

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

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

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



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія здоров'я

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки 6.010201 «Фізичне виховання»

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність _____

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація _____

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення Інститут людини

(назва інституту, факультету, відділення)

2014 – 2015 навчальний рік

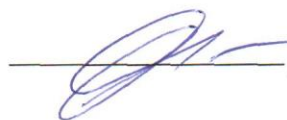
Робоча програма Психологія здоров'я
для студентів за напрямом підготовки 6.010201 «Фізичне виховання»

Розробники: Сергеєнкова 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" грудня 2014 року № 5

Завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

 (О.П. Сергеєнкова)

Розподіл годин звірено з робочим планом. Структура типова.

Заступник директора Інституту людини  Н.А. Клішевич

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 «Фізичне виховання» 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.

Знання - біхевіоральна медицина і біхевіоральне здоров'я, психологічні концепції стресу, стратегії і ефективність копінгу, психологічні чинники патогенезу психосоматичної патології та засоби їх нівелювання і подолання, психологічна реабілітація, психологічна допомога людям з особливими потребами.

Вміння - визначення наявних стратегій копінгу та їх впливу на стан здоров'я, психологічна діагностика при психосоматичних розладах, проведення тренінгів релаксації, розробка індивідуальних рекомендацій для збереження здоров'я, розробка програм спрямованих на промоцію здоров'я та здорового способу життя.

1.Цілі і завдання дисципліни

Мета:

Показати значення психології здоров'я у вивченні чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку.

Завдання:

- ознайомити студентів з основними поняттями диференціальної психології;
- 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.

3. Компетенції того, що навчається, формовані в результаті освоєння дисципліни

В процесі освоєння даної дисципліни магістрант формує і демонструє наступні компетенції:

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;
- 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;
- професійними знаннями і підходами при рішенні практичних задач.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 54 год., із них 10 год. – лекції, 10 год. – семінарські заняття, 27 год. – самостійна робота, 3 год. – модульний контроль.

Вивчення студентами навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» завершується складанням заліку.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 1,5	Галузь знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»	Нормативна
	Напрямок підготовки 6.010201 «Фізичне виховання»	
Модулів – 2		Рік підготовки
Змістових модулів – 2		2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання – 1		Семестр
Загальна кількість годин – 54		4-й
		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «бакалавр»	10 год.
		Практичні, семінарські
		10 год.
		Лабораторні
		Самостійна робота
		27 год.
		Індивідуальні завдання
		4 год.
		Вид контролю:
залік		

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин							
		Разом	Аудиторних	Лекцій	Лабораторних	Семінарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Модульний контроль
Змістовий модуль I.									
Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення									
1	Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення.	8	2	2			6		
2	Основні теоретичні підходи у психології здоров'я	8	2			2	6		
3	Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу	6	2	2			4		
4.	Біль і психологія здоров'я	6	6	2		2	2		
Разом		30	14	6		4	2	16	2
Змістовний модуль II.									
Сучасні моделі здоров'яорієнтованої поведінки									
5	Стиль життя і здоров'я.	9	4	2		2	5		
6	Біхевіоральне здоров'я	2	2			2			
7	Стиль життя і узалежнення. Психологічна проблематика узалежнення від алкоголю та наркотиків	12	6	2		2	2	6	
Разом		24	13	4		6	2	11	1
Разом за навчальним планом		54	27	10		10	4	27	3

III. ПРОГРАМА

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення

Тема 1. Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення.

ПЗ – історія, наукові та соціальні передумови виокремлення нової прикладної галузі психології. Зміна парадигми здоров'я, хвороби та охорони здоров'я. Біомедична, психосоматична та біопсихосоціальна моделі здоров'я. Зміни розуміння та підходів до поняття здоров'я.: здоров'я -хвороба як континіум. Сучасна криза в системі охорони здоров'я: система охорони здоров'я, економічні. Технічні, екологічні чинники. Хвороби цивілізації. Дефініція психології здоров'я. Психологія здоров'я і вивчення впливу психіки на тіло.

Тема 2. Основні теоретичні підходи у психології здоров'я.

