

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МЕДИКО – ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник ректора
з навчальної роботи
Світлана ГІЛНА
2025 р.

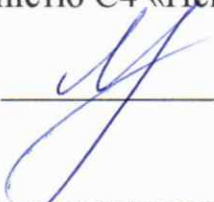


**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

Ступінь вищої освіти «бакалавр»
Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика та інформація»
Спеціальність: С4 «Психологія»
Освітня програма «Психологія»

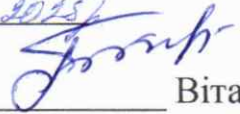
Робоча програма навчальної дисципліни «Основи здоров'я та здорового способу життя» для здобувачів рівня вищої освіти, освітньо-професійного ступеня «бакалавр»

За спеціальністю С4 «Психологія»

Розробник:  Марія НІКУЛІНА – старший викладач

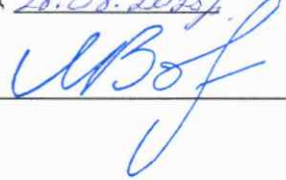
Робочу програму затверджено на засіданні кафедри психології

Протокол № 7 від 27.08.2015

Завідувач кафедри психології  Віталій ПЕТЬКОВ

Робочу програму погоджено Вченою радою університету

Протокол № 7 від 28.08.2015

Голова Вченої ради  Михайло ВОЛКОВ

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної	
		очна форма	заочна форма
Кількість кредитів – 6	Галузь знань С «Соціальні науки, журналістика та інформація»	Цикл професійної підготовки	
	Спеціальність С4 «Психологія»		
Мова викладання – Українська мова		Рік підготовки	
		1-й	
Загальна кількість годин – 180		Семестр	
		2-й	
Тижневих годин для: ОФН – 5		Лекції	
		26 год.	
		Лабораторні	
		-	
		Семінарські	
		54 год.	
		Самостійна робота	
		100 год.	
		Вид контролю:	
		Іспит	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для очної форми навчання 180 – год.: 80 год. – аудиторні заняття, 100 год. – самостійна робота (44.4 % до 55.6 %).

Анотація

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни студентів циклу професійної підготовки «Основи здоров'я та здорового способу життя» складена відповідно до освітньої програми підготовки бакалаврів напряму Галузь знань С «Соціальні науки, журналістика та інформація», спеціальність С4 «Психологія».

Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, збереження якого залежить від самої людини. Усвідомлення здоров'я як цінності виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати – здоровим способом життя. Психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозалежних рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному.

Вивчення навчальної дисципліни «Основи здоров'я та здорового способу життя» може сприяти переглядові ставлення студентів до власного способу життя, що ґрунтується на принципах поліпшення психологічного здоров'я, основних аспектах взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, способи психологічного захисту, профорієнтації, професійного довголіття та ін.

Предметом навчальної дисципліни є психологічне здоров'я людини як здатність організму зберігати та розвивати регуляційні властивості, які забезпечують його фізичне, психічне та соціальне благополуччя за рахунок здорового способу життя.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя»

Метою викладання навчальної дисципліни «Основи здоров'я та здорового способу життя» є формування у студентів сучасних уявлень про психологічні чинники, що впливають на формування здорового способу життя, та освоєнням системи науковопрактичних знань, умінь і компетенцій в області психології здоров'я і реалізація їх у своїй професійній діяльності.

Метою навчальної дисципліни є формування у студентів:

- компетентності здорового способу життя;
- здатності аналізу деструктивних факторів, які впливають на психологічне здоров'я особистості;
- здатності усвідомлення та знаходження смислу у гармонії людини із самим собою та оточуючим світом.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти після засвоєння навчальної дисципліни мають продемонструвати такі результати навчання:

знання:

- основних понять, теорій та закономірностей, що складають категоріальний апарат психології здорового способу життя;
- принципів застосування психологічних знань для вирішення проблем, пов'язаних із формуванням здорового способу життя;
- психологічних факторів деструктивного впливу на свідомість людини.

