

**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»**

**ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВК 1.1 ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ОРТОБІОЗУ ОСОБИСТОСТІ

Рівень вищої освіти:	другий (магістерський) рівень
Галузь знань:	С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»
Спеціальність:	С4 «Психологія»
Освітня програма:	«Психологія»

Робоча програма з навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та ортобіо́зу особистості» для студентів другого (магістерського) рівня вищої освіти за освітньою програмою «Психологія» спеціальністю С4 «Психологія» галузі знань С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»

Розробник: к.психол.н., доцент Яцюрин А.О.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології

Протокол № 1 від «27» серпня 2026 року

Завідувач кафедри,
к.психол.н., доцент

(підпис)

(Михальчук Ю.О.)

(прізвище та ініціали)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «Психологія»

Гарант освітньої програми,
к.психол.н, доцент

(підпис)

(Михальчук Ю.О.)

(прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету

Протокол № 1 від «28» серпня 2026 року

Голова НМК

(підпис)

(Сойко І.М.)

(прізвище та ініціали)

1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 4	Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини	Вибірковий освітній компонент	
Загальна кількість годин - 120	Спеціальність: С4 Психологія Освітня програма: Психологія	Рік підготовки:	
		1-й	1-й
		Семестр	
		2-й	2-й
		Лекції	
Змістовий модуль – 2	Рівень вищої освіти: другий (магістерський)	20- год.	8- год.
		Практичні, семінарські	
		20- год.	8- год.
		Самостійна робота	
		80 год.	104 год.
		Вид контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Вивчення дисципліни «Психологія здоров'я та ортобіозу особистості» є важливою складовою професійної підготовки магістрів психології, оскільки курс спрямований на глибоке осмислення теоретичних і прикладних аспектів забезпечення психологічного благополуччя та психічного здоров'я людини. Крім того, освоєння дисципліни «Психологія здоров'я та ортобіозу особистості» сприяє розвитку практичних навичок розпізнавання характеристик психологічного здоров'я, розробки та реалізації індивідуально-орієнтованих профілактичних і корекційних програм. Це дозволяє практичним психологам і психологам-консультантам ефективно працювати у складних життєвих ситуаціях, сприяти професійному довголіттю особистості та надавати кваліфіковану допомогу різним категоріям клієнтів відповідно до сучасних вимог науки і практики.

Мета: спрямування здобувачів вищої освіти на комплексне осмислення теоретичних концепцій і практичних аспектів психічного благополуччя, а також вивчення чинників збереження здоров'я людини. Дисципліна орієнтована на опанування принципів гармонійного життєвого циклу, розуміння ролі позитивних і негативних емоцій, механізмів психологічного захисту та шляхів досягнення професійного довголіття. Крім того, вивчення курсу має на меті переосмислення особистістю власного стилю життя, розвиток навичок самовдосконалення та застосування ортобіотичного підходу для вирішення професійних завдань.

Завдання: опанування теоретико-методологічних засад психології здоров'я та ортобіотичного підходу до гармонійного розвитку особистості; формування здатності здійснювати системне моделювання та психологічний аналіз феноменів психічного благополуччя й життєвого циклу людини; розвиток навичок діагностики і оцінки індивідуальних ресурсів особистості, зокрема оптимістичного світовідчуття, символічної реальності та механізмів психологічного захисту; дослідження впливу сучасних інформаційних технологій, кіберкомунікацій та соціально-психологічних чинників на психологічне здоров'я людини; озброєння майбутніх магістрів практичними інструментами для розробки та реалізації профілактичних і корекційних програм, спрямованих на подолання складних життєвих ситуацій та досягнення професійного довголіття.

Після вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти *повинні знати:* загальні психологічні закономірності функціонування та розвитку психіки особистості; теоретичні засади клінічної психології, психології особистості та вікової психології; методологію та інструментарій психологічного дослідження; нормативно-правові й етичні принципи діяльності практичного психолога.

Після вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти *повинні вміти:* аналізувати показники та критерії психологічного й соматичного благополуччя особистості; добирати та застосовувати психодіагностичний інструментарій для оцінки ставлення людини до власного здоров'я та способу життя; розробляти й реалізовувати програми психопрофілактики, психоедукації та психокорекції для збереження ментального здоров'я; володіти техніками саморегуляції, стрес-менеджменту та формування стратегій професійного довголіття.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади психології здоров'я та ортобіозу особистості

Тема 1. Психологія здоров'я та ортобіозу як міждисциплінарний напрям: методологічні засади, понятійний апарат та сучасні парадигми. Предмет, завдання та методологічні засади психології здоров'я як самостійної галузі наукового знання. Ортобіотика як наука про здоровий спосіб життя. Досягнення та перспективи розвитку системного моделювання психологічних феноменів у дослідженні ортобіозу.

Література: основна [3-5; 8-9; 12], допоміжна [5].

Тема 2. Психологічні концепції та критерії здорової особистості: феномен самоактуалізації та психологічного благополуччя. Фундаментальні наукові концепції гармонійного розвитку особистості. Критерії психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Феномен самоактуалізації в контексті ортобіотики. Співвідношення психологічного благополуччя та успішності діяльності особистості.

Література: основна [1; 3; 5; 8], допоміжна [5].

