

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Навчально-науковий інститут оперативно-рятувальних сил
Кафедра психології діяльності в особливих умовах

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОМАТИКА

за освітньо-професійною програмою «Робота з персоналом»
циклу професійної обов'язкової підготовки
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальності 053 «Психологія»

Схвалено вченою радою
навчально-наукового інституту
оперативно-рятувальних сил
Протокол від «__» _____ 2025 року №__

Силабус розроблено відповідно до Робочої програми
навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та психосоматика»

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

1. Анотація

Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я та психосоматика» для підготовки здобувачів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» полягає у формуванні актуальних психологічних знань про теоретичні та практичні основи збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєння методів та прийомів роботи з виявленням фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, збереження працездатності, самовпливу на організм за допомогою сучасних оздоровчих технологій, а також формування с відомого ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя.

Отримані знання допоможуть забезпечити творчість та ініціативу в професійній діяльності.

2. Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Момот Марина Анатоліївна, викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах факультету цивільного захисту.
Контактна інформація	м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8, кабінет 213. Номер телефону: 093 421 54 24
E-mail	momot_maryna@chipb.org.in
Наукові інтереси	Стосуються проблематики психологічного аналізу феномену групової взаємодії, концептуальні засади проведення психокорекційних груп: систематизація досліджень.
Професійні здібності	Організаційні та комунікативні якості; навички навчання та викладання; навички організації освітнього процесу та наукової діяльності.

3. Час та місце проведення занять з дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті інституту (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/time-table/teacher?type=0>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру у перший та четвертий четвер кожного місяця з 14.00 до 15.00 в кабінеті № 213. У разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

4. Мета вивчення дисципліни

Полягає у формуванні уявлень про виникнення психосоматичних порушень, розкриття змісту, механізмів, проявів та наслідків психосоматичних захворювань. Вивчення даної дисципліни допоможе сформувати навички діагностичної, профілактичної та психологічної допомоги психосоматичним хворим.

5. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти	
	очна (денна)	заочна (дистанційна)
Статус дисципліни	Обов'язкова професійна	
Навчальний рік	2025-2026	
Семестр	8-й	8-й
Обсяг дисципліни:		
в кредитах ЄКТС	3	3
загальна кількість годин	90	90
кількість модулів	1	1
Розподіл часу за навчальним планом:		
лекції (годин)	14	10
семінарські, практичні (годин)	26	2
самостійна робота (годин)	50	78
Форма підсумкового контролю	диференційований залік	

6. Передумови для вивчення дисципліни

Пререквізити: загальна психологія, основи біології людини, анатомія нервової системи та фізіологія вищої нервової діяльності, психодіагностика, підготовка з надання домедичної допомоги.

Постреквізити: патологічна та клінічна психологія, основи соціально - психологічної реабілітації, психотерапія фахівців екстремального профілю діяльності.

7. Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої програми «Робота з персоналом» вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

— досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання:

Програмні результати навчання	ПРН
Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.	ПР 1
Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.	ПР 2
Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.	ПР 9
Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.	ПР 18

– формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності	Абревіатура
Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.	ЗК 4
Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку, предметної області, і 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.	ЗК 11
Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту.	СК 9
Здатність надавати домедичну допомогу постраждалим в умовах надзвичайних ситуацій та використовувати практичні методи і прийоми відновлення й збереження здоров'я.	ФК 5

8. Програма навчальної дисципліни

Теми навчальної дисципліни:

МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОМАТИКА

Змістовний модуль 1. Психологія здоров'я

Тема 1. Предмет психологія здоров'я
Література: [Баз.: 1, 3, 5. Доп.: 7, 10]

Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість. Внутрішня картина здоров'я, та загальні уявлення про порушення психічного здоров'я.
Література: [Баз.: 2, 4, 6. Доп.: 7, 11]

Тема 3. Психологічне забезпечення здоров'я людини. Особистість і стрес.
Література: [Баз.: 1, 3, 7. Доп.: 4, 12]