Уміння:

- аналізувати психологічні фактори здорового способу життя;
- розпізнавати етіологічні та діагностичні кореляти здоров'я, хвороби, використовуючи релевантні психодіагностичні засоби аналізу впливів негативних чинників на стан здоров'я людини;
- використовувати первинні діагностичні процедури для аналізу психологічного здоров'я;
- використовувати психологічні знання при реалізації професійної діяльності.

Під час вивчення дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися наступні компетентності:

Інтегральна компетентність. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій, методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 9. Здатність працювати в команді.

ЗК 11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Фахові:

СК 04. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК 09. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

СК 11. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

У ході вивчення навчальної дисципліни можливо досягнути ПРН:

ПРН 3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у тому числі з використанням інформаційно-комунікаційних технологій для вирішення професійних завдань.

ПРН 16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога, що визначають професійну поведінку і стосунки з людьми в суспільстві.

ПРН 17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПРН. 19. Враховувати індивідуальну варіативність становлення людини як індивіда, особистості, суб'єкта діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1.

Практичне заняття № 1-2

Тема заняття: Сутність здоров'я. Вплив різних факторів на здоров'я

Мета: сформуванню уявлення про предмет і завдання психології здоров'я та здорового способу життя, визначити її місце в системі медико-біологічних дисциплін та засвоїти основні поняття курсу, ознайомити студентів з чинниками формування здоров'я та роллю способу життя у збереженні здоров'я.

Навчальні цілі: студенти повинні:

знати:

- проблеми здоров'я і здорового способу життя;
- основні поняття психології здоров'я;
- види здоров'я;
- основні показники суспільного здоров'я;
- чинники які впливають на здоров'я;
- основи психологічного і фізіологічного збереження здоров'я.

уміти:

- визначати критерії біологічного віку;
- оцінювати чинники, які позитивно і негативно впливають на здоров'я

оволодіти навичками:

- орієнтування у визначеннях біологічного, соціального і психологічного рівнів здоров'я;
- аналізу ролі факторів, які впливають на здоров'я.

План практичного заняття

- Теоретична частина

1. Становлення вчення про психологію здоров'я.
2. Поняття здоров'я і хвороби.
3. Біологічний рівень здоров'я.
4. Соціальний рівень здоров'я.
5. Психологічний рівень здоров'я.
6. Види здоров'я: фізичне, психологічне і соціальне.
7. Критерії біологічного віку.
8. Показники оцінки суспільного здоров'я.
9. Медико-соціальні аспекти проблеми здоров'я населення України.
10. Чинники формування здоров'я.
11. Чинники, які негативно впливають на здоров'я.
12. Чинники, які зміцнюють здоров'я.
13. Характеристика способу життя.
14. Роль способу життя, зовнішнього середовища, біологічних чинників і організація медико-психологічної допомоги у збереженні здоров'я.
15. Психологічні чинники здоров'я. (незалежні, передавальні і мотиватори).

Завдання для самостійної роботи:

- Підбір літератури по дисципліні.
- Самостійне вивчення змісту лекції.
- Уточнення понять за словником.

- Реферування літератури

1. Порівняйте і проаналізуйте основні види здоров'я: фізичне, психологічне і соціальне.
2. Складіть таблицю: основні критерії біологічного віку.
3. Охарактеризуйте сучасний стан вчення про психологію здоров'я у формі тез.
4. Розкрийте зміст чинників, що впливають на здоров'я (чинників ризику захворювань і чинників, які зміцнюють здоров'я).
5. Складіть таблицю: роль і значення основних чинників, які беруть участь у формуванні здоров'я.
6. Охарактеризуйте спосіб життя людини, який включає три категорії: рівень життя, якість життя і стиль життя.

Література:

Базова

1. Татьянчиков А. О. Психологія здоров'я: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології) ; кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2021. 35 с.
2. Психологія здорового способу життя: методичні вказівки до вивчення курсу / уклад. І. М. Мороз. – Київ: КНУБА, 2023. – 32 с.

Допоміжна

1. 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.
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
3. Бабієнко В. В., Мокієнко А. В. Пропедевтика гігієни : підручник : у 2 т. Т. 1. Одеса : Прес-кур'єр, 2022. 400 с.

Практичне заняття № 3-4

Тема заняття: Психологічні основи здоров'я

Мета: сформувати уявлення про фізіологічну основу психіки та індивідуальні психофізіологічні особливості людини.

