

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ІМЕНІ Б.ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

Кафедра психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін факультету забезпечення оперативно-службової діяльності

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ВОК 14.1 «ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я»
ОПП «Психологія»**

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Форма навчання: денна

АНОТАЦІЯ КУРСУ

Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я» є вибірковою для професійної підготовки здобувачів вищої освіти за ОПП «Психологія». Вивчається протягом 3-го семестру на кафедрі психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін.

ТРИВАЛІСТЬ КУРСУ

Всього 4 кредити (120 годин): 60 годин аудиторної роботи, з них, 20 год. - лекційні заняття, 16 год. - практичні заняття, 20 год. – семінарські заняття, 4 год. - диференційований залік. 30 годин індивідуальної роботи, 30 годин самостійної роботи.

МЕТА КУРСУ – ознайомлення курсантів з психологічними основами здорової особистості, основними уявленнями про здорову особистість, із соціально-психологічними аспектами здоров'я; оволодіння 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; формування у майбутніх прикордонників твердих переконань у необхідності здорового способу життя; сприяння формуванню більш свідомого ставлення майбутніх прикордонників до виборів тих чи інших способів розв'язання життєвих проблем.

Завдання навчальної дисципліни закріплені у нормативно-правових документах Адміністрації ДПСУ, Концепції національного виховання молоді та ін. Зміст курсу передбачає:

1. Надання курсантам поглиблених знань про теоретичні підходи до проблеми здоров'я та здорової особистості.
2. Вивчення курсантами основних психологічних факторів, механізмів та закономірностей здоров'я та здорового способу життя.
3. Оволодіння курсантами основними методами психологічної діагностики стану здоров'я людини.
4. Оволодіння курсантами психологічними методами та засобами збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Курсант, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен:

з н а т и:

- основні категорії психології здоров'я як науки та її завдання;
- феномен здоров'я та термінологічні складнощі у позначенні того чи іншого його аспекту;
- базові ресурси здоров'я;
- принципи формування системи забезпечення здоров'я;
- основні особливості фізичного, психічного і соціального здоров'я людини;
- 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;
- теоретичні моделі та результати емпіричних досліджень у вітчизняній і зарубіжній психології здоров'я;
- різні точки зору на модель здоров'я, здорову особу, здоровий спосіб життя і зміст їх компонентів;
- психологічні методи відновлення та збереження здоров'я людини;
- методи та засоби стимуляції відповідальності за здоров'я людини;
- значення діяльності психолога у підвищенні психічних ресурсів і адаптаційних можливостей людини в аспекті охорони її здоров'я;

в м і т и:

- виявляти й аналізувати чинники ризику здоров'я;
- застосовувати отримані знання в майбутній професійній діяльності;
- пропагувати ведення здорового способу життя та установку бути здоровим;
- 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
- формувати прагнення до здорового способу життя;
- усвідомлювати потреби свого існування та існування людства в цілому.
- проводити діагностику здоров'я за допомогою відповідних психодіагностичних методів, методик і тестів;
- здійснювати психологічні заходи щодо вироблення стратегії і тактики збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я і профілактики його розладів;

ОЗНАЙОМИТИСЬ З:

- новими теоретичними та методичними розробками в галузі психології здоров'я;
- практичними результатами новітніх досліджень у галузі психології здоров'я.

ВИКЛАДАЧІ:

Відповідно до форми А-4.03.

ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.

Вступ до спеціальності.

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.

Профільні аудиторії гуманітарних дисциплін.

Програмне забезпечення: модульне середовище академії – <https://10.241.24.43/course/index.php?categoryid=23>.

ТРИВАЛІСТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ КУРСУ

Курс	Семестр	Кількість кредитів ECTS	Кількість годин																	Форми підсумкового контролю							
			Загальна	Усього аудиторних занять	Аудиторна робота										Індивідуальна робота							Самостійна робота	Екзамен	Диференційований залік	Залік		
					лекції	групові заняття	групові вправи	практичні заняття	лабораторні заняття	семінари	рольові ігри	контрольна робота	курсова робота	*модульний контроль	підсумковий контроль	Усього	реферат	конспект з теми	переклад текстів	розрахункове завдання	курсова робота					контрольна робота	-----
за денною формою навчання																											
2	3	4	120	60	20			16		20				4	30	30						30		+			
Усього за дисципліну		4	120	60	20			16		20				4	30	30						30		+			

Основні методи навчання: МН1.1; МН1.2; МН1.3; МН1.4; МН1.5; МН1.6; МН1.7; МН2.1; МН2.2; МН2.3; МН3.2; МН3.5; МН4.2; МН4.3.

Основні методи контролю навчальних досягнень: МК1.1; МК2.1; МК2.4; МК2.8; МК4.1.

КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА КОНТРОЛЬ РІВНЯ ЇХ ДОСЯГНЕННЯ КУРСАНТАМИ

Шифр	Компетентність	Методи контролю
Загальні компетентності		
ЗК-1	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	МК 1.1; МК 1.4; МК2.1; МК2.6; МК3.1; МК3.3; МК4.1; МК4.4
ЗК-2	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.	МК 1.1; МК 1.4; МК2.1; МК2.6; МК3.1; МК3.3; МК4.1; МК4.4
ЗК-4	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.	МК 1.1; МК 1.4; МК2.1; МК2.6; МК3.1; МК3.3; МК4.1; МК4.4
ЗК-7	Здатність генерувати нові ідеї, виявляти, ставити та вирішувати завдання у процесі професійної діяльності і практичних ситуаціях.	МК2.1; МК2.6; МК3.1; МК3.3; МК4.1; МК4.4.
Фахові компетентності спеціальності		
ФК-1	Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.	МК1.1; МК1.4; МК2.3; МК2.4; МК2.6; МК2.7; МК3.2; МК3.3; МК4.1.
ФК-2	Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.	МК1.1; МК1.4; МК2.3; МК2.4; МК2.6; МК2.7; МК3.2; МК3.3; МК4.1.
ФК-3	Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.	МК1.1; МК1.4; МК2.3; МК2.4; МК2.6; МК2.7; МК3.2; МК3.3; МК4.1.
ФК-4	Здатність самостійно збирати та критично опрацювати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.	МК1.1; МК1.4; МК2.3; МК2.4; МК2.6; МК2.7; МК3.2; МК3.3; МК4.1.
ФК-10	Здатність дотримуватися норм професійної етики.	МК2.6; МК2.7; МК3.3; МК4.4.
ФК-11	Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.	МК1.1; МК1.4; МК2.3; МК2.4; МК2.6; МК2.7; МК3.2; МК3.3; МК4.1.

ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ, МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА КОНТРОЛЬ РІВНЯ ЇХ ДОСЯГНЕННЯ КУРСАНТАМИ

Шифр	Програмні результати навчання	Методи навчання	Оцінювання
ПРН-1	Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.	МН1.1; МН1.3; МН2.3; МН3.2; МН3.5; МН4.2; МН4.4	МК1.2; МК1.4; МК2.2; МК2.3; МК2.6; МК2.7; МК3.3; МК4.1; МК4.4.
ПРН-2	Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.	МН1.1; МН1.3; МН2.3; МН3.2; МН3.5; МН4.2; МН4.4	МК1.2; МК1.4; МК2.2; МК2.3; МК2.6; МК2.7; МК3.3; МК4.1; МК4.4.
ПРН-3	Здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань за допомогою	МН1.1; МН1.3; МН2.3; МН3.2; МН3.5; МН4.2; МН4.4	МК1.2; МК1.4; МК2.2; МК2.3; МК2.6; МК2.7; МК3.3; МК4.1; МК4.4.

