



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНА УСТАНОВА
«ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ
ІНСТИТУТ «БЕЙТ-ХАНА»**

Кафедра педагогіки та психології

Психологія здоров'я

**РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни**

підготовки бакалаврів

галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки

спеціальності 053 Психологія

Дніпро-2021

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» спеціальності 053 Психологія освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів для здобувачів вищої освіти 4 курсу.

Розробник: Кідалова Марина Миколаївна, викладач, кандидат психологічних наук

Робоча програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри педагогіки та психології

Протокол від «26» серпня 2021 року № 1

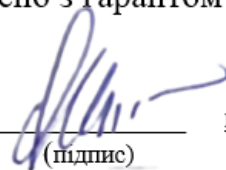
Зав. кафедри



док. пед. наук, професор С. В. Сапожников
(прізвище та ініціали)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми «28» серпня 2021 року

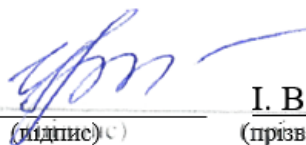
Гарант освітньої програми



к. псих. наук Г. Г. Колінець
(прізвище та ініціали)

Робоча програма перевірена навчально-методичним відділом «31» серпня 2021 року

Завідувач навчально-методичного відділу



І. В. Зеркаль
(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисциплін за формами навчання	
	Денна	Заочна
Статус дисципліни (обов'язкова чи вибіркова)	вибіркова	вибіркова
Мова викладання	українська	українська
Передумови вивчення навчальної дисципліни (які дисципліни мають передувати вивченню)	вихідна	вихідна
Курс	4	4
Семестр	7	11
Загальний обсяг годин / кредитів	90/3	90/3
Кількість змістовних модулів	3	3
Годин на аудиторне вивчення	28	8
Годин на самостійне вивчення	62	82
Форма підсумкового контролю	іспит	іспит

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу «Психологія здоров'я» полягає у наданні знань феноменології психології здоров'я, сприянні набуття студентами готовності до втілення валеологічних, психогігієнічних і психопрофілактичних заходів, виробленню позиції здорового способу життя та використання здоров'язберігаючих технологій у власному житті та підопічних.

Завдання курсу :

- забезпечити засвоєння студентами концептуальних знань про психічне, фізичне і соціальне здоров'я особистості, психологічні фактори здоров'я та ризику;
- вчити аналізувати та ідентифікувати нормальний та аномальний розвиток особистості;
- надати психологічні характеристики життєвих сил людини;
- розкрити адаптаційні та резервні можливості організму;
- навчити враховувати в професійному просторі особливості взаємодії особистостей різних психотипів за суб'єктивними проявами духовності, культури, гармонії, психологічної стабільності особистості, саморегуляції, стресостійкості, копінг-стратегій та ін.;
- навчити сучасним засобам психодіагностики в галузі психології здоров'я;
- формувати уявлення щодо основних положень, принципів, способів і засобів валеології, психогігієнічної, психопрофілактичної і психореабілітаційної роботи;
- допомогти оволодіти практичними методами психічної саморегуляції та іншими здоров'язберігаючими технологіями;
- фасилітувати розробку індивідуальної програми здоров'я.

3. Компетентності та заплановані результати навчання

Курс «Психологія здоров'я» забезпечує набуття здобувачами освіти наступних компетентностей:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 12. Здатність до забезпечення необхідного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил.

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Програмні результати навчання:

ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

ПР20. Критично оцінювати надзвичайні ситуації та діяти відповідно до інструкцій, приймати самостійні рішення в межах повноважень; обирати та здійснювати відповідні профілактичні заходи спрямовані на безпеку життєдіяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен :

знати:

- фактори формування індивідуального і суспільного здоров'я, виникнення і динаміку плину психічних і психосоматичних розладів;
- підходи до визначення норми і патології, здоров'я і хвороби;
- валеологічні, психогігієнічні і психопрофілактичні положення психо-гігієнічних і соматичних порушень;
- особливості, специфіку, методи збереження та підвищення фізичного, психічного і соціального та суспільного здоров'я;
- принципи і методи, форми і засоби психопрофілактики та психологічної допомоги.

