



Психологія здоров'я

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>05 Соціальні та поведінкові науки</i>
Спеціальність	<i>053 Психологія</i>
Освітня програма	<i>Прикладна психологія</i>
Статус дисципліни	<i>Нормативна</i>
Форма навчання	<i>Очна (денна)</i>
Рік підготовки, семестр	<i>1 курс, осінній семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>6 кред. ЕКТС / 180 годин лекції – 36 годин, семінарські – 36 годин, самостійна робота – 108 годин</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>МКР, екзамен</i>
Розклад занять	<i>rozklad.kpi.ua</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<i>http://psy.kpi.ua/vikladachi/</i>
Розміщення курсу	

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Здоров'я – це найбільша цінність людини, стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, збереження якого залежить від самої людини. Здоров'я вміщує біологічні, соціальні та психологічні аспекти та залежить від способу життя людини, стану навколишнього середовища, стану медицини, а також, що є не менше важливим, від самого ставлення людини до свого здоров'я. Усвідомлення здоров'я як цінності виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати здоровим способом життя.

Дисципліна «Психологія здоров'я» є невід'ємною складовою навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти, що охоплює систему знань про здоров'я – фізичне, психічне, соціальне та формування на їх основі мотивації до здорового способу життя.

Предметом навчальної дисципліни є здоров'я людини як здатність організму зберігати та розвивати регуляційні властивості, що забезпечують його фізичне, психічне та соціальне благополуччя за рахунок здорового способу життя.

Метою навчальної дисципліни є формування наукових уявлень про психологічні особливості здоров'я людини та відповідні методичні засоби із забезпечення повноцінного функціонування людини; оволодіння теоретичними та практичними основами збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєння методів та прийомів роботи з виявлення фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, збереження працездатності, самовпливу на організм за допомогою сучасних оздоровчих технологій.

Відповідно до вимог освітньо-професійної програми метою дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти:

Загальних компетентностей:

- знати та розуміти предметну область та розуміти професійну діяльність (ЗК 2);
- здатності вчитися і оволодівати сучасними знаннями (ЗК 4);
- здатності бути критичним і самокритичним (ЗК 5);
- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її 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 та готовність впроваджувати наукові основи та рекомендації щодо сучасної життєдіяльності, засоби фізичного, психічного, психологічного і духовного розвитку особистості й самовдосконалення (ЗК 13);
- здатності до саморозвитку на основі рефлексії та саморегулювання (ЗК 14).

Фахових компетентностей:

- здатності оперувати категоріально-понятійним апаратом психології (ФК 1);
- здатності самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел (ФК 4);
- здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту. (ФК 9);
- здатність здійснювати психологічний вплив з метою оптимізації психічного функціонування індивіда або групи (ФК 15).

Програмні результати навчання:

- розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань (ПРН 2);
- обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень та аналізу літературних джерел (ПРН 4);
- презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців (ПРН 8);
- формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, відстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника (ПРН 10);
- відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку (ПРН 15);
- планувати та організовувати спільну інтелектуальну діяльність у ході вирішення прикладних завдань (ПРН 19).
-

Комунікація з викладачем можлива та заохочуватиметься на навчальних заняттях, а також у межах двох годин консультацій з викладачем, які проводяться за графіком, доступним на сайті кафедри психології та педагогіки.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Для вивчення дисципліни здобувачу вищої освіти бажано мати навички використання текстового редактора на комп'ютері, навички роботи з електронними базами даних наукових інститутів та бібліотек.

Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я» вивчається одночасно із дисциплінами «Вступ до спеціальності», «Анатомія і еволюція нервової системи», «Загальна психологія з практикумом – 1» .

Вивчення навчальної дисципліни дозволить ефективніше опанувати дисципліни циклів загальної та професійної підготовки такі, як: «Історія психології», «Загальна психологія з практикумом – 2» «Психологія конфлікту», «Експериментальна психологія» та ін.

3. Зміст навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин			
	Всього	у тому числі		
		Лекції	Практичні (семінарські)	СРС
1	2	3	4	5
Тема 1. Вступ до психології здоров'я людини	10	2	2	6
Тема 2. Здоров'я людини і підходи до його визначення	10	2	2	6
Тема 3. Гармонія особистості і здоров'я	10	2	2	6
Тема 4. Формування внутрішньої картини здоров'я людини	10	2	2	6
Тема 5. Спосіб життя людини і сучасні хвороби	10	2	2	6
Тема 6. Концептуальні уявлення про здорову особистість	10	2	2	6
Тема 7. Психологія адиктивної поведінки	10	2	2	6
Тема 8. Профілактика адиктивної поведінки	10	2	2	6
Тема 9. Особистість і стрес	10	2	2	6
Тема 10. Травматичний стрес, його наслідки	10	2	2	6
Тема 11. Навички подолання та управління стресом	10	2	2	6
Тема 12. Психологічний захист особистості	10	2	2	6
Тема 13. Психологія впевненості особистості	10	2	2	6
Тема 14. Психологія професійного довголіття	10	2	2	6
Тема 15. Основні шляхи розвитку особистості професіонала	10	2	2	6
Тема 16. Самоконтроль у забезпеченні здоров'я людини	10	2	2	6
Тема 17. Психогігієна та збереження здоров'я людини	10	2	2	6
Тема 18. Психологічні технології збереження здоров'я	10	2	2	6
Всього годин	180	36	36	108

4. Навчальні матеріали та ресурси

Для успішного вивчення дисципліни достатньо опрацювати навчальний матеріал, який викладається на лекціях, а також ознайомитись з:

4.1 Базова література

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 316 с.
2. 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.
3. Психологія здорового способу життя: комплекс навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни. [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студ. спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. – Електронні текстові дані (1 файл: 328 Кбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 97 с.
4. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Психологія здоров'я: Підручник. — Київ: МЕДПРИНТ. — 2022, 600 с.
5. 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.

4.2 Допоміжна література:

1. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий журнал «Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія», Випуск 4, 2021. С. 82-87. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.16>
2. Блохіна І.О., Москаленко О.В. До проблеми дослідження емоційного інтелекту та його значення в процесі міжособистісної взаємодії. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 14: Методологія і теорія психології. Випуск 3. Київ Ніжин. Видавець «ПП Лисенко М.М.». 2020. С. 165-175.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг.ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Москаленко О.В., Блохіна І.О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. Вчені записки таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Том 33 (72), № 2, 2022. С. 92-96. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/15> http://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/15.pdf
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
6. Толкунова І. Освітні аспекти навчального курсу «Психологія здоров'я і здорового способу життя»//Теорія і методика фізичного виховання і спорту- № 2, 2018.

