



ПО 2 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>заочна</i>
Рік підготовки, семестр	<i>1 курс, осінній семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>6 кред. ЕКТС / 180 годин лекції – 10 годин, семінарські – 4 годин, самостійна робота – 166 годин</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>МКР, екзамен</i>
Розклад занять	<i>https://roz.kpi.ua</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<i>https://psy.kpi.ua/blohina/ Блохіна Ірина Олександрівна, доцентка кафедри психології та педагогіки; кандидатка психологічних наук, доцентка.</i>
Розміщення курсу	<i>https://classroom.google.com/c/NzA3OTUyMDk5NjAx?cjc=yrnjoffx</i>

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, засвоєнні 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:

- знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності (ЗК 2);
- здатності бути критичним і самокритичним (ЗК 5);
- здатності 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);
- здатності 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);
- здатності здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту (ФК 9);
- здатності здійснювати психологічний вплив з метою оптимізації психічного функціонування індивіда або групи (ФК 15).

Програмні результати навчання:

- здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань (ПРН 3);
- формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, відстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника (ПРН 10);
- складати та реалізовувати програму психопрофілактичних і просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника (ПРН 12);
- вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та, за потреби, визначати зміст запиту до супервізії (ПРН 18).

Комунікація з викладачем є невід'ємною частиною освітнього процесу як під час навчальних занять, так і в межах консультацій, що проводяться за графіком, доступним на сайті кафедри психології та педагогіки. З метою розуміння структури навчальної дисципліни та засвоєння матеріалу використовується classroom.google.com., електронна пошта, загальні групи в соц. мережах.

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» логічно пов'язана з такими дисциплінами як «Анатомія нервової системи та фізіологія вищої нервової діяльності», «Загальна психологія з практикумом. Частина 1».

Вивчення навчальної дисципліни дозволить ефективніше опанувати дисципліни циклів загальної та професійної підготовки такі як: «Історія психології», «Загальна психологія з практикумом. Частина 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	8	2	-	6
Тема 2. Здоров'я людини і підходи до його визначення	8	-	2	6
Тема 3. Гармонія особистості і здоров'я	7	-	-	7
Тема 4. Формування внутрішньої картини здоров'я людини	7	-	-	7
Тема 5. Спосіб життя людини і сучасні хвороби	7	-	-	7
Тема 6. Концептуальні уявлення про здорову особистість	6	-	-	6
Тема 7. Психологія адиктивної поведінки	8	2	-	6
Тема 8. Профілактика адиктивної поведінки	7	-	-	7
Тема 9. Особистість і стрес	8	2	-	6
Тема 10. Травматичний стрес, його наслідки	7	-	-	7
Тема 11. Навички подолання та управління стресом	8	-	2	6
Тема 12. Психологічний захист особистості	8	2	-	6
Тема 13. Психологія впевненості особистості	7	-	-	7
Тема 14. Психологія професійного довголіття	7	-	-	7
Тема 15. Основні шляхи продовження професійного довголіття	6	-	-	6
Тема 16. Самоконтроль у забезпеченні здоров'я людини	7	-	-	7
Тема 17. Психогігієна та збереження здоров'я людини	8	2	-	6
Тема 18. Психологічні технології збереження здоров'я	6	-	-	6
Підготовка до МКР (виконується за методикою ДКР)	20			20
Підготовка до екзамену	30			30
Всього годин	180	10	4	166

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. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41404/1/Furman_V_Vlasenko_I_Reva_O_Kanuka_I_PSSM_2022_IL.pdf

2. Коцур Н. І., Товкун Л. П. Валеологія: підручник (у 2-х частинах). Частина II. Переяслав-Хмельницький (Київська обл.): Домбровська Я. М., 2019. 458 с.