вміти:

- орієнтуватися в актуальних напрямках та концепціях сучасної психології здоров'я;
- організовувати і проводити на науково-методичному рівні заходи з пропаганди здорового способу життя, підвищення фізичної активності, життєвих сил організму, психічної саморегуляції та інших чинників здоров'я;
- виявляти та ідентифікувати психологічні проблеми, консультувати з питань психології здоров'я, надавати психологічну допомогу та здійснювати кризове втручання;
- в цілях профілактики захворювань та зміцнення здоров'я проводити цільові профілактичні заходи.
- дотримуватися здорового способу життя.

володіти:

- здоров'язберігаючими технологіями по наданню психопрофілактичної та психологічної допомоги оточуючим та самопомочі.

4. Зміст програми навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи психології здоров'я

Тема 1. Предмет психології здоров'я. Основні уявлення про здорову особистість

Поняття про психологію здоров'я. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань. Здоров'я людини в контексті психології. Базові визначення стану здоров'я. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному та сучасному вимірах. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.

Література [1–4]

Тема 2. Фізичне здоров'я.

Поняття фізичного здоров'я, чинники, що його визначають: рівні фізичного розвитку, фізичної і функціональної підготовленості, здібності до мобілізації адаптаційних резервів. Адаптаційні резерви – поняття, характеристики структурних і функціональних (біохімічних, фізіологічних і психологічних) резервів. Класифікація фізіологічних резервів за рівнями організації, ступенем специфічності. Рухова активність і фізичне здоров'я, гіподинамія. Методи оцінки і самооцінки фізичного здоров'я.

Література [1–4]

Тема 3. Психологічне здоров'я особистості

Поняття про психічне здоров'я і психологічну рівновагу особистості. Багаторівневість психічного здоров'я. Суб'єктивність як фактор психічного здоров'я (механізми смислового та екзистенційного рівнів суб'єктивності, індивідуальної і соціальної суб'єктивності). Рівні суб'єктивності людини за потребами (соціальний, психічний), ролями (соціальна, конвенційна, неформальна), цінностями, нормами, смислами і відношеннями. Психологічні характеристики свободи, відповідальності і рефлексії особистості. Життєве середовище і соціально-особистісні стереотипи.

Література [1–4]

Тема 4. Соціальне здоров'я

Здоров'я як соціальний феномен. Соціальна структура і здоров'я. Здоров'я в територіальних спільнотах. Вплив соціального середовища на соціальне здоров'я. Здоров'я і соціальні організації. Соціальні зміни і здоров'я суспільства. Класовий градієнт здоров'я (модель соціального стресу і модель соціальної селекції). Система охорони здоров'я як інститут соціального контролю. Тендер і здоров'я. Тенденції в здоров'ї мужчин і жінок. Тендерні упередження спеціалістів. Концепція життєвих подій (А.Майер).

Змістовий модуль 2. Психологічне забезпечення здоров'я людини**Тема 5. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.**

Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Концепції психічної саморегуляції. Види психічної саморегуляції. Самоконтроль стану та поведінки у забезпеченні здоров'я. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я. Психогігієна і збереження здоров'я людини. Основні завдання психогігієни. Напрямки психогігієни. Засоби психогігієни. Психопрофілактика як складова психогігієни. Реабілітаційні заходи щодо забезпечення психічного здоров'я.

Література [1–4]

Тема 6. Моделі формування здоров'яорієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя

Здоров'яорієнтована поведінка: дефініція та види. Застосування моделей формування здоров'яорієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя. Біхевіоральний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я та медицині. Модель переконань здоров'я Г. Беккера і І. Розенштока: індивідуальна перцепція і результати. Модель охоронної мотивації К. Роджерса: повага хвороби, схильність, очікувана успішність, очікувана самоефективність, інтенція та поведінка. Теорія планованої поведінки Г. Айзена. Когнітивна модель здоров'яорієнтованої поведінки А. Бандури. Шляхи збереження психічного здоров'я. Соногенне та патогенне мислення, профіцитарне та дефіцитарне мислення.

