

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
_____ 2022 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія здоров'я

Для студентів

спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
освітнього рівня: першого (бакалаврського)
освітньої програми: 017.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду
спорту»

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Проголосовано: 26.13/22
Жильцов
(підпис) (прізвище, ініціал)

Київ – 2022

Розробники:

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

Викладачі:

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

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від __. __.2020 р. № ____

Завідувач кафедри _____ (В.В. Білецька)

(підпис)

Робочу програму погоджено з грантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) _____ («Психологія здоров'я») __. __.2020 р.

Грант освітньої (професійної/наукової) програми

(керівник проектної групи) _____ (В.Ф. Хорошуха)

(підпис)

Робочу програму перевірено __. __.2020 р.

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

(підпис)

Проланговано :

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

(підпис) (ПІБ)

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

(підпис) (ПІБ)

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

(підпис) (ПІБ)

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

(підпис) (ПІБ)

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

(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

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

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Завдання дисципліни:

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

вихованню у учнів позитивних соціально- та особистісно значущих якостей, таких, як: ініціативність, відповідальність, організованість, дисциплінованість, працелюбність, наполегливість, комунікативність, толерантність, здатність до роботи у колективі. Здатність використовувати напрацьовані у сфері фізичної культури і спорту духовні цінності для формування у учнів потреби у самовдосконаленні засобами фізичної культури, звички до здорового способу життя, попередження девіантної поведінки тощо та бажання поділитись набутим з іншими.

3. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань систему знань з теорії і методики фізичного виховання. Продемонструвати розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання анатомо-морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей формування адаптації організму людини до фізичних навантажень різної спрямованості; впливу фізкультурно-спортивної діяльності на стан учнів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей), сприяючи їх фізичному розвитку та зміцненню здоров'я. Володіти знаннями щодо гігієнічних вимог до проведення занять з метою підвищення їх ефективності; принципами, засобами та методами фізичного виховання; основами навчання рухових дій та методикою розвитку рухових якостей учня. Здатність продемонструвати знання техніки рухів, методики навчання та особливостей організації спортивно-масових заходів з базових видів спорту, що забезпечують оволодіння життєво необхідними руховими навичками (гімнастика, легка атлетика, плавання). Здатність проводити навчальні заняття, використовуючи засоби базових видів спорту з урахуванням особливостей учнів та у відповідності до дидактичних принципів, положень теорії і методики фізичного виховання та вимог освітніх стандартів. Здатність розробляти навчальні плани різних за спрямованістю програм занять та програм конкретних занять у їх складі. Здійснювати об'єктивну оцінку досягнень учнів у процесі проходження програм з фізичної культури, регулярно оцінювання рівень їх здоров'я та фізичної підготовленості.

3. Результати навчання за дисципліною

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

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

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1							
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я							
Тема 1. Предмет психології здоров'я	2	2					
Тема 2. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань	2		2				
Тема 3. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників	2		2				
Тема 4. Внутрішня картина здоров'я	2		2				
Тема 5. Уявлення людини про своє місце у світі як елемент способу життя	4		4				
Самостійна робота Мотивація здорового способу життя.	14						14
Модульний контроль	2						
Разом	28	2	10				14
Змістовий модуль 2 ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я							
Тема 6. Психічне здоров'я людини та емоційні стани	4		4				
Тема 7. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я	4		4				
Тема 8. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я	4		4				
Самостійна робота Психічна саморегуляція	14						14
Модульний контроль	2						
Разом	28		12				14
Змістовий модуль 3 СТРЕС і САМОКОНТРОЛЬ							
Тема 15. Особистість і стрес	2	2					
Тема 16. Психологічний захист особистості	2		2				
Тема 17. Соціальне здоров'я особистості	2		2				
Тема 18. Психологічні особливості впевненої в собі особистості	4		4				

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 19. Депресивний настрій як причина негативного мислення	2		2				
Тема 20. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях	2		2				
Тема 21. Психічні процеси й самоконтроль	2		2				
Самостійна робота Депресивний стан	14						14
Модульний контроль	2						
Разом	32	2	14				14
Змістовий модуль 4 ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОДІАГНОСТИКА							
Тема 22. Розробка індивідуальних оздоровчих програм з урахуванням статевих і вікових особливостей людини	2		2				
Тема 23. Стонюваність і фізична активність	2		2				
Тема 24. Резерви професійного довголіття	2		2				
Тема 25. Безконфліктне завершення професійного шляху	2		2				
Тема 26. Типологія характерів	2		2				
Тема 27. Психодіагностика	6		6				
Самостійна робота Види оздоровчих занять	14						14
Модульний контроль	2						
Разом	32		16				14
Підготовка та проходження контрольних заходів							
Усього	120		52				56

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Лекція 1. Предмет психології здоров'я.