<https://ehsupir.uhsp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b951a492-6d23-4086-a3f7-aa5198036cd2/content>

3. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733985/1/2_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D0%9A%D1%83%D1%88%D0%BD%D0%B0%D1%80%20%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B6.pdf
4. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Психологія здоров'я: Підручник. — Київ: МЕДПРИНТ. — 2022, 600 с.
http://dspace.bsmu.edu.ua/bitstream/123456789/20660/1/Tymofiieva%20MP%2c%20Slobods%27ka%20OV.%20Psykhohiia%20zdorov%27ia_2022.pdf
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.
https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/02/Tolkunova_Psykhohiia-zdorovia.pdf

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. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг.ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teoriya_zdorovia_i_zdorviazberennja.pdf
3. Карамушка, Л., Дзюба, Т. (2019). Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія, 1(16), 22-33.
<http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oper/article/view/46>
4. Мазоха, І. (2019) Інтегральна ресурсна концепція здоров'я. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 87 с. Режим доступу до ресурсу:
<http://idgu.edu.ua/wpcontent/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf>
5. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142>
6. 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
7. Morton, D.P., Hinze, J., Craig, B., Herman, W., Kent, L., Beamish, P., Renfrew, M. & Przybylko, G.A. (2020). Multimodal Intervention for Improving the Mental Health and Emotional Well-being of College Students. American Journal of Lifestyle Medicine 14 (2): 216-224. doi: 10.1177/1559827617733941

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Лекційні заняття

№ з/п	Назва теми лекції та перелік основних питань (завдання на СРС)
1	Тема 1. Вступ до психології здоров'я людини Предмет психології здоров'я людини та завдання, які вона вирішує. Місце психології

	<p>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> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 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». 2. Навести типи соціальних характерів за Е.Фроммом та Б.С.Братусем. 3. Охарактеризувати фази ігрової залежності. 4. Охарактеризувати методи профілактики адиктивної поведінки.
3	<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.
4	<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. 2. Проаналізувати стадії захисних реакцій організму. 3. Навести приклади форм захисних реакцій та механізмів особистості. 4. Розкрити основні особливості когнітивного, конативного та афективного компонентів свідомості. 5. Проаналізувати психологічну сутність самосвідомості.
5	<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?

Семінарські (практичні) заняття

Основні завдання циклу семінарських (практичних) занять: система семінарських (практичних) дає можливість вирішення таких основних завдань: здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;

- здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології;
- здатність здійснювати пошук інформації з різних джерел, аналізувати та працювати з психологічною літературою;
- здатність формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, відстоювати власну позицію;
- здатність презентувати результати власних досліджень усно і письмово, за допомогою мультимедійних засобів;
- здатність складати програму психопрофілактичних і просвітницьких дій щодо збереження здоров'я (власного й оточення);
- здатність бути критичним і самокритичним.

№ з/п	Назва теми лекції та перелік основних питань (завдання на СРС)
1	<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. 3. Охарактеризуйте соціальний рівень стану здоров'я. 4. Які індивідуально-психологічні властивості особистості впливають на стан здоров'я людини? Наведіть приклади. 5. Охарактеризуйте критерії психологічного здоров'я людини (за М. Ягодою). 6. Опишіть умови підвищення рівня психічного здоров'я. 7. Визначте основні ознаки здоров'я. 8. Охарактеризуйте принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я. <p>Завдання для СР:</p> <p>I. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати критерії психічного здоров'я людини. 2. Охарактеризувати умови підвищення рівня психічного здоров'я. 3. У чому полягають принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я особистості?
2	<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>I. 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.

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.

Види самостійної роботи здобувача освіти :

- підготовка до аудиторних занять – 116 год;
- підготовка до модульної контрольної роботи (виконується за методикою ДКР) – 20 год;
- підготовку до іспиту – 30 год.

Загалом – 166 год.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

При викладанні дисципліни семестровий рейтинг здобувача вищої освіти формують: робота на семінарах, вчасне виконання домашньої 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, що 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 навчальної дисципліни «Психологія здоров'я». Тематика лекцій наведена у робочій програмі дисципліни. Завдяки використанню **пояснювально-ілюстративного методу** здобувачі вищої освіти отримують знання, слухаючи лекцію, розповідь. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах **репродуктивного (відтворювального)** мислення. Такий метод якнайширше застосовують для передавання значного масиву інформації, викладення й засвоєння фактів, підходів, оцінок, висновків. **Метод проблемного викладення матеріалу**, коли, використовуючи будь-які джерела й засоби, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, розкриваючи систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує

спосіб розв'язання поставленого завдання, дає змогу здобувачам вищої освіти ніби стати свідками і співучасниками наукового пошуку.

