

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Кафедра загальної, вікової та педагогічної психології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Проректор з науково-методичної та  
навчальної роботи  
О.Б. Жильцов  
2016 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Психологія здоров'я**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 053 Практична психологія  
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення Інститут людини  
(назва інституту, факультету, відділення)



2016 – 2017 навчальний рік


Робоча програма «Психологія здоров'я»  
для студентів галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності  
053 Практична психологія

Розробники: Сергеєнкова Оксана Павлівна, доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології Інституту людини  
Київського Університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри загальної, вікової та педагогічної  
психології

Протокол від "30" серпня 2016 року № 1

Завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

  
\_\_\_\_\_ - (О.П. Сергеєнкова)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Розподіл годин звірено з робочим планом. Структура типова.

Заступник директора Інституту людини  Н.А. Клішевич

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Кафедра загальної, вікової та педагогічної психології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Проректор з науково-методичної та  
навчальної роботи  
О.Б. Жильцов  
“ 31 ” “ 08 ” 2015 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Психологія здоров'я**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки 6.030103 «Практична психологія»

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність \_\_\_\_\_

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація \_\_\_\_\_

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення Інститут людини

(назва інституту, факультету, відділення)

2015 – 2016 навчальний рік

## I. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-професійний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	Денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань: 0101 «Соціально-політичні науки» (шифр і назва)	Нормативна	
	Напрямок підготовки: 6.030103 «Практична психологія» (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність _____	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		4-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання -		Семестр	
Загальна кількість годин – 108		7-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 2	Освітньо-професійний рівень: <u>перший (бакалаврський)</u>	Лекції	
		22 год.	
		Практичні, семінарські	
		20 год.	
		Лабораторні	
		год.	
		Самостійна робота	
		60 год.	
Семестровий контроль:			
Вид контролю:			
залік			

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Кафедра загальної, вікової та педагогічної психології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Проректор з науково-методичної та  
навчальної роботи  
О.Б. Жильцов  
“ 01 ” “ 09 ” 2014 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Психологія здоров'я**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки 6.030103 «Практична психологія»

(шифр і назва напрямку підготовки)

**Інститут людини**

(назва інституту, факультету, відділення)

2014 – 2015 навчальний рік

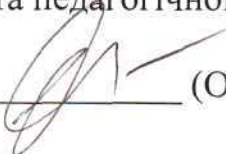
Робоча програма «Психологія здоров'я»  
для студентів за напрямом підготовки 6.030103 «Практична психологія»

Розробники: Сергєєнкова Оксана Павлівна, доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

Протокол від "25" серпня 2015 року № 2

Завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

  
\_\_\_\_\_ (О.П. Сергєєнкова)

Розподіл годин звірено з робочим планом. Структура типова.

Заступник директора Інституту людини  Н.А. Клішевич

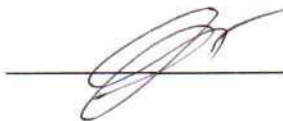
Робоча програма Психологія здоров'я  
для студентів за напрямом підготовки 6.030103 «Практична психологія»


Розробники: Сергєєнкова Оксана Павлівна, доктор психологічних наук,  
професор, завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри загальної, вікової та  
педагогічної психології

Протокол від “29” серпня 2013 року № 1

Завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

  
\_\_\_\_\_ (О.П. Сергєєнкова)

Розподіл годин звірено з робочим навчальним планом. Структура типова.  
Заступник директора Інституту людини  Н.А. Клішевич

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Кафедра загальної, вікової та педагогічної психології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної та навчальної роботи

О.Б. Жильцов

2013 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки 6.030103 «Практична психологія»

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність \_\_\_\_\_

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація \_\_\_\_\_

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення Інститут людини

(назва інституту, факультету, відділення)



Робоча програма «Психологія здоров'я» для студентів  
за напрямом підготовки 6.030103 Практична психологія

Розробники : Сергєєнкова О.П., доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри загальної, вікової та педагогічної  
психології

Протокол від "29" серпня 2013 року № 1

Завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

 (О.П. Сергєєнкова)

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ,  
МОЛОДІ І СПОРТУ УКРАЇНИ**  
**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**Кафедра загальної, вікової та педагогічної психології**

**«ПОГОДЖЕНО»**

Проректор з науково-методичної та навчальної роботи

  
\_\_\_\_\_ Б. Жильцов

«    » \_\_\_\_\_ 2012 р.