Шифр	Програмні результати навчання	Методи навчання	Оцінювання
	державної та іноземної мов, в т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.		
ПРН-4	Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.	МН1.1; МН1.3; МН2.1; МН3.2; МН3.5; МН4.2; МН4.4	МК1.2; МК1.4; МК2.2; МК2.3; МК2.6; МК2.7; МК3.3; МК4.1; МК4.4.
ПРН-5	Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.	МН1.1; МН1.3; МН2.1; МН3.2; МН3.5; МН4.2; МН4.4	МК1.2; МК1.4; МК2.2; МК2.3; МК2.6; МК2.7; МК3.3; МК4.1; МК4.4.
ПРН-6	Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, вміння дотримуватися процедури дослідження.	МН1.1; МН1.3; МН2.1; МН3.2; МН3.5; МН4.2; МН4.4	МК1.2; МК1.4; МК2.2; МК2.3; МК2.6; МК2.7; МК3.3; МК4.1; МК4.4.
ПРН-7	Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.	МН1.1; МН1.3; МН2.1; МН2.3; МН3.2; МН3.5; МН4.2; МН4.4	МК1.2; МК1.4; МК2.2; МК2.3; МК2.6; МК2.7; МК3.3; МК4.1; МК4.4.
ПРН-8	Формулювати розгорнутий аналіз досліджень, презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців.	МН1.1; МН1.3; МН2.1; МН3.2; МН3.5; МН4.2; МН4.4	МК1.2; МК1.4; МК2.2; МК2.3; МК2.6; МК2.7; МК3.3; МК4.1; МК4.4.
ПРН-15	Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.	МН1.3; МН 1.6; МН 2.1; МН2.3; МН3.2; МН3.4; МН3.6; МН3.9; МН4.1; МН4.2; МН4.4	МК1.4; МК2.2; МК2.7; МК2.8; МК3.3; МК4.1; МК4.4.
ПРН-16	Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.	МН1.1; МН1.3; МН 2.1; МН 3.4; МН3.9; МН4.2.	МК2.1; МК2.2; МК2.3; МК2.6; МК3.1; МК4.1; МК4.4.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

Розрахунок годин 60

Календарний план
проходження курсу

№ теми	Найменування тем	Кількість годин	Номери, вид занять та кількість годин						Місяці	Номери тем, занять та кількість годин	Кількість годин
			1	2	3	4	5	6			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Психологія здоров'я як наукова дисципліна	4	2	2					IX	Т.1/1.-л.-2; Т.1/2.-с.-2	4
2	Предмет психології здоров'я	4	2	2					IX	Т.2/1.-л.-2; Т.2/2.-с.-2	4
3	Поняття, основні моделі та види здоров'я	4	2	2					IX	Т.3/1.-л.-2; Т.3/2.-с.-2	4
4	Внутрішня картина здоров'я	4	2	2					X	Т.4/1.-л.-2; Т.4/2.-с.-2	4
5	Психологічні моделі здорової особистості	4	2	2					X	Т.5/1.-л.-2; Т.5/2.-с.-2	4
6	Сучасні концепції стресу і психічне здоров'я	6	2	2	2				X	Т.6/1.-л.-2; Т.6/2.-с.-2; Т.6/3.-пр.-2	6
7	Психологічні основи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я	6	2	2	2				XI	Т.7/1.-л.-2; Т.7/2.-с.-2; Т.7/3.-пр.-2	6
8	Психологічні аспекти здорового способу життя	6	2	2	2				XI	Т.8/1.-л.-2; Т.8/2.-с.-2; Т.8/3.-пр.-2	6
9	Психологія впевненості особистості	6	2	2	2				XII	Т.9/1.-л.-2; Т.9/2.-с.-2; Т.9/3.-пр.-2	6

10	Програмування здорового способу життя	12	2	2	8				XII	Т.10/1.-л.-2; Т. 10/2.-с.-2; Т. 10/3.-пр.-2; Т. 10/4.- пр.-2; Т. 10/5.-пр.-2; Т. 10/6.-пр.-2	12
	<i>Диференційований залік</i>	4						4	XII	<i>Диф.залік – 4</i>	4
	УСЬОГО	60	20	20	16			4			60