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. Використовуючи **репродуктивний метод** (застосування вивченого на основі зразка або правила), забезпечується алгоритмічна діяльність здобувачів освіти. Така діяльність характеризується відповідністю інструкціям, розпорядженням, правилам в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

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). *Підготовка та виконання модульної контрольної роботи (виконується за методикою домашньої контрольної роботи)*: самостійне опрацювання базової та додаткової літератури; самостійне опрацювання питань для підготовки до виконання контрольної роботи, самоконтроль засвоєння змісту лекційного курсу; пошук додаткових джерел інформації. В процесі застосування **частково-пошукового методу** навчання процес мислення здобувачів вищої освіти набуває продуктивного характеру, але його поетапно скеровує й контролює педагог або ж самі здобувачі на основі роботи з навчальними посібниками та підручниками. Використання **дослідницького методу** дозволяє самостійно вивчати літературу, вести спостереження, виконувати інші пошукові дії.

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, виконання модульної контрольної роботи (виконується за методикою домашньої контрольної роботи) тощо. Відповіді здобувача освіти повинні свідчити про його самостійність (демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем роботи), відсутність ознак повторюваності та плагіату, тобто відповідати вимогам доброчесності.

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 плагіату <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 \(виконується за методикою домашньої контрольної роботи\)](#).

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

Семестровий контроль: [екзамен](#)

PCO з дисципліни «Психологія здоров'я», семестровий контроль з якої передбачено у вигляді екзамену, розроблено за типом PCO-2 і складається з двох складових:

- стартової – призначена для оцінювання заходів поточного контролю впродовж семестру;
 - 1) робота на семінарських (практичних) заняттях;
 - 2) складання модульної контрольної роботи (виконується за методикою домашньої контрольної роботи);
- екзаменаційної.

Оцінювання та контрольні заходи

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти проводиться на основі рейтингової системи відповідно ПОЛОЖЕННЯ про систему оцінювання результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського

https://osvita.kpi.ua/sites/default/files/downloads/Pologennia_RSO_2022.pdf

За встановленими в PCO критеріями та результатами заходів поточного контролю здобувачів проводиться календарний контроль, порядок проведення якого визначено у Положенні про поточний, календарний та семестровий контроль результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського. <https://osvita.kpi.ua/node/32>

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

Модульна контрольна робота (виконується за методикою домашньої контрольної роботи) - написання есе - вид письмової роботи, що виражає індивідуальне міркування та думку автора з конкретного питання психології здоров'я. Здобувачі освіти мають право самостійно сформулювати тему есе.

У процесі написання есе важливо продемонструвати:

- вміння осмислити конкретну проблему та сформулювати певну позицію щодо неї;

- вміння самостійно проводити пошук літератури з певної тематики (у тому числі й іноземними мовами);
 - вміння проаналізувати конкретну ситуацію на підставі прочитаного матеріалу щодо певної проблеми;
 - вміння аргументовано викласти свою позицію щодо певного питання;
 - вміння правильно оформлювати цитати та посилання на літературу.
- Обсяг есе 5-7 сторінок (включаючи титульний лист та список літератури).

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 та 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

PCO з дисципліни «Психологія здоров'я», семестровий контроль з якої передбачено у вигляді екзамену, розроблено за типом PCO-2 і складається з двох складових:

- стартової – призначена для оцінювання заходів поточного контролю впродовж семестру;
 - 1) робота на семінарських (практичних) заняттях;
 - 2) складання модульної контрольної роботи (виконується за методикою домашньої контрольної роботи);
- екзаменаційної.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. Робота на семінарських заняттях:

Максимальна кількість балів складає 20 (максимальна кількість балів на 1 занятті – 10):

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 Відповіді здобувача освіти повинні свідчити про його самостійність (демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем роботи), відсутність ознак повторюваності та плагіату, тобто відповідати вимогам доброчесності.	7-10
активна участь у проведенні заняття; надання правильних відповідей або правильне вирішення завдань з незначними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді чи обґрунтування при вирішенні задачі	3-6
надання відповідей з чисельними значними похибками або вирішення задачі з грубими помилками, вирішення задачі без обґрунтування, відсутність відповіді, ухиляння від участі у семінарському занятті	1-2
відсутність відповіді, ухиляння від участі у семінарському занятті	0

1. Виконання модульної контрольної роботи (виконується за методикою домашньої контрольної роботи)

Максимальна кількість балів складає 30.

