


КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра спорту та фітнесу


"ЗАТВЕРДЖУЮ"
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
О.Б. Жильцов
04 "12" 20 18 року

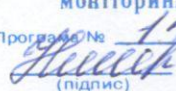
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ОСНОВИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Для студентів

напряму 6.010201 Фізичне виховання

освітнього рівня: першого (бакалаврського)

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 15.20/18

(підпис) (прізвище, ініціали)
« » 20 18 р.

Київ - 2018

Розробники:

Лахтадир О. В., кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Викладачі:

Лахтадир О. В., кандидат психологічних наук, старший викладач, Морозова С.М., старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від 30.08.2018 р. № 1
 Завідувач кафедри _____ (В.В.Білецька)
 (підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) «Фізичне виховання»
30.08.2018 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми
 (керівник проектної групи) _____ (Л.В.Ясько)
 (підпис)

Робочу програму перевірено _____.2018 р.

Заступник директора/декана _____ (О.С. Комоцька)
 (підпис)

Проланговано :

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__» 20__ р., протокол № ____
 (підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__» 20__ р., протокол № ____
 (підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__» 20__ р., протокол № ____
 (підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__» 20__ р., протокол № ____
 (підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__» 20__ р., протокол № ____
 (підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	4	4
Семестр	7-8	7-8
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	4
Обсяг годин, в тому числі:	120	120
Аудиторні	56	16
Модульний контроль	8	-
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	56	104
Форма семестрового контролю	залік	залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – цілісне охоплення проблем психології здоров'я, дослідити та систематизувати критерії психічного, фізичного, духовного і соціального здоров'я, навчитись використовуватися психологічними методами діагностики для оцінки та самооцінки психічного здоров'я, вміти формувати внутрішню картину здоров'я, програмувати заняття з урахуванням психологічних особливостей особистості мотивів, інтересів, потреб вмючи визначити її, рівень здоров'я, рівень фізичного розвитку, рівень фізичного стану, рівень фізичної підготовленості, а також фізичну працездатність.

Завдання дисципліни:

1. Здатність до виявлення творчої ініціативи, готовність та бажання взяти на себе відповідальність за її реалізацію. Здатність до актуалізації лідерських якостей у команді. Прагнення до особистісно-професійного лідерства та успіху. Уміння формувати атмосферу, в якій всі члени команди мотивовані до професійного зростання.
2. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості, використовуючи закономірності розвитку і прояву психологічних особливостей людини у фізкультурно-оздоровчій діяльності, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості. Здатність створювати та підтримувати у колективі учнів атмосферу прозорих та рівноправних стосунків, яка сприяє навчанню кожного, незалежно від його соціального, культурного або економічного підґрунтя. Здатність сприяти вихованню у учнів позитивних соціально- та особистісно значущих якостей, таких, як: ініціативність, відповідальність, організованість, дисциплінованість, працелюбність, наполегливість, комунікативність, толерантність, здатність до роботи у колективі. Здатність використовувати напрацьовані у сфері фізичної

культури і спорту духовні цінності для формування у учнів потреби у самовдосконаленні засобами фізичної культури, звички до здорового способу життя, попередження девіантної поведінки тощо та бажання поділитись набутим з іншими.

3. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань систему знань з теорії і методики фізичного виховання. Продемонструвати розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання психологічних особливостей формування адаптації організму людини до фізичних навантажень різної спрямованості; впливу фізкультурно-спортивної діяльності на стан учнів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей), сприяючи їх фізичному розвитку та зміцненню здоров'я.