Тема 4. Формування ціннісного ставлення людини до свого здоров'я
Література: [Баз.: 1, 4, 6. Доп.: 7, 11, 12]

Змістовний модуль 2. Психосоматика

Тема 5. Психосоматика: визначення поняття. Моделі психосоматичних розладів. Методи дослідження психосоматичних розладів.
Література: [Баз: 1, 3. Доп.: 7, 11]

Тема 6. Психосоціальні фактори впливу на психосоматичні розлади. Індивідуально-психологічні особливості осіб з психосоматичними розладами.
Література: [Баз.: 1, 3, 7. Доп.: 2, 4, 7]

Тема 7. Психічні стани осіб із психосоматичними розладами. Психотерапія та психокорекція психосоматичних розладів.
Література: [Баз.: 1, 4, 7. Доп.: 7, 8]

Контрольна робота за модулем 1 Залік

9. Розподіл дисциплін у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин за формами навчання				
	Усього	у тому числі			
		лекції	семінар. заняття	самостійна робота*	Поточний контроль
МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОМАТИКА					
Змістовий модуль 1. Психологія здоров'я					
Тема 1. Предмет психологія здоров'я	12	2	2	8	опитування, письмові завдання,

					індивідуальна робота
Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість. Внутрішня картина здоров'я, та загальні уявлення про порушення психічного здоров'я	13	2	2	9	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 3. Психологічне забезпечення здоров'я людини. Особистість і стрес.	13	2	4	7	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 4. Формування ціннісного ставлення людини до свого здоров'я.	13	2	4	7	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Разом за змістовим модулем 1.	51	8	12	31	
Змістовий модуль 2. Психосоматика					
Тема 5. Психосоматика: визначення поняття. Моделі психосоматичних розладів. Методи дослідження психосоматичних розладів.	13	2	4	7	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 6. Психосоціальні фактори впливу на психосоматичні розлади. Індивідуально-психологічні особливості осіб з психосоматичними розладами.	12	2	4	6	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 7. Психічні стани осіб із психосоматичними розладами. Психотерапія та психокорекція психосоматичних розладів	12	2	4	6	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Разом за змістовим модулем 2.	39	6	12	19	
Підсумкова модульна робота	2	-	2	-	-
Диференційований залік	-	-	-	-	-
Разом за модуль 1	90	14	26	50	-

Розподіл дисциплін у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять (заочна форма: дистанційна)

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин за формами навчання				
	Усього	у тому числі			
		лекції	семінар. заняття	самостійна робота*	Поточний контроль
МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОМАТИКА					
Змістовий модуль 1. Психологія здоров'я					
Тема 1. Предмет психологія	12	2	-	10	опитування, письмові завдання,

здоров'я					індивідуальна робота
Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість. Внутрішня картина здоров'я, та загальні уявлення про порушення психічного здоров'я	13	2	-	11	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 3. Психологічне забезпечення здоров'я людини. Особистість і стрес.	13	-	-	13	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 4. Формування ціннісного ставлення людини до свого здоров'я.	13	-	-	13	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
<i>Разом за змістовим модулем 1.</i>	51	4	-	47	
Змістовий модуль 2. Психосоматика					
Тема 5. Психосоматика: визначення поняття. Моделі психосоматичних розладів. Методи дослідження психосоматичних розладів.	13	2	2	9	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 6. Психосоціальні фактори впливу на психосоматичні розлади. Індивідуально-психологічні особливості осіб з психосоматичними розладами.	12	2	-	10	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 7. Психічні стани осіб із психосоматичними розладами. Психотерапія та психокорекція психосоматичних розладів	12	2	-	10	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
<i>Разом за змістовим модулем 2.</i>	39	6	2	29	
Підсумкова модульна робота	2	-	-	-	-
Диференційований залік	-	-	-	-	-
Разом за модуль 1	90	10	2	78	-

* Примітка: самостійна робота здійснюється за методичними рекомендаціями щодо організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та психосоматика».