5. Структура навчальної дисципліни

	Змістовий модуль, тема	Кількість годин								Форма контролю
		Денна форма				Заочна форма				
		Усього	у тому числі			Усього	у тому числі			
Л	П		С	Л	П		С			
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи психології здоров'я										
1.	Предмет психології здоров'я. Основні уявлення про здорову особистість.	15	2	2	11	16	2		14	УО, СР, ТД, ПК
2	Фізичне здоров'я	15	2	2	11	15			15	УО, СР, ТД, ПК
3	Психологічне здоров'я особистості	15	2	2	11	16		2	14	УО, СР, ТД, ПК
4	Соціальне здоров'я	15	2	4	9	15			15	УО, СР, ТД, ПК
	Всього за модулем 1	60	8	10	42	62	2	2	58	УО, СР, ТД, ПК
Змістовий модуль 2. Психологічне забезпечення здоров'я людини										
5	Психологічні механізми забезпечення здоров'я	16	2	4	10	14	2		12	УО, СР, ТТ
6	Моделі формування здоров'я-орієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя.	14	2	2	10	14		2	12	УО, СР, ТД, ПК
7.	ІНДЗ / реферат									ЗР, П, СБ
	Всього за модулем 2	30	4	6	20	28	2	2	24	
	Всього годин	90	12	16	62	90	4	4	82	

Форми контролю: 1. усне опитування – УО ; 2. перевірка конспектів – ПК; 3. тематичне тестування – ТТ ; 4. термінологічний диктант – ТД ; 5. співбесіда – СБ, 6. перевірка завдань самостійної роботи (СР) (на кожному занятті); 7. презентація за тематикою практичного заняття та самостійної роботи (П) ; 8. захист ІНДЗ / реферату (ЗР).

Теми лекцій

	Назва теми	Кількість годин		Макс. бал
		ДФ	ЗФ	
1	Предмет психології здоров'я. Основні уявлення про здорову особистість	2	2	2
2	Фізичне здоров'я	2		2
3	Психологічне здоров'я особистості	2		2
4	Соціальне здоров'я	2		2
5	Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.	2	2	2
6	Моделі формування здоров'я-орієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя	2		2
	Всього годин:	12	4	12

6. Теми семінарських занять(не передбачено)

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		Мак с. бал
		ДФ	ДФ	
1	<p>Психологія здоров'я: визначення, завдання, чинники здоров'я</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення психології здоров'я, її основні завдання і напрямки досліджень і практичної роботи. 2. Психологічні чинники здоров'я – систематизація. 3. Незалежні чинники здоров'я: сприятливі (поведінкові і емоційні паттерни, диспозиції, що підтримують) і когнітивні (представлення про хворобу, сприйняття ризику і вразливості, контроль життя). 4. Сприятливі чинники соціального середовища (соціальної підтримки) і демографічні змінні (гендерні, вікові, етнічні і соціальні). 5. Поведінкові фактори, що передаються (вживання і зловживання шкідливих речовин). 	2		2
2	<p>Внутрішня картина здоров'я</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування. 2. Типи внутрішньої картини здоров'я та їх діагностичні критерії. 3. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани. 4. Психічне здоров'я людини й депресивні стани. 5. Еталони психічного здоров'я особистості. 	2		3
3	<p>Здоров'я та гармонія особистості</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поняття гармонії особистості, її інтегрованості, екстра- і інтраактивність. 2. Гармонія особистості як гуманітарна проблема, соціалізація і індивідуалізація. 3. Гармонія відносин особистості: почуття, що зближують і віддаляють, їх відповідність. 4. Гармонія розвитку особистості (узгодженість розвитку і функціонування основних сфер особистості, індивідуалістичність, самосприйняття, стандартизація). 5. Духовний і особистісний розвиток, узгодженість і взаємозв'язок життєвих процесів особистості (функціонування і дисфункціонування, самоврядування і дисрегуляція, розвиток і регрес, адаптація і дезадаптація). 	2		3
4	<p>Психологічна стійкість особистості</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальне представлення про психологічну стійкість: її аспекти, стабільність і врівноваженість, витривалість. 2. Фактори психологічної стійкості (соціальне середовище, особистісні відносини, свідомість особистості, емоції і почуття, пізнання і досвід, поведінка і діяльність), їх роль в психологічній стійкості (індивідуальна і групова ідентичність, сім'я та етнос, міжособистісні взаємодії і самоактуалізація, агресивна і пасивно-агресивна поведінка). 3. Індивідуальні особливості, що сприяють зниженню стійкості. 4. Домінанти активності (види спрямованості, відповідальності). 5. Характеристики станів в ситуаціях подолання труднощів залежної поведінки (хімічна та інтеракційна залежності, акцентована активність). 	2		3
5	<p>Здоров'я як соціальний феномен</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоров'я суспільства і соціальна поведінка. 2. Конкретно-методологічні підходи до вивчення суспільного здоров'я. 3. Соціальна структура і здоров'я. 	2		3