3. Результати навчання за дисципліною

1. Випускник демонструє здатність формувати у дітей та молоді мотивацію до занять різними видами фізичної рухової активності та спорту; здатен сприяти вихованню у учнів позитивних соціально- та особистісно значущих якостей, таких, як: ініціативність, відповідальність, організованість, дисциплінованість, працелюбність, наполегливість, комунікативність, толерантність, здатність до роботи у колективі

2. Випускник демонструє знання медико-біологічних та психологічних основ і технологій тренувань, а також санітарно-гігієнічних основ фізкультурно-спортивної діяльності.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1							
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я							
Тема 1. Предмет психології здоров'я	2	2					
Тема 2. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань	2			2			
Тема 3. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників	2			2			
Тема 4. Основні уявлення про здорову особистість	2	2					
Тема 5. Внутрішня картина здоров'я	2			2			
Самостійна робота Мотивація здорового	14						14

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
способу життя.							
Модульний контроль	2						
Разом	26	4		6			14
Змістовий модуль 2 ПСИХОДІАГНОСТИКА ОСОБИСТОСТІ							
Тема 6-7. Психічне здоров'я людини та емоційні стани	4			4			
Тема 8-9. Психодіагностика стану здоров'я особистості	4	4					
Тема 10-11. Етико-психологічні принципи роботів сучасній індустрії здоров'я	4			4			
Тема 12. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я	2	2					
Тема 13-14. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я	4			4			
Самостійна робота Психічна саморегуляція	14						14
Модульний контроль	2						
Разом	34	6		12			14
Змістовий модуль 3 СТРЕС і САМОКОНТРОЛЬ							
Тема 15. Особистість і стрес	2	2					
Тема 16. Психологічний захист особистості	2			2			
Тема 17. Соціальне здоров'я особистості	2			2			
Тема 18. Психологія впевненості особистості	2	2					
Тема 19. Депресивний настрій як причина негативного мислення	2			2			
Тема 20. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях	2			2			
Тема 21-22. Психічні процеси й самоконтроль	4	2		2			
Самостійна робота Депресивний стан	14						14
Модульний контроль	2						
Разом	32	6		10			14
Змістовий модуль 4 ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я							
Тема 23. Розробка індивідуальних оздоровчих програм з урахуванням стану здоров'я	2	2					
Тема 24. Розробка індивідуальних оздоровчих	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
програм з урахуванням статевих і вікових особливостей людини							
Тема 25. Стомлюваність і фізична активність	2			2			
Тема 26. Психологія професійного довголіття	2	2					
Тема 27. Резерви професійного довголіття	2			2			
Тема 28. Безконфліктне завершення професійного шляху	2			2			
Самостійна робота Види оздоровчих занять	14						14
Модульний контроль	2						
Разом	28	4		8			14
Підготовка та проходження контрольних заходів							
Усього	120	20		36			56

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Лекція 1. Предмет психології здоров'я.

Основні питання / ключові слова: психологія здоров'я, завдання, фактори, мотивація до здорового способу життя, промоція здоров'я, критерії, процеси, розлади здоров'я.

Практичне заняття 1. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань.

Основні питання / ключові слова: Психологія здоров'я як галузь досліджень, як галузь практичного застосування, промоція здоров'я інших галузях наукових знань.

Рекомендована література

1. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338с.
2. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник.- К., 2000; Корнієнко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: Монографія. К.: «Київський університет», 2004. – 264с.
3. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-

методичний посібник. Чернівці, 2001.

4. Тимофієва М.П. Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник.- Чернівці: Книги-XXI, 2009.-296с.

Практичне заняття 2. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.

Основні питання / ключові слова: аналіз теорій моделей здорової особистості А. Маслоу, гуманістична ідея здорової особистості Г. Олпорта, концепція йоготерапії В. Франкла, теорії розвитку особистості Н. Енкельмана.

Рекомендована література

1. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посіб. – К.: Вид. центр, Київ. ун-ту, 2000. – 126с.
2. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. – М.: Прогрес, 1990. – 368с.

Лекція 2. Основні уявлення про здорову особистість.

Основні питання / ключові слова: зрілість особистості норма і патологія критерії нормального розвитку еталон властивості психічні процеси.

Практичне заняття 3. Внутрішня картина здоров'я.

