

Державний вищий навчальний заклад  
«Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

Кафедра фізичної терапії, фізичного виховання та біології

**СИЛАБУС  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

***Психологія здоров'я***

**підготовки здобувачів**

**першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

(назва рівня вищої освіти)

**спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

(шифр і назва спеціальності)

**за освітньо-професійною програмою**

**Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**

(назва програми)

**мова навчання українська**

Розробник: Дичко О.А., кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ».

Рецензенти:

Бобирев В.Є. – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології ДВНЗ «ДДПУ».

Зіновієв О.М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри МВСПД факультету фізичного виховання ДВНЗ «ДДПУ».

Силабус розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології

Протокол № 8 від «27» червня 2022 р.

Завідувач кафедри



Дичко В.В.

(ПБ)

Затверджено та рекомендовано до впровадження  
вченою радою  
Державного вищого навчального закладу  
«Донбаський державний педагогічний університет»

“27” червня 2022 р.

протокол № 9

# ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## Психологія здоров'я

<b>Кількість кредитів</b>	4 кредити ECTS, 120 годин, з яких год. становить контактна робота з викладачем (32 год. лекцій; 32 год. практичних занять), 56 год. – самостійна робота
<b>Рік підготовки, семестр</b>	2-й рік підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, 3 семестр
<b>Компонент освітньої програми</b>	вибірковий компонент освітньо-професійної програми
<b>Викладач</b>	Дичко Олена Анатоліївна, <i>доцент</i> кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології, <i>кандидат біологічних наук, доцент</i>
<b>Контактна інформація</b>	<a href="mailto:elena.dychko@ukr.net">elena.dychko@ukr.net</a>
<b>Консультації</b>	<b>Консультації</b> проводиться кожний четвер з 14.30 до 15.30. У разі неможливості відвідування консультацій можна з'ясувати поточні питання на сторінці дистанційного навчання в розділі «Консультації» (залишити повідомлення) ( <a href="http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2564">http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2564</a> ) або на електронну скриньку <a href="mailto:elena.dychko@ukr.net">elena.dychko@ukr.net</a> надіслати лист із зазначенням назви навчальної дисципліни.
<b>Анотація навчальної дисципліни</b>	Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я» є вибірковою компонентою освітньо-професійної програми «Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)» підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини). Курс орієнтований на отримання студентами уявлення про загальну концепцію здоров'я людини, поняття порушень психологічного здоров'я та їх чинників, основні характеристики способу життя та чинники формування здорового способу життя, знайомить із особливостями проблем, пов'язаних зі способом життя, основними видами психогігієни та психопрофілактики, факторами збереження здоров'я, формує уміння застосовувати знання з психології здоров'я людини у професійній діяльності, виявляти особливості впливу на психологічне здоров'я соціально-економічних, соціально-політичних, екологічних і біосоціальних чинників, визначати індивідуально-психологічні відмінності особистості в залежності від способу життя та наявності хвороби, аналізувати дескриптори та детермінанти психологічного здоров'я для здійснення заходів, психогігієни і психопрофілактики, що є важливими елементами у професійній підготовці та професійній діяльності

<p style="text-align: center;"><b>Опис навчальної дисципліни</b></p>	<p><i>Мета</i> вивчення навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» є засвоєння студентами загальних понять про основи психологічного здоров'я особистості і психічного здоров'я людини.</p> <p style="text-align: center;"><b>Результати навчання з дисципліни:</b></p> <p><i>знати:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- визначення та задачі психології здоров'я як науки;</li> <li>- рівні та критерії психічного здоров'я особистості;</li> <li>- сутність та основні принципи збереження фізичного здоров'я;</li> <li>- критерії психічного та соціального здоров'я, умови збереження здоров'я на цих рівнях;</li> <li>- базові ресурси здоров'я;</li> <li>- принципи формування системи забезпечення здоров'я;</li> </ul> <p><i>вміти:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводити діагностику рівнів здоров'я;</li> <li>- застосовувати отримані знання в майбутній професійній діяльності;</li> <li>- пропагувати ведення здорового способу життя;</li> <li>- надавати консультативну допомогу щодо інформаційно-типологічних аспектів психології здоров'я;</li> <li>- користуватись комплексами фізичних вправ для підтримання власного здоров'я;</li> <li>- оптимізувати стан базових ресурсів здоров'я.</li> </ul> <p><i>Ключові слова:</i> психологія здоров'я, здорова особистість, психологічні механізми, стрес, професійне довголіття.</p> <p style="text-align: center;"><i>Матеріали та ресурси:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Толкунова І. Освітні аспекти навчального курсу «Психологія здоров'я і здорового способу життя»//Теорія і методика фізичного виховання і спорту- № 2, 2018. - С. 86-97</li> <li>2. Прокопенко І. Психологія Базовий підручник для студентів вищих навчальних закладів, Фоліо, 2019. – С.864.</li> <li>3. 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, 2018. – С.-430</li> <li>4. Ільїна Н., Мисник с., Загальна психологія теорія та практиcum. Навчальний посібник, Університетська книга, 2018. – С. 352</li> <li>5. Н.Г. Пшук, Л.В. Стукан, Є.Я. Пшук. Навчально-методичний посібник «Медична психологія», Вінниця.: ТОВ «Вінницька міська друкарня», 2020. – С. 104.</li> </ol> <p><b>Розміщення основної інформації</b> з навчальної дисципліни передбачено на навчальній платформі <i>Moodle</i> (<a href="http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2564">http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2564</a>)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Теми</b></p>	<p>Тема 1. Предмет психологія здоров'я Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість</p>