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Лекційні заняття

№ з/п	Назва теми лекції та перелік основних питань (завдання на СРС)
1	<p>Тема 1. Вступ до психології здоров'я людини</p> <p>Предмет психології здоров'я людини та завдання, які вона вирішує. Місце психології здоров'я у системі наук про людину. Здоров'я як системне поняття. Базові визначення здоров'я, ознаки здоров'я. Психологічні фактори здоров'я людини</p> <p>Завдання на СР:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Охарактеризувати поняття «психологія здоров'я», «здоровий спосіб життя». 2. Навести приклади міждисциплінарних зв'язків психології здоров'я з іншими науками. 3. Визначити фактори мотивації здорового способу життя. 4. Охарактеризувати ознаки здоров'я.
2	<p>Тема 2. Здоров'я людини і підходи до його визначення</p> <p>Характеристика рівнів стану здоров'я (біологічний, психологічний, соціальний). Індивідуально-психологічні властивості особистості як найважливіші фактори, що впливають на стан здоров'я людини. Критерії психологічного здоров'я людини. Умови підвищення рівня психічного здоров'я. Принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я.</p> <p>Завдання на СР:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Визначити рівні розгляду стану здоров'я людини. 2. Охарактеризувати критерії психічного здоров'я людини. 3. Охарактеризувати умови підвищення рівня психічного здоров'я. 4. У чому полягають принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я особистості?
3	<p>Тема 3. Гармонія особистості і здоров'я</p> <p>Гармонія життєвого простору і стосунків особистості. Гармонійні і дисгармонійні типи характерів. Різновиди дисгармонійних характерів: гіпертимний, гіпотимний,</p>

	<p>циклоїдний, тривожно-недовірливий, демонстративний, збудливий, нестійкий, застрягаючий, самодостатній. Гармонія особистості і потенціал здоров'я. Ставлення до здоров'я і фактори, які його визначають.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. У чому виражається гармонія життєвого простору і стосунків особистості ? 2. Які існують напрями роботи з розкриття потенціалу здоров'я людини ? 3. Визначити фактори, що визначають ставлення людини до власного здоров'я.
4	<p>Тема 4. Формування внутрішньої картини здоров'я людини</p> <p>Взірець здорової особистості в історичному та сучасному вимірі; модель здорової особистості у теоріях закордонних дослідників; психологічне здоров'я і позитивні емоційні стани; теорія самоактуалізації А. Маслоу; риси здорової особистості.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати еталони здоров'я. 2. Розкрити основні характеристики психологічного здоров'я особистості, що самоактуалізується. 3. Охарактеризувати гуманістичну ідею здорової особистості за Г. Олпортом. 4. Охарактеризувати теорію пошуку сенсу життя В. Франка
5	<p>Тема 5. Спосіб життя людини і сучасні хвороби</p> <p>Спосіб життя та його компоненти. Обставини, що зумовлюють протиріччя між еволюційним розвитком людства і нинішнім способом життя. Категорії способу життя, їх характеристика. Хвороби цивілізації. Причини розповсюдження "хвороб цивілізації". Вплив способу життя на здоров'я.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати поняття «спосіб життя», «здоровий спосіб життя». 2. Охарактеризувати категорії способу життя. 3. Визначити основні хвороби цивілізації 4. Охарактеризувати вплив способу життя на здоров'я.
6	<p>Тема 6. Концептуальні уявлення про здорову особистість</p> <p>Поняття про цінності і сенси як базові складові психологічного здоров'я особистості. Категоризація поняття ціннісно-сислової сфери особистості вітчизняними та зарубіжними психологами. Типи ціннісних орієнтацій. Самоактуалізація особистості й основні характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих людей. Пошук сенсу життя в контексті психології здоров'я. Влада мотивації і шляхи розвитку особистості.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. У чому полягає суть теорії самоактуалізації особистості А. Маслоу? 2. Визначити фундаментальні потреби людини: потреби нижчих і вищих рівнів. 3. Визначити способи поведінки, що ведуть до самоактуалізації. 4. Визначити основні характеристики самоактуалізованої особистості. 5. У чому полягає суть теорії пошуку сенсу життя В. Франкла? 6. Які принципи розкриття особистості містяться в теорії Н. Енкельмана про владу мотивації?
7	<p>Тема 7. Психологія адиктивної поведінки</p> <p>Поняття аддикції, адиктивної поведінки. Види адиктивної реалізації. Характерні риси адиктивної особистості. Орієнтовні індикатори вживання психоактивних препаратів.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати поняття «аддикція», «аддиктивна поведінка».

	<p>2. Навести типи соціальних характерів за Е.Фроммом та Б.С.Братусем.</p> <p>3. Охарактеризувати фази ігрової залежності.</p> <p>4. Охарактеризувати методи профілактики аддиктивної поведінки.</p>
8	<p>Тема 8. Профілактика аддиктивної поведінки</p> <p>Моделі профілактики наркотизації: модель моральних принципів, модель залякування, модель фактичних знань, модель ефективного навчання, модель поліпшення здоров'я. Види профілактики аддиктивної поведінки: первинна; вторинна; третинна профілактика. Методи профілактики аддиктивної поведінки .</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити особливості моделей профілактики наркотизації. 2. Проаналізувати особливості видів профілактики аддиктивної поведінки 3. Охарактеризувати методи профілактики аддиктивної поведінки.
9	<p>Тема 9. Особистість і стрес</p> <p>Стрес і його різновиди. Історія вчення про стрес, теорії та моделі стресу. Види стресу. Стресові події і психологічні реакції на стрес. Причини виникнення стресу. Особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити відмінності між поняттями «дистрес» та «еустрес». 2. Охарактеризувати концептуальну модель стресу. 3. Назвати поведінкові реакції людини в ситуації стресу.
10	<p>Тема 10. Травматичний стрес, його наслідки</p> <p>Травматичний стрес. Причини виникнення травматичного стресу. Визначення поняття «травматичні події». Характеристики травми. Фази психологічної реакції на травму. Стадій формування постстресових порушень. Посттравматичний стресовий розлад, його ознаки. Види посттравматичних стресових розладів.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити відмінності між поняттями «травматичний стрес» та «ПТСР». 2. Охарактеризувати фази психологічної реакції на травму. 3. Назвати поведінкові реакції людини в ситуації стресу. 4. Охарактеризувати види посттравматичних стресових розладів.
11	<p>Тема 11. Навички подолання та управління стресом</p> <p>Поняття «подолання стресу», види подолання. Етапи подолання стресу. Способи подолання стресу. Вплив індивідуально-психологічних особливостей на вибір способів подолання стресу. Ефективні та неефективні способи подолання стресу. Теоретичні підходи до подолання стресу.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити поняття «подолання стресу». 2. Охарактеризувати способи подолання стресу. 3. Назвати ефективні та неефективні способи подолання стресу. 4. Охарактеризувати підходи до подолання стресу.
12	<p>Тема 12. Психологічний захист особистості</p> <p>Уявлення людини про своє місце у світі як елемент способу життя і здоров'язберігаючої поведінки. Механізми психологічного захисту особистості та збереження здоров'я. Функції і структура психологічного захисту. Подолання й опанування себе як корекція підсвідомого захисту.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати основні напрямки та підходи у дослідженні соціального здоров'я особистості.