Основні питання / ключові слова: успішне Я, компоненти- когнітивний, емоційний, поведінковий, критерії психологічної діагностики внутрішньої картини здоров'я, позитивний емоційний стан, депресивний.

Рекомендована література

1. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник. Чернівці, 2001.
2. Тимофієва М.П. Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник.- Чернівці: Книги-XXI, 2009.-296с.

Змістовий модуль 2. ПСИХОДІАГНОСТИКА ОСОБИСТОСТІ

Лекція 3-4. Психодіагностика стану здоров'я особистості.

Основні питання / ключові слова: норма та принципи психологічного процесу, консультування, цінностей норми, конфіденційність, когнітивна відповідальність, етичні принципи.

Практичні заняття 4-5. Психічне здоров'я людини та емоційні стани.

Основні питання / ключові слова: критерії психічного здоров'я особистості, види емоцій, глибина й інтенсивність емоційних станів, психічне здоров'я людини й депресивні стани.

Рекомендована література:

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. К.: КУ ІПО, 2002.
2. Васильєва О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Уч. пос. – М.: Изд. центр — Академия 2001. – 352с.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200с.

4. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика.—Л.: Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2006. —338с.

Практичні заняття 6-7. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я.

Основні питання / ключові слова: загально визнаної системи етичних принципів, етичні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я, етика комунікації в сучасній індустрії здоров'я.

Рекомендована література

1. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.— Луцьк: РВВ — Вежа Волин. нац. Ун - ту ім. Лесі Українки, 2011. — 430 с.
2. Психология здоровья: Учеб. для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2003. — 607 с.

Лекція 5. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.

Основні питання / ключові слова: психічне здоров'я, хворобливі стани

Практичні заняття 8-9. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.

Основні питання / ключові слова: поняття саморегуляції, процеси психічної саморегуляції, зняття психічної напруги, види саморегуляції.

Рекомендована література

1. Васильєва О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Уч.пособ.—М.:Изд.центр,—Академия||,2001.—352с.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика.—Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.—338с.

Змістовий модуль 3. СТРЕС І САМОКОНТРОЛЬ

Лекція 6. Особистість і стрес.

Основні питання / ключові слова: фізіологічний та психологічний стрес, екстремальні ситуації, інформаційне перевантаження, страх, тривога, активне та пасивне реагування, локус-контроль, поняття самооцінки, фрустрація, агресія, тривожність, емоційне порушення, напруга і напруженість.

Практичні заняття 10. Психологічний захист особистості.

Основні питання / ключові слова: відчуття, почуття, Я-образ, самоактуалізація, адаптація, соціалізація, індивідуалізація, захисні реакції, заперечення витіснення, раціоналізація, проекція, ідентифікація, відчуження, заміщення, сублімація, катарсис.

Рекомендована література

1. Психология здоровья: Учеб / Под ред. Г.С. Никифорова.— СПб.: Питер, 2003.—607с.
2. Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб.пособ./Под ред. В.А. Лабунской.—М.: Гардарики, 2001.—397с.

Практичні заняття 11. Соціальне здоров'я особистості.

Основні питання / ключові слова: Поняття та сутність соціалізації, індивідуальне соціальне здоров'я, соціальне здоров'я в суспільному плані.

Рекомендована література

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: Теорія та практика. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
2. Гурвич І. Н. Соціальна психологія здоров'я. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1999. – 1021 с.
3. Психологія здоров'я людини / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, І. В. Толкунова / Під ред. В. І. Носкова. – Севастополь: Вебер, 2003. – 257 с.

Лекція 7. Психологія впевненості особистості

Основні питання / ключові слова: поняття впевненість, характеристика, страхи

Практичне заняття 12. Депресивний настрій як причина негативного мислення

Основні питання / ключові слова: депресія, причини, симптоми, ознаки

Рекомендована література

1. Васильєва О. С., Філатов Ф. Р. Психологія здоров'я людини: еталони, представлення, установки: Уч. посіб. – М.: Изд. центр, – Академія, 2001. – 352 с.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.