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

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

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

Рекомендована література

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

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

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

Рекомендована література

1. Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посіб.– К.: Вид. центр, Київ. ун-ту, 2000.– 126 с.
2. Тимофієва М.П. Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. - Чернівці: Книги - XXI, 2009. - 296 с.

Практичне заняття 3. Внутрішня картина здоров'я.

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

Рекомендована література

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

Практичне заняття 4-5. Уявлення людини про своє місце у світі як елемент способу життя.

Основні питання / ключові слова: спосіб життя, сенс життя, Я-концепція, Я-образ, зрілість особистості норма і патологія

Рекомендована література

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

Змістовий модуль 2. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Практичні заняття 6-7. Психічне здоров'я людини та емоційні стани.

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

Рекомендована література:

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. К.:КУ ІПО, 2002.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2006. – 338 с.

Практичні заняття 8-9. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я.

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

Рекомендована література

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

Питер, 2003. – 607 с.

Практичні заняття 10-11. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.

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

Рекомендована література

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

Змістовий модуль 3. СТРЕС і САМОКОНТРОЛЬ

Лекція 2. Особистість і стрес.

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

Практичне заняття 12. Психологічний захист особистості.

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

Рекомендована література

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

Практичне заняття 13. Соціальне здоров'я особистості.

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

Рекомендована література

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: Теорія та практика.— Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.— 338 с.
2. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: [за ред. І. Я. Коцана]. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки,

2011. – 316 с

Практичне заняття 14-15. Психологічні особливості впевненої в собі особистості

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

Рекомендована література

1. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: [за ред. І. Я. Коцана]. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. – 316 с
2. Мішечкіна М. Є. Онтогенетичний вимір упевненості в собі як соціально значущої якості / М. Є. Мішечкіна // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини / [гол. ред. : Мартинюк М. Т.]. – Умань : ПП Жовтий, 2010. – Ч. 4. – С. 185-193.

Практичне заняття 16. Депресивний настрій як причина негативного мислення

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

Рекомендована література

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

Практичне заняття 17. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.

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

Рекомендована література

1. .Валуйко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: Навчальний посібник. – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008 – 106 с.
2. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: [за ред. І. Я. Коцана]. – Луцьк : РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. – 316 с.

Практичне заняття 18. Психічні процеси й самоконтроль

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

Рекомендована література

1. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: [за ред. І. Я. Коцана]. – Луцьк : РВВ —Вежа Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. – 316 с.

Змістовий модуль 4. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОДІАГНОСТИКА

Практичне заняття 19. Розробка індивідуальних оздоровчих програм з урахуванням статевих і вікових особливостей людини

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

Рекомендована література

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

Практичне заняття 20. Стомлюваність і фізична активність

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

Рекомендована література

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

Практичні заняття 21. Резерви професійного довголіття

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

Рекомендована література

1. Алфімов В.М. Професійне довголіття педагогів загальноосвітніх шкіл //

Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2009. №23 (186). Ч. 2.

2. Волянчук Н. Ю. Психологія професійного становлення толерантності // Психол. перспективи. – Вип. 2. – Луцьк: РВВ ГВЖаЛ ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – С. 26.

Практичні заняття 22. Безконфліктне завершення професійного шляху.

Основні питання / ключові слова: конфлікт, виходи з конфлікту, професійний шлях особливості передпенсійного віку.

Рекомендована література

1. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. – К.: Ніка-Центр, 2006. - с.280

Практичні заняття 23. Типологія характерів

Основні питання / ключові слова: темперамент, характер, тип характеру, екстраверт, інтроверт

Рекомендована література

1. Лазурський О.Ф. Класифікація особистостей // [Психологія](#) індивідуальних відмінностей. - М., 1982.
2. Нартова-Бочавер С.К. [Диференціальна](#) психологія. Навчальний посібник. - М., 2008.
3. Столяренко Л.Д. Основи психології. - М., 2005.