	<p>2. Проаналізувати стадії захисних реакцій організму.</p> <p>3. Навести приклади форм захисних реакцій та механізмів особистості.</p> <p>4. Розкрити основні особливості когнітивного, конативного та афективного компонентів свідомості.</p> <p>5. Проаналізувати психологічну сутність самосвідомості.</p>
13	<p>Тема 13. Психологія впевненості особистості</p> <p>Поняття віри та довіри. Функції довіри. Довіра до себе як базове поняття психології здоров'я та здорового способу життя. Довірливі стосунки, їх класифікація. Умови виникнення довірливих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Відсутність впевненості в собі: причини, наслідки.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>1. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити фактори, що впливають на формування різних видів довіри. 2. Проаналізувати характеристики здорової, впевненої в собі особистості за (А. Сальтером). 3. Назвати поведінкові реакції невпевненої в собі людини.
14	<p>Тема 14. Психологія професійного довголіття</p> <p>Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. Основні варіанти і фази розвитку професіонала: фаза оптації, фаза адепта, фаза адаптації, фаза інтернала, фаза майстерності, фаза авторитету, фаза наставництва. Етапи професійного шляху за Д. Сьюпером. Фактори, що впливають на розвиток професіонала.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>1. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. 2. Проаналізувати фази розвитку професіонала. 3. Назвати етапи професійного шляху за Д. Сьюпером.
15	<p>Тема 15. Основні шляхи продовження професійного довголіття</p> <p>Умови актуалізації особистості в професійному плані. Основні стадії кар'єри та їх характеристика. Аспекти особистісного професійного розвитку. Характеристика рівнів професійної зрілості. Завдання психології здоров'я в контексті професійної діяльності.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>1. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Назвіть основні варіанти і фази розвитку професіонала. 2. У чому полягають особливості психології дорослих людей в різні періоди життя? 3. Які існують шляхи продовження професійного довголіття? 4. Назвіть резерви професійного довголіття. 5. У чому полягає безконфліктне завершення професійного шляху?
16	<p>Тема 16. Самоконтроль у забезпеченні здоров'я людини</p> <p>Роль самоконтролю у забезпеченні здоров'я людини.</p> <p>Психічні процеси і самоконтроль.</p> <p>Механізм компенсації у забезпеченні надійності професійної діяльності.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>1. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити роль самоконтролю в забезпеченні психології здоров'я. 2. У чому полягає взаємозв'язок самоконтролю і психічних процесів? 3. У чому виражений механізм компенсації у забезпеченні надійності професійної діяльності людини?
17	<p>Тема 17. Психогігієна та збереження здоров'я людини</p> <p>Поняття психогігієни, її завдання. Розділи психогігієни: особиста психогігієна, психогігієна праці, психогігієна колективного життя, психогігієна відпочинку, психогігієна побуту. Психопрофілактика як складова частина психогігієни. Основні завдання психопрофілактики. Види психопрофілактики.</p> <p>Завдання на СР:</p>

	<p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати поняття «психогігієна». 2. Визначити основні завдання психогігієни. 3. Охарактеризувати психогігієнічні прийоми. 4. Як психогігієна впливає на збереження здоров'я людини?
18	<p>Тема 18. Психологічні технології збереження здоров'я Компоненти здорового способу життя. Рухова активність і її вплив на фізичне і психічне здоров'я. Гігієнічна, пальчикова і кінезіологічна гімнастика. Психічна саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості (С. М. Шингаєв). Технологія та ефективність м'язової релаксації (Ю. І. Філімоненко). Орієнтована оцінка здорової поведінки. Орієнтована оцінка емоційного благополуччя. Психодіагностика самотності. Діагностика типів ставлення до хвороби.</p> <p>Завдання на СР:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Охарактеризувати компоненти здорового способу життя. 2. Визначити основні психологічні технології збереження здоров'я. 3. Охарактеризувати типи ставлення до хвороби.

Семінарські (практичні) заняття

Основні завдання циклу семінарських (практичних) занять:

спираючись на теоретичні знання, здобувач вищої освіти повинен опанувати наступними вміннями і навичками: визначити основні завдання психології здоров'я у розбудові сучасного українського суспільства. Необхідно сформулювати у здобувачів вищої освіти:

- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;
- здатність аналізувати та працювати з психологічною літературою;
- здатність презентувати результати власних досліджень усно і письмово, за допомогою мультимедійних засобів;
- здатність бути критичним і самокритичним.

№ з/п	Назва теми лекції та перелік основних питань (завдання на СРС)
1	<p>Тема 1. Вступ до психології здоров'я людини</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризуйте поняття «психологія здоров'я». Що є предметом психології здоров'я? 2. Розкрийте основні завдання психології здоров'я. 3. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань. 4. Охарактеризуйте специфічні рівні життєдіяльності. 5. Які концептуальні моделі визначення поняття здоров'я ви знаєте? 6. Охарактеризуйте незалежні фактори здоров'я людини. 7. Охарактеризуйте передавальні фактори здоров'я людини. 8. Охарактеризуйте мотиватори як фактори здоров'я людини <p>Завдання на СР:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Відповіді на питання для самоперевірки: 1. Навести приклади міждисциплінарних зв'язків психології здоров'я з іншими науками. 2. Охарактеризуйте об'єкт психології здоров'я людини. 3. Охарактеризувати ознаки здоров'я. 4. Охарактеризуйте фактори впливу на хворобу або здоров'я людини.
2	<p>Тема 2. Здоров'я людини і підходи до його визначення</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризуйте біологічний рівень стану здоров'я. 2. Охарактеризуйте психологічний рівень стану здоров'я.

