко О. М. Психологія здоров'я та здорового способу життя : навч. посіб. / О. М. Поляничко. – Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2022. – 198 с.
6. Психологія [Електронний ресурс] : навч. посіб. / В. М. Лугова, І. В. Литовченко, С. М. Голубєв, Г. В. Білоконенко ; Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця. - Електрон. текстові дан. (3,85 МБ). - Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. - 298 с. : іл. - Загол. з титул. екрану. - Бібліогр.: с. 289-295. <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/26057>

Додаткова

7. Бовкун С. В. Рухова активність та її вплив на здоров'я та працездатність людини / С. В. Бовкун // Нотатки сучасної науки: електронний мультидисциплінарний науковий часопис. – Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2022. – No 3. – С. 19-20. <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/28809>
8. Лазоренко Б. П. Психологія здорового способу життя в умовах війни та повоєнного відновлення : навч. програма / Б. П. Лазоренко. – Київ : ІСПП, 2023. – 52 с.
9. Подмарьова І. А. Вплив рухової активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти / І. А. Подмарьова // Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 14 квітня 2023 р. - Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2023. - С. 96–98. <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/29747>
10. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія / Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. – 160 с. – ISBN 978-966-189-554-5.
11. Світлична Н. Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості у військовий час / І. Ушакова, Н. Світлична, Т. Селюкова. - Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки - 2024. - № 22. - С. 120-128. <https://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/35242>
12. Stetsenko A., Ushakova I., and other. Formulating alternative approaches to stress management by understanding its effects on psychological and physiological well-

being. AD ALTA: journal of interdisciplinary research. 2024. №14/01. Pp. 108-115.
<http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/34968>

13. Svitlychna N. Social Content of Psychological Specialists' Professional Activity. Postmodern Openings. March, 2021 Volume 12, Issue 1. pages: 01-20. ISSN: 2068-0236 | e-ISSN: 2069-9387. DOI: <https://doi.org/10.18662/po/12.1/242>.

<https://lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/3357>

14. Svitlychna N. The Negative Consequences of the Infodemic and Technological Support to Deal With Psychological Issues Impact of Infodemic on Organizational Performance. Release Date: June, 2021. DOI: 10.4018/978-1-7998-7164

<https://www.igi-global.com/chapter/the-negative-consequences-of-the-infodemic-and-technological-support-to-deal-with-psychological-issues/278927>

Інформаційні ресурси

15. Електронна бібліотека Наукова періодика України http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21CNR=20&Z21ID

16. Пошукова система Base <https://www.base-search.net/>

17. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>

18. Психологія - Бібліотека українських підручників <https://westudents.com.ua/>

19. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>