Практичні заняття 24-26. Психодіагностика стану здоров'я особистості.

Основні питання / ключові слова: психодіагностика, норми та принципи психологічного процесу, консультування, цінності й норми, конфіденційність, когнітивна відповідальність, етичні принципи.

Рекомендована література:

1. Волошко Н.І. Побудова психодіагностичних методик «здоровий спосіб життя» (мотиваційний і емоційний компоненти) / Н.І. Волошко // Структура особистості обдарованої дитини у віковому вимірі: матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару 20 жовтня 2010 року. – К.: Вид-во ТОВ «Інформаційні Системи», 2010. – С. 58 - 66

6. Контроль навчальних досягнень

- 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	-	-	1	1	-	-
Відвідування семінарських	1	5	5	6	6	7	7	8	8
Відвідування практичних занять									
Робота на семінарському занятті	10	5	50	6	60	7	70	8	80
Робота на практичному занятті									
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)									
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ									
Разом			86		96		108		118
Максимальна кількість балів : 408									
Розрахунок коефіцієнта : $408 / 100 = 4,08$									

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я		
1. Мотивація здорового способу життя.	Поточний	5
Змістовий модуль 2. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я		
1. Психічна саморегуляція	Поточний	5
Змістовий модуль 3. СТРЕС і САМОКОНТРОЛЬ		
1. Депресивний стан	Поточний	5
Змістовий модуль 4. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОДІАГНОСТИКА		
1 Види оздоровчих програм	Поточний	5
		20

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних

заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

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

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

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

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — залік.

6.5. Орієнтовний перелік питань для залікового контролю.

1. Проаналізувати психологію здоров'я як розділ психологічної науки.
2. Вміти визначити предмет і об'єкт психології здоров'я.
3. З'ясувати взаємозв'язок психології здоров'я з іншим науковими дисциплінами.
4. Визначати мету і завдання психології здоров'я як навчальної дисципліни.
5. Проаналізувати фактори мотивації здорового способу життя.
6. Конкретизувати рівні психічного здоров'я.

7. Розуміти фактори, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я особистості.
8. Розуміти поняття про психічну норму і відхилення в психічному здоров'ї.
9. Визначити принципи забезпечення здоров'я особистості.
10. Аналізувати теорію самоактуалізації особистості А. Маслоу.
11. Розуміти фундаментальні потреби людини: потреби нижчих і вищих рівнів.
12. Знати способи поведінки, що ведуть до самоактуалізації.
13. Конкретизувати характеристики самоактуалізованої особистості.
14. Знати особливості теорії пошуку сенсу життя В. Франкла.
15. Визначити принципи розкриття особистості (за Н. Енкельманом).
16. Розуміти і аналізувати сучасні погляди на психологічну проблему здоров'я людини.
17. Психологія якостей зрілої особистості. Охарактеризувати психічне здоров'я самоактуалізованих людей.
18. Визначити психологічні складники внутрішньої картини здоров'я.
19. Знати механізм формування внутрішньої картини здоров'я.
20. Аналізувати види позитивних емоцій і їхній вплив на психічне здоров'я.
21. Визначити депресивний настрій як причину негативного мислення.
22. Вміти навчити самоконтролю в психологічному забезпеченні здоров'я.
23. Конкретизувати психічні процеси й самоконтроль.
25. Знати механізм компенсації в забезпеченні надійності людини.
26. Вміти регулювати стан та поведінку у забезпеченні здоров'я.
27. Визначити життєву стійкість і психічне здоров'я.
28. Знати засоби психогігієни й збереження здоров'я людини.
29. Проаналізувати усвідомлення себе і свого місця у світі.
30. Аналіз соціального здоров'я особистості.
31. Вміти добирати механізми психологічного захисту.
32. Визначити поняття психологічного і професійного стресу.
33. Аналізувати модель професійного стресу.
34. Конкретизувати причини професійного (інформаційного) стресу.

35. Знати області стресу в повсякденному житті.
36. Визначити типи внутріособистісних стресорів.
37. Розуміти особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу.
38. Охарактеризувати реагування під час стресу (локус-контроль, психологічна витривалість, самооцінка).
39. Які функції виконує довіра в житті людини?
40. Проаналізувати фактори, що впливають на формування різних видів довіри.
41. Класифікувати довірливі відносини.
42. Конкретизувати психологічні особливості впевненої в собі особистості.
43. Визначити основні варіанти та фази розвитку професіонала.
45. Конкретизувати особливості психології дорослих людей у різні періоди життя.
46. Визначити шляхи продовження професійного довголіття.
47. Знати резерви професійного довголіття.
48. Аналізувати стомлюваність і фізична активність.
49. Застосувати прийоми регуляції взаємин.
50. Аналіз безконфліктного завершення професійного шляху.
51. Знати особливості психології дорослих людей у різні періоди життя.

