

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра спорту та фітнесу

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

Олексій Жильцов

« 21 » 09 2021 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

# Психологія здоров'я та здорового способу життя

Для студентів

спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

освітнього рівня: другого (магістерського)

освітньої програми: «Фізичне виховання»

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА	
Ідентифікаційний код 02135554	
Начальник відділу моніторингу якості освіти	
Процес № <u>1459/21</u>	
<i>Жильцов</i> (підпис)	(прізвище, ініціали)
«    »	20 <u>21</u> р.

Київ - 2021

**Розробник:**

Полянничко О.М., доцент кафедри спорту та фітнесу, кандидат психологічних наук, доцент.

**Викладачі:**

Полянничко О.М., доцент кафедри спорту та фітнесу, кандидат психологічних наук, доцент.

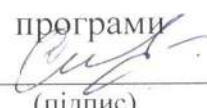
Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від 31.08.2020 р. № 1

Завідувач кафедри  (В.В. Білецька)  
(підпис)

Робочу програму погоджено з грантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) Фізичне виховання («Фізичне виховання»)

31.08.2020 р.

Грант освітньої (професійної/наукової) програми (керівник проектної групи)  (Р.О. Сушко)  
(підпис)

Робочу програму перевірено

31.08.2020 р.

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

Проланговано :

На 2021/2022 н.р.  (Білецька В.В.) «01»09 2021 р., протокол № 9  
(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	6	
Семестр	11	
Кількість модулів	2	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	32	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	30	
Самостійна робота	50	
Форма семестрового контролю	екзамен	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни** - цілісне охоплення проблем психології здоров'я, висвітлення професійного внеску психології як дисципліни спрямованої до підтримування здоров'я населення, запобігання та діагностування хвороб, розпізнавання етіологічних і діагностичних корелятивів здоров'я, хвороби і подібних дисфункцій, а також формування здоров'язбережувальних компетентностей.

### Завдання дисципліни:

1. Використовувати знання для розробки тренінгових програм і проведення тренінгових занять.
2. Знати і вміти застосовувати в своїй практичній діяльності методи психодіагностики.
3. Вміти складати рекомендації за результатами проведених психологічних досліджень.
4. Вміти визначити рівень психічного здоров'я, шляхи його підтримки.
5. Знати і вміти застосовувати принципи і фактори, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я людини.

## 3. Результати навчання за дисципліною.

1. Випускник демонструє здатність створювати педагогічні та психологічні умови для процесу навчання.
2. Випускник демонструє здатність застосовувати професійно-профільовані знання з психології здоров'я та здорового способу життя в професійній діяльності.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

### II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тематичний план для денної форми навчання

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Лекцій	Семинарські	Самостійна робота	модульний контроль
<b>Змістовий модуль I.</b>						
<b>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b>						
1.	Предмет психології здоров'я та здорового способу життя.		2		2	
2.	Основні уявлення про здорову особистість		2		2	
3.	Внутрішня картина здоров'я		2		4	
4.	Психодіагностика стану здоров'я особистості		2		6	
5.	Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань.			2	2	
6.	Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.			2	2	
7.	Психічне здоров'я людини та емоційні стани.			2	4	
8.	Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я			2	2	
<b>Разом</b>		<b>44</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>4</b>
<b>Змістовий модуль II.</b>						
<b>ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b>						
9.	Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.		2		4	

10.	Психологія хворих з різними соматичними хворобами.		2		4	
11.	Вплив стресогенних подій на психологічний стан особистості.		2		2	
12.	Наркотична та алкольна залежність. Сучасні тенденції в лікуванні та реабілітації.		2		4	
13.	Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.			2	2	
14.	Соціальне здоров'я особистості.			2	2	
15.	Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.			2	4	
16.	Психологія професійного довголіття			2	4	
	<b>Разом</b>	<b>46</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	<b>4</b>
	<b>Підготовка та проходження контрольних заходів</b>	<b>30</b>				
	<b>Разом</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>8</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

#### Тема 1. Предмет психології здоров'я та здорового способу життя

*Основні поняття теми:* психологія здоров'я, завдання, фактори, мотивація здорового способу життя, промоція здоров'я, критерії, процеси, розлади здоров'я.