Психофізіологічні підходи у психології здоров'я. Когнітивний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я. Клінічна психологія і психологія здоров'я. Екзистенціо-психологічний підхід у психології здоров'я. Соціально-психологічні аспекти впливу середовища і психологія здоров'я. Системно-родинний підхід у психології здоров'я. Холістичний підхід у психології здоров'я. Зв'язок психології здоров'я і іншими науками: медицина і психотерапія та психологія здоров'я, медицина біхевіоральна і біхевіоральне здоров'я. Практичне застосування психології здоров'я: терапія кризи, навчання нового стилю життя, програми для установ, публічна світа, політика та організація охорони здоров'я, наукові дослідження.

Тема 3. Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу.

Поняття психологічного стресу. Феноменологічно-пізнавальна концепція стресу Лазаруса і Фолькман. Теорія стилів поведінки С.Гобфолла. Причини стресу. Короткотривала стресова реакція і часові особливості стресорів. Еустрес, дистрес і ефекти нейтральні. Засоби опірності стресу. Соціальна підтримка і стрес. Позитивні і негативні ефекти соціальної підтримки. Зв'язок між соціальною підтримкою і здоров'ям. Вплив стресогенних чинників на адаптаційні можливості організму. Генетичні та ситуативні детермінанти стресу.

Тема 4. Біль і психологія здоров'я.

Біомедична модель болю. Вплив причин болю на особливості болю. Культуральні та особистісні відмінності реакції на біль. Психосоматичні аспекти болю. Теорія контролю входу Мельзак і Валль. Інструментальний контроль болю. Мультиаспектні підходи до терапії болю: мультифакторний підхід Лазарус; тренінги релаксаційні; трансформація уяви; уява зміни контексту. Психологічні методи лікування мігрені та інших болів голови: релаксаційний тренінг та біологічний зворотний зв'язок.

Тема 5. Стиль життя і здоров'я.

Дефініція поняття “стиль життя”, визначення ВООЗ. Зв'язок стилю життя і здоров'я. Профілактика хвороб, пов'язаних із стилем життя. Харчування і контроль ваги тіла: глюкостатична теорія; теорія норми; надмірна вага та

здоров'я. Психологічні та психосоматичні підходи у дослідженні та терапії анорексії і булімії. Фізична активність і здоров'я.

Тема 6. Біхевіоральне здоров'я.

Зв'язок здоров'я з поведінкою. Стиль життя і здоров'я.

Біхевіоральна медицина і біхевіоральне здоров'я.

Біхевіоральний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я та медицині.

Поняття біхевіорального здоров'я. Зв'язок здоров'я і поведінки. Здоров'єорієнтована поведінка: дефініція та види. Дослідження поведінки здоров'я. Соціодемографічні, культуральні та індивідуальні детермінанти здоров'я. Ситуативне обумовлення поведінки здоров'я.

Тема 7. Стиль життя і uzалежнення. Психологічна проблематика uzалежнення від алкоголю та наркотиків.

Uzалежнення від психоактивних речовин: uzалежнення фізичне і толерантність.

Психологічні аспекти тютюнопаління: як починається тютюнопаління; запобігання тютюнопаління. Uzалежнення від алкоголю та "побутовий алкоголізм": біопсихосоціальна проблема алкоголізму; запобігання та лікування алкоголізму; програма Анонімних алкоголіків; когнітивні підходи до профілактики uzалежнень; концепція uzалежнення в контексті психології Я; стратегічно-структуральна психотерапія uzалежнень.

IV. Навчально-методична карта дисципліни «Психологія здоров'я»

Разом: 54 год., із них 10 год. – лекції, 10 год. – семінарські заняття, 4 год. – індивідуальна робота, 27 год. – самостійна робота, 3 год. – модульний контроль, підсумковий контроль – залік. Коф-2,75

Назва модуля	Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення	Сучасні моделі здоровеорієнтованої поведінки
Кількість балів за модуль	65 б	100 б
Теми лекцій	1. Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення. 2. Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу 3. Біль і психологія здоров'я 3 б	4. Стиль життя і здоров'я. 5. Стиль життя і узалежнення. Психологічна проблематика узалежнення від алкоголю та наркотиків 26
Теми семінарських занять	1. Основні теоретичні підходи у психології здоров'я. 2. Біль і психологія здоров'я здоровеорієнтованої поведінки 22 б	3. Стиль життя і здоров'я 4. Біхевіоральне здоров'я. 5. Стиль життя і узалежнення. Психологічна проблематика узалежнення від алкоголю та наркотиків 336
Самостійна робота	Виконання сам. завдань до модуля (див роз. VI.) 56	Виконання сам. завдань до модуля (див роз. VI.) 56
ІНДЗ		Теоретико-практичне дослідж. 306
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 256	Модульна контрольна робота 2 256

V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ І ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Змістовний модуль I. Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення

Семінар 1

Основні теоретичні підходи у психології здоров'я.

