

Рівненський державний гуманітарний університет
(повне найменування закладу вищої освіти)
Кафедра практичної психології та психотерапії

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВК03 Психологія здоров'я

(шифр і назва навчальної дисципліни)

спеціальність 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

освітньо-професійна програма Психологія

(назва спеціалізації)

освітній ступінь магістр

(бакалавр/магістр)

інститут, факультет, психолого-природничий

(назва інституту, факультету,)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма «Психологія здоров'я» для здобувачів освітнього ступеня
магістр за освітньо-професійною програмою Психологія

Галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальності 053 Психологія

Мова навчання: українська

Розробники: Бабак Костянтин Валерійович – кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології та психотерапії

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри практичної психології та
психотерапії

Протокол від “30” серпня 2019 року № 7

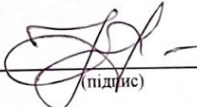
Завідувач кафедри практичної психології та психотерапії

_____ (підпис)  (проф. Ямницький В.М.)

Робочу програму схвалено навчально-методичною комісією психолого-
природничого факультету

Протокол від “17” вересня 2019 року № 6

Голова навчально-методичної комісії психолого-природничого факультету

_____ (підпис)  (доц. Сяська І.О.)

©РДГУ, 2019рік

© К.В. Бабак, 2019 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Освітньо-професійна програма «Психологія»	Обов'язковий (вибірковий) компонент	
Модулів – 2	Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» (шифр і назва) Спеціальність: 053 «Психологія»	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		5-й	5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання : розробка та апробація корекційно-розвивальної програми -10		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		10-й	10-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента –4	Освітній ступінь: магістр	18 год.	8 год.
		Практичні, семінарські	
		10 год.	4 год.
		Лабораторні	
		12 год.	4 год.
		Самостійна робота	
		80 год.	104 год.
		Вид контролю:	
	залік	залік	
Передумови для вивчення дисципліни: загальна психологія, вікова психологія, соціальна психологія, психологія особистості, психологічна корекція, психотерапія, методи психокорекції та психотерапії, психодіагностика.			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна „Психологія здоров'я” вивчає психологічні причини здоров'я, методи та засоби його збереження, зміцнення та розвитку. Вона досліджує критерії психічного та соціального здоров'я, методи діагностики, оцінки та самооцінки фізичного, психічного та соціального здоров'я, соціально-психологічні фактори здорового способу життя, психологічні механізми стресостійкості та проблеми психологічного забезпечення професійного здоров'я.

Мета дисципліни „Психологія здоров'я” полягає в оволодінні теоретичними та практичними основами збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєнні методів та прийомів роботи з виявлення фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, збереження працездатності, самовпливу на організм за допомогою сучасних оздоровчих технологій, а також формуванні свідомого ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя. Завдяки застосуванню отриманих знань здобувачі вищої освіти

оволодіють навичками керування своїми психоемоційними станами в сучасних напружених умовах професійної діяльності.

Завдання викладання дисципліни:

1. Надання поглиблених знань про теоретичні підходи до проблеми здоров'я та здорової особистості.

2. Вивчення основних психологічних факторів, механізмів та закономірностей здоров'я та здорового способу життя.

3. Оволодіння студентами основними методами психологічної діагностики стану здоров'я людини.

4. Оволодіння студентами психологічними методами та засобами збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини.

Згідно освітньо-професійної програми «Психологія» спеціальності 053 «Психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти у студентів у процесі вивчення навчальної дисципліни мають бути сформовані наступні компетентності:

загальні:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК8. Здатність розробляти та управляти проектами.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

фахові:

СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.

СК2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості.

СК3. Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях

Очікувані результати навчання

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: визначення та задачі психології здоров'я як науки; рівні та критерії психічного здоров'я особистості; сутність та основні принципи збереження фізичного здоров'я; критерії психічного та соціального здоров'я, умови збереження здоров'я на цих рівнях; базові ресурси здоров'я; принципи формування системи забезпечення здоров'я

вміти: проводити діагностику рівнів здоров'я; застосовувати отримані знання в майбутній професійній діяльності; пропагувати ведення здорового способу життя; надавати

консультативну допомогу щодо інформаційно-типологічних аспектів психології здоров'я; користуватись комплексами фізичних вправ для підтримання власного здоров'я; оптимізувати стан базових ресурсів здоров'я.