Умовні позначення: Лекція Семінар Практичне заняття

Заняття, що обов'язково (вибірково) оцінюються Т.6/2.-с.-2 Диференційований залік

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми та навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	6
2 курс (3 семестр)					
1			4	Психологія здоров'я як наукова дисципліна	
	1	лекція	2	<u>Завдання та структура психології здоров'я</u> 1. Історія становлення психології здоров'я та здорового способу життя. 2. Поняття про психологію здоров'я. 3. Місце психології здоров'я та здорового способу життя в інших галузях наукових знань.	[1.1] с. 31-40, 227-254 [1.2] с. 4-67
	2	семінар	2	<u>Здоров'я людини в контексті психології</u> 1. Перспективні напрями психології здоров'я. 2. Місце психології здоров'я в системі наукового знання та психологічної практики.	[1.1] с. 200-226 [1.2] с. 279-354 [2.6] с. 20-49
		самостійна робота	2	Історія виникнення та розвитку психології здоров'я. Поняття психології здоров'я (виписати визначення різних науковців).	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407
	індивід. робота	2	1. Значення наукового здобутку В. Бехтерева у розвитку психології здоров'я як науки. 2. Значення наукового здобутку Дж. Матараццо у розвитку психології здоров'я як науки.	[2.4]	
2			4	Предмет психології здоров'я	
	1	лекція	2	<u>Сутність та значення предмету психології здоров'я</u> 1. Головна мета, об'єкт, предмет та завдання психології здоров'я. 2. Методи психології здоров'я. 3. Основні фактори здоров'я. Рівні функціонування здоров'я.	[1.1] с. 200-226 [1.2] с. 279-354 [2.6] с. 20-49
	2	семінар	2	<u>Психологія здоров'я як галузь психологічних знань</u> 1. Критерії психічного здоров'я. Базові визначення стану здоров'я. 2. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості: комплексність, креативність; принцип «внутрішнього спостерігача», зміцнення і розвиток позитивних установок.	[1.1] с. 200-226 [1.2] с. 279-354 [2.6] с. 20-49

1	2	3	4	5	6
		самостійна робота	2	1. Особливості «урівноваженої людини» за Ж. Годфруа. 2. Поняття фізичного здоров'я. Основні фактори, що впливають на фізичне здоров'я. 3. Ознаки, які забезпечують психічне здоров'я. 4. Перешкоди на шляху забезпечення психічного здоров'я людини.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407
		індивід. робота	2	1. Значення наукового здобутку М. Амосова у розвитку психології здоров'я як науки. 2. Значення наукового здобутку Д. Енджела у розвитку психології здоров'я як науки.	[2.4]
3			4	Поняття, основні моделі та види здоров'я	
	1	лекція	2	<u>Здоров'я людини як психологічний феномен</u> 1. Поняття здоров'я. Поняття хвороби, недуга, захворювання. Основні моделі здоров'я. 2. Види здоров'я: фізичне, психічне, психологічне, духовне, соціальне. Критерії здоров'я за кожним з видів. 3. Чинники здоров'я: спосіб життя, рівень розвитку системи охорони здоров'я.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]
	2	семінар	2	<u>Особливості прояву видів здоров'я людини</u> 1. Поняття про біологічний та психологічний вік. 2. Професійне здоров'я, його поняття та структура. 3. Статеві-сексуальне здоров'я людини.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]
		самостійна робота	2	1. Основні підходи до здоров'я за П. Калью. 2. Погляди західної медицини та психології на чинники здоров'я. 3. Східна медицина та психологія щодо чинників здоров'я (образ думок, спосіб життя, харчування тощо).	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407
		індивід. робота	2	1. Значення наукового здобутку Г. Нікіфорова у розвитку психології здоров'я як науки. 2. Значення наукового здобутку В. Ананьєва у розвитку психології здоров'я як науки.	[2.4]
4			4	Внутрішня картина здоров'я	
	1	лекція	2	<u>Сутність внутрішньої картини здоров'я</u> 1. Поняття та концепція внутрішньої картини здоров'я (за В. Каган). 2. Структура та типи внутрішньої картини здоров'я.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]