Тема 3. Внутрішня картина здоров'я: психологічні механізми формування, когнітивні та емоційні компоненти. Поняття та сутність внутрішньої картини здоров'я. Когнітивні та емоційні складові ставлення до власного здоров'я. Психологічні механізми формування здоров'язберезувальної поведінки. Вплив системи цінностей на сприйняття власного тіла і стилю життя.

Література: основна [3; 5; 8-9], допоміжна [2-3; 6].

Тема 4. Психологічні механізми забезпечення та підтримання психічного здоров'я особистості в умовах криз і соціальних трансформацій. Особливості впливу соціального стресу та соціальної агресії на психіку. Психологічні наслідки впливу військових конфліктів, кризових подій та екологічних загроз. Внутрішні ресурси особистості для подолання наслідків затяжної соціально-економічної кризи. Чинники збереження життєстійкості в умовах нестабільності.

Література: основна [2-4; 6-7], допоміжна [4].

Тема 5. Психологічний захист, поведінка подолання стресу (копінг-стратегії) та адаптаційні ресурси особистості. Психологічна природа та функції механізмів психологічного захисту. Класифікації та види копінг-стратегій у подоланні складних життєвих ситуацій. Адаптаційні ресурси особистості та їх активація в умовах стресу. Оптимістичне ставлення до життя як активуючий ресурс особистості.

Література: основна [1; 3-4; 6], допоміжна [4-5].

Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти ортобіотики, психопрофілактики та технології збереження здоров'я особистості

Тема 6. Психологія впевненості та саморегуляції як чинники збереження внутрішньої гармонії. Психологічні засади формування впевненості в собі. Навички довільної саморегуляції як основа емоційної стабільності. Психологічна компетентність у системному дослідженні ортобіозу особистості. Методи підтримання внутрішньої гармонії та психологічного балансу.

Література: основна [1; 3; 5], допоміжна [5].

Тема 7. Ортобіоз та психологія професійного довголіття: профілактика емоційного вигорання і підтримка ресурсності фахівця. Психологічні засади

професійного довголіття з позицій ортобіотики. Чинники та симптоматика емоційного вигорання в професійній діяльності. Стратегії збереження енергетичного потенціалу та підтримки ресурсності фахівця. Баланс між професійною активністю і відновленням сил.

Література: сновна [3-5; 8], допоміжна [5].

Тема 8. Психологічне здоров'я сім'ї: функціональні засади, гармонізація взаємин та взаємопідтримка. Функціональні засади психологічного здоров'я на рівні родинної системи. Ортобіоз і різні види порушень контакту між партнерами. Вплив симптомокомплексу «емоційного холоду» на гармонійність родинних стосунків. Подружжя та дитячо-батьківська взаємопідтримка як чинник ортобіозу.

Література: основна [3-4; 10], допоміжна [1].

Тема 9. Особливості психопрофілактичної, консультативної та психотерапевтичної роботи з підтримки здоров'я особистості й сім'ї. Завдання та принципи психопрофілактики в ортобіотичній парадигмі. Специфіка консультування осіб, які переживають кризові стани або наслідки стресу. Психотерапевтичний супровід гармонізації життєвого циклу особистості. Особливості роботи з категоріями населення, які потребують підвищеної уваги фахівців.

Література: основна [2-7], допоміжна [4-5].

Тема 10. Інноваційні технології, ресурсно-орієнтовані методики та технології ортобіотичного способу життя в практичній діяльності психолога. Вплив інтернет-середовища, кіберкомунікацій та сучасних технологій на психологічне здоров'я. Психологічна природа селфі та кіберкомунікативної залежності особистості. Застосування інноваційних ресурсно-орієнтованих методик ортобіотичного способу життя в практиці психолога.

Література: основна [3-5; 8], допоміжна [3-5].

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	п	лаб	с.р.		л	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади психології здоров'я та ортобіозу особистості										
Тема 1. Психологія здоров'я та ортобіозу як міждисциплінарний напрям: методологічні засади, понятійний апарат та сучасні парадигми.	12	2	2	-	8	12	2	-	-	10
Тема 2. Психологічні концепції та критерії здорової особистості: феномен самоактуалізації та психологічного благополуччя.	12	2	2	-	8	12		-	-	12
Тема 3. Внутрішня картина здоров'я: психологічні механізми формування, когнітивні та емоційні компоненти.	12	2	2	-	8	12	2	-	-	10
Тема 4. Психологічні механізми забезпечення та підтримання психічного здоров'я особистості в умовах криз і соціальних трансформацій.	12	2	2	-	8	12		2	-	10
Тема 5. Психологічний захист, поведінка подолання стресу (копінг-стратегії) та адаптаційні ресурси особистості.	12	2	2	-	8	12		2	-	10
Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти ортобіотики, психопрофілактики та технології збереження здоров'я особистості										
Тема 6. Психологія впевненості та саморегуляції як чинники збереження внутрішньої гармонії.	12	2	2	-	8	12	-	-	-	12