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Психологія здоров'я як наука

Тема 1. Психологія здоров'я як наукова дисципліна.

Історія виникнення та розвитку психології здоров'я. Поняття психології здоров'я. Предмет та завдання психології здоров'я. Методи психології здоров'я. Перспективні напрями психології здоров'я. Місце психології здоров'я в системі наукового знання та психологічної практики.

Тема 2. Поняття, основні моделі та види здоров'я.

Поняття здоров'я. Поняття хвороби, недуга, захворювання. Основні підходи до здоров'я за П. І. Калью. Основні моделі здоров'я. Види здоров'я: фізичне, психічне, психологічне, духовне, соціальне. Критерії здоров'я за кожним з видів. Професійне здоров'я, його поняття та структура. Сексуальне здоров'я. Рівні та ступені здоров'я. Поняття про біологічний та психологічний вік. Чинники здоров'я. Погляди західної медицини та психології на чинники здоров'я. Біологічні чинники здоров'я. Спосіб життя як чинник здоров'я. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на здоров'я. Рівень розвитку системи охорони здоров'я як чинник здоров'я. Східна медицина та психологія щодо чинників здоров'я (образ думок, спосіб життя, харчування).

Тема 3. Внутрішня картина здоров'я.

Ідеї А. Гольдшейдера про «аутопластичну» та «алло пластичну картину хвороби». Поняття внутрішньої картини хвороби (О.Р.Лурія). Структура внутрішньої картини хвороби за В.В.Ніколаєвою. Варіанти внутрішньої картини хвороби. Поняття про вторинну вигоду.

Поняття та концепція внутрішньої картини здоров'я (Каган В.Є.). Теоретичні погляди на структуру внутрішньої картини здоров'я. Типи внутрішньої картини здоров'я. Формування ВКЗ.

Тема 4. Психологічні моделі здорової особистості

Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Античний, адаптаційний, антропоцентричний еталони здоров'я. Комплексний підхід до вивчення здоровця людини. Поняття норми. Проблема норми психічного розвитку. Умови і критерії нормального розвитку людини. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників. Гуманістичний підхід до здорової особистості. А Маслоу про самоактуалізовану особистість та психічне здоров'я. Теорія здорової особистості Г.Олпорта. Модель здорової особистості А.Елліса.

Змістовий модуль 2: Психологічні основи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я.

Тема 5. Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу. Психічне здоров'я.

Сучасні концепції психічного здоров'я. Позитивні психологічні критерії психічного здоров'я.

Поняття психологічного стресу. Феноменологічно-пізнавальна концепція стресу Лазаруса і Фолькмана. Теорія стилів поведінки С.Гобфолла. Причини стресу. Соціальна підтримка і стрес. Позитивні і негативні ефекти соціальної підтримки. Стратегії подолання стресу (копінг) і здоров'я. Механізми психологічного захисту і копінгу: співвідношення понять. Почуття когерентності. Психічне здоров'я. Позитивні психологічні критерії психічного здоров'я. Психопрофілактика психічних розладів. Формування психічного здоров'я як проблема соціальної значущості.

Тема 6. Психологічні основи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я.

Психологічна діагностика стану здоров'я. Оцінка психічного здоров'я. Психологічна просвіта у сфері здоров'я. Потенціал здоров'я (за В. Ананьєвим), його структура. Потенціал розуму та методи його розвитку. Потенціал волі та підходи до його розвитку. Емоційний аспект здоров'я (потенціал почуттів) та методи його розвитку. Потенціал тіла та методи його

розвитку. Соціальний аспект здоров'я та методи його розвитку. Творчий аспект здоров'я, його розвиток. Духовний потенціал здоров'я та методи його розвитку. Психологічні механізми здоров'я. Поняття про саморегуляцію. Техніки саморегуляції.

Тема 7. Психологічні аспекти здорового способу життя.