10. Орієнтовна тематики індивідуальних завдань

Індивідуальні завдання можуть виконуватись здобувачами як під час семінарських занять, так і під час самостійної роботи. Формами виконання індивідуальних завдань є: написання рефератів, есе, дайджесту, аналітичного огляду, аналізу практичних та проблемних ситуацій, підготовка результатів власних досліджень та ін.

Тематика індивідуальних занять, що наведена у силабусі є орієнтовною.

Здобувачам надається право вільного вибору теми індивідуальної роботи, що повинна відповідати таким критеріям, як: актуальність та відповідність завданням навчальної дисципліни.

Детальний опис форм, вимоги до виконання та критерії оцінювання індивідуальних завдань здобувачів викладені у методичних вказівках до виконання індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти на кафедрі психології діяльності в особливих умовах.

1. Пояснити як співвідносяться між собою такі галузі знань як: психологія здоров'я, психогігієна, психопрофілактика, медицина, медична психологія.

2. Подумайте, які риси особистості сприятимуть розвиткові психосоматичних захворювань. Чому?

3. Обґрунтувати існування різноманіття визначень поняття «здоров'я».

4. Пояснити, яке значення має рухова активність для формування стану фізичного здоров'я людини?

5. Охарактеризувати риси організму людини як складної біологічної системи.

6. Внутрішня картина здоров'я людини.

7. Компоненти ставлення до здоров'я.

8. Структурні характеристики суспільства як детермінанти соціального здоров'я.

9. Законспектувати основні положення щодо психічної саморегуляції як невід'ємного компоненту здоров'я людини.

10. Психологія здоров'я і вивчення впливу психіки на тіло.

11. Сім'я та здоров'я.

12. Духовність як чинник формування психічного здоров'я.

13. Психологічні основи первинної профілактики залежностей.

14. Здоров'я суспільства та девіантна поведінка. Види девіацій як критерій оцінки суспільного здоров'я.

15. Психогігієна розумової праці та режиму дня.

16. Промоція здоров'я: психологічні та соціально-психологічні аспекти.

17. Модель переконань здоров'я Беккера і Розенштока.

18. Модель охоронної мотивації Роджерса; повага хвороби, схильність, очікувана успішність, очікувана самоефективність, інтенція та поведінка.

19. Теорія планованої поведінки Айзена.

20. Когнітивна модель здоров'я орієнтованої поведінки Бандура.

21. Процесуальна модель здоров'я сорінотваних дій Шварцера.

22. Психологічні та психосоматичні підходи у дослідженні та терапії анорексії і булімії.

23. Феноменологічно-пізнавальна концепція стресу Лазаруса і Фолькмана.

24. Теорія стилів поведінки С. Гобфолла.

11. Форми та методи навчання і викладання

Вивчення навчальної дисципліни реалізується **в таких формах:** навчанні заняття за видами, виконання індивідуальних завдань, консультації, контрольні заходи, самостійна робота.

В навчальній дисципліні використовуються **такі методи навчання і викладання:**

- методи навчання за джерелами набуття знань: словесні методи навчання (лекція, пояснення, бесіда, інструктаж); наочні методи навчання (ілюстрація, демонстрація, спостереження); практичні методи навчання (практична робота, виїзні заняття);
- методи навчання за характером логіки пізнання: аналітичний; синтетичний; індуктивний; дедуктивний; традуктивний;
- методи навчання за рівнем самостійної розумової діяльності тих, хто навчається: проблемний виклад; частково-пошуковий; дослідницький;
- інноваційні методи навчання: робота з навчально-методичною літературою та відео метод; навчання з використанням технічних ресурсів; інтерактивні методи; методи організації навчального процесу, що формують соціальні навички;
- науково-дослідна робота;
- самостійна робота.

12. Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, іспит, стандартизовані тести, наскрізні та командні проекти, аналітичні звіти, реферати, есе, презентація власних досліджень.

13. Критерії оцінювання

Оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів з навчальної дисципліни здійснюється за 100-бальною шкалою. Відповідність 100-бальної шкали оцінювання іншим шкалам оцінювання наведена в таблиці.