	4. Тендерні групи і сім'я. 5. Вік і здоров'я.			
6	Дуалістична роль психологічних захистів в психічному здоров'ї 1. Поняття про захист і опір особистості, механізмах психологічних захистів особистості, їх загальні характеристики, якості і функції (позитивні і негативні). 2. Типологія і основні функції психологічних захисних механізмів, їх критерії. 3. Характеристики і функції «природних» захисних механізмів. 4. Характеристики і функції «інтегративних» захисних механізмів 5. Роль ретро-захистів в психологічному здоров'ї.	2	2	3
7	Підходи до оптимізації психічного здоров'я 1. Теорія самопізнання в рамках Я-концепції, її структура, її структура (когнітивний, афективний і поведінковий компоненти), формування Я-образу. 2. Самовизначення особистості як процес самоорганізації. 3. Характеристика «самості». Саморозвиток. 4. Концепція людини і її здоров'я за А.Маслоу, потреби в самоактуалізації як одна із особистісних категорій. 5. Формування адекватної життєвої перспективи: визначення, підходи до вивчення, планування особистісної перспективи.	2		3
8	Профілактика, збереження та зміцнення здоров'я 1. Запобігання розладів та зміцнення здоров'я. Специфічна і неспецифічна профілактика та зміцнення здоров'я. 2. Профілактика, орієнтована на популяцію, і профілактика, орієнтована на окремі групи населення. 3. Методи профілактики і зміцнення здоров'я. 4. Інформування, консультування, тренінг як методи профілактики і зміцнення здоров'я. 5. Проблеми аналізу та оцінки нормального психічного розвитку.	1	2	3
9	Стратегії керування стресами 1. Диспозиційні типи особистості по відношенню до стресу. 2. Основні стратегії подолання стресу (копінг-стратегії, особистісне зростання, управління змінами). 3. Види копінгу. Програма покращення власної моделі копінгу. 4. Особистісне зростання і соціокультурні еталони здоров'я. 5. Правила управління змінами.	1		3
	Всього годин:	16	4	26

8. Теми лабораторних занять (не передбачено)

9. Самостійна робота

	Тема і зміст самостійної роботи	Кількість годин		Мак с. бал
		ДФ	ДФ	
1	Предмет психології здоров'я. Основні уявлення про здорову особистість <i>Для студентів денного і заочного відділення:</i> Виконати письмово в зошиті: 1. Проаналізуйте взаємозв'язок і взаємообумовленість психології здоров'я з психологічними дисциплінами, психопрофілактикою, гігієною, медичною соціологією та ін. науками.	11	14	2