1	2	3	4	5	6
				3. Формування внутрішньої картини здоров'я.	
4	2	семінар	2	<u>Внутрішня картина хвороби</u> 1. Ідеї А. Гольдшейдера про «аутопластичну» та «аллопластичну картину хвороби». 2. Поняття внутрішньої картини хвороби (О. Лурія). 3. Структура внутрішньої картини хвороби за В. Ніколаєвою.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]
		самостійна робота	4	1. Теоретичні погляди на структуру внутрішньої картини здоров'я. 2. Типи внутрішньої картини здоров'я. 3. Варіанти внутрішньої картини хвороби. Поняття про вторинну вигоду.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407
		індивід. робота	4	1. Умови і критерії нормального розвитку людини. 2. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.	[2.4]
5			4	Психологічні моделі здорової особистості	
	1	лекція	2	<u>Комплексний підхід до вивчення здоров'я людини</u> 1. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. 2. Античний, адаптаційний, антропоцентричний еталони здоров'я.	1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407
	2	семінар	2	<u>Проблема норми психічного розвитку</u> 1. Поняття норми. 2. Умови і критерії нормального розвитку людини.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]
		самостійна робота	2	1. Аналіз основних підходів до розуміння психічної норми у психологічній науці. 2. Складання порівняльної характеристики нормативної і ненормативної поведінки (на основі індивідуальних спостережень). 3. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників. 4. А. Маслоу про самоактуалізовану особистість та психічне здоров'я. 5. Теорія здорової особистості Г. Олпорта. 6. Модель здорової особистості А. Елліса.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407
		індивід. робота	2	1. Поняття про біологічний та психологічний вік людини. 2. Психологічні чинники довголіття.	[2.4]
6			6	Сучасні концепції стресу і психічне здоров'я	
	1	лекція	2	<u>Стрес і психічне здоров'я</u> 1. Поняття психологічного стресу. Причини стресу. 2. Феноменологічно-пізнавальна концепція стресу Р. Лазаруса і	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]

				С. Фолькман.	
1	2	3	4	5	6
				3. Теорія стилів поведінки С. Гобфолла.	
6	2	семінар	2	<u>Соціальна підтримка і стрес</u> 1. Позитивні і негативні ефекти соціальної підтримки. 2. Механізми психологічного захисту і копіngu. 3. Стратегії подолання стресу (копінг) і здоров'я.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]
	3	практичне заняття	2	<u>Особистість і стрес</u> 1. Термінова психологічна допомога при гострій реакції на стрес. 2. Психологічний захист і копінг: умови та практика застосування.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]
		самостійна робота	4	1. Сучасні концепції психічного здоров'я. 2. Позитивні психологічні критерії психічного здоров'я. 3. Почуття когеренції. 4. Позитивні психологічні критерії психічного здоров'я. 5. Психопрофілактика психічних розладів. 6. Формування психічного здоров'я як проблема соціальної значущості.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407
		індивід. робота	4	1. Фактори, що негативно впливають на здоров'я. 2. Соціально-психологічні аспекти здорового способу життя.	[2.4]
7			6	Психологічні основи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я	
	1	лекція	2	<u>Психологічна діагностика стану здоров'я</u> 1. Оцінка психічного здоров'я. 2. Психологічна просвіта у сфері здоров'я. 3. Потенціал здоров'я (за В. Ананьєвим), його структура.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]
	2	семінар	2	<u>Психологічні потенціали особистості</u> 1. Потенціал розуму та методи його розвитку. 2. Потенціал волі та підходи до його розвитку. 3. Емоційний аспект здоров'я (потенціал почуттів) та методи його розвитку. 4. Потенціал тіла та методи його розвитку.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]
	3	практичне заняття	2	<u>Психологічні механізми здоров'я</u> 1. Поняття про саморегуляцію. 2. Техніки і методики саморегуляції.	[1.1] с. 200-226 [1.2] с. 279-354
	самостійна робота	4	1. Потенціал тіла та методи його розвитку. 2. Соціальний аспект здоров'я та методи його розвитку. 3. Творчий аспект здоров'я, його розвиток.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407	