**Таблиця відповідності 100-бальної шкали
оцінювання іншим шкалам оцінювання**

100-бальна шкала	Шкала ЄКТС	4-бальна шкала
90–100	A	відмінно
80–89	B	добре
65–79	C	
55–64	D	задовільно
50–54	E	
35–49	FX	незадовільно

14. Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль результатів навчання здобувачів освіти проводиться у формі: фронтального та індивідуального опитування, виконання письмових завдань.

Підсумковий контроль проводиться у формі підсумкової модульної роботи та залік.

15. Розподіл та накопичування балів, які отримують здобувачі, за видами навчальних занять та контрольними заходами з дисципліни

Вид навчальної роботи		Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна кількість балів
Модуль № 1	I. Поточний контроль			
	Лекції	7	0	0
	Семінари (практичні заняття)	12	3	36
	Індивідуальні завдання		34	34
	ПМР	1	30	30
	II. Підсумковий контроль			
	Залік	1	-	-
Разом за всі види навчальної роботи модуля 1				100

Примітка: за виконання творчих робіт з навчальної дисципліни здобувачу можуть нараховуватися додаткові, заохочувальні бали. Сума заохочувальних балів не має перевищувати 20. Максимально можлива сума підсумкової оцінки з дисципліни (з урахуванням додаткових заохочувальних балів) – 100 балів. Види творчих робіт та

критерії щодо їх оцінювання наведені у методичних вказівках до виконання індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти на кафедрі психології діяльності в особливих умовах (розділ «Оцінювання творчих робіт»).

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми освітнього процесу:

- поточне оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять;
- оцінка (бали) за індивідуальну роботу;
- оцінка (бали) за виконання творчих робіт;
- підсумковий контроль успішності.

Поточний контроль проводиться на кожному семінарському (практичному) занятті. Він передбачає оцінювання теоретичних знань та практичних умінь здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу).

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на семінарському занятті дисципліни здійснюється в діапазоні від 0 до 3 балів:

3 балів – завдання виконане, відповідь вірна, наведено переконливу аргументацію.

2 бали – завдання виконане, відповідь вірна, але обґрунтування відповіді недостатнє.

1 бал – завдання виконане на рівні окремих фрагментів.

0 балів – завдання не виконане.

Викладачем оцінюється повнота розкриття завдання, цілісність, системність, логічна послідовність відповіді, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

Підсумкова модульна робота є складовою підсумкового контролю і здійснюється шляхом проведення письмової контрольної роботи у межах залікового модулю дисципліни.

Кожен варіант модульної контрольної роботи складається з двох теоретичних та одного практичного завдання. Відповіді на поставленні завдання повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

Критерії оцінювання знань здобувачів при виконанні модульної роботи (оцінюється в діапазоні від 0 до 30 балів):

Теоретичне завдання: вага одного правильно вирішеного теоретичного завдання становить 5 балів.

Практичне (творче) завдання: максимальна кількість балів за вирішення практичного завдання становить 20 балів. При вирішенні даного завдання оцінюється особиста позиція на проблемну ситуацію (10 балів), самостійність її вирішення (5 балів) та творчий підхід (5 балів).

Примітка: зміст контрольних завдань та критерії їх оцінювання для здобувачів заочної форми навчання наведено у методичних вказівках щодо виконання контрольної роботи з дисципліни «Психологія здоров'я та психосоматика».

Підсумковим контролем успішності з дисципліни є диференційований залік, який полягає в накопичувальній оцінці в балах із засвоєння здобувачами навчального матеріалу дисципліни на підставі результатів виконаних індивідуальних завдань, різних видів навчальних робіт на семінарських та практичних заняттях, визначених робочою програмою.

Складання заліку здобувачами заочної форми навчання відбувається у формі розв'язання 30 тестових завдань та виставлення підсумкових балів (з урахуванням накопичених балів за виконанні індивідуальні завдання, контрольну роботу) за навчальну дисципліну. Вага одного правильно вирішеного тестового завдання становить 1 бал, максимальна кількість балів за правильне вирішення усіх тестових завдань становить 30 балів.