	<p>3. Охарактеризуйте соціальний рівень стану здоров'я.</p> <p>4. Які індивідуально-психологічні властивості особистості впливають на стан здоров'я людини? Наведіть приклади.</p> <p>5. Охарактеризуйте критерії психологічного здоров'я людини (за М. Ягодою).</p> <p>6. Опишіть умови підвищення рівня психічного здоров'я.</p> <p>7. Визначте основні ознаки здоров'я.</p> <p>8. Охарактеризуйте принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я.</p> <p>Завдання для СР:</p> <p>1. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <p>1. Охарактеризувати критерії психічного здоров'я людини.</p> <p>2. Охарактеризувати умови підвищення рівня психічного здоров'я.</p> <p>3. У чому полягають принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я особистості?</p>
3	<p>Тема 3. Гармонія особистості і здоров'я</p> <p>1. Охарактеризуйте гармонійні і дисгармонійні типи характерів.</p> <p>2. Дайте загальну характеристику різновидів дисгармонійних характерів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гіпертимний, - гіпотимний, - циклоїдний, - тривожно-недовірливий, - демонстративний, - збудливий, - нестійкий, - застрягаючий, - самодостатній. <p>3. Розкрийте зміст комплексної програми розвитку потенційних можливостей людини.</p> <p>4. Охарактеризуйте компоненти ставлення до здоров'я.</p> <p>5. Охарактеризуйте внутрішні і зовнішні групи факторів формування ставлення людини до здоров'я.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>1. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <p>1. У чому виражається гармонія життєвого простору і стосунків особистості ?</p> <p>2. Які існують напрями роботи з розкриття потенціалу здоров'я людини ?</p> <p>3. Визначити фактори, що визначають ставлення людини до власного здоров'я.</p>
4	<p>Тема 4. Формування внутрішньої картини здоров'я (ВКЗ) людини</p> <p>1. Охарактеризуйте еталони здоров'я і здорової особистості.</p> <p>2. Охарактеризуйте поняття «внутрішня картина здоров'я».</p> <p>3. Опишіть модель самоактуалізованої особистості А.Маслоу</p> <p>4. Охарактеризуйте гуманістичну модель здорової особистості Гордона Олпорта.</p> <p>5. В чому особливості моделі здорової особистості Віктора Франкла.</p> <p>6. Охарактеризуйте теорію розвитку особистості Ніколаса Енкельмана.</p> <p>7. Опишіть міфи, якими оперують сучасні люди при формуванні ВКЗ.</p> <p>8. Дайте характеристику компонентів ВКЗ.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>1. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <p>1. Розкрити основні характеристики психологічного здоров'я особистості, що самоактуалізується.</p> <p>3. Охарактеризувати гуманістичну ідею здорової особистості за Г. Олпортом.</p> <p>4. Охарактеризувати теорію пошуку сенсу життя В. Франка</p>
5	<p>Тема 5. Спосіб життя людини і сучасні хвороби</p> <p>1. Проаналізуйте поняття «спосіб життя», «здоровий спосіб життя».</p> <p>2. Охарактеризуйте параметри структури способу життя.</p> <p>3. Розкрийте зміст категорій способу життя.</p>

	<p>4. Опишіть ключові положення, що лежать в основі здорового способу життя.</p> <p>5. Охарактеризуйте компоненти здорового способу життя.</p> <p>6. Визначте біосоціальні критерії ефективності здорового способу життя.</p> <p>7. Охарактеризуйте поняття «хвороби цивілізації». Види таких хвороб.</p> <p>8. Визначте причини розповсюдження “хвороб цивілізації”.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <p>1. Охарактеризувати категорії способу життя.</p> <p>3. Визначити основні хвороби цивілізації</p> <p>4. Охарактеризувати вплив способу життя на здоров'я.</p>
6	<p>Тема 6. Концептуальні уявлення про здорову особистість</p> <p>1. Дайте визначення поняття «сенс» і «цінності» як базових складових психологічного здоров'я особистості.</p> <p>2. Охарактеризуйте погляди вчених щодо визначення ціннісно-сислової сфери особистості.</p> <p>3. Охарактеризуйте типи ціннісних орієнтацій.</p> <p>4. Опишіть основні характеристики самоактуалізованої особистості</p> <p>5. Охарактеризуйте основні характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих людей.</p> <p>6. У чому полягає суть теорії пошуку сенсу життя В. Франкла?</p> <p>7. Які принципи розкриття особистості містяться в теорії Н. Енкельмана про владу мотивації?</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <p>1. У чому полягає суть теорії самоактуалізації особистості А. Маслоу?</p> <p>2. Визначити фундаментальні потреби людини: потреби нижчих і вищих рівнів.</p>
7	<p>Тема 7. Психологія адиктивної поведінки</p> <p>1. Охарактеризуйте поняття «аддикція», «аддиктивна поведінка».</p> <p>2. Охарактеризуйте фармакологічні форми аддиктивної реалізації особистості.</p> <p>3. Охарактеризуйте нефармакологічні форми аддиктивної реалізації особистості.</p> <p>4. Визначте характерні риси аддиктивної особистості.</p> <p>5. Опишіть мотиви вживання алкоголю та наркотичних речовин.</p> <p>6. Охарактеризуйте чинники виникнення залежності від психоактивних речовин:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біологічні, - соціальні, - психологічні. <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <p>2. Навести типи соціальних характерів за Е.Фроммом та Б.С.Братусем.</p> <p>3. Охарактеризувати фази ігрової залежності.</p> <p>4. Охарактеризувати орієнтовні індикатори вживання психоактивних препаратів.</p>
8	<p>Тема 8. Профілактика адиктивної поведінки</p> <p>1. Дайте визначення поняття «профілактика».</p> <p>2. Охарактеризуйте моделі профілактики наркотизації:</p> <ul style="list-style-type: none"> - модель моральних принципів, - модель залякування, - модель фактичних знань, - модель ефективного навчання, - модель поліпшення здоров'я. <p>3. Визначте переваги і недоліки кожної з моделей.</p> <p>4. Опишіть особливості та форми первинної профілактики адиктивної поведінки.</p> <p>5. Опишіть особливості та форми вторинної профілактики адиктивної поведінки.</p> <p>6. Опишіть особливості та форми третинної профілактики адиктивної поведінки.</p>