1	2	3	4	5	6
				4. Духовний потенціал здоров'я та методи його розвитку.	
7		індивід. робота	4	1. Методи психологічної діагностики внутрішньої картини здоров'я. 2. Формування внутрішньої картини здоров'я (віковий, статевий та інші аспекти).	[2.4]
8			6	Психологічні аспекти здорового способу життя	
	1	лекція	2	<u>Поняття здорового способу життя</u> 1. Поняття про спосіб життя, його складові (рівень, стиль, якість життя). 2. Чинники та складові здорового способу життя. 3. Ціннісно-смісловий аспект здорового способу життя.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]
	2	семінар	2	<u>Ставлення до здоров'я</u> 1. Мотивація до здорового способу життя. 2. Значення позитивних емоцій у збереженні здоров'я.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]
	3	практичне заняття	2	<u>Поведінкові аспекти здорового способу життя</u> 1. Образ думок та їх вплив на здоров'я. 2. Харчова та інші типи поведінки: їх значення у збереженні здоров'я.	[1.1] с. 31-40, 227-254 [1.2] с. 4-67
		самостійна робота	2	1. Психологічні характеристики особистості. 2. Функції та структура особистості. 3. Розгляд структури особистості за К. Ковальовим, . 4. Опис розуміння поняття «зріла особистість» (Г. Оллпорт), «множинна особистість» (У. Джемс), «індивідуована особистість» (К. Юнг).	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]
		індивід. робота	2	1. Психодієтологія. 2. Здоровий сон: сутність та значення. 3. Оптимальна рухова активність. 4. Культура здорового способу життя.	[2.4]
9			6	Психологія впевненості особистості	
	1	лекція	2	<u>Психологічні особливості проявів віри та довіри людини</u> 1. Поняття про віру та довіру, їх функції. Класифікація довірливих стосунків. 2. Поняття впевненості. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. 3. Асертивність як здатність до впевненої поведінки.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]
	2	семінар	2	<u>Психологічні особливості впевненої в собі особистості.</u> 1. Розумові прояви упевненої особистості. 2. Поведінкові прояви упевненої особистості.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]

1	2	3	4	5	6
				3. Емоційно-вольові прояви упевненості в собі.	
9	3	практичне заняття	2	<u>Психологія впевненої в собі особистості</u> 1. Способи формування віри та довіри. 2. Механізми формування довірливих стосунків.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]
		самостійна робота	4	1. Проблема дослідження соціально-психологічних функцій довіри. 2. Відсутність упевненості в собі (непевненість) як психологічна проблема. 3. Характеристики здорової, упевненої в собі особистості (за А. Сальтером)..	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407
		індивід. робота	4	1. Психологічна просвіта у сфері здоров'я. 2. НЛП для формування довіри, міцного здоров'я та довголіття..	[2.4]
10			12	Програмування здорового способу життя	
	1	лекція	2	<u>Теорія та методика формування здорового способу життя</u> 1. Основні стратегії та моделі збереження і зміцнення здоров'я. 2. Основи теорії формування здорового способу життя. 3. Методи формування здорового способу життя.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]
	2	семінар	2	<u>Індивідуальна та групова діяльність у контексті формування здорового способу життя</u> 1. Формування ціннісного ставлення людини до свого здоров'я. 2. Моделі формування поведінки, що орієнтована на здоров'я. 3. Розробка програми формування здорового способу життя.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]
	3	практичне заняття	2	<u>Способи та методики збереження психічного здоров'я (частина 1)</u> 1. Аналіз психологічного захисту особистості, його різновиди. 2. Збереження психічного здоров'я у групах особистісного зростання.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407 [2.4]
	4	практичне заняття	2	<u>Способи та методики збереження психічного здоров'я (частина 2)</u> 1. Тілесно-орієнтована психотерапія для здоров'я. 2. Танцювально-рухова терапія для здоров'я.	[1.1] с. 200-226 [1.2] с. 279-354
	5	практичне заняття	2	<u>Способи та методики збереження психічного здоров'я (частина 3)</u> 1. Трансперсональна психотерапія для здоров'я. 2. Техніки нервово-м'язової релаксації.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407
	6	практичне заняття	2	<u>Способи та методики збереження психічного здоров'я (частина 4)</u> 1. Оцінки фізичної працездатності за допомогою Гарвардського степ-тесту. 2. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної працездатності (за	[1.1] с. 200-226 [1.2] с. 279-354