Тема 7. Ортобіоз та психологія професійного довголіття: профілактика емоційного вигорання і підтримка ресурсності фахівця.	12	2	2	-	8	12	2	-	-	10
Тема 8. Психологічне здоров'я сім'ї: функціональні засади, гармонізація взаємин та взаємопідтримка.	12	2	2	-	8	12		2	-	10
Тема 9. Особливості психопрофілактичної, консультативної та психотерапевтичної роботи з підтримки здоров'я особистості й сім'ї.	12	2	2	-	8	12	2	-	-	10
Тема 10. Інноваційні технології, ресурсно-орієнтовані методики та технології ортобіотичного способу життя в практичній діяльності психолога.	12	2	2	-	8	12	-	2	-	10
Усього годин	120	20	20	-	80	120	8	8	-	104

5.Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади психології здоров'я та ортобіозу особистості		
1	Тема 1. Психологія здоров'я та ортобіозу як міждисциплінарний напрям: методологічні засади, понятійний апарат та сучасні парадигми.	2/-
2	Тема 2. Психологічні концепції та критерії здорової особистості: феномен самоактуалізації та психологічного благополуччя.	2/-
3	Тема 3. Внутрішня картина здоров'я: психологічні механізми формування, когнітивні та емоційні компоненти.	2/-
4	Тема 4. Психологічні механізми забезпечення та підтримання психічного здоров'я особистості в умовах криз і соціальних трансформацій.	2/2
5	Тема 5. Психологічний захист, поведінка подолання стресу (копінг-стратегії) та адаптаційні ресурси особистості.	2/2
Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти ортобіотики, психопрофілактики та технології збереження здоров'я особистості		
6	Тема 6. Психологія впевненості та саморегуляції як чинники збереження внутрішньої гармонії.	2/-

7	Тема 7. Ортобіоз та психологія професійного довголіття: профілактика емоційного вигорання і підтримка ресурсності фахівця.	2/-
8	Тема 8. Психологічне здоров'я сім'ї: функціональні засади, гармонізація взаємин та взаємопідтримка.	2/2
9	Тема 9. Особливості психопрофілактичної, консультативної та психотерапевтичної роботи з підтримки здоров'я особистості й сім'ї.	2/-
10	Тема 10. Інноваційні технології, ресурсно-орієнтовані методики та технології ортобіотичного способу життя в практичній діяльності психолога.	2/2
	Разом	20/8

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади психології здоров'я та ортобіозу особистості		
1	Тема 1. Психологія здоров'я та ортобіозу як міждисциплінарний напрям: методологічні засади, понятійний апарат та сучасні парадигми.	8/10
2	Тема 2. Психологічні концепції та критерії здорової особистості: феномен самоактуалізації та психологічного благополуччя.	8/12
3	Тема 3. Внутрішня картина здоров'я: психологічні механізми формування, когнітивні та емоційні компоненти.	8/10
4	Тема 4. Психологічні механізми забезпечення та підтримання психічного здоров'я особистості в умовах криз і соціальних трансформацій.	8/10
5	Тема 5. Психологічний захист, поведінка подолання стресу (копінг-стратегії) та адаптаційні ресурси особистості.	8/10
Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти ортобіотики, психопрофілактики та технології збереження здоров'я особистості		
6	Тема 6. Психологія впевненості та саморегуляції як чинники збереження внутрішньої гармонії.	8/12
7	Тема 7. Ортобіоз та психологія професійного довголіття: профілактика емоційного вигорання і підтримка ресурсності фахівця.	8/10
8	Тема 8. Психологічне здоров'я сім'ї: функціональні засади, гармонізація взаємин та взаємопідтримка.	8/10
9	Тема 9. Особливості психопрофілактичної, консультативної та психотерапевтичної роботи з підтримки здоров'я особистості й сім'ї.	8/10
10	Тема 10. Інноваційні технології, ресурсно-орієнтовані методики та технології ортобіотичного способу життя в практичній діяльності психолога.	8/10
	Разом	80/104

7. Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання для відпрацювання пропущених занять і невиконаних завдань	Форми контролю	Література	Кількість балів
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади психології здоров'я та ортобіозу особистості				
Тема 1. Психологія здоров'я та ортобіозу як міждисциплінарний напрям: методологічні засади, понятійний апарат та сучасні парадигми.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Теоретичні та практичні завдання: Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. 1. Історичне дослідження. Проаналізуйте еволюцію поглядів на профілактику захворювань і продовження активного життєвого циклу. Спираючись на ідеї ортобіотики та сучасні біопсихосоціальні підходи, <u>заповніть порівняльну таблицю</u> за критеріями: ключова мета, розуміння здоров'я, способи досягнення активного довголіття. 2. Створення буклета. Розробіть інформаційний буклет «Ортобіотика як життєва стратегія: чому турбота про психічне здоров'я є фундаментом професійного довголіття особистості».	основна [3-5; 6 8-9; 12], допоміжна [5], інформаційні ресурси [2; 7].	
Тема 2. Психологічні концепції та критерії здорової особистості: феномен самоактуалізації та психологічного благополуччя.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Теоретичні та практичні завдання: Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. 1. Історична хронологія (інтелект-карта): Створіть схематичну карту еволюції поглядів на психологічне здоров'я та особистісну зрілість — від гуманістичних ідей античності й філософських пошуків гармонії до сучасних наукових концепцій самоактуалізації (у працях К. Роджерса, А. Маслоу та ін.) і	основна [1; 3; 6 5; 8], допоміжна [5], інформаційні ресурси [2; 7].	