Поняття про спосіб життя, його складові (рівень, стиль, якість життя). Поняття здорового способу життя. Чинники здорового способу життя. Складові здорового способу життя. Ціннісно-смысловий аспект здорового способу життя. Ставлення до здоров'я. Мотивація до здорового способу життя. Роль позитивних емоцій у збереженні здоров'я. Образ думок та їх вплив на здоров'я. Харчова поведінка та її роль у збереженні здоров'я. Психодієтологія. Поняття про здоровий сон. Оптимальна рухова активність. Фактори, що негативно впливають на здоров'я. Культура здоров'я.

Тема 8. Психологія впевненості особистості.

Поняття про віру та довіру. Класифікація довірливих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості.

Тема 9. Розробка програм мотивації здорового способу життя.

Застосування моделей формування здоров'єорієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя. Розробка та презентація програм формування здорового способу життя.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		Лк	Пр	Лаб	Сам		Лк	Пр	Лаб	Сам
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Модуль 1										
Змістовий модуль 1.										
Психологія здоро'я як наука										
Тема 1. Психологія здоров'я як наукова дисципліна.	12	2	2		8	12	2			10
Тема 2. Поняття, основні моделі та види здоров'я.	12	2	2		8	16	2			10
Тема 3. Внутрішня картина здоров'я.	10	2			8	10				10
Тема 4. Психологічні моделі здорової особистості.	12	2	2		8	12	2			10
Разом за змістовим модулем	46	8	6		32	50	6			40
Змістовий модуль 2.										
Психологічні основи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я.										
Тема 5. Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу. Психічне здоров'я.	12	2		2	8	12		2		10
Тема 6. Психологічні основи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я.	12	2		2	8	12	2			10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Тема 7. Психологічні аспекти здорового способу життя.	12	2		2	8	16		2		14
Тема 8. Психологія впевненості особистості.	14	2	2	2	8	17			2	15
Тема 9. Розробка програм мотивації здорового способу життя.	24	2	2	4	16	17			2	15
Разом за змістовим модулем	74	10	4	12	48	74	2	4	4	64
Усього годин	120	18	10	12	80	120	8	4	4	104

6. Теми семінарських занять (не передбачені навчальним планом)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
...		

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психологія здоров'я як теоретична та прикладна галузь психології. Поняття здоров'я в сучасній науці.	2
2	Моделі формування здороворієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя.	2
3	Психічне та психологічне здоров'я	2
4	Внутрішня картина здоров'я	2
5	Психологічні теорії стресу	2

8. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Моделі формування здороворієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя.	2
2	Психологічні теорії стресу. Психологічні методи опанування стресом.	2
3	Методи психологічної діагностики ВКЗ. Формування ВКЗ (віковий, статевий та інші аспекти)	2
4	Роль емоцій у збереженні здоров'я. Образ думок та їх вплив на здоров'я.	2
5	Поведінкові чинники здорового способу життя. Фактори, що негативно впливають на здоров'я.	2
6	Психологічні механізми здоров'я. Поняття про саморегуляцію. Техніки саморегуляції.	2