Практичне заняття 13. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.

Основні питання / ключові слова: поняття психологічного стресу та причини його виникнення, адекватність стратегій поведінки у стресових ситуаціях, емоційний стрес та шляхи його подолання.

Рекомендована література

1. Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). – М.: Ин-т психологии РАН, 2003. – 318 с.
2. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояний тревоги // Психол. журн. – 1992. – № 13.
3. Психологія здоров'я: Учеб. / Під ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

Лекція 8. Психічні процеси й самоконтроль

Основні питання / ключові слова: мислення, увага, пам'ять.

Практичне заняття 14. Психічні процеси й самоконтроль

Основні питання / ключові слова: психічні процеси, воля, емоції, почуття, самоконтроль, саморегуляція

Рекомендована література

1. Гурвич І. Н. Соціальна психологія здоров'я. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1999. – 1021 с.
2. Психологія здоров'я людини / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, І. В. Толкунова / Під ред. В. І. Носкова. – Севастополь: Вебер, 2003. – 257 с.

Змістовий модуль 4. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Лекція 9. Розробка індивідуальних оздоровчих програм з урахуванням стану здоров'я

Основні питання / ключові слова: програма, оздоровлення, здоров'я, рівні здоров'я, індивідуальні особливості

Практичне заняття 15. Розробка індивідуальних оздоровчих програм з урахуванням статевих і вікових особливостей людини

Основні питання / ключові слова: рівні здоров'я, індивідуальні особливості чоловіків, жінок, вікові особливості, працездатність, рухливість емоційних процесів, фізичний стан.

Рекомендована література

1. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ — Вежа Волин. нац. Ун - ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.

2. Психологія здоров'я: Учеб. для вузів / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

Практичне заняття 16. Стормлюваність і фізична активність

Основні питання / ключові слова: стормлюваність, причини, признаки, наслідки, фізична активність, достатня, рухова активність, види

Рекомендована література

1. Васильєва О. С., Филатов Ф. Р. Психологія здоров'я людини: еталони, представлення, установки: Уч. пос. для студ. высш. уч. завед. – М.: Изд. центр — Академия, 2001. – 352 с.

2. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ — Вежа Волин. нац. Ун - ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.

Лекція 10. Психологія професійного довголіття

Основні питання / ключові слова: основні шляхи розвитку особистості професіонала, етапи професійного шляху за Д. Сьюпером, гуманістично-орієнтована модель професійного розвитку, особливості психології дорослих людей у різні періоди життя.

Практичні заняття 17. Резерви професійного довголіття

Основні питання / ключові слова: резерви, основні шляхи розвитку особистості професіонала, особливості психології дорослих людей у різні періоди життя.

Рекомендована література

1. Крайг Г. Психологія розвитку. – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.

2. Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб. пособ. / Под ред. В. А. Лабунской. – М.: Гардарики, 2001. – 397 с.

3. Управление человеческими ресурсами / Под ред. М. Пула, М. Уорнера. – СПб.: Питер, 2002. – 1200 с.

Практичні заняття 18. Безконфліктне завершення професійного шляху.

Основні питання / ключові слова: конфлікт, виходи з конфлікту, професійний

шлях особливості передпенсійного віку.

Рекомендована література

1. Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб.пособ./Подред.В.А.Лабунской.–М.:Гардарики,2001.–397с.