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

Вченою радою Інституту психології та соціальної педагогіки

протокол № 1 від «22» серпня 2012 р.

Учений секретар  Т.В. Мельніченко

**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я**

галузь знань - 030.1 «Соціально-політичні науки»

Напрямок підготовки - 6.030103 «Практична психологія»,  
(освітньо-кваліфікаційний рівень "бакалавр")

**УХВАЛЕНО**

на засіданні кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

протокол № 1 від «22» серпня 2012 р.

завідувач кафедри  О.П. Сергєєнкова

**Київ - 2012**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**Кафедра загальної, вікової та педагогічної психології**

«ПОГОДЖЕНО»  
Проректор з науково-методичної та  
навчальної роботи

\_\_\_\_\_ О.Б. Жильцов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2013 р.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
Вченою радою Інституту людини

протокол № 1 від 29.08.2013 р.  
Учений секретар \_\_\_\_\_ Ф.В. Мельніченко



**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я**

галузь знань - 0301 «Соціально-політичні науки»

Напрямок підготовки - 6.030103 «Практична психологія»,  
(освітньо-кваліфікаційний рівень "бакалавр")

УХВАЛЕНО

на засіданні кафедри загальної, вікової та  
педагогічної психології

протокол № 1 від «29» серпня 2013 р.

завідувач кафедри \_\_\_\_\_ О.П. Сергєєнкова

**Київ - 2013**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Психологія здоров'я» є нормативним документом Київського університету імені Бориса Грінченка, який розроблено кафедрою загальної, вікової та педагогічної психології на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для спеціальності «Практична психологія» денної форми навчання.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, зміст навчального матеріалу дисципліни «Психологія здоров'я», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Психологія здоров'я - вивчає вплив психологічних чинників на здоров'я та поведінку у випадку хвороби, психологічні аспекти здорового способу життя, аналіз та оптимізацію системи охорони здоров'я та промоції здоров'я. Підкреслюється індивідуальна відповідальність стосовно знань і технік когнітивно-біхевіоральних для запобігання хвороб та дисфункцій.

Розглядаються сучасні підходи щодо розуміння стресу, здоров'я і копінгу.

### 1. Цілі і завдання дисципліни

**Мета:** окреслити значення психології здоров'я у житті особистості, а також засобів і методів його збереження та зміцнення.

**Завдання:**

- ознайомити студентів з основними поняттями психології здоров'я;
- показати зв'язок психології здоров'я з іншими науками - фізіологія, епідеміологія, медична соціологія, медична антропологія.
- познайомити слухачів з основними методологічними підходами і методами психології здоров'я.
- продемонструвати значення психологічних чинників тих, що впливають на формування і розвиток хвороб і їх профілактику.
- підготувати студентів до самостійного дослідження у області психології здоров'я, до оцінки впливу різних чинників на здоров'ї особи.

### 2. Місце дисципліни в учбовому процесі

Дисципліна «Психологія здоров'я» має тісний зв'язок з дисциплінами як філософія, загальна, вікова та педагогічна психологія, анатомія та фізіологія вищої нервової діяльності, соціальна медицина, фізична реабілітація.