Навчальні цілі:

студенти повинні:знати: фізіологічні основи психіки; індивідуальні психофізіологічні особливості людини; аналізувати вплив на психіку сучасних умов життя.

оволодіти навичками:профілактики психічних розладів

План практичного заняття

- Теоретична частина

Психіка і її компоненти.

Фізіологічні основи психіки.

Психіка і центральна нервова система.

Еволюційні передумови формування психіки людини.

Психіка і сучасні умови життя.

Індивідуальні психофізіологічні особливості людини.

Основи психогенетики.

- Перевірка виконання самостійної роботи.

Завдання для самостійної роботи:

Самостійне вивчення змісту лекції.

Підготовка з питань теми.

Складання таблиці «Психопрофілактика психічних захворювань».

Охарактеризуйте індивідуальні психофізіологічні особливості людини.

Практичне заняття № 5-6

Тема заняття: Основні чинники формування внутрішньої картини здоров'я

Мета: формування у студентів системи знань про внутрішню картину здоров'я та чинники її формування.

Навчальні цілі:

студенти повинні:

знати:

- вікові особливості внутрішньої картини здоров'я;
- індивідуально-психологічні чинники і їх роль у формуванні внутрішньої картини здоров'я;
- типологію відношення до хвороби.

уміти:

- аналізувати чинники, що впливають на формування внутрішньої картини здоров'я;
- визначати типи психологічного реагування на хворобу.

оволодіти навичками:

- впливу на формування внутрішньої картини здоров'я.

План практичного заняття

- Теоретична частина

1. Внутрішня картина хвороби.
 2. Типологія відношення до хвороби
 3. Психологічне реагування на хворобу
 4. Поняття про внутрішню картину здоров'я.
 5. Фактори впливу на формування ВКЗ.
 6. Вікові особливості формування внутрішньої картини здоров'я.
 7. Психологічні особливості здорового способу життя.
- Перевірка виконання самостійної роботи.

Завдання для самостійної роботи:

1. Залежність внутрішньої картини хвороби від різних факторів.
2. Типи когнітивних реакцій на захворювання.
3. Характеристика сенсорної сторони внутрішньої картини хвороби.
4. Емоційна сторона внутрішньої картини хвороби.
5. Мотиваційна сторона внутрішньої картини хвороби.
6. Формування внутрішньої картини хвороби у дітей.
7. Вплив психічних факторів на соматичну сферу
8. Вплив соматичних факторів на психічну сферу
9. Характеристика здорових людей (за А.Маслоу)

10. Перевірка реферування літератури.

Практичне заняття № 7

Тема заняття: Основні принципи формування здоров'я

Мета: формування у студентів системи знань про критичні періоди внутрішньоутробного розвитку та принципи формування фізичного і психічного здоров'я на різних етапах онтогенезу.

Навчальні цілі:

студенти повинні:

знати:

- періоди ембріонального розвитку;
- критичні періоди внутрішньоутробного розвитку;
- фактори ризику у внутрішньоутробному періоді;
- основні принципи формування психічного здоров'я.

уміти:

- оцінювати критичні періоди внутрішньоутробного розвитку;
- виявляти фактори ризику у внутрішньоутробному періоді розвитку.

оволодіти навичками:

- формування фізичного і психічного здоров'я на різних етапах онтогенезу.

План практичного заняття

- Теоретична частина

1. Принципи формування фізичного і психічного здоров'я.
2. Основні критичні періоди внутрішньоутробного розвитку: період бластогенезу, ембріональний період, фетальний (плодовий) період.
3. Характеристика критичних періодів.
4. Формування фізичного здоров'я у внутрішньоутробному періоді.
5. Фактори ризику у внутрішньоутробному періоді.
6. Фактори формування здоров'я у дитячому і підлітковому віці.
7. Основні принципи формування психічного здоров'я.

Завдання для самостійної роботи:

- Самостійне вивчення змісту лекції.
- Підготовка з питань теми.
- Складання таблиці «Характеристика критичних періодів розвитку».
- Реферування літератури.
- Дайте характеристику трьом критичним періодам розвитку плода.
- Охарактеризуйте критичні періоди розвитку у дитячому і підлітковому віці.