	<p>2. Опишіть види поведінки, що сприяють здоров'ю.</p> <p>Для студентів заочного відділення:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обґрунтуйте шляхи додержання прав на підтримку здоров'я. 2. Дайте характеристику факторів-мотиваторів (стрес, існування в хворобі) та їх взаємодії з факторами здоров'я та хвороби. 3. Розробіть правила урахування психологічних факторів ризику і антиризиків в профілактичних програмах. 			
2	<p style="text-align: center;">Фізичне здоров'я</p> <p>Виконати письмово в зошиті:</p> <p>Для студентів денного і заочного відділення:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначте, у чому полягає рівновага в забезпеченні здоров'я. 2. Опишіть Ваше бачення гармонії зовнішнього і внутрішнього простору особистості. <p>Для студентів заочного відділення</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведіть аналіз взаємозв'язку розвитку особистості і адаптації. 2. Дайте визначення понять «духовне буття» і «сене життя», знайдіть спільні складові структури цих понять. 3. Складіть алгоритм конструювання «програми здоров'я». 	11	15	2
3	<p style="text-align: center;">Психологічне здоров'я особистості.</p> <p>Виконати письмово в зошиті:</p> <p>Для студентів денного і заочного відділення:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обґрунтуйте взаємозв'язок між психологічним здоров'ям суспільства і психологічною культурою людини. 2. Грунтуючись на власному досвіді і теоретичних напрацюваннях психологів, доведіть, що віра є опорою психологічної стійкості. <p>Для студентів заочного відділення:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проаналізуйте психологічну стійкість як опір. 2. Дайте характеристику станів в ситуаціях подолання труднощів. 3. Обґрунтуйте залежну поведінку як наслідок зниження стійкості. 	11	14	2
4	<p style="text-align: center;">Соціальне здоров'я</p> <p>Виконати письмово в зошиті:</p> <p>Для студентів денного і заочного відділення:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спираючись на загальні поняття про соціальне здоров'я, простежте взаємозв'язок між здоров'ям суспільства і девіантною поведінкою. 2. Дайте порівняльну характеристику здоров'я міського і сільського населення. <p>Для студентів заочного відділення:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знайдіть взаємозв'язок між соціальними змінами і здоров'ям суспільства. 2. Дайте визначення статусної неконгруентності (неконсистентності). Опишіть її вплив на здоров'я. 3. Опишіть чинники, що впливають на здоров'я чоловіків і жінок протягом життєвого шляху. 	9	15	2
5	<p style="text-align: center;">Психологічні механізми забезпечення здоров'я</p> <p>Виконати письмово в зошиті:</p> <p>Для студентів денного і заочного відділення:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Опишіть позитивні і негативні функції психологічних захистів особистості. 2. Проаналізуйте характеристики «нігелізму», як типу природного психологічного захисту. <p>Для студентів заочного відділення:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначте чинники «емоційного вигорання» педагога. 	10	12	2

	2. Обґрунтуйте шляхи звільнення від психологічних захистів. 3. Дайте характеристику суб'єктивної мапи життєвого шляху і її структури.			
6	<p align="center">Моделі формування здоровоорієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя.</p> <p>Виконати письмово в зошиті:</p> <p><i>Для студентів денного і заочного відділення:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте характеристику етапів психопрофілактики, опишіть її методи на кожному етапі. 2. Визначте шляхи психологічного забезпечення здоров'я. <p><i>Для студентів заочного відділення:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Назвіть основні компоненти відношення до власного здоров'я. 2. Обґрунтуйте шляхи забезпечення професійного здоров'я. 3. Порівняйте за основними показниками емоційно-сфокусований копінг і проблемно-сфокусований копінг. 	10	12	2
Всього годин:		62	2	12

10. Індивідуальні науково-дослідні завдання

Робота над засвоєнням студентами курсу «Психології здоров'я» передбачає поєднання вивчення теоретичного матеріалу й набуття практичного наукового досвіду – написання, розробка презентації та захист реферату за самостійно обраною темою з тематичного переліку.

Тематика рефератів

ЗМ 1.

1. Історія становлення і сучасний стан психології здоров'я як науки.
2. Сучасні підходи до визначення психології здоров'я як нового наукового напрямку.
3. Аналіз психологічних факторів здоров'я.
4. Взаємозв'язок рівнів розгляду здоров'я і хвороби.

ЗМ 2.

1. Поняття адаптаційні резерви організму.
2. Методи самооцінки фізичного здоров'я.
3. Значення релігійного вірування в аспекті психологічної стійкості.
4. Залежність психічного здоров'я індивіда з від його психологічного типу і акцентуації особистості.
5. Вплив рівня освіти, матеріального статку і посадової позиції на здоров'я особистості.
6. Основні механізми дії стресу соціальних змін на здоров'я популяції і суспільства.

ЗМ 3.

1. Саморегуляція в управлінні змагальним стресом.
2. Проблеми професійного здоров'я: історичний аспект.
3. Чинники професійного здоров'я.
4. Самоефективність як детермінанта здоров'яорієнтованої поведінки.

Вимоги до написання реферату

Реферат повинен бути за об'ємом не менше 15, але не більш 30 сторінок друкованого тексту, при цьому тема реферату повинна бути розкрита повністю.

Структура реферату повинна включати:

1. Титульний лист.
2. Зміст.
3. Введення / обґрунтування обраної теми.

4. Науковий огляд проблеми / критичний літературний аналіз: історія виникнення вчення про явище, яке досліджується та його теоретичні концепції (3 пункти з висновками до кожної смислової структури).

5. Висновок.