Здобувач допускається до складання підсумкового контролю, якщо він виконав усі види обов'язкових робіт, що передбачені робочою програмою дисципліни.

У разі не згоди із результатом підсумкового контролю або порушення процедури його проведення здобувач має право на їхнє оскарження. Порядок такого оскарження викладений у Положенні про організацію освітнього процесу в Національному університеті цивільного захисту України.

Оцінювання самостійної роботи. Результати самостійної роботи спеціально не оцінюються, але виявляються під час діагностики знань з навчальної дисципліни. Навчальний матеріал дисципліни, засвоєний у процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль, передбачений робочим навчальним планом, разом з іншим навчальним матеріалом дисципліни і оцінюється за критеріями відповідного підсумкового контролю.

Оцінювання індивідуальних завдань здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті. Оцінювання тем, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем аудиторних занять, навчальних практик/практичних занять, контролюється під час модульного та підсумкового контролів. Оцінювання індивідуальних завдань з дисципліни здобувачів: денної форми навчання здійснюється в діапазоні від 0 до 10 балів, заочної – від 0 до 40 балів, і залежать від форми виконання індивідуального завдання, наприклад:

Реферат, доповідь: 3 бали – у роботі здобувачі правильно виокремили основні положення з різних джерел, логічно та структурно об'єднали їх, коротко проаналізували та зробили ґрунтовні узагальнюючі висновки. Дотримано усі вимоги щодо структурної побудови роботи. Робота містить список використаної літератури, що включає вітчизняні та іноземні літературні джерела;

2 бали – у роботі здобувачі в цілому правильно виокремили основні положення кожного з джерела, але не зробили їх відповідного аналізу та

узагальнюючих висновків. Дотримано більшість вимог щодо структурної побудови роботи. Робота містить список використаної літератури, що складається лише з вітчизняних літературних джерел;

1 бал – у роботі здобувачі фрагментарно виокремили основні положення кожного з джерела, не зробили їх відповідного аналізу та узагальнюючих висновків. Не дотримано вимог щодо структурної побудови роботи. Список використаної літератури оформлений не вірно або відсутній;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Підготовка огляду певної наукової проблеми/аналізу ситуації:

5 балів – робота виконана у повному обсязі із чітким дотриманням визначеної структури. Робота містить ґрунтовний аналіз, висновки та рекомендації з порушеної проблеми;

4 бали – робота виконана у повному обсязі із дотриманням визначеної структури за виключенням деяких елементів. Робота містить аналіз, висновки та рекомендації з порушеної проблеми;

3 бали – робота виконана частково із дотриманням визначеної структури, що містить більшість необхідних елементів. Робота містить поверхневий аналіз, висновки та окремі рекомендації з порушеної проблеми;

2 бали – робота виконана частково. Структура роботи недотримана. Робота містить поверхневий аналіз, окремі висновки. Рекомендації з порушеної проблеми відсутні;

1 бал – робота виконана на рівні окремих фрагментів. Структура роботи недотримана. Робота містить поверхневий аналіз, висновки зроблені не вірно. Рекомендації з порушеної проблеми відсутні;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Есе: 3 бали – здобувач створює оригінальний за думкою та оформленням письмовий твір відповідно до навчальної ситуації; повно, вичерпно висвітлює тему; вправно формулює тезу; аналізує різні погляди на той самий предмет, наводить доречні аргументи, використовує набуту з різних джерел інформацію для розв'язання певних психологічних проблем; приклади переконливі, конкретизовані; цілісний, послідовний і несуперечливий розвиток думки (логічність і послідовність викладу); висновок відповідає запропонованій темі й органічно впливає зі сформульованої тези, аргументів і прикладів;

2 бали – здобувач самостійно будує послідовний, повний, логічно викладений текст; формулює тезу, що відповідає запропонованій темі; загалом розкриває тему, висловлює основну думку; наводить доречні аргументи; висновок відповідає запропонованій темі; у роботі виявлені недоліки за двома показниками: тезу чітко не сформульовано, відсутність виразної особистісної позиції, належної її аргументації;