### 3. Компетенції, що сформовані в результаті освоєння дисципліни

В процесі освоєння даної дисципліни студент повинен *знати*:

- основні категорії психології здоров'я і її завдання;
- про основні особливості фізичного, психічного і соціального здоров'я людини
- сучасні уявлення про чинники здоров'я;
- різні точки зору на модель здоров'я, здоровій особі, здорового способу життя і зміст їх компонентів;

життя і зміст їх компонентів;

- підходи і методи зміцнення і формування здоров'я;
- значення діяльності психолога на підвищення психічних ресурсів і адаптаційних можливостей людини в системі охорони здоров'я;

**уміти:**

- виявляти і аналізувати чинники ризику здоров'я;
- проводити діагностику здоров'я;
- використовувати підходи для формування установки бути здоровим;
- здійснювати психологічні заходи щодо вироблення стратегії і тактики збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я і профілактиці його розладів;

**володіти:**

- методами психології здоров'я;
- діагностичним інструментарієм
- професійними знаннями і підходами при рішенні практичних задач.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисциплін становить 108 год., із них 22 год. – лекції, 20 год. – семінарські заняття 60 год. – самостійна робота, 6 год. – модульний контроль, залік.

## I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс:	Галузь знань, спеціальність (спеціалізація), освітньо-професійна програма	Характеристика навчальної дисципліни
<p><b>Кількість кредитів, відповідних ECTS:</b> 3 кредити</p> <p><b>Змістові модулі:</b> 3 модулі</p> <p><b>Загальний обсяг дисципліни (години):</b> 108 годин</p>	<p>Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки</p> <p>Спеціальність 053 Практична психологія</p> <p>Освітній рівень: перший (бакалаврський)</p>	<p><b>Нормативна</b></p> <p><b>Рік підготовки:</b> 4 <b>Семестр:</b> 7</p> <p><b>Аудиторні заняття:</b> 48 години, з них: <b>лекції:</b> 22 години <b>семінарські заняття:</b> 20 годин</p> <p><b>Самостійна робота:</b> 60 годин</p> <p><b>Модульний контроль:</b> 6 години <b>Вид контролю:</b> ПМК</p>

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин						
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Семинарських	Практичні	Індивідуальна робота	Самостійна робота
<b>Змістовий модуль I.</b>								
<b>Предмет, завдання та методи психології здоров'я</b>								
1	Історія становлення психології здоров'я	4	4	2				
2.	Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення.	4	4	2	2			
3.	Методи у психології здоров'я	6	6	2	4			
	Самостійна робота	14					16	
	Модульна робота	2						2
	<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>2</b>
<b>Змістовний модуль II.</b>								
<b>Здоровий спосіб життя</b>								
4.	Саморегуляція особистості в психології здоров'я	10	10	4	4			
5.	Формування здорового способу життя	4	4	2	2			
6.	Психологічний захист особистості	2	2	2				
	Самостійна робота	20					22	
	Модульна робота	2						2
	<b>Разом</b>	<b>38</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>2</b>
<b>Змістовний модуль III.</b>								
<b>Практична психологія здоров'я</b>								
7.	Поняття про психогігієну	6	6	2	2			
8.	Поняття про психопрофілактику	4	4	2	2			
9.	Психодіагностика стану здоров'я	8	8	4	4			
	Самостійна робота	20					22	
	Модульна робота	2						2
	<b>Разом</b>	<b>40</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>2</b>
	<b>Разом за навчальним планом</b>	<b>108</b>	<b>48</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>6</b>

### III. ПРОГРАМА

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

##### Теоретико-методологічні основи психології здоров'я

###### **Тема 1. Предмет психології здоров'я**

Поняття про психологію здоров'я. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань. Здоров'я людини в контексті психології. Базові визначення стану здоров'я. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості .

###### **Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість**

Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.

###### **Тема 3. Внутрішня картина здоров'я**

Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани. Психічне здоров'я людини й депресивні стани.

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

##### Психологічне забезпечення здоров'я людини

###### **Тема 4. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я**

Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. Психогігієна і збереження здоров'я людини.

###### **Тема 5. Психологічний захист особистості**

Усвідомлення себе і свого місця у світі . Соціальне здоров'я особистості. Захисні реакції і механізми особистості.

###### **Тема 6. Особистість і стрес. Психологія впевненості особистості**

Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Поняття професійного стресу та причини його виникнення . Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях. Поняття про віру та довіру. Класифікація довірливих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості.