9. Самостійна робота

№	Назва теми	Кількість
---	------------	-----------

з/п		годин
1	Історія виникнення та розвитку психології здоров'я.	2
2	Поняття психології здоров'я (виписати визначення різних науковців).	2
3	Предмет та завдання психології здоров'я.	2
4	Перспективні напрями психології здоров'я.	2
5	Методи психології здоров'я.	2
6	Місце психології здоров'я в системі наукового знання та психологічної практики.	2
7	Роль (В.М.Бехтерева, Дж.Матараццо, М.М.Амосова, Д.Енджела, К.Дінейки, І.І.Брехмана, Г.С.Нікіфорова, В.А.Ананьєва, Г.Л.Апанасенко, В.П.Войтенко) у розвиток психології здоров'я як науки.	2
8	Поняття здоров'я. Поняття норми.	2
9	Поняття хвороби, недуга, захворювання.	2
10	Основні моделі здоров'я.	2
11	Фізичне здоров'я, його критерії.	2
12	Психічне здоров'я, його критерії.	2
13	Психологічне здоров'я, його критерії.	2
14	Духовне здоров'я, його критерії.	2
15	Соціальне здоров'я, його критерії.	2
16	Професійне здоров'я: поняття та структура.	2
17	Сексуальне здоров'я.	2
18	Погляди західної медицини та психології на чинники здоров'я.	2
19	Східна медицина та психологія щодо чинників здоров'я.	2
20	Поняття про біологічний та психологічний вік людини.	2
21	Психологічні чинники довголіття.	2
22	Умови і критерії нормального розвитку людини.	2
23	Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.	2
24	Психодієтологія;	2
25	Соціально-психологічні аспекти здорового способу життя	2
26	Визначте зв'язки між групами факторів здоров'я.	2
27	Навести 10-15 приказок, прислів'їв про здоров'я, здоровий спосіб життя.	2
28	Соціальний аспект здоров'я та методи його розвитку. Творчий аспект здоров'я, його розвиток.	2
29	Психологічні механізми здоров'я. Поняття про саморегуляцію.	2
30	Психологічний захист, його різновиди.	2
31	Психологічна просвіта у сфері здоров'я.	2
32	НЛП для здоров'я та довголіття.	2
33	Групи особистісного зростання у контексті здоров'я.	2
34	Тілесно-орієнтована психотерапія для здоров'я.	2
35	Танцювально-рухова терапія для здоров'я.	2
36	Трансперсональна психотерапія для здоров'я.	2
37	Промоція здоров'я.	2
38	Провести психологічну діагностику копінг-стратегій та психологічних захистів людини.	2
39	Самостійно опрацювати методику оцінки фізичної працездатності за допомогою Гарвардського степ-тесту	2
40	Самостійно опрацювати методику оцінки фізичної працездатності за допомогою методики оцінки фізичного здоров'я (за Г.Л.Апанасенко).	2
	Разом	80

10. Індивідуальні завдання.

1. Роль (В.М.Бехтерева у розвиток психології здоров'я як науки.
2. Роль Дж.Матараццо у розвиток психології здоров'я як науки.
3. Роль М.М.Амосова у розвиток психології здоров'я як науки.
4. Роль Д.Енджела у розвиток психології здоров'я як науки.
5. Роль Г.С.Нікіфорова у розвиток психології здоров'я як науки.
6. Роль В.А.Ананьєва у розвиток психології здоров'я як науки.
7. Умови і критерії нормального розвитку людини.
8. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників
9. Поняття про біологічний та психологічний вік людини.
10. Психологічні чинники довголіття.
11. Психодієтологія
12. Соціально-психологічні аспекти здорового способу життя
13. Методи психологічної діагностики ВКЗ..
14. Формування ВКЗ (віковий, статевий та інші аспекти)
15. Психологічна просвіта у сфері здоров'я.
16. НЛП для здоров'я та довголіття.
17. Групи особистісного зростання.
18. Тілесно-орієнтована психотерапія для здоров'я.
19. Танцювально-рухова терапія для здоров'я.
20. Трансперсональна психотерапія для здоров'я.
21. Техніки нервово-м'язової релаксації

11. Методи навчання.

- МН1 –словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо); МН2 –практичний метод (лабораторні та практичні заняття); МН3 –наочний метод (метод ілюстрацій і метод демонстрацій);
- МН4 – робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування, анотування, рецензування, складання реферату);
- МН5 –відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо);
- МН6 –самостійна робота (розв'язання завдань);
- МН7 – індивідуальна науково-дослідна робота здобувачів вищої освіти.

12.Методи оцінювання.

- МО1 –екзамени;
- МО2 –усне або письмове опитування;
- МО3 - колоквіум,
- МО4 –тестування;
- МО5 – командні проєкти;
- МО6 – реферати, есе;
- МО7 – презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- МО8 – презентації та виступи на наукових заходах;
- МО9 – захист лабораторних і практичних робіт;
- МО10 –залік.

13. Засоби діагностики результатів навчання (засобами оцінювання та методами демонстрування результатів можуть бути:

- залік;
- стандартизовані тести;
- наскрізні проєкти;
- командні проєкти;

- аналітичні звіти, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- завдання на лабораторному обладнанні, реальних об'єктах;
- інші види).

14. Критерії оцінювання результатів навчання.