	<p>7. Охарактеризуйте методи профілактики адиктивної поведінки.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>1. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити особливості моделей профілактики наркотизації. 2. Проаналізувати особливості видів профілактики адиктивної поведінки 3. Які методи профілактики адиктивної поведінки, на вашу думку, є найбільш дієвими?
9	<p>Тема 9. Особистість і стрес</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризуйте поняття «стрес». Історія вчення про стрес. 2. Опишіть види стресу. 3. Охарактеризуйте причини виникнення стресу. 4. Як соціальне середовище впливає на виникнення стресу? 5. Охарактеризуйте особливості поведінкових реакцій особистості в ситуації стресу. 6. Охарактеризуйте типи реагування при стресі. <p>Завдання на СР:</p> <p>1. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати моделі стресу. 2. Охарактеризувати теорії стресу. 3. Розкрити відмінності між поняттями «дистрес» та «еустрес».
10	<p>Тема 10. Травматичний стрес, його наслідки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрийте відмінності між поняттями «травматичний стрес» та «ПТСР». 2. Що таке «травматична подія»? Опишіть її ознаки 3. Визначити причини травматичного стресу. 4. Опишіть характеристики травми. 5. Охарактеризуйте фази психологічної реакції на травму. 6. Визначте ознаки посттравматичного стресового розладу. 7. Опишіть види посттравматичних стресових розладів. <p>Завдання на СР:</p> <p>1. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здійснити комплексний опис симптоматики ПТСР 2. Охарактеризувати фази психологічної реакції на травму. 3. Назвати поведінкові реакції людини в ситуації стресу.
11	<p>Тема 11. Навички подолання та управління стресом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначити поняття «подолання стресу». 2. Охарактеризуйте етапи подолання стресу. 3. Охарактеризуйте підходи до тлумачення поняття «копінг». 4. Визначити основні завдання копінгу. 5. Визначити неефективні способи подолання стресу. 6. Визначити ефективні способи подолання стресу. 7. Охарактеризувати основні теоретичні підходи до подолання стресу. <p>Завдання на СР:</p> <p>1. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначити методологічні засади подолання стресу. 2. Охарактеризувати основні фактори подолання стресу. 3. Охарактеризувати вплив індивідуально-психологічні особливостей на вибір способів подолання стресу.
12	<p>Тема 12. Психологічний захист особистості</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Опишіть характерологічні особливості свідомості. Що таке самосвідомість? 2. Охарактеризуйте зміст процесу психологічного захисту. 3. Опишіть функції психологічного захисту. 4. Охарактеризуйте основні механізми психологічного захисту: <ul style="list-style-type: none"> - заперечення; - витіснення;

	<ul style="list-style-type: none"> - раціоналізація; - ідентифікація; - відчуження; - заміщення; - сублімація; - катарсис. <p>Наведіть приклади застосування цих механізмів.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати основні напрямки та підходи у дослідженні соціального здоров'я особистості. 2. Проаналізувати стадії захисних реакцій організму. 3. Розкрити основні особливості когнітивного, конативного та афективного компонентів свідомості.
13	<p>Тема 13. Психологія впевненості особистості</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризуйте поняття віри та довіри. 2. Опишіть функції довіри. 3. Наведіть класифікацію довірливих стосунків. 4. Охарактеризуйте фактори, що впливають на формування різних видів довіри і довірливих стосунків. 5. Охарактеризуйте психологічні особливості впевненої у собі особистості. 6. Охарактеризуйте причини і наслідки відсутності впевненості в собі. <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити фактори, що впливають на формування різних видів довіри. 2. Проаналізувати характеристики здорової, впевненої в собі особистості за (А. Сальтером). 3. Назвати поведінкові реакції невпевненої в собі людини.
14	<p>Тема 14. Психологія професійного довголіття</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризуйте особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. 2. Проаналізуйте фази розвитку професіонала: <ul style="list-style-type: none"> - фаза оптації, - фаза адепта, - фаза адаптації, - фаза інтернала, - фаза майстерності, - фаза авторитету, - фаза наставництва. 3. Визначте етапи професійного шляху за Д. Сьюпером. 4. Охарактеризуйте фактори, що впливають на розвиток професіонала. <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Які психологічні особливості дорослих людей впливають на професійне довголіття? 2. Проаналізувати резерви професійного довголіття. 3. Назвати етапи професійного шляху за Д. Сьюпером.
15	<p>Тема 15. Основні шляхи продовження професійного довголіття</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризуйте основні стадії кар'єри. 2. Визначте умови актуалізації особистості в професійному плані. 3. Опишіть фактори особистісного професійного розвитку. 4. Охарактеризуйте рівні професійної зрілості. 5. У чому полягає безконфліктне завершення професійного шляху? <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Назвіть основні варіанти і фази розвитку професіонала. 2. У чому полягають особливості психології дорослих людей в різні періоди життя? 3. Які існують шляхи продовження професійного довголіття?
16	<p>Тема 16. Самоконтроль у забезпеченні здоров'я людини</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризуйте поняття «самоконтроль». 2. Визначте роль самоконтролю у забезпеченні здоров'я людини. 3. Опишіть зв'язок психічних процесів і станів та самоконтролю. 4. Охарактеризуйте поняття «компенсаторний механізм». 5. Які механізми компенсації у забезпеченні надійності професійної діяльності ви знаєте? Охарактеризуйте їх. <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розкрити роль самоконтролю в забезпеченні психології здоров'я. 2. У чому полягає взаємозв'язок самоконтролю і психічних процесів? 3. У чому виражений механізм компенсації у забезпеченні надійності професійної діяльності людини?
17	<p>Тема 17. Психогігієна та збереження здоров'я людини</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризуйте поняття «психогігієна». 2. Визначити основні завдання психогігієни. 3. Дайте характеристику розділів психогігієни: <ul style="list-style-type: none"> - особиста психогігієна, - психогігієна праці, - психогігієна колективного життя, - психогігієна відпочинку, - психогігієна побуту. 4. Охарактеризуйте психогігієнічні прийоми. 5. Охарактеризуйте поняття «психопрофілактика». 6. В чому полягають особливості психопрофілактики як складової частини психогігієни? <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Як психогігієна впливає на збереження здоров'я людини? 2. Які психогігієнічні прийоми, на вашу думку, є найбільш ефективними при збереженні здоров'я людини?
18	<p>Тема 18. Психологічні технології збереження здоров'я</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризуйте компоненти здорового способу життя. 2. Визначити основні психологічні технології збереження здоров'я. 3. Опишіть значення рухової активності та її вплив на фізичне і психічне здоров'я. 4. Яку роль відіграє психічна саморегуляція в структурі особистості? 5. Опишіть технологію м'язової релаксації (Ю. І. Філімоненко). 6. Охарактеризуйте типи ставлення до хвороби. <p>Завдання на СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Орієнтована оцінка здорової поведінки. 2. Орієнтована оцінка емоційного благополуччя. 3. Психодіагностика самотності.

6. Самостійна робота

Здобувачі вищої освіти самостійно опрацьовують питання за всіма темами в теоретичному або практичному аспекті. Самостійна робота з навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» включає: поглиблене вивчення літератури на задану тему та пошук додаткової інформації.

У процесі самостійної роботи здобувачі вищої освіти мають оволодіти вміннями та навичками:

- організації самостійної навчальної діяльності;
- самостійної роботи з навчальною, навчально-методичною, науковою, науково-популярною літературою;
- конспектування літературних джерел;
- робота з довідковою літературою.