		критеріїв психологічного благополуччя. 2. Аналіз першоджерел: Зіставте класичні погляди на психологічну зрілість (наприклад, критерії повноцінно функціонуючої особистості за К. Роджерсом) та сучасні моделі психологічного благополуччя за К. Ріфф. Порівняйте їх за критеріями: джерело внутрішньої мотивації, ставлення до власних обмежень та показники гармонійного функціонування. 3. «Дилема самоактуалізації»: Проаналізуйте ситуацію, коли прагнення клієнта до повної особистісної самоактуалізації та автономії різко суперечить традиційним сімейним чи соціокультурним очікуванням його найближчого оточення (що викликає внутрішній конфлікт та втрату психологічного балансу), і запропонуйте психологічно виважену модель супроводу для такого клієнта.		
Тема 3. Внутрішня картина здоров'я: психологічні механізми формування, когнітивні та емоційні компоненти.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Теоретичні та практичні завдання: Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. 1. Структурне моделювання: Створіть схему-модель внутрішньої картини здоров'я особистості, виділивши та охарактеризувавши її ключові складові за критеріями: когнітивний компонент (знання про здоров'я, оцінка ризиків), емоційний компонент (ставлення до власного тіла, емоційні реакції на нездужання) та поведінковий компонент (ортобіотичні звички, інтенція до самозбереження).	основна [3; 5; 6 8-9], допоміжна [2-3; 6], інформаційні ресурси [2; 7].	6

		2. Аналіз кейсу: «Конфлікт сприйняття здоров'я та стилю життя» <i>Ситуація:</i> Клієнт (успішний фахівець) має хронічний високий рівень тривожності та соматичні прояви стресу (порушення сну, серцебиття), проте повністю ігнорує симптоми, переконуючи себе, що «це тимчасові робочі труднощі», і відмовляється змінювати свій напружений графік чи звертатися по допомогу. <i>Зробіть психологічний аналіз внутрішньої картини здоров'я клієнта:</i> які захисні механізми та когнітивні спотворення перешкоджають усвідомленню реального стану його психічного та фізичного благополуччя? <i>Запропонуйте стратегію психокорекційної роботи,</i> спрямовану на трансформацію емоційних і когнітивних компонентів внутрішньої картини здоров'я такого клієнта.		
Тема 4. Психологічні механізми забезпечення та підтримання психічного здоров'я особистості в умовах криз і соціальних трансформацій.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Теоретичні та практичні завдання: Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. 1. Проведіть порівняльний аналіз понять «життєстійкість» (hardiness за С. Мадді) та «резильєнтність» (resilience) у сучасній психології здоров'я. Оформіть результати у вигляді таблиці за критеріями: базові теоретичні засади, фокус уваги (внутрішній потенціал проти динамічної взаємодії з середовищем), механізми подолання криз та критерії ефективності. 2. Підготуйте розгорнуте теоретичне обґрунтування (<i>реферативне повідомлення</i>) проблеми трансформації ціннісно-смыслових орієнтацій особистості під впливом	основна [2-4; 6-7], допоміжна [4], інформаційні ресурси [2; 4; 7].	

		соціальних криз. Розкрийте роль екзистенційних чинників (свободи, відповідальності та пошуку сенсу за В. Франклом) у збереженні психічного здоров'я та запобіганні емоційному вигоранню в умовах нестабільності. 3. Методологічний аналіз діагностичного інструментарію: Здійсніть порівняльний огляд трьох класичних методик (<i>на ваш вибір</i>), які застосовуються для оцінки рівня адаптаційного потенціалу, толерантності до невизначеності або психологічної резильєнтності особистості. Опишіть їхні психометричні характеристики, переваги та обмеження у практичній роботі психолога.		
Тема 5. Психологічний захист, поведінка подолання стресу (копінг-стратегії) та адаптаційні ресурси особистості.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Теоретичні та практичні завдання: Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. 1. Інтелект-карта: Створіть схему «Класифікація копінг-стратегій та захисних механізмів особистості за рівнем їх адаптивності та впливу на внутрішню рівновагу». 2. Ситуаційне завдання: <i>Ситуація:</i> Клієнт перебуває в стані гострого стресу через загрозу втрати роботи та фінансову кризу. У розмові він демонструє глибоке заперечення проблеми («нічого страшного не відбувається, компанія обов'язково викрутиться»), знецінює емоційну підтримку близьких та обирає виключно емоційно-орієнтовані копінги (уникання, занурення у фантазії), повністю ігноруючи проблемно-орієнтовані дії. <i>Завдання:</i> Визначте, які саме захисні	основна [1; 3-4; 6], допоміжна [4-5], інформаційні ресурси [2; 7].	6