Загальні критерії оцінювання

I рівень – початковий. Відповідь здобувача вищої освіти при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення.

II рівень – середній. Здобувач вищої освіти відтворює основний навчальний матеріал, здатний виконувати завдання за зразком, володіє елементарними вміннями навчальної діяльності.

III рівень – достатній. Здобувач вищої освіти знає істотні ознаки понять, явищ, закономірностей, зв'язків між ними, а також самостійно застосовує знання в стандартних ситуаціях, володіє розумовими операціями (аналізом, абстрагуванням, узагальненням тощо), уміє робити висновки, виправляти допущені помилки. Відповідь повна, правильна, логічна, обґрунтована, хоча їй і бракує власних суджень. Студент здатний самостійно здійснювати основні види навчальної діяльності.

IV рівень – високий. Знання здобувача вищої освіти є глибокими, міцними, узагальненими, системними; він вміє застосовувати знання творчо, його навчальна діяльність має дослідницький характер, позначена вмінням самостійно оцінювати різноманітні життєві ситуації, явища, факти, виявляти і відстоювати особисту позицію.

Рівні навчальних досягнень студентів	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів
I. Початковий	1-34 F Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Здобувач вищої освіти фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу; має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення; виявляє здатність елементарно викласти думку; може усно відтворити кілька термінів, явищ без зв'язку між ними; може обрати правильний варіант відповіді (на рівні "так - ні"); може самостійно знайти відповідь у тексті підручника; виконує 20 % від загальної кількості тестів.
	35-59 FX незадовільно з можливістю повторного складання	Здобувач вищої освіти відтворює менш як половину навчального матеріалу; за допомогою викладача виконує елементарні завдання, наводить приклади; може дати відповідь з кількох простих речень; здатен усно відтворити окремі частини теми; має фрагментарні уявлення про роботу з джерелами, не має сформованих умінь та навичок; виконує 30 % від загальної кількості тестів.

II. Середній	60-63 (E) задовільно	Здобувач вищої освіти має початковий рівень знань; знає близько половини навчального матеріалу, здатний відтворити його відповідно до тексту підручника або пояснень викладача, повторити за зразком певну операцію, дію; описує явища, процеси без пояснень причин, з допомогою викладача здатен відтворити їх послідовність, слабо орієнтується в поняттях; має фрагментарні навички в роботі з підручником; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі; здатен давати відповіді на прості, стандартні запитання, виявляє інтерес до навчального матеріалу, виконує 45 % від загальної кількості тестів.
	64-73 (D) задовільно	Здобувач вищої освіти знає більш як половину навчального матеріалу; розуміє основний навчальний матеріал; здатний з помилками й неточностями дати визначення понять, сформулювати правило, відтворити його з помилками та неточностями; має стійкі навички роботи з текстом підручника; може самостійно оволодіти більшою частиною заданого матеріалу, формулює поняття, наводить приклади, знає основні дати; орієнтується в хронології; підтверджує висловлене судження одним-двома аргументами; здатен використовувати під час відповіді допоміжні наочні матеріали; відповіді непослідовні та нелогічні; виконує від 55 до 65% від загальної кількості тестів.
III. Достатній	74-81 (C) добре	Знання здобувача вищої освіти є достатньо повними, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях. Правильно і логічно відтворює навчальний матеріал; розуміє основні теорії і факти, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; уміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, застосовувати вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; здатен проаналізувати відповіді іншого студента; з допомогою викладача скласти план реферату, може опрацювати матеріал самостійно, уміє підготувати реферат та захищати його найважливіші положення; правильно використовує термінологію; складає прості таблиці та схеми; виконує від 75 % до 80 % від загальної кількості тестів.
	82-89 (B) добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання в дещо змінених ситуаціях, уміє аналізувати і систематизувати інформацію, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; висловлює стандартну аргументацію при оцінці дій, процесів, явищ; чітко тлумачить поняття; здатен самостійно опрацювати навчальний матеріал, але потребує консультацій з викладачем; виконує прості творчі завдання; виконує 85 % від загальної кількості тестів.