Політика та контроль

1. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

При викладанні дисципліни семестровий рейтинг здобувача вищої освіти формують: робота на семінарах, вчасне виконання модульної контрольної роботи. Штрафних балів з дисципліни не передбачається.

Відвідуваність і виконання завдань

Здобувачам вищої освіти важливо відвідувати лекції, оскільки на них висвітлюватиметься систематизований навчальний матеріал в обсязі, достатньому для опанування дисципліни, що дасть змогу краще підготуватись до семінарських занять і в цілому опанувати дану дисципліну. Відпрацювати пропущені лекції не потрібно. Активна участь здобувача вищої освіти на семінарських заняттях є обов'язковою. Пропуск семінарського заняття не дає можливість отримати здобувачу вищої освіти бали у семестровий рейтинг. Разом з тим, здобувач вищої освіти, який пропустив семінарські заняття з поважної причини, і має необхідний документ, що підтверджує відсутність (наприклад довідку від лікаря), може здати підготовлену доповідь викладачу під час консультацій або під час перерви у навчальному занятті і отримати не більше половини максимального вагового балу, який передбачений за участь в семінарі. Графік консультацій, доступний на сайті кафедри психології та педагогіки, але викладач сам призначає здобувачам вищої освіти час консультації в індивідуальному порядку.

Теми і завдання для семінарських занять передбачені робочою програмою дисципліни (силабусом), доступною з особистого кабінету здобувача вищої освіти в системі «Кампус», гугл класі або на сайті кафедри психології та педагогіки.

На лекціях та семінарських заняттях допускається використання ноутбуків, смартфонів, але лише для цілей, пов'язаних з навчанням. Бажано, щоб на семінарському занятті здобувач вищої освіти використовував підготовлені ним письмові нотатки з питань теми заняття.

Форми роботи

На лекціях висвітлюється зміст тем кредитного модуля «Психологія здоров'я». Тематика лекцій наведена у робочій програмі дисципліни.

На семінарських заняттях здобувачі вищої освіти поглиблюють і розширюють знання з предмету. Тематика семінарських занять наведена у робочій програмі дисципліни. На семінарських заняттях проводиться усне опитування. Готуючись до семінарських занять, здобувач вищої освіти має чітко усвідомлювати зміст запитань, дати розгорнуту відповідь на них. Під час семінарських занять викладач резюмує сильні і слабкі місця у доповідях здобувачів вищої освіти, вказує на помилки, якщо такі є, дає відповіді на додаткові питання здобувачів вищої освіти з теми семінарського заняття.

Організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти: опрацювання лекційного матеріалу (конспект лекцій з дисципліни). Підготовка до семінарських занять: самостійне опрацювання додаткової літератури до тем лекційного курсу; самостійне опрацювання питань для підготовки до занять, самоконтроль засвоєння змісту лекційного курсу; пошук додаткових джерел інформації по темі практичного заняття (монографії, науково-популярні видання, наукові та популярні статті) в бібліотеках та в електронному вигляді (в мережі INTERNET).

Поточний контроль проводиться на всіх видах аудиторних занять, основна мета якого – забезпечення зворотного зв'язку між викладачем та здобувачами вищої освіти, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів вищої освіти. Інформація, одержана при

поточному контролі, використовується як викладачем для коригування методів і засобів навчання, так і здобувачами вищої освіти для планування самостійної роботи.

Форми поточного контролю: усне опитування, виступ здобувача вищої освіти із доповіддю або повідомленням, участь у обговоренні питань на семінарських заняттях тощо.

Політика університету

Академічна доброчесність

Основні види академічної відповідальності встановлені Законом України «Про освіту». Згідно із частиною 6 статті 42 до основних видів академічної відповідальності здобувачів освіти належать: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти; позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати за навчання.

Політику, стандарти і процедури дотримання академічної доброчесності містять такі регламентуючі документи КПІ ім. Ігоря Сікорського, оприлюднені на сайті Університету: Кодекс честі КПІ ім. Ігоря Сікорського <https://kpi.ua/files/honorcode.pdf>, Положення про систему запобігання академічному плагиату <https://rb.gy/agihij>, а також нормативно-правові документи, офіційні рекомендації, накази та розпорядження, соціологічні дослідження КПІ ім. Ігоря Сікорського, методичні матеріали, освітні курси <https://kpi.ua/academic-integrity>.

Норми етичної поведінки

Норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників визначені у розділі 2 Кодексу честі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://kpi.ua/code>, а також у Положенні про комісію з питань етики та академічної чесності НТУУ «КПІ» https://data.kpi.ua/sites/default/files/files/2015_1-140a1.pdf

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

Поточний контроль: опитування за темою заняття, модульна контрольна робота.

Календарний контроль: проводиться двічі на семестр як моніторинг виконання здобувачами вищої освіти індивідуальних навчальних планів згідно з графіком навчального процесу.

Семестровий контроль: **екзамен**

Оцінювання та контрольні заходи

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни складається з балів, що отримуються за:

- 1) робота на семінарських (практичних) заняттях (відповіді, вирішення завдань та доповнення відповідей інших здобувачів вищої освіти у процесі дискусії);
- 2) складання модульної контрольної роботи;
- 3) виконання екзаменаційної контрольної роботи.

Здобувач вищої освіти отримує найвищий рейтинг, якщо він бере активну участь на проведених семінарських (практичних) заняттях, переважно надає повні та аргументовані відповіді, логічно їх викладає, висловлює власну позицію з дискусійних питань. Пропущені заняття, неточності, неповнота, помилки у відповідях спричиняють зниження рейтингу здобувача вищої освіти.

Викладач оцінює роботу здобувача вищої освіти на кожному семінарському занятті, але конкретна підсумкова кількість балів за роботу на семінарських заняттях виставляється викладачем під час першого і другого етапу проміжної атестації – на восьмому і чотирнадцятому тижнях навчання відповідно.

На 15-16 тижні семестру здобувачі освіти виконують модульну контрольну роботу. МКР виконується на лекційному занятті, тривалість МКР – 45 хвилин. Модульна контрольна робота містить 28 тестових питань, кожне питання містить 3-4 варіанти відповіді, серед яких правильною є лише одна. Задача здобувача освіти – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку здобувача освіти) та позначити його у будь-який зручний спосіб. Доступ до МКР надається здобувачам вищої освіти лише під час лекції. Перескладати МКР не можна.

Деталізовані критерії оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти визначені у положенні про PCO з дисципліни та представлені у Додатку 1.

Здобувач вищої освіти може оскаржити оцінку викладача, подавши відповідну скаргу викладачу не пізніше наступного дня після ознайомлення здобувача вищої освіти з виставленою викладачем оцінкою. Скарга розглядатиметься за процедурами, встановленими університетом.