		механізми та поведінки допущено клієнтом. Сформуйте правильну тактику поведінки психолога для поетапного переведення клієнта від емоційного захисту та уникнення до конструктивних стратегій подолання стресу. 3. Аналіз етичної дилеми: Опишіть алгоритм дій психолога у ситуації, коли під час роботи з клієнтом, який переживає глибоку кризу, фахівець помічає у себе прояви професійного вигорання та власних психологічних захистів (наприклад, рятівництва або емоційного дистанціювання/витіснення), що заважають адекватному оцінюванню адаптаційних ресурсів клієнта.		
Змістовий модуль 2. Прикладні аспекти ортобіотики, психопрофілактики та технології збереження здоров'я особистості				
Тема 6. Психологія впевненості та саморегуляції як чинники збереження внутрішньої гармонії.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття .	Теоретичні та практичні завдання: Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. 1. Проведіть структурний аналіз понять «упевненість у собі» та «довільна саморегуляція» в контексті збереження психологічного здоров'я особистості. <i>Сформуйте</i> порівняльну характеристику за критеріями: психологічна природа, внутрішні мішені впливу, механізми впливу на емоційну стабільність та роль у підтриманні внутрішньої гармонії.	основна [1; 3; 5], допоміжна [5], інформаційні ресурси [2; 7].	6
Тема 7. Ортобіоз та психологія професійного довголіття: профілактика емоційного вигорання і підтримка ресурсності фахівця.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття .	Теоретичні та практичні завдання: Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. 1. Здійсніть теоретичний аналіз феноменології емоційного вигорання через	основна [3-5; 8], допоміжна [5], інформаційні ресурси [2; 4; 7].	6

		зіставлення класичних концепцій (трифакторна модель К. Маслач та динамічна модель стадій вигорання В. Бойка). Сформууйте порівняльну матрицю за критеріями: психологічні мішені деструкції, етіологічні чинники у професійному середовищі, взаємозв'язок між стадіями вигорання та втратою ортобіотичного потенціалу особистості. 2. Підготуйте есе на тему: «Психологічні механізми збереження суб'єктності та енергетичного потенціалу фахівця у пролонгованій професійній діяльності». Розкрийте роль балансу між професійною генерацією та психологічною регенерацією, а також значення екзистенційних орієнтирів у запобіганні передчасній професійній деформації.		
Тема 8. Психологічне здоров'я сім'ї: функціональні засади, гармонізація взаємин та взаємопідтримка.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Теоретичні та практичні завдання: Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. 1. Підготуйте доповідь на тему: «Функціональні засади та критерії психологічного здоров'я сімейної системи». Розкрийте системні чинники гармонізації взаємин, вплив деструктивних стилів сімейного виховання та порушень комунікації (зокрема синдрому «емоційного холоду») на соматичне і психічне благополуччя членів родини. 2. Рольова гра : <i>Мета завдання:</i> відпрацювання навичок сімейного консультування, діагностики, взаємодії та мобілізації ресурсів взаємопідтримки. <i>Опис ситуації для інсценізації:</i> У консультацію до психолога	основна [3-4; 10], допоміжна [1], інформаційні ресурси [2; 7].	6

		звертається подружня пара, яка переживає глибоку кризу через затяжний соціально-психологічний стрес. Один із партнерів демонструє ознаки емоційного вигорання та закривається у собі (демонструє «емоційний холод»), тоді як інший вимагає негайного вирішення проблем через ескалацію звинувачень та претензій. <i>Розподіл ролей та алгоритм виконання:</i> студент у ролі психолога-консультанта: має застосувати навички активного слухання, емпатійного супроводу, виявити приховані дисфункціональні мішені комунікації та запропонувати техніку відновлення емоційного контакту; студенти у ролях членів сім'ї: відтворюють типові захисні реакції (заперечення, звинувачення, дистанціювання); група-наглядачі (експерти): проводять психологічний аналіз перебігу сесії, фіксують ефективність застосованих психотехнік, помилки фахівця та рівень активації ресурсів сімейної підтримки.		
Тема 9. Особливості психопрофілактичної, консультативної та психотерапевтичної роботи з підтримки здоров'я особистості й сім'ї.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Теоретичні та практичні завдання: Експрес-опитування. 1. Порівняльна характеристика: опишіть головні відмінності між психопрофілактикою, психологічним консультуванням і психотерапією у сфері збереження здоров'я за трьома критеріями: мета допомоги, з ким працює психолог та які методи використовує. 2. Створіть просту блок-схему, яка показує шлях роботи з клієнтом: від первинної профілактики та виявлення проблеми до консультативної	основна [2-7], допоміжна [4-5], інформаційні ресурси [1; 4; 6-7].	6

		допомоги та тривалої психотерапії. 3. Ситуативне завдання: опишіть алгоритм дій психолога під час першої зустрічі з людиною, яка звертається через затяжний стрес: як правильно виявити запит, оцінити її стан і обрати відповідну форму допомоги.		
Тема 10. Інноваційні технології, ресурсно-орієнтовані методики та технології ортобіотичного способу життя в практичній діяльності психолога.	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття	Теоретичні та практичні завдання: Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів. 1. Опишіть особливості впливу сучасного цифрового середовища та кіберкомунікацій на психологічне здоров'я людини. Визначте його головні ознаки та наслідки для внутрішньої рівноваги. 2. Сформуйте короткий опис однієї з ресурсно-орієнтованих методик ортобіотичного способу життя (наприклад, техніки цифрового детоксу або методу саморегуляції на основі ресурсних станів) та поясніть, як психолог може застосовувати її в практичній роботі. 3. Ситуативне завдання: запропонуйте алгоритм психологічної допомоги клієнту, який скаржиться на хронічну втому через постійне перебування в гаджетах та інформаційне перенавантаження. Які практичні кроки допоможуть відновити його психологічний баланс?	основна [3-5; 6 8], допоміжна [3-5], інформаційні ресурси [2; 5; 7].	