6. Література (список використаних інформаційних джерел (до 25 літературних джерел, але не менше 15)).

7. Додатки.

12. Методи навчання

Загальні:

- словесні методи навчання: дискусія, пояснення, розповідь, лекція, інструктаж, робота з підручником та іншими інформаційними джерелами.
- наочні методи навчання: ілюстрування, демонстрування, спостереження.
- практичні методи навчання: вправи, алгоритмізація, практичні психодіагностичні роботи, метод ситуацій, тренінгові вправи, ігри та дискусії;
- активні методи навчання: активне соціально-психологічне навчання;
- виховання та навчання студентів власним прикладом викладача;
- самовиховання та самопросвіта;
- методи інформаційно-телекомунікаційних технологій: LMS (Learning Management System) програмні додатки для адміністрування навчальних курсів в рамках дистанційного навчання (Classroom, Prometheus, Quizlet, Udemy, EdX, Coursera, Brainly, Khan Academy, СК-12). WhatsApp, Viber, Telegram.

За характером пізнавальної діяльності:

- пояснювально-ілюстративний метод;
- репродуктивного виконання;
- проблемного навчання і виконання;
- частково-пошуковий (евристичний);
- імітаційна гра.

Методи навчання відповідно до програмних результатів:

ПРН 12 – лекція, евристична бесіда;

ПРН 18 – ілюстрування, пояснення, інструктаж, практичні й дослідні роботи, доповідь, демонстрація, презентація, індивідуальна робота;

ПРН 20 – метод проектів, соціально-психологічний тренінг, самопросвіта; виховання та навчання студентів власним прикладом викладача.

13. Методи контролю

- усне опитування;
- тематичне тестування;
- термінологічний диктант за темою заняття;
- оцінка вирішення типових завдань на практичних заняттях;
- співбесіда;
- оцінка складання конспекту за темою заняття;
- оцінка презентації за тематикою практичного заняття;
- оцінка виконання завдань самостійної роботи студента;
- оцінка проведення та оформлення психодіагностичного обстеження;

- взаємооцінювання робіт студентами та самооцінювання,
- оцінка якості розробки та захисту ІНДЗ-реферату за самостійно обраною темою курсу;
- залік.

14. Форми поточного та підсумкового контролю успішності навчання.

Поточний контроль:

опитування, співбесіда, перевірка конспектів, перевірка завдань самостійної роботи, тематичне тестування, термінологічний диктант, презентація за тематикою практичного заняття та самостійної роботи, захист ІНДЗ /реферату.

15. Критерії та порядок оцінювання результатів навчання

Поточне оцінювання							ІДЗ	залік	Сума
ЗМ 1			ЗМ 2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	10	40	100
4	6	4	4	4	6	8			
Самостійна робота									
	2	2	2	2	2	2			

Максимальний бал за участь на практичному занятті – 3 бали.

Максимальний бал за виконання самостійної роботи – 2 бали.

Максимальний бал за виконання ІДЗ / реферату – 10 балів.

Оцінювання теоретичних знань та вмінь студента на занятті

Максимально можлива кількість балів за кожну практичну роботу – 3 бали, що відповідає оцінці «відмінно»; 2 бали - «добре»; 1 бал – «задовільно»; 0 – «незадовільно».

Критерії оцінювання практичних вмінь студента на занятті

1. Критерії оцінювання науково-дослідницького проекту - ІНДЗ

Змістовний аспект роботи	Аналітичні вміння	Якість оформлення проекту	Захист роботи	Сума
до 3	до 3	до 1	до 3	10

Залік

Залік проводиться автоматично за фактом виконання всіх видів робіт, зазначених робочою програмою та відповідно критеріїв їх оцінки.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності		Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90-100	A	зараховано
78-89	B	
65-77	C	
58-64	D	
50-57	E	
35-49	FX	не зараховано з можливістю повторного складання

1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	---	---

16. Методичне забезпечення

- навчальна програма дисципліни;
- робоча навчальна програма дисципліни;
- конспекти лекцій;
- інформаційно-методичне забезпечення практичних занять;
- інформаційно-методичне забезпечення самостійної роботи студентів.
- НМК

17. Рекомендована література

Основна:

1. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк : Вежа, 2011. – 315 с.
2. Ржевська-Штефан З.О. Психологія здоров'я: навчально-методичний посібник – Кіровоград: «ІмеКс ЛТД», 2010. – 167 с.
3. 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.
4. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової.– Київ: 2018.– 156 с.