1 бал – побудований текст характеризується фрагментарністю; сформульована теза не відповідає запропонованій темі; наведені аргументи не є доречними; прикладів немає або вони не є доречними;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Групова презентація: 3 бали – усі ідеї подані таким чином, що демонструють глибокі знання здобувачів про предмет дослідження і здатність мислити логічно. Тема презентації чітко визначена і добре розроблена. Презентація має зрозумілу і логічну структуру, організована. Дотримані прийняті норми культури презентації, автори творчо підійшли до її оформлення. Робота не переобтяжена текстом. Наявні гіперпосилання працюють коректно. Усі учасники групи беруть активну участь у висвітленні презентації;

2 бали – більша частина ідей подані таким чином, що демонструють значні знання здобувачів про предмет дослідження і здатність мислити логічно. Тема презентації доволі чітко визначена і задовільно розроблена. Презентація має зрозумілу і логічну структуру, у достатній мірі організована. Дотримані прийняті норми культури презентації. Робота дещо переобтяжена текстом, що ускладнює її сприйняття. Наявні гіперпосилання працюють. Переважна більшість учасників групи беруть участь у висвітленні презентації;

1 бал – більшість ідей у презентації виражені нечітко. Тема визначена нечітко і розроблена з помилками. Презентація має порушену структуру або взагалі її не має. Зустрічається багато порушень прийнятих норм культури проведення презентації. Окремі учасники групи або лише один з них може пояснити викладені ідеї;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлені факти академічної недоброчесності;

Проектна діяльність: 5 балів – робота виконана у повному обсязі на актуальну та практично значущу тему. Наявний творчий підхід до вирішення проблеми. У роботі правильно визначено об'єкт та предмет дослідження. Обґрунтовано використано доцільні методи. Містяться відповідні висновки з якісними і кількісними даними. Презентація проекту містить необхідний ілюстраційний матеріал, доповідач вільно орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання;

4 бали – робота виконана у повному обсязі на актуальну та практично значущу тему. У роботі правильно визначено об'єкт та предмет дослідження. Доцільно використано методи. Містяться відповідні висновки. Презентація проекту містить необхідний ілюстраційний матеріал, доповідач орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання з незначними помилками;

3 бали – робота виконана. У роботі визначено об'єкт та предмет дослідження, що потребують уточнення. Доцільно використано методи. Містяться відповідні висновки. Презентація проекту містить ілюстраційний матеріал, дещо перевантажений текстом, доповідач переважно орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання з помилками.

2 бали – робота виконана частково. У роботі невірно визначено об'єкт та предмет дослідження. Використані методи переважно вжито доцільно.

Містяться часткові висновки. Презентація проекту перевантажена текстом, доповідач слабо орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання з грубими помилками;

1 бал – робота виконана на рівні окремих фрагментів. У роботі невірно визначено об'єкт та предмет дослідження або вони відсутні. Використані методи недоцільні. Містяться часткові висновки. Презентація проекту відсутня, доповідач не орієнтується у поданому матеріалі;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлені факти академічної не доброчесності.

16. Перелік завдань для підготовки до заліку

1. Психологія здоров'я та психосоматика як розділ психологічної науки.
2. Предмет і об'єкт психології здоров'я.
3. Взаємозв'язок психології здоров'я з іншими науковими дисциплінами.
4. Мета і завдання психології здоров'я як навчальної дисципліни.
5. Фактори мотивації здорового способу життя.
6. Рівні психічного здоров'я.
7. Фактори, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я особистості.
8. Поняття про психічну норму і відхилення в психічному здоров'ї.
9. Принципи забезпечення здоров'я особистості.
10. Критерії психічного здоров'я,
11. Поняття про психічні розлади.
12. Теорія самоактуалізації особистості А. Маслоу.
13. Способи поведінки, що ведуть до самоактуалізації.
14. Сучасні погляди на психологічну проблему здоров'я людини.
15. Психологічні складники внутрішньої картини здоров'я.
16. Механізм формування внутрішньої картини здоров'я.
17. Види позитивних емоцій і їхній вплив на психічне здоров'я.
18. Депресивний настрій та причина негативного мислення.
19. Психічне здоров'я людини й депресивні стани.
20. Роль самоконтролю в психологічному забезпеченні здоров'я.
21. Психічні процеси й самоконтроль.
22. Саморегуляція стану та поведінка у забезпеченні здоров'я.
23. Життєва стійкість і психічне здоров'я.
24. Психогігієна й збереження здоров'я людини.
25. Шляхи збереження психічного здоров'я.
26. Класифікація знань, умінь, навичок щодо збереження психічного здоров'я.
27. Соціальне здоров'я особистості.
28. Особистість в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру.
29. Механізми психологічного захисту.