Індивідуальні завдання

1. Проєкт-дослідження «Картографування внутрішньої картини здоров'я (ВКЗ)».
Завдання: здійснити огляд концепцій внутрішньої картини здоров'я. Описати структуру ВКЗ (когнітивний, емоційний, поведінковий компоненти) та її роль у формуванні здорового способу життя.

2. Практичний проєкт: скласти власний міні-опитувальник або гайд для напівструктурованого інтерв'ю з вивчення ВКЗ у представників різного віку (наприклад, студентів та людей зрілого віку). Провести пілотажне опитування з двома респондентами, проаналізувати результати.

3. Практичний міні-тренінг «Формування ортобіотичних звичок та екології способу життя». **Завдання:** Розробити детальний план-конспект інтерактивного заняття (або тренінгової програми) на тему: «Ортобіоз як стратегія управління власним життєвим циклом: від виживання до активного довголіття».

4. Проєкт на тему: Профілактика професійного вигорання (за моделлю Крістіни Маслах). **Завдання:** розкрити сутність трьох компонентів вигорання за К. Маслах (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень) у контексті психології здоров'я фахівців професій «людина-людина».

5. Написання реферату:

- Психологічна зрілість і здоров'я: порівняльний аналіз критеріїв повноцінно функціонуючої особистості (за К. Роджерсом) та моделей психологічного благополуччя (за К. Ріфф).
- Екзистенційні виміри здоров'я: пошук сенсу життя, свобода та відповідальність як базові фактори запобігання передчасному старінню.
- Феноменологія життєстійкості та резильєнтності: Внутрішні ресурси особистості в умовах пролонгованих соціальних криз. Психологічне здоров'я сім'ї: Вплив стилів виховання, комунікативних бар'єрів та «емоційного холоду» на родинну систему.
- Цифрова екологія сучасного життя: вплив кіберсередовища, гаджетів та синдрому втрачених можливостей (FOMO) на психічне здоров'я людини.

8. Методи навчання

Методи навчання у межах дисципліни «Психологія здоров'я та ортобіозу особистості» спрямовані на формування у здобувачів освіти здатності до надання необхідної допомоги людям у вигляді рекомендацій щодо розв'язання їхніх психологічних проблем.

У навчальному процесі застосовуються:

- лекційні заняття з елементами проблемного викладу та мультимедійного супроводу;
- практичні та семінарські заняття, що передбачають аналіз кейсів, розв'язання ситуаційних завдань і роботу з реальними кейс-прикладом;
- інтерактивні методи (робота в парах (психолог-клієнт), трійках (психолог-клієнт-спостерігач) з подальшим аналізом, міні-дискусії, рольові ігри, мозкові штурми, ділові ігри), спрямовані на розвиток навичок прийняття спільних командних рішень;
- самостійна робота студентів за керівництва викладача, що включає опрацювання наукових та аналітичних матеріалів, використання сучасних інформаційних ресурсів.

9. Методи контролю

При вивченні здобувачами вищої освіти курсу «Психологія здоров'я та ортобіозу особистості» застосовуються такі методи оцінювання набутих знань:

- поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача до виконання конкретної роботи. Поточний контроль реалізується у формі опитування, оцінювання активності на заняттях, розв'язання ситуаційних завдань та кейсів тощо;
- контроль самостійної роботи, представлення презентацій, доповідей, психологічних есе тощо;
- індивідуальне опитування;
- поточне тестування;
- аналіз та оцінювання результатів навчання;
- підсумковий контроль.

10 Питання гарантованого рівня знань здобувачів вищої освіти

1. Психологія здоров'я як розділ психологічної науки.
2. Взаємозв'язок психології здоров'я з іншими науковими дисциплінами.
3. Наукові підходи до психологічних проблем здоров'я людини.
4. Поняття про психічну норму і відхилення в психічному здоров'ї.
5. Рівні психічного здоров'я та характеристика їхніх станів.
6. Критерії психічного здоров'я людини.
7. Фактори, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я особистості, та умови його досягнення.
8. Принципи забезпечення здоров'я особистості та роботи з його зміцнення.
9. Соціальне здоров'я особистості.
10. Фактори мотивації здорового способу життя.
11. Поняття про цінності і сенси як базові складові психологічного здоров'я особистості.
12. Гармонія життєвого простору і стосунків особистості та потенціал здоров'я.
13. Основні уявлення про здорову особистість.
14. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах.
15. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.
16. Психологія якостей зрілої особистості.
17. Самоактуалізація особистості й основні характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих людей.
18. Пошук сенсу життя в контексті психології здоров'я.
19. Психологічні складники та механізм формування внутрішньої картини здоров'я.
20. Види позитивних емоцій і їхній вплив на психічне здоров'я людини.
21. Роль самоконтролю та саморегуляції стану й поведінки у забезпеченні здоров'я.
22. Життєва стійкість і психічне здоров'я.
23. Механізми психологічного захисту та збереження здоров'я особистості.
24. Психогігієна й збереження здоров'я людини.
25. Вимоги до фахівця в галузі психології здоров'я.
26. Методики діагностики психології здоров'я особистості.
27. Шляхи та резерви продовження професійного довголіття.
28. Збереження психічного здоров'я військовослужбовців як соціально-психологічна проблема.
29. Аналіз сутності та змісту психічного здоров'я військовослужбовців.
30. Показники психічного здоров'я військовослужбовців.
31. Психологічні аспекти діяльності військового керівника як суб'єкта впливу на психічне здоров'я військовослужбовців.
32. Суть, зміст, структура та властивості психологічного здоров'я сім'ї.
33. Основні закономірності розвитку психологічного здоров'я сім'ї.
34. Роль сім'ї у збереженні психологічного здоров'я дитини (як первинне джерело).
35. Методики діагностики психологічного здоров'я сім'ї.
36. Психологічне здоров'я повних та неповних сімей у сучасному світі.
37. Проблеми психологічного здоров'я дітей із неповних сімей.
38. Психологічне здоров'я сімей підлітків з асоціальною поведінкою.
39. Психологічне здоров'я сімей мігрантів та переселенців.
40. Психологічне здоров'я сімей, що мають проблемних дітей.
41. Причини психологічного нездоров'я проблемної дитини.
42. Ресурси покращення психологічного здоров'я сімей, що мають проблемних дітей.
43. Психологічне здоров'я сімей, що перебувають у кризовому стані.
44. Психологічний супровід сімей із дисфункційними чи псевдофункційними особливостями взаємин.
45. Здоров'язберігаючі технології для членів сімей, що мають дітей з проблемами розвитку.