Допоміжна:

1. Ананьев В. А. Этюды валеологии / В. А. Ананьев, Д. К. Давиденко, В. П. Петленко, Г. А. Хомутов / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. – СПб. : БПА, 2001. – 210 с.
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2016. – 384 с.
3. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В.А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2017. – 320 с.
4. Акімова М. К. Психодіагностика // електронний ресурс доступу : <https://stud.com.ua/37582/psihologiya/psihodiagnostika>
5. Бемиг У. Самопомощь при бессоннице, стрессах и неврозах / У. Бемиг. – Минск, 2015. – 270 с.
6. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М. : Издательский центр "Академия", 2011. — 352 с.
7. Иовчук Н.М. Депрессия у детей и подростков /Н. М. Иовчук, А. А. Северный. М. : Школа-Пресс, 2009. – 80 с.
8. Катков Л. Теория и практика формирования психического здоровья населения / Л. Катков. – Кустанай, 1998. – 267с.

9. Кермаше К. Аутогенная тренировка / К. Кермаше. – М. : Эксмо, 2012. – 448 с.
10. Кулаков С. А. Основы психосоматики / С.А. Кулаков. – СПб. : Речь, 2013. – 288 с.
11. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. – М. : Медицина, 1977. – 333 с.
12. Мясищев В. Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. – СПб., 2000. – 152 с.
13. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 351 с.
14. Прокофьев Л.Е. Основы психологической саморегуляции / Л.Е. Прокофьев. – СПб. : Лань, 2003. – 325 с.
15. Психическое здоровье детей и подростков / Под ред. И. В. Дубровина. – М. : Акадпроект, 2010. – 59 с.
16. Психологические методы обретения здоровья : хрестоматия / Сост. К.М. Сельченко. – Мн. : Харвест, М. : АСТ, 2011. – 720 с.
17. Психологія здоров'я. Психофізична саморегуляція. Методичні вказівки. (Для самостійної роботи студентів всіх спеціальностей). / Уклад. Ключко В.М., – Харків : ХНАМГ, 2007. – 44с.
18. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2016. –607 с.
19. Психология экстремальных ситуаций : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю.С. Шойгу. – М. : Смысл; Издательский центр Академия, 2009. – 320с.
20. Психорегуляция в подготовке спортсменов / Под ред. В. П. Некрасова. М. : Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
21. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
22. Титаренко Т.М. Актуальні соціально-психологічні настанови молоді на здоровий спосіб життя // Вісник Київського міжнародного університету. Серія: пед. науки, психол. науки. – К., 2004. – 420 с.
23. Фролова Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. / Ю.Г. Фролова. – Мн.: ЕГУ, 2003. –172 с.

Інформаційні ресурси, Інтернет – ресурси:

1. Сайт: ПУ ЗВО МГПІ "Бейт-Хана" :
2. Електронна підтримка навчання в ПУ ЗВО МГПІ "Бейт-Хана":
3. Бібліотека ПУ ЗВО МГПІ "Бейт-Хана" :
4. <https://stud.com.ua>
5. <http://ihtik.lib.ru>
6. <http://psychology.ru>
7. <http://psychiatry.narod.ru>
8. <http://psylib.org.ua>
9. www.cultinfo.ru
10. www.hrono.ru

11. www.peoples.ru
12. www.psy.msu.ru
13. <https://www.klex.ru/>

Медіатека кафедри педагогіки та психології

1. Акімова М. К. Психодіагностика // електронний ресурс доступу : <https://stud.com.ua/37582/psihologiya/psihodiagnostika> (2014)
2. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк : Вежа, 2009. – 315 с.
3. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2016. – 607 с.
5. Ржевська-Штефан З. О. Психологія здоров'я: навчально-методичний посібник – Кіровоград: «ІмеКс ЛТД», 2010. – <http://www.studfiles.ru/preview/2227652/>
6. 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.
7. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини/за ред. І. В. Толкунової. – Київ: 2018. – 156 с.
8. Фролова Ю. Г. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. / Ю. Г. Фролова. – Мн.: ЕГУ, 2003. –172 с.