IV. Високий	90-100 (A) відмінно	Здобувач вищої освіти має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності, користується широким арсеналом засобів доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; вміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію, виявляє власне ставлення до неї, користується широким арсеналом засобів доказів своєї думки, вирішує складні проблемні завдання, схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ, самостійно виконує науково-дослідницьку роботу; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої обдарування і нахили. Самостійно виконує від 95% до 100% від загальної кількості тестів.
----------------	---------------------	--

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73		
60-63	задовільно	
33-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

15. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Поточне тестування та самостійна робота									ІНДЗ	Сума
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9		
8	8	8	8	7	7	7	7	7		
Модульний контроль 13				Модульний контроль 10					10	100
Разом 45				Разом 45						

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів.

16. Методичне забезпечення

Методичне забезпечення з дисципліни складається з:

1. Інтерактивного комплексу навчально – методичного забезпечення дисципліни,
2. Конспекту лекцій на паперовому та електронному носіях;
3. Практикуму з дисципліни та методичних вказівок до семінарських занять на паперовому і електронному носіях;
4. Тематики контрольних робіт та методичних рекомендацій до їх виконання на паперовому і електронному носіях;
5. Тестових завдань з курсу та методичних рекомендацій до їх виконання на паперовому і електронному носіях;

6. Матеріалів для демонстрування за допомогою технічних засобів навчання (слайдів, відео- та аудіозаписів);
7. Завдань і методичних вказівок для самостійної роботи студентів;
8. Індивідуальних навчально-дослідних завдань;
9. Переліку завдань (запитань) для проміжного та підсумкового контролю рівня знань;

17 Питання для підготовки до підсумкового контролю

1. Історія виникнення та розвитку психології здоров'я.
2. Поняття, предмет, завдання та перспективні напрями психології здоров'я.
3. Місце психології здоров'я в системі наукового знання та психологічної практики.
4. Поняття здоров'я.
5. Поняття хвороби, недуга, захворювання.
6. Основні підходи до здоров'я за П. І. Калью.
7. Основні моделі здоров'я.
8. Фізичне здоров'я, його критерії.
9. Психічне здоров'я, його критерії.
10. Психологічне здоров'я, його критерії.
11. Духовне здоров'я, його критерії.
12. Соціальне здоров'я, його критерії.
13. Професійне здоров'я: поняття та структура.
14. Сексуальне здоров'я.
15. Поняття про суб'єктивне благополуччя людини.
16. Рівні та ступені здоров'я.
17. Поняття про біологічний та психологічний вік.
18. Погляди західної медицини та психології на чинники здоров'я.
19. Спосіб життя як чинник здоров'я.
20. Східна медицина та психологія щодо чинників здоров'я.
21. Поняття та структура внутрішньої картини хвороби.
22. Варіанти внутрішньої картини хвороби.
23. Поняття та концепція внутрішньої картини здоров'я.
24. Теоретичні погляди на структуру внутрішньої картини здоров'я.
25. Типи внутрішньої картини здоров'я.
26. Формування ВКЗ.
27. Античний еталон здоров'я.
28. Адаптаційний еталон здоров'я.
29. Антропоцентричний еталон здоров'я.
30. Комплексний підхід до вивчення здоров'я людини.
31. Поняття норми. Проблема норми психічного розвитку.
32. Умови і критерії нормального розвитку людини.
33. Гуманістичний підхід до здорової особистості.
34. А Маслоу про самоактуалізовану особистість та психічне здоров'я.
35. Теорія здорової особистості Г.Олпорта.
36. Модель здорової особистості А.Елліса.
37. Поняття про спосіб життя, його складові.
38. Поняття здорового способу життя.
39. Чинники здорового способу життя.
40. Ставлення до здоров'я.
41. Мотивація до здорового способу життя.
42. Роль позитивних емоцій у збереженні здоров'я.
43. Образ думок та їх вплив на здоров'я.
44. Харчова поведінка та її роль у збереженні здоров'я. Психодієтологія.
45. Поняття про здоровий сон.