2. Управление человеческими ресурсами /Под ред. М.Пула, М.Уорнера.–СПб.:Питер,2002.–1200с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	3	3	3	3	2	2
Відвідування семінарських									
Відвідування практичних занять	1	3	3	6	6	5	5	4	4
Робота на семінарському занятті									
Робота на практичному занятті	10	3	30	6	60	5	50	4	40
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)									
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ									
Разом			65		99		88		76
Максимальна кількість балів : 328									
Розрахунок коефіцієнта : $328 / 100 = 3,28$									

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я		
1. Мотивація здорового способу життя.	Поточний	5
Змістовий модуль 2. ПСИХОДІАГНОСТИКА ОСОБИСТОСТІ		
1. Психічна саморегуляція	Поточний	5
Змістовий модуль 3. СТРЕС і САМОКОНТРОЛЬ		
1. Депресивний стан	Поточний	5

Змістовий модуль 4. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я		
1 Види оздоровчих програм	Поточний	5
		20

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	24 - 25
Дуже добре Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)	21 - 23
Добре Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	18 - 20
Задовільно Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)	13 - 17
Достатньо Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)	10 - 13
Незадовільно Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	6 - 9
Незадовільно З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік.

6.5. Орієнтовний перелік питань для залікового контролю.

1. Проаналізувати психологію здоров'я як розділ психологічної науки.
2. Вміти визначити предмет об'єкта психології здоров'я.
3. З'ясувати взаємозв'язок психології здоров'я з іншими науковими дисциплінами.
4. Визначити мету і завдання психології здоров'я як навчальної дисципліни.

5. Проаналізувати фактори мотивації здорового способу життя.
6. Конкретизувати рівні психічного здоров'я.
7. Розуміти фактори, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я особистості.
8. Розуміти поняття про психічну норму відхилення в психічному здоров'ї.
9. Визначити принципи забезпечення здоров'я особистості.
10. Аналізувати теорію самоактуалізації особистості А. Маслоу.
11. Розуміти фундаментальні потреби людини: потреби нижчих і вищих рівнів.
12. Знати способи поведінки, що ведуть до самоактуалізації.
13. Конкретизувати характеристики само актуалізованої особистості.
14. Знати особливості теорії пошуку сенсу життя В. Франкла.
15. Визначити принципи розкриття особистості (за Н. Енкельманом).
16. Розуміти і аналізувати сучасні погляди на психологічну проблему здоров'я людини.
17. Психологія якостей зрілої особистості. Охарактеризувати психічне здоров'я само актуалізованих людей.
18. Визначити психологічні складники внутрішньої картини здоров'я.
19. Знати механізм формування внутрішньої картини здоров'я.
20. Аналізувати види позитивних емоцій і їхній вплив на психічне здоров'я.
21. Визначити депресивний настрій як причину негативного мислення.
22. Вміти навчитися самоконтролю в психологічному забезпеченні здоров'я.
23. Конкретизувати психічні процеси й самоконтроль.
25. Знати механізм компенсації в забезпеченні надійності людини.
26. Вміти регулювати стан та поведінку у забезпеченні здоров'я.
27. Визначити життєву стійкість психічного здоров'я.
28. Знати засоби психогігієни й збереження здоров'я людини.
29. Проаналізувати усвідомлення себе і свого місця у світі.
30. Аналіз соціального здоров'я особистості.
31. Вміти добирати механізми психологічного захисту.
32. Визначити поняття психологічного і професійного стресу.
33. Аналізувати модель професійного стресу.
34. Конкретизувати причини професійного (інформаційного) стресу.
35. Знати області стресу в повсякденному житті.
36. Визначити типи внутріособистісних стресорів.
37. Розуміти особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу.
38. Охарактеризувати реагування під час стресу (локус-контроль, психологічна витривалість, самооцінка).
39. Які функції виконує довіра в житті людини?
40. Проаналізувати фактори, що впливають на формування різних видів довіри.
41. Класифікувати довірливі відносини.
42. Конкретизувати психологічні особливості певної особистості.
43. Визначити основні варіанти фази розвитку професіонала.
45. Конкретизувати особливості психології дорослих людей у різні періоди життя.
46. Визначити шляхи продовження професійного довічного життя.
47. Знати резерви професійного довічного життя.

48. Аналізувати стомлюваність і фізична активність.
 49. Застосувати прийоми регуляції взаємин.
 50. Аналіз безконфліктного завершення професійного шляху.
 51. Знати особливості психології дорослих людей у різні періоди життя.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34