###### **Тема 7. Психологія професійного довголіття**

Основні шляхи розвитку особистості професіонала. Розробка гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя. Шляхи продовження професійного довголіття.



## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

### Психодіагностика стану здоров'я особистості

#### **Тема 8. Поняття про психогієну**

Предмет і завдання психогієни. Історія розвитку психогієни. Основні розділи психогієни. Вікова психогієна. Педагогічна психогієна. Психогієна праці й побуту. Психогієна колективного життя. Вплив групового та індивідуального уповноваження на поведінку здоров'я. Самоефективність як детермінанта здоров'єорієнтованої поведінки. Процес реорганізації та модифікації поведінки, орієнтованої на здоров'я: фаза рішення про зміни, фаза впровадження змін поведінки, фаза закріплення здоров'єорієнтованої поведінки.

#### **Тема 9. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я**

Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я.

#### **Тема 10-11. Психодіагностика стану здоров'я особистості**

Орієнтована оцінка здорової поведінки. Орієнтована оцінка емоційного благополуччя. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості. Дослідження особистості біографічним методом. Методика дослідження впевненості на усвідомлюваному рівні. Методика дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера). Тест-опитувальник особистісної зрілості. Тест на професійний стрес. Діагностика смислових життєвих орієнтацій. Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб. Психодіагностика самотності Проективний метод психодіагностики ВКЗ. Методика визначення ризику здатності до суїцидальності. Опитувальник на —вигорання□ МВІ. Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович). Міссіпська шкала для ПТСР. Методика діагностики ставлення до інших людей з інвалідністю. Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Шмишека. Тест акцентуації характеру. Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса. Діагностика типів ставлення до хвороби.

#### IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я»

**Разом:** 108 год., із них 22 год. – лекції, 20 год. – семінарські заняття  
60 год. – самостійна робота, 6 год. – модульний контроль, підсумковий  
контроль – залік. Мак. балів – 216, Коеф. - 2,16

Назва модуля	Предмет, завдання та методи психології здоров'я	Здоровий спосіб життя	Практична психологія здоров'я
Кількість балів за модуль	<b>61б.</b>	<b>62б.</b>	<b>93б.</b>
Теми лекцій	1. Історія становлення психології здоров'я. 2. Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення. 3. Методи у психології здоров'я. <b>3б.</b>	4-5. Саморегуляція особистості в психології здоров'я. 6. Формування здорового способу життя. 7. Психологічний захист особистості. <b>4б.</b>	8. Поняття про психогігієну. 9. Поняття про психопрофілактику. 10-11. Психодіагностика стану здоров'я. <b>4б.</b>
Теми семінарських занять	1. Провідні теорії психології здоров'я. Здоров'я як системне поняття 2-3. Методологія та методи досліджень у психології здоров'я <b>33б.</b>	4-5. Психічна саморегуляція. 6. Чинники здорового способу життя <b>33б.</b>	7. Розіли психогігієни 8. Профілактика та психопрофілактика 9-10. Психодіагностика стану здоров'я особистості. <b>44б.</b>
Самостійна робота	Творча робота «Я на шляху до здоров'я» <b>20 б.</b>		
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота <b>25 б.</b>	Модульна контрольна робота <b>25 б.</b>	Модульна контрольна робота <b>25 б.</b>
	ПМК		

## V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

### Змістовний модуль I. Предмет, завдання та методи психології здоров'я

#### **Семінар 1. Здоров'я людини в контексті психології**

Здоров'я на біологічному рівні. Здоров'я на психологічному рівні. Здоров'я на соціальному рівні. Критерії психічного здоров'я. Аномалії в розвитку особистості. Розлади здоров'я людини. Фізичне здоров'я. Соціальне здоров'я. Індивідуальне здоров'я людини. Духовного здоров'я.