Практичне заняття № 8 Тема заняття: Перинатальна психологія

Мета: ознайомити студентів із впливом особливостей зачаття, перебігу вагітності та пологів на розвиток людини і її здоров'я.

Навчальні цілі:

студенти повинні:

знати:

- стадії розвитку сім'ї;
- критичні періоди онтогенезу;

- компоненти гестаційної домінанти.

уміти:

- аналізувати вплив шкідливих факторів, на різних етапах онтогенезу, на розвиток дитини і її здоров'я.

оволодіти навичками:

- проведення профілактичної роботи, щодо попередження негативних впливів на плід і дитину на різних етапах онтогенезу.

План практичного заняття

- Теоретична частина

1. Вплив особливостей зачаття на розвиток людини і її здоров'я.
 2. Вплив особливостей перебігу вагітності на розвиток людини і її здоров'я.
 3. Типи психологічних компонентів гестаційної домінанти.
 4. Базові перинатальні матриці.
 5. Вплив особливостей перебігу родів на розвиток людини і її здоров'я.
 6. Вплив особливостей раннього постнатального періоду на розвиток людини і її здоров'я.
 7. Типи поведінки дітей, що формуються під впливом спілкування з матір'ю.
- Перевірка виконання самостійної роботи.

Завдання для самостійної роботи:

1. Самостійне вивчення змісту лекції.
2. Підготовка з питань теми.
3. Стадії розвитку сім'ї.
4. Охарактеризуйте критичні періоди онтогенезу.
5. Транзиторний синдром невротичної депресії.

Практичне заняття № 9

Тема заняття: Психологічне обґрунтування заходів пропагування здорового способу життя.

Мета: ознайомити студентів із психологічним обґрунтування заходів пропагування здорового способу життя.

Навчальні цілі:

студенти повинні:

знати:

- компоненти та фактори здорового способу життя;
- критерії та показники рівня сформованості у підлітків основ ЗСЖ;
- рівні сформованості основ ЗСЖ .

уміти:

- пропагувати ведення здорового способу життя;

оволодіти навичками:

- формування здорового способу життя;
- здійснення профілактичної і просвітницької роботи з клієнтами.

План практичного заняття

- Теоретична частина

1. Здоровий спосіб життя як психолого-педагогічна проблема.
2. Психологічний зміст здорового способу життя.
3. Психологічні особливості здорового способу життя молоді.

4. Критерії та показники рівня сформованості у підлітків основ ЗСЖ.
5. Рівні сформованості основ ЗСЖ молодшої людини.
6. Основні причини, що негативно впливають на формування ЗСЖ молоді.
7. Основні заходи, що можуть застосовуватись з метою пропагування здорового способу життя молоді.
8. Фактори, що впливають на формування ЗСЖ молоді.

Завдання для самостійної роботи:

1. Самостійне вивчення змісту лекції.
2. Складання плану заходів пропагування ЗСЖ.
3. Основні елементи ЗСЖ.
4. Критерії та показники рівня сформованості у підлітків основ ЗСЖ.
5. Рівні сформованості основ ЗСЖ молодшої людини.
6. Основні причини, що негативно впливають на формування ЗСЖ молоді.
7. Фактори, що впливають на формування ЗСЖ молоді.

Практичне заняття № 10

Тема заняття: Психологічні аспекти формування здорового способу життя

Мета: ознайомити студентів із психологічними аспектами формування здорового способу життя

Навчальні цілі:

студенти повинні:

знати:

- психологічні чинники, сприяючі і перешкоджаючі формуванню ЗСЖ;
- основні уявлення про здорову особистість;

уміти:

• аналізувати психологічні чинники, сприяючі і перешкоджаючі формуванню формування здорового способу життя.

оволодіти навичками:

- проведення роз'яснювальної роботи по формуванню ЗСЖ.

План практичного заняття

- Теоретична частина

1. Формування здорового способу життя: пропаганда ЗСЖ.
2. Психологічний аспект проблематики здоров'я.
3. Здоров'я як індивідуально-психологічний феномен.
4. Уявлення про здорову особистість.
5. Психологічні чинники, сприяючі і перешкоджаючі формуванню ЗСЖ.
6. Основні форми нездорового способу життя.