30. Поняття психологічного і професійного стресу.
31. Області стресу в повсякденному житті.
32. Особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу.
33. Характеристики реагування під час стресу (фокус-контроль, психологічна витривалість, самооцінка).
34. Види розладів психічної сфери фахівців екстремального профілю діяльності.
35. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя.
36. Поняття здорового способу життя.
37. Труднощі формування здорового способу життя.
38. Фактори, що заважають людині обирати здоровий спосіб життя.
39. Цілеспрямоване формування позитивної установки до здорового способу життя.
40. Фактори формування здоров'я в дитячому і підлітковому віці.
41. Формування фізичного здоров'я в утробному періоді.
42. Сутність психосоматики та міжгалузеві зв'язки.
43. Предмет та завдання психосоматики.
44. Принципи та методи психосоматики.
45. Особистість хворого та внутрішня картина хвороби.
46. Становлення галузі психосоматика: історичний аспект.
47. Чинники виникнення психосоматичних хвороб.
48. Психосоматичні теорії і моделі.
49. Психосоматичні аспекти депресії: симптоми, чинники, характер протікання, особистість хворого.
50. Стратегії поведінки при стресі.
51. Класифікація психосоматичних розладів та фактори їх виникнення у дітей та підлітків.
52. Діагностика психосоматичних захворювань.
53. Основні підходи та принципи психологічної діагностики психосоматичних хворих.
54. Можливі порушення психіки під час війни
55. Метод діагностики - структуроване інтерв'ю.
56. Метод діагностики - психологічне тестування.
57. Стиль життя і здоров'я.
58. Профілактика хвороб, пов'язаних із стилем життя.
59. Харчування і контроль ваги тіла; надмірна вага та здоров'я. Фізична активність і здоров'я.
60. Психологічна проблематика залежності від алкоголю та наркотиків.
61. Психологічні аспекти тютюнопаління: як починається тютюнопаління; запобігання тютюнопалінню.
62. Взаємозв'язок негативних психічних станів та психосоматичних захворювань у працівників ризиконебезпечних професій.

18. Політика викладання навчальної дисципліни

1. Активна участь в обговоренні навчальних завдань, попередня підготовка до семінарських та практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.

2. Беззастережне дотримання під час занять правил безпеки, вимог охорони праці, санітарно-гігієнічних норм та протиепідемічних заходів.

3. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).

4. Здобувачі освіти мають право на визнання результатів навчання з дисципліни, набутих у неформальній та/або інформальній освіті.

5. Здобувачі освіти мають право на оскарження результатів підсумкового контролю з дисципліни або процедури його проведення.

6. Здобувачі освіти мають право на самостійний вибір форм і проблематики індивідуальних завдань.

7. При виконанні індивідуальної роботи здобувачі освіти зобов'язані дотримуватись політики академічної доброчесності. У разі виявлення фактів порушення політики здобувачі несуть персональну відповідальність згідно із законодавством України та нормативними документа НУЦЗ України.

19. Рекомендовані джерела інформації

Нормативні документи

1. Стандарт вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 565.

2. Освітньо-професійна програма «Робота з персоналом» підготовки здобувача на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки». Харків: НУЦЗ України.

Базова література

1. Ільїна Ю.Ю., Петренко Г.Г. Короткий словник психологічних термінів За ред. Росохи В.О.Х., 2015. 266 с.

2. Ісаков Р.І. Психосоматична патологія; монографія Р.І.Ісаков. К.: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2023. 167 с.