46. Професійна діяльність у психології здоров'я сім'ї (психоедукація, консультування, психотерапія).
47. Роль релігійності та духовних орієнтирів у збереженні психологічного здоров'я особистості.
48. Вплив інформаційного простору та медіаграмотності на рівень психологічного напруження і здоров'я.
49. Психологічні особливості дезадаптації військовослужбовців до умов військової служби та їхній вплив на психічне здоров'я.
50. Суїцидальна поведінка як наслідок дезадаптації та критичних станів особистості в екстремальних умовах.
51. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у військовослужбовців та цивільного населення: симптоматика та шляхи психологічної допомоги.
52. Психологічні засади реабілітації учасників бойових дій та членів їхніх сімей.
53. Кіберкомунікативна залежність та феномен «селфі» як виклики сучасному психологічному здоров'ю.
54. Екологічна психологія та вплив навколишнього середовища на психофізіологічний стан людини.
55. Вікові кризи та їх вплив на динаміку психологічного здоров'я впродовж життя.
56. Психопрофілактика як превентивна технологія забезпечення психічного здоров'я.
57. Копінг-стратегії та їх роль у подоланні професійних і життєвих криз.
58. Емоційне вигорання у фахівців соціономічних професій: причини, стадії та методи запобігання.
59. Рівні та критерії ефективності психологічного супроводу осіб із кризовими станами.
60. Перспективи розвитку ортобіотики та інноваційних технологій здоров'язбереження в практиці психолога.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання, самостійна робота										Підсумковий контроль / залік	Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	40	100
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

T1, T2 ... T10 – теми ОК.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Критерії оцінювання	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Студент виявляє особливі творчі здібності, глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; вміє аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку; застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач; володіє вмінням надавати чітку аргументовану відповідь на поставленні питання	зараховано

82-89	B	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи, надає лаконічну відповідь майже на всі поставлені питання; самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	
74-81	C	Студент вміє оперувати необхідним колом понять та категорій; узагальнювати та систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві	
64-73	D	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, слабе їх застосування при розв'язанні практичних завдань; аналізує навчальний матеріал за допомогою викладача, надає мало аргументовані відповіді, виправляє не всі помилки, значна кількість яких є суттєвими	
60-63	E	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні вищому за початковий, проте має фрагментарне уявлення про деякі поняття та категорії курсу; надає неповне висвітлення змісту питань; має недостатнє вміння зробити аргументовані висновки; відповіді містять значну кількість недоліків і помилок	
35-59	FX	Студент не опанував значну частину матеріалу курсу; не володіє понятійним апаратом; не опрацював базову та допоміжну літературу. Мова не виразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змогу оформити ідею. Практичні навички на рівні розпізнавання	
0-34	F	Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем або самостійно; допускає суттєві помилки у відповідях на питання, не вміє застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних завдань	не зараховано

12.Методичне забезпечення

Методичне забезпечення навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та ортобіозу особистості» включає:

1. Посібники.
2. Опорний конспект лекцій по всіх темах курсу, у тому числі й для самостійного вивчення в електронному вигляді (навчальна платформа Moodle).
3. Завдання та методичні рекомендації до виконання практичних робіт (навчальна платформа Moodle).
4. Пакети контрольних завдань для підсумкового контролю (навчальна платформа Moodle).