46. Оптимальна рухова активність.
47. Фактори, що негативно впливають на здоров'я.
48. Культура здоров'я.
49. Психологічна діагностика стану здоров'я.
50. Психологічна просвіта у сфері здоров'я.
51. Потенціал здоров'я (за В. Ананьєвим), його структура.
52. Потенціал розуму та методи його розвитку.
53. Потенціал волі та підходи до його розвитку.
54. Емоційний аспект здоров'я та методи його розвитку.
55. Потенціал тіла та методи його розвитку.
56. Соціальний аспект здоров'я та методи його розвитку.
57. Творчий аспект здоров'я, його розвиток.
58. Духовний потенціал здоров'я та методи його розвитку.
59. Поняття про саморегуляцію.
60. Техніки саморегуляції.
61. Стрес: поняття, механізми, види, наслідки.
62. Поняття про копінг, копінг - поведінку, копінг ресурси, копінг стратегії.
63. Психологічні методи опанування стресом.
64. Психологічний захист, його різновиди.
65. Промоція здоров'я.
66. Здоров'язберігаючі технології.

18. Рекомендована література (основна, допоміжна)

Основна

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. — СПб.: Речь СПб, 2007 – 320с.
3. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
4. Гребнева В.В. Психология и педагогика здоровья / В.В. Гребнева, М.А. Винниченко. - Белгород :БелГУ, 2008. - 246с.
5. Дмитриева Н.Б. Психология здоровья личности : Учебное пособие для студентов // Н.Б.Дмитриева. – Казань : ТГПУ, 2010. - 61с.
6. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк : Вежа, 2009. - 315 с.
7. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник] / О. С. Лісова. – Чернівці : Рута, 2001. – 201 с.
8. Ложкин Г.В. Психология здоровья человека : учеб. пособие / Г. В. Ложкин, М. И. Мушкевич, Ю. А. Бохонкова. - Луганск :Ноулидж, 2012. - 288 с.
9. Практикум по психологии здоровья / Под. ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351с.
10. Психология здоровья: [учебник для вузов] ; под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 697 с.
11. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна. Загальна редакція М.С.Корольчука. – К.: Фірма “ІНКІОС”, 2002. – 272 с.
12. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова; под ред. В. И. Носкова. – Севастополь: Вебер, 2003. – 257 с.
13. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. проф. Г.С. Никифорова.-СПб.: Речь, 2006.- 486 с.

14. Секач М.Ф. Психология здоровья : Учеб. пособие для вузов по психол. специализациям / М.Ф.Секач. – М.: Академический проект, 2003. – 191 с.
15. Тимофієва М.Ф. Психологія здоров'я : навч. посіб. / М. П. Тимофієва, О. В. Двіжона ; Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, Буковин. держ. мед. ун-т. – Чернівці : Книги - XXI, 2009. – 295 с.

Додаткова:

1. Байер К. Здоровый образ жизни : [монография] / К. Байер, А. Шейнбер . – М. : Мир, 1997. – 368 с.
2. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі : монографія / О. І. Богучарова. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка, Ін-т післядиплом. освіти. - К. : КНУ, 2004. - 282 с.
3. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб., 2007. – 688 с.
4. Вайнер Е.Н. Валеология / Е.Н.Вайнер. - М.: Наука, 2005. – С. 60-66.
5. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. Учебное пособие для студентов вузов / О.С. Васильева, Ф.Р.Филатов. – М.: «Академия», 2001. – 343 с.
6. Вербина Г.Г. Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста : автореф. дисс. на соискание учен. степени докт. психол. наук : спец 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Г.Г. Вербина. – Тамбов, 2011. – 53 с.
7. Грандт В. В. Професійне здоров'я працівників екстрених служб / В.В.Грандт // Український науковий журнал «Освіта регіону» : політологія, психологія, комунікації. - №5. – 2011. – С.115.
8. Гурвич И.Н. Социально-психологические факторы здоровья / Психология здоровья. Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб, 2000. – С.361 – 405.
9. Дерябо С.Д. Здоровье как предмет экпсихологической диагностики / С.Д.Дерябо, В.А. Ясвин, В.И. Панов // Прикладная психология. - № 4. - 2000. – С. 52- 66.
10. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. Г.С.Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
11. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И.В.Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – №3. – С. 17-21.
12. Журавлев А.Л. Психологические факторы физического и психического здоровья человека (по материалам исследования ИП РАН) / А.Л.Журавлев // Психологический журнал. – 2004. – Т.25, №3. – С.107 – 117.
13. Залевский Г.В. Некоторые проблемы психологии здоровья и здорового образа жизни / Г.В.Залевский, Ю.В. Кузьмина // Сибирский психологический журнал. – 2010. – №35. – С.6-10.
14. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция? / В.Е. Каган // Вопросы психологии. – 1993. – № 1. – С. 86-88.
15. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б.Д. Карвасарский . – СПб.: Питер, 2000. – 876с.
16. Клиническая психология / Под ред. М.Перре, У.Бауманна.-СПб.: Питер, 2002.- 1312с.
17. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М.С. Корольчук. - К.: ІНКООС, 2002. - 272 с.
18. Кузнецова И.В. Психологические основы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра психол. наук: специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» / И.В.Кузнецова; Психол. ин-т Рос. акад. образования. – М., 2003. – 58 с.