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

<i>Кількість балів</i>	<i>Оцінка</i>
100-95	Відмінно
94-85	Дуже добре
84-75	Добре
74-65	Задовільно
64-60	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску	Не допущено

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Рекомендації здобувачам вищої освіти

Вивчення навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» передбачає засвоєння здобувачами вищої освіти системи психологічних знань, основних понять за темами, ознайомлення з навчально-методичними матеріалами.

Головною метою лекцій є мотивація і організація роботи здобувачів вищої освіти з навчальним матеріалом у міжсесійний період. Лекції проводяться із використанням мультимедійних презентацій (за наявності умов в аудиторії).

Готуючись до семінарського заняття здобувач вищої освіти має обов'язково опрацювати лекційний матеріал певної теми, ознайомитись зі змістом матеріалу підручника. При виникненні питань, виявленні незрозумілих положень необхідно обов'язково обговорити їх з викладачем. На семінарському занятті навіть добре підготовлений здобувач вищої освіти не повинен залишатись пасивним спостерігачем, а активно включатись у обговорення питання. Якщо ж здобувач вищої освіти не ознайомився з навчальним матеріалом, йому варто уважніше слухати виступаючих, і завдяки отриманій інформації намагатись компенсувати недоліки підготовки до заняття. Не слід відмовлятися від відповіді на питання викладача. Навіть якщо здобувач вищої освіти не знає відповіді, доцільно спробувати відповісти, висловити свою думку, виходячи з власних знань, досвіду, логіки запитання тощо. При цьому не треба боятися помилитися – одним з важливих завдань вивчення гуманітарних дисциплін є вироблення вміння логічно мислити і відповідно висловлювати власні думки. Однак, варто пам'ятати, що незнання матеріалу дисципліни є суттєвим недоліком роботи здобувача вищої освіти і буде негативно впливати на його загальний рейтинг. Відповідальне ставлення до підготовки на кожне семінарське заняття дає змогу не лише правильно засвоїти навчальний матеріал, але й зекономити зусилля при проходженні семестрового контролю.

Дистанційне навчання

Можливе синхронне дистанційне навчання з використанням платформ для відео-конференцій та освітньої платформи для дистанційного навчання в університеті.

Інклюзивне навчання

Допускається

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено доцентом кафедри психології і педагогіки, к.психол. н., доцентом Блохіною Іриною Олександрівною

Ухвалено кафедрою психології та педагогіки (протокол № 15 від 31.05.2024 р.)

Погоджено методичною комісією факультету соціології і права (протокол № 9 від 26.06.2024 р.)

Рейтингова система оцінювання результатів навчання

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни «Психологія здоров'я» складається з балів, що отримуються за:

- 1) доповіді та доповнення відповідей інших здобувачів освіти у процесі дискусії на семінарських заняттях;
- 2) виконання модульної контрольної роботи.
- 3) виконання екзаменаційної контрольної роботи

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. Робота на семінарських заняттях:

Максимальна кількість балів складає 36 (максимальна кількість балів на 1 занятті – 2):

активна участь у проведенні заняття; надання повної, аргументованої, логічно викладеної доповіді, відповіді, висловлення власної позиції з дискусійних питань або повністю правильне вирішення завдань з відповідним обґрунтуванням, у поєднанні зі слухними доповненнями відповідей інших здобувачів освіти у процесі дискусії	2
активна участь у проведенні заняття; надання правильних відповідей або правильне вирішення завдань з незначними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді чи обґрунтування при вирішенні задачі	1
надання відповідей з чисельними значними похибками або вирішення задачі з грубими помилками, вирішення задачі без обґрунтування, відсутність відповіді, ухиляння від участі у семінарському занятті	0

Здобувач освіти отримує найвищий рейтинг, якщо він бере активну участь на проведених семінарських заняттях, надає повні та аргументовані відповіді, логічно їх викладає, висловлює власну позицію з дискусійних питань. Пропущені заняття, неточності, неповнота, помилки у відповідях спричиняють зниження рейтингу здобувача освіти.

Викладач оцінює роботу здобувача освіти на кожному семінарському занятті, але конкретна підсумкова кількість балів за роботу на семінарських заняттях виставляється викладачем під час першого і другого етапу проміжної атестації – на 8-му й 14-му тижнях навчання відповідно. Рейтинг здобувача освіти станом на 8-й тиждень (за результатами роботи на 8 семінарських заняттях) і 14-й тиждень (за результатами роботи на наступних 13-14 семінарських заняттях) навчання, повідомляється здобувачу освіти на занятті або в його особистому кабінеті електронного кампусу.

2. Виконання модульної контрольної роботи

На 15-16 тижні семестру здобувачі освіти виконують модульну контрольну роботу. МКР виконується на лекційному занятті, тривалість МКР – 45 хвилин. Модульна контрольна робота містить 28 тестових питань, кожне питання містить 3-4 варіанти відповіді, серед яких правильною є лише одна. Задача здобувача освіти – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку здобувача освіти) та позначити його у будь-який зручний спосіб.

Здобувач освіти може оскаржити оцінку викладача, подавши відповідну скаргу викладачу не пізніше наступного дня після ознайомлення здобувача освіти з виставленою викладачем оцінкою. Скарга розглядатиметься за процедурами, встановленими університетом.

Максимальна кількість балів складає 14 (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 0,5):

Тестове завдання виконано правильно (кожне з 28)	0,5
Тестове завдання виконано неправильно (кожне з 28)	0

Умови допуску до семестрового контролю: здобувачі освіти, які не виконали всіх передбачених силабусом завдань й мають рейтинг нижче 25 балів до екзамену - **не допускаються**.

Семестровий контроль:

3. Виконання екзаменаційної контрольної роботи

Здобувачі освіти, які виконали умови допуску (мають більше 30 балів у поточному контролі), виконують екзаменаційну роботу.

Екзаменаційна контрольна робота:

при онлайн-навчанні: екзаменаційна контрольна робота складається з 50 тестових завдань, що відображають зміст всієї дисципліни та виконується письмово - за допомогою гугл-тестів, доступ до ЕКР надається здобувачам освіти лише під час проведення екзамену. Тривалість ЕКР – 90 хвилин. Кожне питання ЕКР містить 3-4 варіанти відповіді, серед яких правильною є лише одна. Задача здобувача освіти – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на думку здобувача освіти) та позначити його у будь-який зручний спосіб.

Максимальна кількість балів складає 50 (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 1):

Тестове завдання виконано правильно (кожне з 50)	1
Тестове завдання виконано неправильно (кожне з 50)	0

при офлайн-навчанні: екзаменаційна контрольна робота складається з 2-х теоретичних питань за тематичними розділами курсу й проводиться у письмовій формі Тривалість екзамену – 90 хвилин. Ваговий бал кожного питання – 25.

