

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра психології

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Факультет гуманітарно-педагогічний  
19 червня 2026 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Психологічні основи здоров'я**

Галузь знань С “Соціальні науки, журналістика та інформація”

Спеціальність С4 “Психологія”

Освітня програма “Психологія” (ОС “Доктор філософії”)

Факультет гуманітарно-педагогічний

Розробник: доктор психологічних наук, професор, Віталій ШМАРГУН

## **Опис навчальної дисципліни «Психологічні основи здоров'я»**

Дисципліна “Психологічні основи здоров'я” є вибірковою в ОНП “Психологія”. Вона важлива для підготовки здобувачів і формування знань про здоров'я як системне поняття; критерії фізичного, психічного та соціального здоров'я; психологічні фактори, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я; психологію здорового способу життя. Дисципліна знайомить з сучасними концепціями формування здорової особистості, а також з різними підходами до забезпечення професійного здоров'я та довголіття.

<b>Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь</b>		
Освітній ступінь	<i>доктор філософії</i>	
Спеціальність	<i>С4 “Психологія”</i>	
Освітня програма	<i>Психологія</i>	
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>		
Вид	вибіркова	
Загальна кількість годин	150	
Кількість кредитів ECTS	5	
Кількість змістових модулів	2	
Курсовий проект (робота) (за наявності)	-	
Форма контролю	<i>екзамен</i>	
<b>Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм здобуття вищої освіти</b>		
	<b>Форма здобуття вищої освіти</b>	
	<b>денна</b>	<b>заочна</b>
Курс (рік підготовки)	1	1
Семестр	2	2
Лекційні заняття	<i>30 год.</i>	<i>8 год.</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>30 год.</i>	<i>8 год.</i>
Лабораторні заняття	<i>- год.</i>	<i>- год.</i>
Самостійна робота	<i>90 год.</i>	<i>134 год.</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми здобуття вищої освіти	<i>5 год.</i>	

### **1. Мета, компетентності та програмні результати навчальної дисципліни**

**Мета** навчальної дисципліни «Психологічні основи здоров'я» – формування у аспірантів системи наукових знань про природу здоров'я, механізми, умови, способи його розвитку і динаміку психологічного захисту; формування професійної готовності до систематизації та реалізації теоретичних знань та практичних навичок у галузі психології здоров'я.

**Перелік освітніх компонент, які передують вивченню навчальної дисципліни (за їх наявності)** методологічні проблеми психології; інноваційні методики викладання психологічних дисциплін.

#### **Набуття компетентностей:**

інтегральна компетентність (ІК): здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати комплексні проблеми у сфері психології, застосовувати сучасні методології наукової та науково-педагогічної діяльності, здійснювати власні наукові дослідження, результати яких мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.;

*загальні компетентності (ЗК):*

здатність до наукового мислення (високий рівень абстрактного мислення, аналізу й синтезу) та креативного підходу у вирішенні наукових задач (ЗК01); ●



Разом за змістовим модулем 2		90	18	18			54	90	4	4			82
<b>Усього годин</b>		150	30	30			90	150	8	8			134

### 3. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Здоров'я як інтегративна характеристика особистості	6
2	Поняття фізичного здоров'я. Фактори фізичного здоров'я	6
3	Соціальні детермінанти здоров'я	6
4	Психологія старіння та довголіття	6
5	Психічне здоров'я. Психологічна стійкість особистості	6

### 4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Поняття здоров'я. Критерії здоров'я	4
2	Здоров'я як цінність. Здорова особистість та її критерії	2
3	Фізичне здоров'я та спосіб життя	4
4	Проблеми професійного здоров'я. Психологічне забезпечення професійного здоров'я	2
5	Аналіз соціальних детермінант здоров'я	6
6	Аналіз психології старіння та довголіття	6
7	Психічне здоров'я як важлива складова здоров'я	4
8	Душевне здоров'я та гармонійна особистість	2
	Разом	30

### 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників	18
2	Психогігієна і збереження здоров'я людини. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях	18
3	Соціальне здоров'я особистості. Особистість і стрес	18
4	Шляхи продовження професійного довголіття. Психічне здоров'я людини та емоційні стани	18
5	Слова – продовження наших думок. Самоактуалізація людини	18
	Разом	90

### 6. Методи та засоби діагностики результатів навчання:

- усне опитування;
- співбесіда;
- тестування;
- захист виконаних завдань самостійної роботи.

### 7. Методи навчання:

- метод практико-орієнтованого навчання;
- кейс-метод;

– метод навчання через дослідження.

## 8. Оцінювання результатів навчання.

Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національну оцінку згідно чинного “Положення про екзамени та заліки у здобувачів вищої освіти ступеня доктора філософії у НУБіП України”.