19. Кукуруза Г.В. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен / Г.В. Кукуруза, О.Е. Беляєва, С.М. Циліорик, О.О. Кирилова // Наукові записки інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – Вип. 32. – 2007. – С. 148-157.
20. Лісова О. С. Психологічні особливості внутрішньої картини здоров'я в осіб з виразковою хворобою : автореферат дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.04 «Медицина психологія»/ О. С. Лісова ; Харк. мед. акад. післядиплом. освіти. - Х, 2008. - 20 с.
21. Макарова Л. П. Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования / Л. П. Макарова, М. С. Матусевич, О. В. Шатровой // Молодой ученый. – 2014. – №4. – С. 1021-1023.
22. Малярчук Н.Н. Здоровий спосіб життя: Навчальний посібник / Н.Н.Малярчук. – Тюмень: Вид-во Тюменського державного університету, 2008. – 200 с.
23. Методика дослідження внутрішньої картини здоров'я підлітків: метод. рек. / Г.В.Кукуруза та ін.. // ДУ «ІОЗДП АМНУ». - К., 2008. – 24 с.
24. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. – 2-е изд. – Екатеринбург : Деловая кн., 2000. – 126 с.
25. Психологические методы обретения здоровья: [хрестоматия] / Сост. К. В.Сельченко. – М. : АСТ, 2001. – 720 с.
26. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / И.Н.Смирнов. - М.: Аркти, 2006. – 320 с.
27. Тухтарова И.В., Биктимиров Т.З. Соматопсихология: Учебно-методическое пособие по курсу «Соматопсихология» – Ульяновск: УлГУ., 2005.
28. Формування здорового способу життя: проблеми і перспективи / : навч.-метод. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / [Яременко О., Балакірева О., Вакуленко О. та ін.] ; за ред. О. Яременко. – К. : Укр. ін-т соціальних досл., 2000. – 108 с.
29. Хватова М.В. Концепция развития акмеологических ресурсов психологического здоровья молодежи. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. – Тамбов. - 2012. – 52 с
30. Цветкова И.В. Проблема психологического изучения внутренней картины здоровья / И.В. Цветкова // Психологические исследования. – 2012. – №1(21). – С.11. <http://psystudy.ru>. 0421200116/0011. (дата обращения: чч.мм.гггг). 0421200116/0011.
31. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека / А.В.Шувалов // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. - 2009. Вып. 4 (15). - С. 87–101.
32. Энджел Д, Болезнь как вызов: новое видение здоровья и болезни. перев. с англ. / Д.Энджел. – М.: ООО Издательство «София», 2010. – 129 с.
33. Юдин Б. Г. Здоровье: факт, норма и ценность / Б. Г. Юдин // Мир психологии. – 2000. – № 1 (21). – С. 54 – 68.
34. Maslow A. Health as a Transcendence of Environment // Issues in Human Behaviour. A Best of XIP Reader for Introductory Psychology. – Toronto, 1975. – P. 251–255.

19. Інформаційні (інтернет) ресурси

<http://www.twirpx.com.ua>
<http://www.artconsult.com.ua>
www.students.net.ua
www.osvita.org.ua