Приклад:

Екзаменаційне завдання № 1

1. Визначте предмет психології здоров'я, завдання цієї галузі
2. Опишіть дві форми змін поведінкової активності у відповідь на стрес.

Екзаменаційне завдання № 2

1. Опишіть модель здорової особистості Віктора Франкла
2. Проаналізуйте модель залякування як модель профілактики наркотизації

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

Кількість балів	Оцінка
100-95	Відмінно
94-85	Дуже добре
84-75	Добре
74-65	Задовільно
64-60	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску	Не допущено

Орієнтовний перелік питань до екзаменаційної контрольної роботи

1. Охарактеризуйте психологію здоров'я як галузь психологічних знань.
2. Визначте предмет психології здоров'я, завдання цієї галузі
3. Охарактеризуйте міждисциплінарні зв'язки психології здоров'я.
4. Проаналізуйте рівні життєдіяльності людини
5. Визначте критерії оцінювання здоров'я людини.
6. Охарактеризуйте основні еталони здоров'я і здорової особистості.
7. Охарактеризуйте модель самоактуалізованої особистості А. Маслоу.
8. Проаналізуйте гуманістичну модель здорової особистості Гордона Олпорта.
9. Опишіть модель здорової особистості Віктора Франкла.
10. Охарактеризуйте теорію розвитку особистості Ніколаса Енкельмана.
11. Охарактеризуйте незалежні фактори здоров'я людини.
12. Охарактеризуйте передавальні фактори здоров'я людини.
13. Охарактеризуйте мотиватори як фактори здоров'я людини.
14. Охарактеризуйте гармонійні і дисгармонійні типи характерів.
15. Дайте загальну характеристику різновидів дисгармонійних характерів.
16. Розкрийте зміст комплексної програми розвитку потенційних можливостей людини.
17. Охарактеризуйте компоненти ставлення до здоров'я.
18. Охарактеризуйте внутрішні і зовнішні групи факторів формування ставлення людини до здоров'я.
19. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «внутрішня картина здоров'я».
20. Охарактеризуйте умови формування внутрішньої картини здоров'я.
21. Проаналізуйте компоненти внутрішньої картини здоров'я.
22. Опишіть міфи, якими оперують сучасні люди при формуванні ВКЗ.
23. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «спосіб життя».
24. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «здоровий спосіб життя».
25. Проаналізуйте основні параметри структури способу життя.
26. Опишіть категорії способу життя.
27. Проаналізуйте компоненти здорового способу життя.
28. Опишіть біосоціальні критерії здорового способу життя.
29. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «хвороба цивілізації».
30. Охарактеризуйте хвороби цивілізації та основні фактори ризику.
31. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «аддикція», «аддиктивна поведінка».
32. Охарактеризуйте психологічні особливості осіб із аддиктивними формами поведінки.
33. Проаналізуйте форми аддиктивної поведінки.
34. Визначте основні мотиви вживання алкоголю і наркотичних речовин.
35. Охарактеризуйте основні чинники виникнення хімічної аддикції.
36. Охарактеризуйте таку модель профілактики наркотизації як модель моральних принципів.
37. Проаналізуйте модель залякування як модель профілактики наркотизації.
38. Опишіть модель таку модель профілактики наркотизації як модель фактичних знань.
39. Охарактеризуйте модель ефективного навчання як модель профілактики наркотизації.
40. Проаналізуйте модель поліпшення здоров'я к модель профілактики наркотизації.
41. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «профілактика».
42. Проаналізуйте соціальні, педагогічні психологічні та медичні технології первинної профілактики аддиктивної поведінки.
43. Охарактеризуйте вторинну профілактику аддиктивної поведінки.
44. Проаналізуйте основні стратегії третинної профілактики аддиктивної поведінки.
45. Охарактеризуйте методи профілактики аддиктивної поведінки.
46. Охарактеризуйте фактори, які впливають на психологічне здоров'я студентів.
47. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «стрес».
48. Опишіть види стресу.
49. Охарактеризуйте основні стадії стресу.

50. Охарактеризуйте причини виникнення стресу.
51. Охарактеризуйте особливості поведінкових реакцій особистості в ситуації стресу.
52. Охарактеризуйте типи реагування при стресі.
53. Розкрийте відмінності між поняттями «травматичний стрес» та «ПТСР».
53. Що таке «травматична подія»? Опишіть її ознаки
54. Визначити причини травматичного стресу.
55. Охарактеризуйте фази психологічної реакції на травму.
56. Визначте ознаки посттравматичного стресового розладу.
57. Опишіть види посттравматичних стресових розладів.
58. Визначити поняття «подолання стресу».
59. Охарактеризуйте етапи подолання стресу.
60. Охарактеризувати основні теоретичні підходи до подолання стресу.
61. Проаналізуйте психологічні характеристики свідомості як вищого рівня психічного відображення.
62. Охарактеризуйте структурні компоненти самосвідомості.
63. Опишіть форми психологічного захисту.
64. Охарактеризуйте зміст процесу психологічного захисту.
65. Опишіть функції психологічного захисту.
66. Охарактеризуйте поняття віри та довіри. Опишіть функції довіри.
67. Наведіть класифікацію довірливих стосунків.
68. Охарактеризуйте психологічні особливості впевненої у собі особистості.
69. Охарактеризуйте причини і наслідки відсутності впевненості в собі.
70. Охарактеризуйте особливості психології дорослих людей у різні періоди життя.
71. Проаналізуйте фази розвитку професіонала
72. Охарактеризуйте фактори, що впливають на розвиток професіонала.
73. Проаналізуйте основні стадії кар'єри.
74. Охарактеризуйте психологічне забезпечення професійного здоров'я.
75. Охарактеризуйте поняття «самоконтроль».
76. Визначте роль самоконтролю у забезпеченні здоров'я людини.
77. Опишіть зв'язок психічних процесів і станів та самоконтролю.
78. Охарактеризуйте поняття «компенсаторний механізм».
79. Проаналізуйте типи компенсації психічних функцій.
80. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «психогігієна», її завдання.
81. Охарактеризуйте розділи психогігієни.
82. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «реабілітація».
83. Охарактеризуйте психічну саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості (С. М. Шингаєв).
84. Проаналізуйте технологію та ефективність м'язової релаксації (Ю. І. Філімоненко).
85. Опишіть психофізіологічні механізми методики м'язової релаксації.
86. Охарактеризуйте діагностику типів ставлення до хвороби.
87. Охарактеризуйте психогігієнічні прийоми.
88. Охарактеризуйте поняття «психопрофілактика».
89. Визначити основні психологічні технології збереження здоров'я.
90. Яку роль відіграє психічна саморегуляція в структурі особистості?