Психофізіологічні підходи у психології здоров'я.

Когнітивний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я.

Соціально-психологічні аспекти впливу середовища і психологія здоров'я.

Холістичний підхід у психології здоров'я.

Практичне застосування психології здоров'я: терапія кризи, навчання нового стилю життя, програми для установ, публічна світа, політика та організація охорони здоров'я, наукові дослідження.

Література

1. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина. М-99
2. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. М-98
3. Захаржевский В.Б. Физиологические аспекты невротической и психосоматической патологии. Л., 1990,
4. Исаев Д.Н. Психосоматические расстройства у детей. СПб. 2000

Семінар 2.

Біль і психологія здоров'я.

Біомедична модель болю. Вплив причин болю на особливості болю. Культуральні та особистісні відмінності реакції на біль. Психосоматичні аспекти болю. Теорія контролю входу Мельзак і Валль. Інструментальний контроль болю. Мультиаспектні підходи до терапії болю: мультифакторний підхід Лазарус; тренінги релаксаційні; трансформація уяви; уява зміни контексту. Психологічні методи лікування мігрені та інших болів голови: релаксаційний тренінг та біологічний зворотний зв'язок.

Література

1. Бурлачук Л.Ф., Коржова Психология жизненных ситуаций. М-98
2. Карвасарский Б.Д. Медицинская психология.-М.-1982.
3. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. М-98

Змістовний модуль II.

Сучасні моделі здоров'яорієнтованої поведінки

Семінар 3

Стиль життя і здоров'я. Фізичне здоров'я.

Поняття «фізичне здоров'я», фактори фізичного здоров'я, адаптаційні можливості організму, рухова активність і фізичне здоров'я, оцінка і самооцінка фізичного здоров'я. Фактори фізичного здоров'я: рівень фізичного розвитку, рівень фізичної підготовленості, рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень, рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, забезпечення його

пристосування до впливу різних факторів середовища проживання.

Література

1. Бурлачук Л.Ф., Коржова Психологія життєвих ситуацій. М-98.
2. Кабанов М.М. Методи психологічної діагностики і корекції в клініці.-
Ленінград.-1983.
3. Карвасарський Б.Д. Медичинська психологія.-М.-1982.
4. Менделевич В.Д. Клінічна і медичинська психологія. М-98
5. Психологічна діагностика стосунку до хвороби при нервово-психічних і соматичних захворюваннях. \ Под ред Вассермана Л.И.- Л.-1990.

Семинар 4.

Біхевіоральне здоров'я. Зв'язок здоров'я з поведінкою. Стиль життя і здоров'я.

Біхевіоральна медицина і біхевіоральне здоров'я.

Біхевіоральний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я та медицині.

Поняття біхевіорального здоров'я.

Зв'язок здоров'я і поведінки.

Сучасні моделі здоров'єорієнтованої поведінки .

Модель переконань здоров'я Беккера і Розенштока:

Поле здоров'я Лалонда.

Модель охоронної мотивації Роджерса.

Теорія планованої поведінки Айзена.

Когнітивна модель здоров'єорієнтованої поведінки Бандура.

Процесуальна модель здоров'єорієнтованих дій Шварцера

Самоефективність як детермінанта здоров'єорієнтованої поведінки.

Література

1. Менделевич В.Д. Клінічна і медичинська психологія. М-98
2. Бурлачук Л.Ф., Коржова Психологія життєвих ситуацій. М-98
3. Карвасарський Б.Д. Медичинська психологія.-М.-1982.
4. Менделевич В.Д. Клінічна і медичинська психологія. М-98

Семинар 5.

Стиль життя і узалежнення. Психологічна проблематика узалежнення від алкоголю та наркотиків.

Зв'язок стилю життя і здоров'я.

Профілактика хвороб, пов'язаних із стилем життя.

Стиль життя і узалежнення. Психологічна проблематика узалежнення від алкоголю та наркотиків.

Узалежнення від психоактивних речовин: узалежнення фізичне і толерантність.

Література

1. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматична медицина. М-99
2. Бурлачук Л.Ф., Коржова Психологія життєвих ситуацій. М-98.
3. Гиндикин В.Я., Гурьєва В.А. Личностная патология.-М.-1999.