1	2	3	4	методикою Г. Апанасенко)	6
1	2	3	4	5	6
10		самостійна робота	4	1. Групи особистісного зростання та здоровий спосіб життя 2. Промоція здорового способу життя.	[1.1] с. 302-322 [1.2] с. 398-407
		індивід. робота	4	1. Психологічна діагностика копінг-стратегій особистості. 2. Психологічна діагностика психологічних захистів особистості.	[2.4]
<i>Диференційований залік</i>			4	Згідно контрольних запитань до розділу	
Разом за семестр			60		
Усього за дисципліну			120		

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Базова література

1. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2009. 315 с.
2. Тимофієва М.Ф. Психологія здоров'я : навч. посіб.; Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, Буковин. держ. мед. ун-т. – Чернівці : Книги ХХІ, 2009. 295 с.
3. Ржевська-Штефан З.О. Психологія здоров'я: навч.-метод. посібник Кіровоград: «Імекс ЛТД», 2010. 134 с.

2. Допоміжна література

1. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен // Наукові записки Ін-ту психології АПН України. 2010. Вип. 32. С. 148 – 157.
2. Волошко Н. І. Діагностика і формування психопрофілактичної культури практичних психологів професійно-технічних навчальних закладів : [навч.-метод, посіб.] Київ : Науковий світ, 2009. 76 с.
3. Грандт В. В. Професійне здоров'я працівників екстрених служб // Український науковий журнал «Освіта регіону» : політологія, психологія, комунікації. №5. 2011. С.115.
4. Двіжона О. В. Вплив чинників на порушення психічного здоров'я дітей із дискантних сімей // Психологічні перспективи. Вип. 13. Луцьк : РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2009. С. 107 – 114.
5. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник. К.: Вид.центр. Київський університет, 2010. 126 с.
6. Максименко С. Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості // Педагогічний процес: теорія і практика : [Зб. наук. пр.]. К. : ЕКМО, 2009. Вип. 3. 369 с.
7. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: Загальна редакція М.С.Корольчука. К.: Фірма ІНКОС, 2012. 272 с.
8. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція: Навч. посібник. Рівне: ЦНТІ, 2001. 111с.

3. Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.
2. <http://hklib.npu.edu.ua/> – Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.
3. <http://lib.ru.if.ua>. – Сайт наукової бібліотеки Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника.

4. <http://www.koob.ru/> – електронна бібліотека «Куб».
5. <http://upsihologa.com.ua/> – портал професійних психологів України «У психолога».
6. http://megalib.com.ua/content/5665_LITERATYRA_DO_KYRSY_DITYaChOI_PSIHOLOGII.html
7. Модульне середовище навчання – <http://10.241.24.9/moodle/course/index.php?categoryid=23>

ОЦІНЮВАННЯ

Поточне рубіжне та підсумкове оцінювання здійснюється відповідно до положення <https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/01/polozh-otsinka-2020-12.01.-.pdf>.

ПОЛІТИКА КУРСУ («ПРАВИЛА ГРИ»)

Середовище в аудиторії є творчим, відкритим до конструктивної критики.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлені терміни. Якщо здобувач вищої освіти був відсутній на заняттях з будь-якої причини, він/вона відпрацьовують навчальні питання та завдання в часи самостійної підготовки та у встановлені викладачем терміни обов'язково звітують про опанування ними навчального матеріалу. Курсанти, які пропустили більше 30% з тих занять, де було передбачено оцінювання, одержали середньоарифметичну з поточних оцінок нижче 2,60, тобто менше 70% позитивних оцінок від загальної кількості, не відзвітували за індивідуальну та самостійну роботу, до семестрового контролю не допускаються.