#### **Семінар 2,3. Моделі здорової особистості**

Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Теорія самоактуалізації особистості А. Маслоу. Способи поведінки, що ведуть до самоактуалізації. Олпортовська модель здорової особистості. Теорія пошуку сенсу життя В. Франкла. Теорія Н. Енкельмана про владу мотивації. Принципи розкриття особистості (за Н. Енкельманом). Сучасні погляди на психологічну проблему здоров'я людини. Модель здоров'я П. І. Калю. Модель здорової особистості за визначенням Альберта Елліса. Модель комплексного процесу "здоров'я-хвороби" (ПЗХ) Л.А. Руїса. Психологія якостей зрілої особистості.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

### Психодіагностика стану здоров'я особистості

#### **Семінар 4,5. Саморегуляція та самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я**

Процеси психічної саморегуляції. Стан фрустрації. Види саморегуляції. Аутогенна тренування (АТ). Психорегулююче тренування (ПРТ). Ідеомоторне тренування (ІТ). Самоконтроль. Самоконтроль - невід'ємна частина психічних процесів. "Зрілість". Самоконтроль та індивідуальні особливості людини.

#### **Семінар 6. Особистість і стрес**

Поняття психологічного і професійного стресу. Модель професійного стресу. Причини професійного (інформаційного) стресу. Області стресу в повсякденному житті. Типи внутріособистісних стресорів. Особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу. Характеристики реагування під час стресу (локус-контроль, психологічна витривалість, самооцінка).

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

### Психодіагностика стану здоров'я особистості

#### **Семінар 7. Розділи психогігієни**

Предмет і завдання психогігієни. Основні розділи психогігієни. Вікова психогігієна. Педагогічна психогігієна. Психогігієна праці й побуту. Психогігієна колективного життя. Вплив групового та індивідуального уповноваження на поведінку здоров'я. Процес реорганізації та модифікації поведінки, орієнтованої на здоров'я: фаза рішення про зміни, фаза впровадження змін поведінки, фаза закріплення здоров'єорієнтованої поведінки

#### **Семінар 8. Основні шляхи розвитку особистості професіонала**

Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я. Методи психологічних досліджень. Етичні принципи.

#### **Семінар 9-10. Психодіагностика стану здоров'я особистості.**

Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості. Дослідження особистості біографічним методом. Методика дослідження впевненості на усвідомлюваному рівні. Методика дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера). Тест-опитувальник особистісної зрілості. Тест на професійний стрес. Діагностика смислових життєвих орієнтацій. Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб. Психодіагностика самотності. Проективний метод психодіагностики ВКЗ. Методика визначення ризику здатності до суїцидальності. Опитувальник на вигорання □ МВІ. Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович). Міссіпська шкала для ПТСР. Методика діагностики ставлення до інших людей з інвалідністю. Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Шмишека. Тест акцентуації характеру. Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса. Діагностика типів ставлення до хвороби.

## VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Навчальною програмою визначено виконання творчої самостійної роботи «У на шляху до здоров'я». Змістом такої роботи має бути теоретичне обґрунтування усвідомленого здорового способу життя. Описано індивідуально розроблені вправи для уникнення шкідливих звичок, вироблення волі щодо фізичного здоров'я, збереження психічного здоров'я, життя в гармонії з оточенням.

Максимальна кількість балів – 20 балів за умови успішної презентації та власного вкладу у розробку такої технології.

## VII. ІНДИВІДУАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНА РОБОТА

(навчальний проект)

Індивідуальна навчально-дослідна робота є видом позааудиторної індивідуальної діяльності.

Індивідуальне завдання (ІНДЗ) з курсу «Психологія здоров'я» – це вид науково-дослідної роботи спеціаліста, що містить результати самостійного практично-дослідницького пошуку.

Зміст ІНДЗ: Розробіть технологію збереження психічного здоров'я особистості (проект) - 30 балів.

Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Психологія управління».

## VIII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ

Навчальні досягнення бакалаврів із дисципліни «Психологія здоров'я» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Кожний модуль включає бали за поточну роботу бакалавра на семінарських, практичних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу. Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань. Модульний контроль знань магістрантів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл. 8.1, табл. 8.2., табл. 8.3. та табл. 8.4.