4. Гребенюк А.А. Психологическая зависимость от наркотических веществ. Симфер 1999
5. Конечни Р. Психология в медицине.-Прага.-1983.
6. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. М-98
Узалежнення від психоактивних речовин: узалежнення фізичне і толерантність.

VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Змістовний модуль I. Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення

Тема 1. Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення – 6 год.

1. Підготувати доповіді за однією із тем:

- 1) Зміна парадигми здоров'я, хвороби та охорони здоров'я.
- 2) Біомедична, психосоматична та біопсихосоціальна моделі здоров'я.
- 3) Зміни розуміння та підходів до поняття здоров'я.: здоров'я-хвороба як континуум.
- 4) Хвороби цивілізації.

Тема 2. Основні теоретичні підходи у психології здоров'я. – 6 год.

1. Підготувати доповіді за однією із тем:

- 1) Психофізіологічні підходи у психології здоров'я.
- 2) Когнітивний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я.
- 3) Соціально-психологічні аспекти впливу середовища і психологія здоров'я. Холістичний підхід у психології здоров'я.

Тема 3. Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу. – 4 год.

1. Підготувати доповіді за однією із тем:

- 1) Феноменологічно-пізнавальна концепція стресу Лазаруса і Фолькман. теорія стилів поведінки С.Гобфолла.
- 2) Стратегії подолання стресу (копінг) і здоров'я.
- 3) Механізми психологічного захисту і копінгу: співвідношення понять.

2. Скласти словник до теми.

Змістовний модуль II. Сучасні моделі здоров'єорієнтованої поведінки

Тема 4. Стыль життя і здоров'я. – 5 год.

1. Самостійне опрацювання першоджерела / Бурлачук Л.Ф., Коржова / Психология жизненных ситуаций. М-98.

2. Скласти словник до теми. – 1 год.

1. Підготувати доповіді за однією із тем:

Тема 5. Стыль життя і узалежнення. Психологічна проблематика узалежнення від алкоголю та наркотиків.

1. Підготувати доповіді за однією із тем Зв'язок стилю життя і здоров'я.

- 1.) Профілактика хвороб, пов'язаних із стилем життя.
- 2.) Стыль життя і узалежнення. Психологічна проблематика узалежнення від алкоголю та наркотиків.

3.) Узалеження від психоактивних речовин: узалеження фізичне і толерантність.

Література

1. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина. М-99
2. Бурлачук Л.Ф., Коржова Психология жизненных ситуаций. М-98.
3. Гиндикин В.Я., Гурьева В.А. Личностная патология.-М.-1999.
4. Гребенюк А.А. Психологическая зависимость от наркотических веществ. Симфер 1999

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль I. Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення			
Тема 1. Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення – 6 год.	Семінар, модульний контроль, залік	5	2
Тема 2 Основні теоретичні підходи у психології здоров'я. – 6 год.	Семінар, модульний контроль, залік	5	3
Тема 3. Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу. – 4год.	Семінар, модульний контроль, залік	5	4
Змістовий модуль II. Сучасні моделі здоров'яорієнтованої поведінки			
Тема 4. Стиль життя і здоров'я. – 5 год.	Семінар, модульний контроль, залік	5	5
Тема 5 Стиль життя і узалеження. Психологічна проблематика узалеження від алкоголю та наркотиків – 6 год.	Семінар, модульний контроль, залік	5	6
<i>Разом: 27 год.</i>	<i>Разом: 25 балів.</i>		

VII. ІНДИВІДУАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНА РОБОТА (навчальний проект)

Індивідуальне навчально-дослідне завдання — це різновид позааудиторної самостійної роботи студента навчального та навчально-дослідного характеру, яке використовується в процесі вивчення програмного матеріалу курсу «Фізичне виховання».

Мета ІНДЗ — самостійне вивчення частини програмного матеріалу, систематизація, поглиблення, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань студентів з навчальної дисципліни та розвиток навичок самостійної роботи.

Зміст ІНДЗ — це завершена теоретична або практична робота в межах навчальної програми дисципліни «Фізичне виховання», яка виконується на основі знань, умінь і навичок, отриманих в процесі лекційних і практичних занять.

Види ІНДЗ. Робоча програма курсу «Фізичне виховання» передбачає обов'язкове виконання ІНДЗ двох видів: теоретичного і практичного.