*Рекомендовані літературні джерела:*

1. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
2. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник. Чернівці, 2001.
3. Тимофієва М.П. Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. - Чернівці: Книги - ХХІ, 2009. - 296 с.

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

*Основні поняття теми:* зрілість особистості норма і патологія критерії

нормального розвитку еталон властивості психічні процеси.

*Рекомендовані літературні джерела:*

1. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
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. – 264 с.
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. - 296 с.

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

*Основні поняття теми:* формування, самооціна, структура, "схеми тіла", хвороба, актуальний стан, асоціація, суб'єктивний образ, діагностичні критерії.

*Рекомендовані літературні джерела:*

1. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
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. – 264 с.
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. - 296 с.

### **Тема 4. Психодіагностика стану здоров'я особистості.**

*Основні поняття теми:* норми та принципи психологічного процесу, консультування, цінності й норми, конфіденційність, когнітивна відповідальність, етичні принципи.

*Рекомендовані літературні джерела:*

1. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / За заг. ред. М.С.Корольчука. 2009. 400с.
2. Психодіагностика. Психологічний практикум : навч. посіб. / Баклицька О. П., Баклицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І.

**Тема 5.** Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань.

*Основні поняття теми:* психологія здоров'я як галузь досліджень; психологія здоров'я як галузь практичного застосування; промоція здоров'я в інших галузях наукових знань.

*Рекомендовані літературні джерела:*

1. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
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. – 264 с.
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. - 296 с.

**Тема 2.** Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.

*Основні поняття теми:* модель здорової особистості, гуманізм, розвиток, особистість, логотерапія.

*Рекомендовані літературні джерела:*

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

**Тема 3.** Психічне здоров'я людини та емоційні стани.

*Основні поняття теми:* психічне здоров'я, особистість, емоційні стани, депресивні стани, психічне здоров'я, інтенсивність емоційних станів, емоції.

*Рекомендовані літературні джерела:*

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. для студ. высш. уч. завед.– М.: Изд. центр —Академия||, 2001.– 352 с.

3. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций).– М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.– 200 с.
4. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2006. – 338 с.

**Тема 4.** Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я.

*Основні поняття теми:* етичні принципи, індустрія здоров'я, принципи роботи, комунікація, етика.

*Рекомендовані літературні джерела:*

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.

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Лекція 5. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.**

*Основні поняття теми:* здоров'я, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, критерії психічного здоров'я.

*Рекомендовані літературні джерела:*

1. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
2. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник. Чернівці, 2001.
3. Тимофієва М.П. Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. - Чернівці: Книги - XXI, 2009. - 296 с.

**Лекція 6. Психологія хворих з різними соматичними хворобами.**

*Основні поняття теми:* відчуття, почуття, Я-образ, самоактуалізація, адаптація, соціалізація, індивідуалізація, захисні реакції, заперечення витіснення, раціоналізація, проєкція, ідентифікація, відчуження, заміщення, сублімація, катарсис, соматичні хвороби, соматика.

*Рекомендовані літературні джерела:*

1. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
2. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник.



Чернівці, 2001.

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

### **Лекція 7. Вплив стресогенних подій на психологічний стан особистості.**

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

*Рекомендовані літературні джерела:*

1. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
2. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник. Чернівці, 2001.
3. Тимофієва М.П. Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник.  
- Чернівці: Книги - XXI, 2009. - 296 с.

### **Лекція 8. Наркотична та алкогольна залежність. Сучасні тенденції в лікуванні та реабілітації.**

*Основні поняття теми:* наркотики, алкоголь, реабілітація, токсикоманія, залежність, психотерапія, наркологічна допомога, профілактика.