Таблиця 8.1

Розподіл балів, що присвоюються бакалаврам за різні види навчальної

Види навчальної роботи студентів	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Загальна к-сть балів
Відвідування лекції	1	11	11
Відвідування семінарських занять	1	10	10
Робота на семінарському занятті	10	10	100
Виконання самостійного завдання	20	1	20
Модульна контрольна робота	25	3	75

Відповідно до попередньої таблиці у табл. 8.2 представлено розподіл балів, що присвоюються студентам упродовж вивчення дисципліни «Психологія здоров'я» Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної 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.

Таблиця 8.2

Розподіл балів, що присвоюються студентам упродовж вивчення дисципліни «Психологія здоров'я».

Види діяльності	Максимальна кількість балів
Робота на семінарах, практичних, лекціях (Змістовий модуль 1)	36
Робота на семінарах, практичних, лекціях (Змістовий модуль 2)	37
Робота на семінарах, практичних, лекціях (Змістовий модуль 3)	48
Самостійна робота	20
Модульні контрольні роботи (3)	75
ІНДЗ (1)	30
<b>Разом</b>	<b>246</b>

Індекс перерахунку:  $246/100=2,46$

➤ *Методи усного контролю:* індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, іспит.

➤ *Методи письмового контролю:* модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт, реферат, доповідь.

➤ *Комп'ютерного контролю:* тестові програми.

➤ *Методи самоконтролю:* уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Таблиця 8.4

Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ECTS

Підсумкова кількість балів (max – 100)	Оцінка за 4-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
1 – 34	«незадовільно» (з обов'язковим повторним курсом)	F
35 – 59	«незадовільно» (з можливістю повторного складання)	FX
60 – 74	«задовільно»	ED
75 – 89	«добре»	CB
90 – 100	«відмінно»	A

Таблиця 8.5

Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	ставиться за вияв студентом повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки.
«задовільно»	ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової

	діяльності, поверхову обізнаність з основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою; можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
<b>«незадовільно»</b>	виставляється студентові, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхова, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться студентові, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення ВНЗ без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

### ІХ. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- ✓ опорні конспекти лекцій;
- ✓ навчальні посібники;
- ✓ відео-матеріали;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ збірка тестових і контрольних завдань для модульного оцінювання навчальних досягнень студентів;
- ✓ засоби підсумкового контролю (комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);



## Х. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. – 296 с.
2. Васильєва О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / О.С.Васильєва, Ф.Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352с.
3. Гуменюк О.Є. Психологія впливу: Монографія. - Тернопіль: Економічна думка, 2003. - 304 с.
4. Гуревич П.С. Клиническая психология: Учеб. пособ. – М., 2001. – 512 с.
5. Майкл Джордж Искусство релаксации. Снятие напряжения преодоление стресса, самопомощь – Лондон-Москва, 1998. – 160 с

### Додаткова література

1. Анапьев В.А. Практикум по психологии здоровья - Речь СПб, 2007 – 320с.
2. Анапьев В.А. Психология здоровья. Книга I. 384 с, Изд. Речь СПб, 2006 г.
3. Аргайл М. Психология счастья Питер, 2005.
4. Белов В.И. Жизнь без лекарств.– М.: КСП; СПб.: Респекс, 1995
5. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. - М.: Знание, 1991. - 160с
6. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика, Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006 – 338с.
7. Ефимова-Яраєва В.П. Счастье жить в чистом теле: 100 ответов Н.Семеновой на вопросы о здоровье.– Шахты: АО “Принтер”, 1993.– 115с.
8. Климова В.И. Человек и его здоровье. – 2-е изд., доп.– М.: Знание, 1990.– 221с.
9. Книга о здоровье: [Сб.].– М.: Медицина. 1988.– 509с.
10. Никифоров Г. С. Практикум по психологии здоровья Питер, 2005.
11. Никифоров Г. С. Психология здоровья Питер, 2003.
12. Основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
13. Соціально-просвітницькі тренінги / Страшко С.В., Животовська П.А ті. Освіта України, 2006.
14. Хижняк М.І., Нагорна А.М. Здоров'я людини та екологія. – К.: Здоров'я, 1995. – 232с.
15. Хьел, Зиглер Психология личности