3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини За ред. І. Я. Коцана Луцьк: РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2016. 430 с. <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/14d613a4-d8aa-4fd9-88a4-600da60a05de/content>

4. Мішиєв В.Д., Михайлов Б.В., Гриневич Є.Г., Омелянович В.Ю. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій: навчальний посібник 2-е видання. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2024

5. Мішиєв В.Д., Михайлов Б.В., Гриневич Є.Г., Омелянович В.Ю.. Психічні розлади внаслідок COVID-19: навчальний посібник Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2024.

6. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій. Київ : (КНТ) (3-тє видання), вид-во «Каравела», 2024. 711 с.

7. Сабліна Н. Життя після втрати. Психологічне консультування складних запитів: горе та втрата: навч.-терапевт. посіб. Вінниця, 2024. 120 с.

8. Фомич М.В., Кришталь М.А., Мохнар Л.І., Дячкова О.М., Чередниченко Т.В. Сучасні форми та методи роботи психолога в кабінеті психологічного розвантаження персоналу ДСНС України: монографія. Черкаси: видавець Вовчок О.Ю., 2023. 198 с.

9. Сабліна Н. Навчально-терапевтичний посібник «Психологічне консультування та психотерапія, 2024. 223 с.

10. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. .Щ., Кляпєть О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: методичні рекомендації. К. : Міленіум, 2016. 124 с.

Допоміжна література

1. Айві А. І (цілеспрямоване інтерв'ювання і консультування. К.: Сфера, 2018.

2. Виховання здорового способу життя: Тренінг для підлітків, О. В. Головіна О. С. Лісова. Чернівці: Рута 2017. 66 с.

3. Вітенко І.С. Зміни психіки при соматичних розладах - актуальна проблема медичної психології І.С. Вітенко Практична психологія та соціальна робота. 2015. № 4.

4. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен Г.В. Кукуруза О.Е. Беляєва, О.О. Кирилова, С.М. Наукові записки ІН-Ту психології АПН України. 2017. 148-157с.

5. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і Практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2016. 338с.

6. Коваль М. С. Дії підрозділів ДСНС України в умовах воєнного стану- навчальний посібник. Львів : ЛДУБЖД, 2023. 191с.

7. Корнієнко О. В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: [монографія] О. В.Корнієнко К.: Київський університет, 2015. 264 с.

8. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2019. 430 с.

9. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога важким соматично хворим: навч. посіб. Максименко С.Д. Шевченко Н.Ф. К.: ІН-Т психології ім, Г. С. Костюка АПН України; Ніжин: Міланік,, 2017. 115 с.

10. Момот М. Психосоматичні чинники негативних станів у військовослужбовців. Матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми психології діяльності в особливих умовах» від 18

квітня 2023 р. м. Черкаси. С. 136-138

11. Сучасні форми та методи роботи психолога в кабінеті психологічного розвантаження персоналу ДСНС України: монографія М.А. Кришталь, М.В. Фомич, Л.І. Мохнар, О.М. Дячкова, Т.В. Чередниченко. Черкаси: вид. Вовчок О.Ю., 2023.

12. Харченко Д.М. Психосоматичні розлади. Теорії, методи діагностики, результати досліджень: навчальний посібник Д. М. Харченко К.: Видавничий Дім «Слово», 2015. 280 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.ipsp-journal.kru.zp.ua> / «Теорія і практика сучасної психології».

1. Міжнародний класифікатор хвороб [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Міжнародний_класифікатор_хвороб.
2. Міжнародний класифікатор хвороб МКХ-11 [Електронний ресурс]. <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en>
3. <https://onlinetestpad.com/ua/tests/psychological>
4. <https://psytests.org/test.html>
5. Сайт Міністерства охорони здоров'я України: <http://www.nzoz.gov.ua>.
6. Сайт Міністерства екології та природних ресурсів України: <http://www.iren.gov.ua>.

Розробник:

старший викладач кафедри психології
діяльності в особливих умовах

Марина МОМОТ