*Рекомендовані літературні джерела:*

1. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
2. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник. Чернівці, 2001.
3. Тимофієва М.П. Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник.  
- Чернівці: Книги - XXI, 2009. - 296 с.

### **Тема 5. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.**

*Основні поняття теми:* саморегуляція, психічна саморегуляція, психічна напруга.

*Рекомендовані літературні джерела:*

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

## **Тема 6.** Соціальне здоров'я особистості.

*Основні поняття теми:* соціалізація, соціальне здоров'я, суспільство, особистість, соціальна психологія.

*Рекомендовані літературні джерела:*

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

## **Тема 7.** Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.

*Основні поняття теми:* стрес, психологічний стрес, адекватність, стресова ситуація, реакція, емоційний стрес.

*Рекомендовані літературні джерела:*

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. Психология здоровья: Учеб. для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова.– СПб.: Питер, 2003.– 607 с.

## **Тема 8.** Психологія професійного довголіття.

*Основні поняття теми:* особистість, професія, професійний шлях, професійний розвиток, періоди життя, гуманістично-орієнтована модель.

*Рекомендовані літературні джерела:*

1. Крайг Г. Психология развития.– СПб.: Питер, 2000.– 992 с.
2. Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб. пособ. / Под ред. В. А. Лабунской.– М.: Гардарики, 2001.– 397с.
3. Управление человеческими ресурсами / Под ред. М. Пула, М. Уорнера.– СПб.: Питер, 2002.– 1200 с.

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	4	4	4	4
Відвідування семінарських	1	4	4	4	4
Відвідування практичних занять					
Робота на семінарському занятті	10	4	40	4	40
Робота на практичному занятті					
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)					
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25	2	50	2	50
Разом	42	16	108	16	108

Максимальна кількість балів: 216

Розрахунок коефіцієнта:  $216:60=3,6 + 40$  балів екзамен

### 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. ( 24 год.)		
Тема 1-2. Предмет психології здоров'я (10 год.) Тема 3-4. Внутрішня картина здоров'я (14 год.)	Поточний	5+5
Змістовий модуль 2. ( 26 год.)		
Тема 5-6. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я (16 год.) Тема 7-8. Соціальне здоров'я особистості (10 год.)	Поточний	5+5
Всього: 50 годин		20

Критерії оцінювання самостійної роботи студентів:

<b>Кількість балів</b>	<b>Оцінка</b>
4-5	представлений матеріал повністю або на достатньому рівні розкриває тему, містить додаткові інформативні відомості або пояснення, оформлено за вимогами
2-3	є неточності у викладенні матеріалу, відсутня логічна послідовність, існують недоліки у оформленні
0-1	робота не відповідає вимогам, виконана за іншою темою; матеріал представлено частково, допущені фактичні помилки в змісті роботи

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на семінарських 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 письмового тестування:

<b>Оцінка</b>	<b>Кількість балів</b>
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і</i>	10 -13

<i>задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання  
Форма контролю —екзамен.

Оцінка за 40 - бальною шкалою	Критерії оцінювання відповіді
30 – 40	Відповідь студента: <ul style="list-style-type: none"> <li>- містить повний, розгорнутий, правильний виклад матеріалу з поставленого питання;</li> <li>- демонструє знання основних понять і категорій та взаємозв'язку між ними, вірно розуміння змісту основних теоретичних положень;</li> <li>- вказує на вміння давати змістовний та логічний аналіз матеріалу з поставленого питання;</li> <li>- містить послідовний та аргументований розв'язок задачі (завдання); демонструє знання різних наукових концепцій та підходів щодо певної науково-теоретичної чи науково-практичної проблеми, пов'язаної з поставленим питанням;</li> <li>- здатність робити власні висновки в разі неоднозначності, спірного чи проблемного характеру поставленого питання чи проблеми.</li> </ul>
20– 29	Студент дав досить змістовну відповідь на поставлене питання, але відповідь містить наступні недоліки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостатня повнота, незначні неточності чи прогалини при поясненні того чи іншого аспекту питання;</li> <li>- недостатньо детально розкритий предмет запитання, а основні поняття носять тезисний характер;</li> <li>- оформлення екзаменаційної роботи в цілому є акуратним, але містить виправлення;</li> <li>- окремі формулювання є нечіткими; міститься інформація, котра не відноситься до змісту екзаменаційного питання;</li> <li>- відповідь на ситуаційне завдання є недостатньо аргументованою;</li> </ul>