13. Рекомендована література

Основна

1. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/5991/1/2022-POSIBNYK-psychology.pdf>
2. Максименко С.Д., Гришко О.Д. Психічний супровід і психічне здоров'я: навч. посібник. Том. Київ: Видавництво Людмила, 2024. 468 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6699/1/2024-%d0%9f%d1%81%d0%b8%d1%85%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d1%96%d1%87%d0%bd%d0%b8%d0%b9%20%d1%81%d1%83%d0%bf%d1%80%d0%be%d0%b2%d1%96%d0%b4%20%d0%a2%d0%9e%d0%9c%20_%40%23.pdf
3. Медична психологія: підручник / за ред. акад. С. Д. Максименка. Том І. 3-е вид. доробл. і доповн. Київ: «Видавництво Людмила», 2023. 512 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/6507>
4. Медична психологія: підручник / за ред. акад. С.Д. Максименка. Том ІІ. 3-е вид. доробл. і доповн. Київ: «Видавництво Людмила», 2023. 520 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6509/1/2023.pdf>
5. Мельничук І. В., Каргіна Н. В. Основи психологічного здоров'я та психотерапія. Одеса, 2025. 539 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6703/1/2025.pdf>
6. Охорона психічного здоров'я в умовах війни : у 2 т. / пер. з англ. Т. Охлопкова, О. Брацюк. 2-ге вид. Київ: Наш Формат, 2022. 2 том. 548 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/3903/1/%d0%9e%d1%85%d0%be%d1%80%d0%be%d0%bd%d0%b0%d0%bf%d1%81%d0%b8%d1%85%d1%96%d1%87%d0%bd%d0%be%d0%b3%d0%be%d0%b7%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2_%d1%8f%d0%b2%d1%83%d0%bc%d0%be%d0%b2%d0%b0%d1%85%d0%b2%d1%96%d0%b9%d0%bd%d0%b8%d1%82%d0%be%d0%bc-2.pdf
7. Посібник із психічного здоров'я і психосоціальної підтримки на рівні громад в умовах надзвичайної ситуації та переміщення населення : посібник / авт. колектив. МОМ, Женева, 2022. 232 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/6506>
8. Психодіагностика та скринінг психічного здоров'я з основами психометрики : методичні рекомендації для підготовки до навчальних занять здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія / уклад: О. В. Мазяр. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2023. 117 с. Дослідження психології ортобіозу Родіна Н.В., Чернявська Т.П., Кононенко О.Л. та ін. монографія / за заг. наук. ред. проф. Н.В. Родіни. Київ :Видавництво Ліра-К, 2021. 234 с. : URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6895/1/2021.pdf>
9. Родіна Н. В., Чернявська Т. П., Кононенко О. І та ін. Дослідження ортобіозу людини : монографія / за заг. ред. Н. В. Родіна. Київ: Видавництво Ліра-К, 2021. 234 с. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини / за ред. І.В. Толкунової. Київ: 2018. 156 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6233/1/2018-Tolkunova_Psykholohiia-zdorovia.pdf
10. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2021. 248 с.
11. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини / за ред. І.В. Толкунової. Київ: 2018. 156 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6233/1/2018Tolkunova_Psykholohiia-zdorovia.pdf
12. Дороніна Т. О. Ортобіотика як засіб збереження здоров'я майбутнього вчителя [Електронний ресурс] / Т. О. Дороніна // Сталій розвиток промисловості та суспільства : матеріали міжнарод. наук.-техн. конф. (21-22 трав. 2015 р., м. Кривий Ріг). – Кривий Ріг, 2015. - Т. 2. - С. 17. – Режим доступу: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/0564/2172>

Додаткова

1. Багненко В. Неідеальний тато: Як прожити перший рік життя дитини, зберегти гармонійну сім'ю і при цьому не збожеволіти. Тернопіль: Мандрівець, 2019. 144 с.
2. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. – Київ : Вид во, 2013. – 268 с. URL: <https://lnk.ua/mj7B8EJAм>
3. Волошко Н. І. Психологічні вправи для розвитку мотивації здорового способу життя в навчальному процесі [Електронний ресурс] / Н. І. Волошко // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Кам'янець-Подільський, 2015. - Вип. 29. - С. 138-148. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_29_14
4. Психодіагностика та скринінг психічного здоров'я з основами психометрики : методичні рекомендації для підготовки до навчальних занять здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія / Укладач: О. В. Мазяр. Житомир : Видво ЖДУ, 2023. – 117 с. URL: <https://lnk.ua/SCvLMSIaA>
5. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я особистості: тренінг психосинтезу : навч. посіб. / Л. Г. Терлецька ; М-во освіти і науки України, Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. - Київ : Київ. ун-т, 2017. - 112 с.
6. Пономаренко В.Ю., Гуцалюк І.А. Гігієнічні аспекти здорового способу життя в освітньому процесі. Природнича освіта та наука, 2025. Вип. 2. pp. 53-58. URL: <https://doi.org/10.32782/NSER/2025-2.08>

14. Інформаційні ресурси

1. Етичний кодекс психологів-консультантів. Асоціація психологічного консультування та травматерапії. – Режим доступу: <https://www.psycounseling.org/ethics>
2. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського: www.nbuv.gov.ua
3. Освітній рівень "МАГІСТР" - <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/6206>
4. Постанова КМУ України «Питання сертифікації та безперервного професійного розвитку фахівців у сфері психічного здоров'я» URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pytannia-sertyfikatsii-ta-bezperervnoho-profesiinoho-rozvytku-fakhivtsiv-u-s288040326>
5. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України: Наказ МОН України від 22.05.2018 № 509. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18>
6. Про затвердження Порядку застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу: Наказ МОЗ України від 15.04.2008 № 199. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0577-08>
7. Google Академія: <http://scholar.google.com.ua>