### 8.1. Розподіл балів за видами навчальної діяльності

Вид навчальної діяльності	Результати навчання	Оцінювання
<b>Модуль 1. Психологічні, біологічні та соціальні аспекти здоров'я</b>		
Лекція 1. Здоров'я як інтегративна характеристика особистості	Знати критерії та показники фізичного, психічного, соціального, душевного здоров'я. Вміти визначати фактори, що впливають на здоров'я людини.	-
Практична робота 1. Поняття здоров'я. Критерії здоров'я Практична робота 2. Здоров'я як цінність. Здорова особистість та її критерії		8 7
Самостійна робота 1. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників		20
Лекція 2. Поняття фізичного здоров'я. Фактори фізичного здоров'я	Вміти оцінювати показники фізичного здоров'я: антропометричні, фізичної підготовленості, функціональних систем. Визначати фактори ризику, що негативно впливають на фізичне здоров'я.	-
Практична робота 3. Фізичне здоров'я та спосіб життя Практична робота 4. Проблеми професійного здоров'я. Психологічне забезпечення професійного здоров'я		8 7
Самостійна робота 2. Психогігієна і збереження здоров'я людини. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях		20
Модульна контрольна робота 1.		<b>30</b>
<b>Всього за модулем 1</b>		<b>100</b>
<b>Модуль 2. Психологія професійного довголіття</b>		
Лекція 1. Соціальні детермінанти здоров'я	Вміти визначати соціальні фактори ризику для здоров'я різних груп населення. Застосовувати знання для планування профілактичних заходів.	-
Практична робота 1. Аналіз соціальних детермінант здоров'я		15
Самостійна робота 1. Соціальне здоров'я особистості. Особистість і стрес		10
Лекція 2. Психологія старіння та довголіття	Знати основні поняття геронтології: старіння, старість, довголіття, а	-

Практична робота 2. Аналіз психології старіння та довголіття	також градації геронтогенезу. Вміти визначати ознаки психічного старіння та вікові зміни. Визначати фактори, що сприяють активному довголіттю.	15
Самостійна робота 2. Шляхи продовження професійного довголіття. Психічне здоров'я людини та емоційні стани		10
Лекція 3. Психічне здоров'я. Психологічна стійкість особистості	Знати основні характеристики психічного здоров'я. Розуміти фактори, що впливають на психічне здоров'я людини. Вміти підтримувати психологічну стійкість в навчальній та професійній діяльності в умовах війни.	-
Практична робота 3. Психічне здоров'я як важлива складова здоров'я		8
Практична робота 4. Душевне здоров'я та гармонійна особистість		7
Самостійна робота 3. Слова – продовження наших думок. Самоактуалізація людини		10
Модульна контрольна робота 2.		25
<b>Всього за модулем 2</b>		<b>100</b>
<b>Навчальна робота</b>	<b><math>(M1 + M2)/2 * 0,7 \leq 70</math></b>	
<b>Екзамен</b>	<b>30</b>	
<b>Всього за курс</b>	<b><math>(\text{Навчальна робота} + \text{екзамен}) \leq 100</math></b>	

## 8.2. Шкала оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка за національною системою (екзамени/заліки)
90-100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

## 8.3. Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедлайнів та перекладання</b>	Відтермінування здачі завдань самостійної роботи, практичних занять у випадках хвороби чи якоїсь іншої вагомості для здобувача причини може бути дозволене за умови надання необхідної документації. Відтермінування здачі екзамену може бути дозволене у випадку вагомості причини за умови погодження з гарантом ОНП та відділом Аспірантури. Проведення навчальних занять, терміни та умови виконання навчальних завдань можуть бути адаптовані до запитів здобувачів із документально підтвердженими особливими потребами. Відповідальністю здобувача залишається вчасне надання таких документів.
<b>Політика щодо академічної доброчесності</b>	Вступаючи на цей курс, здобувачі повинні дотримуватися норм поведінки, прописаних у Положенні про академічну доброчесність у Національному університеті біоресурсів і природокористування України ( <a href="https://nubip.edu.ua/node/12654">https://nubip.edu.ua/node/12654</a> ). Здобувачі повинні знати та дотримуватись академічної доброчесності з усіх питань цього курсу. Порушення академічної доброчесності тягне за собою академічну відповідальність.
<b>Політика щодо відвідування</b>	Відвідування лекцій та практичних занять з курсу є обов'язковим, воно забезпечує краще розуміння матеріалу, дає можливість простежити зв'язок між теоретичною інформацією та її прикладним аспектом, сформувати систему знань та ґрунтовно підготуватись до екзамену. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із гарантом ОНП та відділом аспірантури).

## 9. Навчально-методичне забезпечення:

Шмаргун В. М. Психологічні основи здоров'я: ЕНК [для аспірантів спеціальності «Психологія»]. URL: <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=4462>

## 10. Рекомендовані джерела інформації

### Основні

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ : Здоров'я, 1990. 258 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.

4. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. /за ред. І. В.Толкунової. Київ: 2018.156 с.

5. Aitken, A., Jounghani, A. R., Carbonell, L. M., Kumar, A., Crawford, S., Bowden, A. K., & Hosseini, S. H. (2024). The Effect of Social Media Consumption on Emotion and Executive Functioning in College Students: an fNIRS Study in Natural Environment. Research Square, rs-3. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5604862/v1>

### **Допоміжні**

1. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. К.: ІНКОС, 2002. 272 с.
2. Крюкова М. А., Лісовенко А. Ф. Практикум з психотерапії та психокорекції : навчально- методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня магістра факультету психології, політології та соціології) [Електронне видання] / кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2020. 40 с.
3. American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>

### **Інформаційні ресурси**

1. Психологія здоров'я людини <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/25834/1/psihologiazdorovia.pdf> (Дата звернення: 10.04.2023 р.).
2. Відновлення життєвих неперервностей. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=IoHOuIhP7Vc> (дата звернення 07.05.2023).
3. Andrushko, Y., & Lanza, S. T. (2024). Exploring Resilience and Its Determinants in the Forced Migration of Ukrainian Citizens: A Psychological Perspective. International journal of environmental research and public health, 21(11), <https://doi.org/10.3390/ijerph21111409>