10-19	<p>Студент дав відповідь на поставлене питання, однак допустив суттєві помилки як змістовного характеру, так і при оформленні відповіді на питання, а саме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зміст відповіді свідчить про прогалини у знаннях з відповідного питання або ж про невірне розуміння окремих аспектів поставленого питання;</li> <li>- відповідь викладена недостатньо аргументовано та/або з порушенням правил логіки при поданні матеріалу;</li> <li>- відповідь не містить аналізу проблемних аспектів поставленого питання, свідчить про недостатню обізнаність з основними науковими теоріями і концепціями, що стосуються відповідного питання;</li> <li>- у роботі багато грубих орфографічних помилок;</li> <li>- обґрунтування відповіді до ситуаційного завдання є слабо аргументованим і/або в окремих аспектах алогічним; відсутні висновки;</li> </ul>
0-9	<p>Студент взагалі не відповів на питання, або його відповідь є неправильною, тобто містить грубі змістовні помилки щодо принципових аспектів поставленого питання. Аргументація відсутня взагалі або ж є абсолютно безсистемною чи алогічною. Відповідь на ситуативне завдання є необґрунтованою та алогічною.</p>

#### 6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Психологія здоров'я як розділ психологічної науки.
2. Надайте характеристику предмету і об'єкту психології здоров'я.
3. Розкрийте взаємозв'язок психології здоров'я з іншими науковими дисциплінами.
4. Розкрийте мету і завдання психології здоров'я як навчальної дисципліни.
5. Надайте характеристику факторам мотивації здорового способу життя.
6. Проаналізуйте рівні психічного здоров'я.
7. Надайте характеристику факторам, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я особистості.
8. Проаналізуйте поняття про психічну норму і відхилення в психічному здоров'ї.
9. Принципи забезпечення здоров'я особистості.

10. Поясніть теорію самоактуалізації особистості А. Маслоу.
11. Розкрийте фундаментальні потреби людини: потреби нижчих і вищих рівнів.
12. Розкрийте способи поведінки, що ведуть до самоактуалізації.
13. Надайте характеристику самоактуалізованої особистості.
14. Поясніть теорію пошуку сенсу життя В. Франкла.
15. Поясніть теорію Н. Енкельмана про владу мотивації.
16. Принципи розкриття особистості (за Н. Енкельманом).
17. Сучасні погляди на психологічну проблему здоров'я людини.
18. Психологія якостей зрілої особистості. Характеристика психічного здоров'я самоактуалізованих людей.
19. Психологічні складники внутрішньої картини здоров'я.
20. Опишіть механізми формування внутрішньої картини здоров'я.
21. Опишіть види позитивних емоцій і їхній вплив на психічне здоров'я.
22. Надайте характеристику депресивному настрою як причині негативного мислення.
23. Визначте роль самоконтролю в психологічному забезпеченні здоров'я.
24. Надайте характеристику психічним процесам і самоконтролю.
25. Охарактеризуйте механізм компенсації в забезпеченні надійності людини.
26. Наведіть приклади саморегуляцій стану та поведінки у забезпеченні здоров'я.
27. Розкрийте зміст поняття життєва стійкість і психічне здоров'я.
28. Психогігієна й збереження здоров'я людини.
29. Усвідомлення себе і свого місця у світі.
30. Надайте характеристику соціальному здоров'ю особистості.
31. Поясніть причини формування механізмів психологічного захисту.
32. Охарактеризуйте поняття психологічного і професійного стресу.
33. Проаналізуйте модель професійного стресу.
34. Розкрийте причини професійного (інформаційного) стресу.
35. Опишіть області стресу в повсякденному житті.