Теоретичне ІНДЗ передбачає вільний вибір однієї з загальних запропонованих теоретичних тем дисципліни для поглибленого її вивчення.

Практичне ІНДЗ передбачає аналіз практичної ситуації.

Вимоги до оформлення та написання ІНДЗ.

Оформлення ІНДЗ. Роботу потрібно виконати на окремих аркушах, які необхідно скріпити. На титульному аркуші слід вказати прізвище, ім'я та по-батькові студента, курс, групу, спеціальність. Текст навчально-дослідної роботи повинен бути чітким, розбірливим, з пронумерованими сторінками, планом роботи.

Після викладених питань студент вказує перелік використаної ним літератури в алфавітному порядку, відповідно до встановлених вимог написання списку літератури.

Навчально-дослідна робота передбачає відповіді на теоретичне питання та практичне завдання. Який номер теоретичного питання обирає студент — такий же йому дістається номер практичного завдання.

Теоретичне питання передбачає логічне викладення студентом основних положень, детальний аналіз точок зору різних авторів щодо конкретного питання, формулювання власних висновків та узагальнень. Відповідно розкриття теоретичного питання потребує використання основної навчальної та додаткової літератури, аналізу періодичних видань. Виклад теоретичного питання за обсягом має становити 8-10 сторінок.

Виконання практичного завдання передбачає вміння студента використовувати теоретичні знання з соціальної психології в практичній діяльності, нестандартних ситуаціях тощо. Аналізуючи виконання практичної частини роботи, оцінюватиметься вміння студента творчо мислити, орієнтуватися в складних ситуаціях соціальної дійсності, усвідомлення психологічної сутності соціальних явищ.

В кінці роботи ставиться дата та підпис виконавця.

Теоретична і практична ІНДЗ зброшуровані в один звіт.

Орієнтовна структура ІНДЗ – теоретична частина науково-психологічного дослідження повинна містити: вступ, основну частину, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел. Практична частина розкривається в довільній формі після викладу теоретичної.

Орієнтовна тематика ІНДЗ

1. Основні принципи формування психічного здоров'я
2. Гармонія особистості
3. Соціальна структура і здоров'я
4. Людина як система. Стародавні та сучасні холистичні системи
5. Сучасне розуміння поняття здоров'я.: здоров'я –хвороба як континуум.
6. Хвороби цивілізації.
7. Основні теоретичні підходи у психології здоров'я.
8. Психофізіологічні підходи у психології здоров'я.
9. Когнітивний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я.
10. Клінічна психологія і психологія здоров'я.
11. Екзистенційно-психологічний підхід у психології здоров'я.
12. Соціально-психологічні аспекти впливу середовища і психологія здоров'я.
13. Системно-родинний підхід у психології здоров'я.
14. Холистичний підхід у психології здоров'я.
15. Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу. Поняття психологічного стресу.
16. Феноменологічно-пізнавальна концепція стресу Лазаруса і Фолькман.
17. Теорія стилів поведінки С.Гобфолла.
18. Причини стресу.
19. Здоров'єорієнтована поведінка.
20. Дослідження поведінки здоров'я.
21. Стиль життя і здоров'я.
22. Біхевіоральна медицина і біхевіоральне здоров'я. Біхевіоральний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я та медицині.
23. Харчування і контроль ваги тіла; надмірна вага та здоров'я.
24. Психологічні та психосоматичні підходи у дослідженні та терапії анорексії і булімії.
25. Фізична активність і здоров'я.
26. Стиль життя і узалежнення.

Зміст роботи:

1. Обравши одну із запропонованих тем, здійснити її теоретичний аналіз на підґрунті опрацювання наукових першоджерел, сформувавши перший розділ роботи.
2. Підібрати діагностичні методики та розвивально-корекційні заходи (тести, опитувальники, тренінгові вправи) згідно з обраною проблематикою, сформувавши другий розділ роботи.
3. Напрацювати висновки, рекомендації та укомплектувати список використаних джерел.

Оцінювання ІНДЗ.

Виконання теоретичної частини ІНДЗ оцінюється до 20 балів, практичної – до 10.

Критерії оцінювання та шкалу оцінювання подано відповідно у табл. 7.1 і 7.2.