6.6. Шкала відповідності оцінок

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

<i>рівень)</i>	
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

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

Разом: 120 год., лекції – 4 год., семінарські заняття – 52 год., самостійна робота – 56 год., модульна контрольна робота – 8 год.

Модулі	ЗМ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я (86 балів)			
Лекції	1			
Теми лекцій	Предмет психології здоров'я			
Лекції, відвід. (бали)	1			
Семінарські заняття	1	2	3	4-5
Семінарські, відвідування	1	1	1	2
Теми семінарських занять	Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань.	Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.	Внутрішня картина здоров'я.	Уявлення людини про своє місце у світі як елемент способу життя.
Робота на семінарському зан.(бали)	10	10	10	20
Самост. роб, (бали)	5			
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 1 (25 балів)			
Підсум. контроль				

Модулі	ЗМ 2 ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я (96 балів)		
Лекції			
Теми лекцій			
Лекції, відвід. (бали)			
Семінарські заняття	6-7	8-9 11	10-11
Семінарські, відвідування	2	2	2
Теми семінарських занять	Психічне здоров'я людини та емоційні стани.	Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я.	Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.
Робота на семінар. зан.(бали)	20	20	20
Самост. роб, (бали)	5		
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 2 (25 балів)		
Підсум. контроль			

Модулі	ЗМ 3 СТРЕС і САМОКОНТРОЛЬ (108 балів)					
Лекції	2					
Теми лекцій	Особистість і стрес					
Лекції, відвід. (бали)	1					
Семінарські заняття	12	13	14-15	16	17	18
Семінарські відвідування	1	1	2	1	1	1
Теми семінарських занять	Психологічний захист особистості	Соціальне здоров'я особистості	Психологічні особливості впевненої в собі особистості	Депресивний настрій як причина негативного мислення	Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях	Психічні процеси й самоконтроль
Робота на семінар. зан.(бали)	10	10	20	10	10	10
Самост. роб, (бали)	5					
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 3 (25 балів)					
Підсум. контроль						

Модулі	ЗМ 4 ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОДІАГНОСТИКА (118 балів)					
Лекції						
Теми лекцій						
Лекції, відвід. (бали)						
Практичні заняття	19	20	21	22	23	24-26
Теми практичних занять	Розробка індивідуальних оздоровчих програм з урахуванням статевих і вікових особливостей людини	Стомлюваність і фізична активність	Резерви професійного довголіття	Безконфліктне завершення професійного шляху.	Типологія характерів	Психодіагностика стану здоров'я особистості
Робота на практ. зан.(бали)	10	10	10	10	10	30
Самост. роб, (бали)	5					
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 4 (25 балів)					
Підсум. контроль	Залік					

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2006.– 338 с.
2. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: [за ред. І. Я. Коцана]. – Луцьк : РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. – 316 с.
3. 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
4. Лісова О.С. Психокорекція дезадаптивних типів внутрішньої картини здоров'я у хворих на виразкову хворобу // Медицина психологія. – 2008. – Т.3, № 1. – С.44 – 50.
5. Серкач М.Ф. Психологія здоров'я: Учеб. посібник. 2 - изд. М.: Изд - во «Академічний проспект Гаудеамус», 2005.

Додаткова

1. Алфімов В.М. Професійне довголіття педагогів загальноосвітніх шкіл // Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2009. №23 (186). Ч. 2.
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. Воляннюк Н. Ю. Психологія професійного становлення толерантності // Психол. перспективи.– Вип. 2.– Луцьк: РВВ ґВежа|| ВНУ ім. Лесі Українки, 2008.– С. 26.
4. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. К.:КУ ІПО, 2002.
5. Лазурський О.Ф. Класифікація особистостей // Психологія індивідуальних відмінностей. - М., 1982.
6. Нартова-Бочавер С.К. Диференціальна психологія. Навчальний посібник. - М., 2008.
7. Столяренко Л.Д. Основи психології. - М., 2005.