У разі коли курсант не виконав умови допуску до складання семестрового контролю, завчасно, але не пізніше трьох робочих днів до складання семестрового контролю, рішенням кафедри йому встановлюється індивідуальний термін ліквідації заборгованості. Якщо курсант не ліквідує заборгованість у визначений кафедрою термін, то він вважається таким, що не виконав вимоги робочої програми навчальної дисципліни і в відомості обліку успішності, в графі «підсумкова оцінка», йому виставляється оцінка «незадовільно» за національною шкалою, 50 балів за 100-бальною шкалою і FX – за шкалою ЄКТС. При повній відсутності позитивних поточних оцінок, за визначені звітності, і не ліквідації заборгованості у визначений кафедрою термін, курсанту курс з навчальної дисципліни не зараховується і в графі «підсумкова оцінка», йому виставляється оцінка «недопущений» за національною шкалою, 17 балів за 100-бальною шкалою і F за шкалою ЄКТС. В такому випадку курсант представляється на засідання Вченої ради факультету, академії і йому пропонується пройти повний курс повторно. У разі відмови розглядається питання про його відрахування з академії.

Дотримання академічної доброчесності

Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання,

викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Дотримання академічної доброчесності науково-педагогічним складом передбачає:

- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право;
- надання достовірної інформації про результати досліджень та власну педагогічну (науково-педагогічну, творчу) діяльність;
- контроль за дотриманням академічної доброчесності здобувачами освіти.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності.

За порушення академічної доброчесності учасники освітнього процесу закладу вищої освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності.

Нормативно-правове забезпечення: <https://nadpsu.edu.ua/osvita/normatyvno-pravove-zabezpechennia/>.

Додаток А
Методи навчання та методи контролю навчальних досягнень

Шифр	Метод навчання
1. Словесні методи	
МН 1.1	Лекція
МН 1.2	Розповідь
МН 1.3	Пояснення
МН 1.4	Бесіда
МН 1.5	Інструктаж
МН 1.6	Дискусія
МН 1.7	Диспут
2. Наочні методи	
МН 2.1	Демонстрація
МН 2.2	Ілюстрація
МН 2.3	Спостереження
3. Практичні методи	
МН 3.1	Лабораторна робота
МН 3.2	Практична робота
МН 3.3	Пробні вправи
МН 3.4	Творчі вправи
МН 3.5	Усні вправи
МН 3.6	Практичні вправи
МН 3.7	Графічні вправи
МН 3.8	Технічні вправи
МН 3.9	Групові вправи
4. Методи самостійного та індивідуального навчання	
МН 4.1	Рецептивний
МН 4.2	Репродуктивний
МН 4.3	Евристичний
МН 4.4	Дослідницький

Шифр	Метод контролю навчальних досягнень
1. Попередній контроль	
МК 1.1	Вибірковий усний
МК 1.2	Фронтальний письмовий
МК 1.3	Фронтальний тестовий
МК 1.4	Фронтальний проблемний
2. Поточний контроль	
МК 2.1	Вибірковий усний
МК 2.2	Колоквіум
МК 2.3	Контрольна робота
МК 2.4	Тестування
МК 2.5	Захист звіту з лабораторної роботи
МК 2.6	Захист звіту з практичної роботи
МК 2.7	Індивідуальна розрахункова робота
МК 2.8	Реферат
3. Рубіжний контроль	
МК 3.1	Фронтальний письмовий
МК 3.2	Фронтальний тестовий
МК 3.3	Фронтальний проблемний
4. Підсумковий контроль	
МК 4.1	Усний
МК 4.2	Письмовий
МК 4.3	Тестовий
МК 4.4	Проблемний