Таблиця 7.1

Критерії оцінювання ІНДЗ (теоретична частина дослідження)

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	2 бали
2.	Складання плану дослідження	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень в логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання.	8 балів
4.	Дотримання правил реферуванням наукових публікацій	2 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	5 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел)	2 бали
Разом		20 балів

практична частина дослідження:

9-10б. – завдання виконано у повному обсязі, без помилок;

7-8 б. – завдання виконано у повному обсязі, але упущені окремі деталі;

4-6 б. – відповіді на запитання даються не в повному обсязі, мають місце помилки;

0-3б. – на запитання студента дає неправильні відповіді.

Шкала оцінювання ІНДЗ

Рівень виконання	Кількість балів, що відповідає рівню	Оцінка за традиційною системою
Високий	28-30	Відмінно
Достатній	22-27	Добре
Середній	16-21	Задовільно
Низький	0-15	Незадовільно

Якщо при перевірці в ІНДЗ не виявлено суттєвих фахових помилок, оформлення її відповідає вимогам кафедри, то така робота може бути прийнята без захисту з оцінкою „відмінно”. У всіх інших випадках ІНДЗ захищається автором з виставленням відповідної оцінки в межах до 30 балів.

ВІДМІННО, що відповідає 28-30 балам, ставиться: при виконанні ІНДЗ у повному обсязі, теоретична та практична частини не мають помилок; відповіді на запитання вичерпні й аргументовані; оформлення відповідає вимогам кафедри.

ДОБРЕ, що відповідає 22-27 балам, ставиться якщо: ІНДЗ виконано в повному обсязі і вона не має помилок, які потребують її переробки; відповіді на запитання даються по суті, але не в деталях.

ЗАДОВІЛЬНО, що відповідає 16-21 балам, ставиться, якщо ІНДЗ виконана не в повному обсязі; мають місце помилки; оформлення не відповідає вимогам; відповіді на запитання даються не в повному обсязі.

НЕЗАДОВІЛЬНО, що відповідає 0-15 балам, виставляється якщо: ІНДЗ виконана не в повному обсязі; мають місце суттєві помилки, які тягнуть за собою переробку; оформлення не відповідає вимогам; на запитання студента дає неправильні відповіді.

Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни 6.010201 «Фізичне виховання»

Студент може набрати максимальну кількість балів за ІНДЗ – 30 балів.

VIII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення бакалаврів із дисципліни «Фізичне виховання» 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. Реферативні дослідження та есе, які виконує бакалавр за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях. 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
Відвідування лекції	1	5
Відвідування семінарських занять	1	5
Робота на семінарському занятті	5	50
ІНДЗ	1	30
Виконання домашнього завдання	5	25
Модульна контрольна робота	2	50
Загальна максимальна кількість поточних балів		165
Коефіцієнт		2,75

Відповідно до попередньої таблиці у табл. 8.2 представлено розподіл балів, що присвоюються студентам упродовж вивчення дисципліни «Фізичне виховання» 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.

➤ **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.
«незадовільно»	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-касети;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ збірка тестових і контрольних завдань для модульного оцінювання навчальних досягнень студентів;
- ✓ засоби підсумкового контролю (комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);
- ✓ завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни «Психологія здоров'я».

ХІ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Психотерапевтична енциклопедія. / За ред. Б.Д. Карвасарського. 2-е доповнене і перероблене видання. - СПб. - 2002.
2. Введення в психологію здоров'я Г. С. Нікіфоров 2002р.
3. Психологія здоров'я В.А. Ананьєв 2001р.
4. Психологія здоров'я Г. С. Нікіфоров 2002
5. Під ред. Никифорової "Психологія здоров'я», Підручник для вузів. 2005р.

Допоміжна література

1. Під ред. Никифорової «Діагностика здоров'я». 2005
2. Куликов Л.В. Психогігієна особистості: Основні поняття і проблеми. (Учеб. посібник). СПб, 2000.
3. Г. С. Нікіфоров. СПб., Вид-во СПбГУ, 2000. (Розділ в колективній монографії).
4. Діагностика психології здоров'я. Холодков Є.І. 2006р.
5. Психологія здоров'я: Підручник / За ред. Г. С. Нікіфорова. СПб., 2003.
6. Фромм Е. Здорове суспільство. М., 2005
7. Слабодчиков В.І. Категорія віку у психології та педагогіці // Питання психології. 2005, № 2.
8. Багаєва Н.В. Про боротьбу із шкідливими звичками в школі // попередження шкідливих звичок у школярів. М.: 2000