	<p>Тема 3. Внутрішня картина здоров'я  Тема 4. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я  Тема 5. Психологічний захист особистості  Тема 6. Особистість і стрес  Тема 7. Психологія впевненості особистості  Тема 8. Психологія професійного довголіття</p>
<p><b>Методичні поради для викладачів «Як навчати?»</b></p>	<p>Опанування навчальної дисципліни відбувається в межах студентоцентрованого, компетентнісного, особистісно зорієнтованого, діяльнісного підходів. Лекції (проблемні, візуалізації, із застосуванням техніки зворотного зв'язку) проводяться у супроводі навчальних відеоматеріалів, презентацій PowerPoint; відбувається демонстрація теоретичного матеріалу; проводиться його обговорення, аналізуються професійні ситуації, дискусія. Практичні заняття передбачають проведення дискусій, бесід, ситуаційного аналізу, аналізу конкретних ситуацій. У рамках самостійної роботи використовуються репродуктивні та проблемно-пошукові, евристичні та дослідницькі методи навчання здобувачів відповідно до типу та складності завдання.</p>
<p><b>Методичні поради для здобувачів «Як навчатися?»</b></p>	<p>Для того, щоб успішно опанувати навчальну дисципліну необхідно бути активними під час обговорень теоретичних питань, тестувань, презентацій результатів самостійних робіт, практичних завдань, аналізу проблемних ситуацій, захисту практичних робіт.</p>
<p><b>Оцінювання</b></p>	<p>Для успішного складання навчальної дисципліни здобувач повинен:</p> <p>1) Набрати достатню кількість балів відповідно до вимог поточного контролю:</p> <p>а) під час лекційних занять здобувач може отримати 1 бал за кожен лекцію. Оцінювання залежить від роботи здобувача на лекції. Загальна максимальна сума балів за лекції дорівнює 8 балам;</p> <p>б) під час практичної роботи здобувач може набрати бали в залежності від виду, складності завдань та якості їх виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– опитування або тестування оцінюється до 5 балів;</li> <li>– участь під час обговорення дискусійного питання, доповнення або суттєве запитання до доповідача оцінюється в 1 бал;</li> <li>– виконання практичної роботи оцінюється до 5 балів.</li> </ul> <p>Загальна максимальна сума балів за практичні роботи – 40 балів.</p> <p>в) за результатами виконання завдань самостійної роботи здобувач може отримати до 4 балів за кожний тип роботи. Оцінювання залежить від якості виконаної роботи і рівня сформованості навчальної автономії здобувача. Загальна</p>

максимальна сума балів за самостійну роботу – 20 балів.  
З детальним розподілом балів за кожною окремою темою можна ознайомитись на освітній платформі Moodle за лінком: <http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2564>

2) Скласти **підсумковий контроль** у формі заліку

Оцінювання результатів навчання у формі семестрового заліку проводиться по закінченні вивчення навчальної дисципліни, зазвичай, на останньому практичному занятті або в період до початку екзаменаційної сесії відповідно до графіка освітнього процесу.

На останньому аудиторному занятті оголошуються здобувачам вищої освіти відкрито (у присутності групи) накопичені ними бали поточного оцінювання з навчальної дисципліни «Психологія здоров'я», отримані під час лекційних, практичних занять та за виконану самостійну роботу. Залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни (за наявності у здобувача не менше 60 балів за поточну роботу – без додаткового опитування) й не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти.

Здобувач має право (за бажанням) підвищити власний результат оцінювання в балах з навчальної дисципліни, де формою контролю є залік, шляхом виконання завдань самостійної роботи, але не пізніше ніж до початку екзаменаційної сесії.

**Порядок повторного проходження** контрольних заходів і ліквідації академічної заборгованості врегульовано «Положенням про контрольні заходи в ДВНЗ «ДДПУ» (<https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/003.pdf>)

**Політика щодо відвідування занять:** відсутність здобувача з неповажної причини під час перебігу заняття є неприпустимою. Якщо здобувач за певних обставин (лікарняний, академічна мобільність, відпустка тощо) пропустив заняття, він може виконати поточні контрольні заходи з іншою академічною групою або під час встановлених консультаційних годин за попередньою домовленістю з викладачем. На заняттях здобувачі можуть використовувати мобільні телефони або ноутбуки, але безпосередньо з навчальною метою – для **вивчення** дисципліни.

**Політика щодо академічної доброчесності:** індивідуальні завдання перевіряються на наявність плагиату методом експертної оцінки та за допомогою on-line сервісу Unicheck. Очікується, що кожний здобувач виконує завдання свідомо та самостійно й несе відповідальність за збереження, резервне копіювання виконаних завдань. Здобувач, у роботі якого було виявлено факт порушення академічної доброчесності, отримує за завдання 0 балів. З «Положенням про академічну

	<p>доброчесність педагогічних, науково-педагогічних працівників та здобувачів у ДВНЗ “ДДПУ”» можна ознайомитись на лінком:  <a href="https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/012.pdf">https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/012.pdf</a></p>
<p><b>Переваги вивчення навчальної дисципліни «Бонус вивчення»</b></p>	<p>Вивчення навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» може сприяти переглядові ставлення студентів 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.</p>

Доцент кафедри ФТФВіБ \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ О.А. Дичко