36. Назвіть характерні типи внутріособистісних стресорів.
37. Проаналізуйте особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу.
38. Надайте характеристику реагування під час стресу (локус-контроль, психологічна витривалість, самооцінка).
39. Які функції виконує довіра в житті людини?
40. Проаналізуйте фактори, що впливають на формування різних видів довіри.
41. Поясніть класифікацію довірливих відносин.
42. Надайте характеристику психологічним особливостям впевненої в собі особистості.
43. Опишіть основні варіанти та фази розвитку професіонала.
44. Надайте характеристику особливостям психології дорослих людей у різні періоди життя.
45. Проаналізуйте шляхи продовження професійного довголіття.
46. Опишіть резерви професійного довголіття.
47. Надайте порівняльну характеристику стомлюваності і фізичній активності.
48. Надайте характеристику прийомам регуляції міжособистісних взаємин.
49. Наведіть шляхи безконфліктного завершення професійного шляху.
50. Розкрийте стадії наркоманії та надайте їм характеристику.
51. Розкрийте етапи та методи лікування наркоманій і токсикоманій.
52. Надайте характеристику профілактиці алкоголізму, наркоманії і токсикоманії.
53. Дайте визначення алкоголізму та охарактеризуйте його дію на психологічний і психічний стан людини.
54. Класифікуйте стадії розвитку алкоголізму згідно з клінічними показниками.

#### 6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2)</i>	90-100



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

### 6. Навчально-методична картка дисципліни

**Разом:** 120 год., лекції – 16 год., семінарські заняття – 16 год., самостійна робота – 50 год., модульна контрольна робота – 8 год, семестровий контроль – 30 год.

Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II			
Назва модуля	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ 108 балів				ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ 108 балів			
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми лекцій	Предмет психології здоров'я	Основні уявлення про здорову особистість	Внутрішня картина здоров'я	Психодіагностика стану здоров'я особистості	Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я	Соціальне здоров'я особистості	Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.	Психологія професійного довголіття
Практичні	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми практичних занять	Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань	Модель здорової Особистості в теоріях зарубіжних дослідників	Психічне здоров'я людини та емоційні стани	Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я	Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я	Соціальне здоров'я особистості	Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях	Психологія професійного довголіття
Робота на прак. занят	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Сам.робота	5x2				5x2			
Види пот. контролю	Модульна контрольна робота №1-2 (50 балів)				Модульна контрольна робота №3-4 (50 балів)			
Підс. конт.	Екзамен (40 балів)							

## 8. Рекомендовані джерела

### *Основні:*

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. К.:КУ ІПО, 2002.
2. Богучарова О. І. Внутрішня картина здоров'я як умова формування особистості (спроба проб лематизації) // Зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України.– Т. IV.– Ч. 1.– 2002.– С. 11–20.
3. Васильєва О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Уч. пос. для студ. высш. уч. завед.– М.: Изд. центр —Академия||, 2001.– 352 с.
4. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2006.– 338 с.
5. Серкач М.Ф. Психологія здоров'я: Учеб. посібник. 2 - изд. М.: Изд - во «Академічний проспект Гаудеамус», 2005.
6. Критерії психологічної діагностики і типологія внутрішньої картини здоров'я. // Психологічні перспективи: Зб. наукових праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Вип. 14. – Луцьк, 2009. – С. 15 – 24

### *Додаткові:*

1. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: анализ критических ситуаций // Психол. журн.– 1995.– Т. 16.– № 3.– С. 90–101.
2. Лісова О.С. Психокорекція дезадаптивних типів внутрішньої картини здоров'я у хворих на виразкову хворобу // Медицинская психология. – 2008. – Т.3, № 1. – С.44 – 50.