Домашня контрольна робота (ДКР) - написання есе - вид письмової роботи, що виражає індивідуальне міркування та думку автора з конкретного питання психології здоров'я. Здобувачі освіти мають право самостійно сформулювати тему есе.

У процесі написання есе важливо продемонструвати:

- вміння осмислити конкретну проблему та сформулювати певну позицію щодо неї;
 - вміння самостійно проводити пошук літератури з певної тематики (у тому числі й іноземними мовами);
 - вміння проаналізувати конкретну ситуацію на підставі прочитаного матеріалу щодо певної проблеми;
 - вміння аргументовано викласти свою позицію щодо певного питання;
 - вміння правильно оформлювати цитати та посилання на літературу.
- Обсяг есе 5-7 сторінок (включаючи титульний лист та список літератури).

Під час написання есе здобувач освіти може:

- 1) проаналізувати конкретний ситуацію, випадок; запропонувати варіанти її вирішення;
- 2) проаналізувати проблему, яка не має очевидної відповіді та запропонувати свій варіант її вирішення;
- 3) зробити критичний аналіз будь-якого значимого питання певної теми.

Есе не має жорстко заданої структури, оскільки вона залежить від специфіки конкретної теми.

У загальному вигляді есе може мати таку структуру:

1. Титульний лист
2. Вступ.
3. Основна частина.
4. Висновки.
5. Список літератури.

Критеріями оцінки есе є:

- відповідність змісту тексту обраній темі;
- наявність чіткої та логічної структури тексту;
- наявність в есе авторської позиції з проблематики яка ним аналізується;
- обґрунтованість, аргументованість, доказовість висловлюваних положень та висновків автора;
- відсутність орфографічних, пунктуаційних, стилістичних та фактичних помилок;
- відповідність оформлення роботи вимогам, що висуваються.
- здача есе у встановлений термін.

Критерії оцінювання:

Аргументоване есе, у якому здобувач освіти показав здатність мислити самостійно, логічно, послідовно, об'єктивно. Виконано творчо, представляє інтерес. Відображено думку автора та його навик мислити критично. Обсяг викладу – не менше 7 сторінок. Подано у встановлені терміни.	24-30
Аргументоване есе - логічне, послідовне, об'єктивне та повне розкриття заданої теми. Виконано творчо, становить інтерес. Відображено думку автора. Але є деякі недоліки (стилістичні, орфографічні помилки, недостатній обсяг). Обсяг викладу – не менше 5 сторінок. Подано у встановлені терміни.	10-23
Есе, у якому здобувач освіти продемонстрував поверхневі знання щодо теми есе, або висловив чиєюсь позицію шляхом простого опису. Виклад не містить критичного аналізу, підтвердження або спростування позиції, яка описується або власна думка автора есе відсутня. Є недоліки (стилістичні, орфографічні помилки, недостатній обсяг). Обсяг викладу – не менше 5 сторінок. Порушено термін здачі роботи. Виконано 60% завдань.	9-1
Есе, у якому здобувач освіти продемонстрував поверхневі знання щодо теми есе, вірно виконано менш 60% завдань.	0

Розрахунок шкали (R) рейтингу:

Сума вагових балів контрольних заходів стартової складової:

$$RC = 20 + 30 = 50 \text{ балів}$$

Екзаменаційна складова шкали дорівнює 50% від R, а саме:

$$RE = 50 \text{ балів}$$

Таким чином рейтингова шкала навчальної дисципліни складає $R = RC + RE = 100$ балів.

Необхідною умовою допуску до екзамену є рейтинг (Rc) не менше 60% від RC.

Умови допуску до семестрового контролю: здобувачі освіти, які не виконали всіх передбачених силабусом завдань й мають рейтинг нижче 60% до екзамену - **не допускаються**.

Семестровий контроль:

3. Складання екзамену: виконання екзаменаційної контрольної роботи

Здобувачі освіти, які виконали умови допуску, виконують екзаменаційну роботу.

Екзаменаційна контрольна робота:

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. 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):

Всі тестові завдання виконано правильно (кожне з 50)	50
Вірно виконано більше 60% тестових завдань	26-49
Вірно виконано менше 60% тестових завдань	0

Для отримання відповідних оцінок (ECTS та традиційних) рейтингова оцінка (RD) переводиться згідно з таблицею:

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

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»

Факультет соціології і права
Кафедра психології та педагогіки

Домашня контрольна робота
З дисципліни «Психологія здоров'я»

Здобувач вищої освіти

ПІБ

групи: _____

Перевірив: ПІБ викладача

кафедри психології та педагогіки ФСП

Київ – 202__

Додаток 3

Орієнтовний перелік тем домашньої контрольної роботи

1. Проаналізуйте рівні життєдіяльності людини. Визначте що є найголовнішим, на вашу думку, на кожному рівні.
2. Охарактеризуйте модель самоактуалізованої особистості А. Маслоу. Що, на вашу думку, в цій моделі є найголовнішим на сучасному етапі розвитку людства?

3. Проаналізуйте гуманістичну модель здорової особистості Гордона Олпорта. Як би ви вдосконалили цю модель?
4. Опишіть модель здорової особистості Віктора Франкла. Чи впливав особистий досвід автора на його модель?
5. Охарактеризуйте теорію розвитку особистості Ніколаса Енкельмана. Які властивості особистості є провідними, на вашу думку?
6. Розкрийте зміст комплексної програми розвитку потенційних можливостей людини. Які рекомендації ви могли б дати щодо заходів по розвитку потенційних можливостей особистості?
7. Охарактеризуйте умови формування внутрішньої картини здоров'я. Які умови, на вашу думку, є провідними?
8. Опишіть міфи, якими оперують сучасні люди при формуванні ВКЗ (внутрішньої картини здоров'я). Наведіть приклади.
9. Охарактеризуйте хвороби цивілізації та основні фактори ризику. Які, на вашу думку, хвороби цивілізації є найрозповсюдженішими в Україні? Чому?
10. Яка модель профілактики наркотизації, на вашу думку, є найкращою в період юності?
11. Охарактеризуйте фактори, що впливають на психологічне здоров'я сучасних студентів.
12. Охарактеризуйте механізм психологічного захисту заперечення. Наведіть приклади.
13. Охарактеризуйте механізм психологічного захисту витіснення. Наведіть приклади.
14. Охарактеризуйте механізм психологічного захисту раціоналізація. Наведіть приклади.
15. Охарактеризуйте механізм психологічного захисту ідентифікація. Наведіть приклади.
16. Охарактеризуйте механізм психологічного захисту відчуження. Наведіть приклади.
17. Охарактеризуйте механізм психологічного захисту заміщення. Наведіть приклади.
18. Охарактеризуйте механізм психологічного захисту сублимація. Наведіть приклади.
19. Охарактеризуйте механізм психологічного захисту катарсис. Наведіть приклади.
20. Проаналізуйте типи компенсації психічних функцій. Наведіть приклади.
21. Охарактеризуйте діагностику типів ставлення до хвороби.
22. Визначити основні психологічні технології збереження здоров'я. Яка з них, на вашу думку, є найбільш ефективною?
23. Яку роль відіграє психічна саморегуляція в структурі особистості?
24. Охарактеризуйте особливості поведінкових реакцій особистості в ситуації стресу. Наведіть приклади.
25. Розкрийте відмінності між поняттями «травматичний стрес» та «ПТСР».
26. Опишіть види посттравматичних стресових розладів.
27. Охарактеризувати основні теоретичні підходи до подолання стресу. Який з підходів, на вашу думку, є актуальним в умовах сьогодення?
28. Проаналізуйте психологічні характеристики свідомості як вищого рівня психічного відображення.
29. Охарактеризуйте причини і наслідки відсутності впевненості в собі.
30. Визначте роль самоконтролю у забезпеченні здоров'я людини.

Додаток 4

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 «адикція», «адиктивна поведінка».
32. Охарактеризуйте психологічні особливості осіб із адиктивними формами поведінки.
33. Проаналізуйте форми адиктивної 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 як модель профілактики наркотизації.
41. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «профілактика».
42. Проаналізуйте соціальні, педагогічні психологічні та медичні технології первинної профілактики адиктивної поведінки.
43. Охарактеризуйте вторинну профілактику адиктивної поведінки.
44. Проаналізуйте основні стратегії третинної профілактики адиктивної поведінки.
45. Охарактеризуйте методи профілактики адиктивної поведінки.
46. Охарактеризуйте фактори, які впливають на психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти.
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 м'язової релаксації та її ефективність.
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?