Завдання для самостійної роботи:

1. Самостійне вивчення змісту лекції.
2. Підготовка з питань теми.
3. Охарактеризуйте медичну, біомедичну, біосоціальну і ціннісно-соціальну модель здоров'я.
4. Дайте характеристику основним компонентам здоров'я: фізичному, психічному, соціальному і психологічному.
5. Охарактеризуйте основні компоненти здорового способу життя.

6. Дайте характеристику основним формам нездорового способу життя.
7. Охарактеризуйте психологічні чинники, що сприяють формуванню здорового способу життя.
8. Охарактеризуйте психологічні чинники, що перешкоджають формуванню здорового способу життя.
9. Складання анотацій з прочитаної літератури.

Практичне заняття № 11 Тема заняття: Психічне здоров'я

Мета: Сформувати уявлення про психічний розлад, психічне здоров'я, критерії та показники оцінки психічного здоров'я.

Навчальні цілі:

студенти повинні:

знати:

- класифікацію психічних та поведінкових розладів;
- критерії психічного здоров'я;
- завдання психопрофілактики.

уміти:

- проводити діагностику рівнів здоров'я: самооцінку психічного здоров'я, визначення рівня тривожності, діагностику депресивних станів;

- проводити первинну і вторинну психопрофілактику.

оволодіти навичками:

- збереження і підтримки фізичного і психічного здоров'я;
- психодіагностики з визначення показників психічного здоров'я.

План практичного заняття

- Теоретична частина

1. Психічний розлад і психічне здоров'я.
2. Класифікація психічних і поведінкових розладів.
3. Психотичні і непсихотичні психічні розлади.
4. Проблема психічного здоров'я в сучасному суспільстві.
5. Психічне здоров'я в системі психологічних та медичних знань.
6. Критерії та показники психічного здоров'я.
7. Психогігієна і збереження здоров'я людини.
8. Завдання психопрофілактики.

Завдання для самостійної роботи:

1. Самостійне вивчення змісту лекції.
2. Уточнення понять за словником.
3. Складання таблиці «Класифікація психічних і поведінкових розладів».
4. Первинна, вторинна і третинна психопрофілактика.
5. Завдання психогігієни.

Практичне заняття № 12-13

Тема заняття: Стрес та його вплив на здоров'я людини.

Мета: ознайомити студентів із акцентуаціями характеру і психопатіями та їх зв'язок з психічним здоров'ям

Навчальні цілі:

студенти повинні:

знати:

- основні положення концепції стресу Г. Сельє;
- типи та стадії стресів;
- фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні ознаки стресу;
- вплив стресу на здоров'я людини та профілактика стресу.

уміти:

- застосовувати індивідуальну профілактику стресу.

оволодіти навичками:

- управління функціональними станами.

План практичного заняття

- Теоретична частина

1. Поняття стресу та його характеристика.
2. Історія розвитку наукової концепції стресу.
3. Основні положення концепції стресу Г. Сельє.
4. Стресор. Еустрес і дистрес. Типи стресів. Типи стрес-подразників.
5. Класифікація та прояви стресу.
6. Стадії стресу.
7. Нервова система і стресова реакція.
8. Біохімічні і структурні зміни організму в стресовому стані.

Фізіологічні наслідки стресу.

9. Фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні ознаки стресу.
10. Стреси та психосоматичні захворювання.
11. Вплив стресу на здоров'я людини та профілактика стресу.
12. Прийоми управління функціональними станами. Індивідуальна профілактика стресу.

Завдання для самостійної роботи:

1. Самостійне вивчення змісту лекції.
2. Уточнення понять за словником.
3. Складання схеми «Класифікація стресів»
4. Історія розвитку наукової концепції стресу.
5. Стресор. Еустрес і дистрес. Типи стресів. Типи стрес-подразників.
6. Причини та ознаки стресового напруження.
7. Біохімічні і структурні зміни організму в стресовому стані.
8. Прийоми управління функціональними станами.
9. Загальна характеристика емоційного стресу.
10. Індивідуальна профілактика стресу.
11. Механізми регуляції психологічного стресу.
12. Прийоми профілактики і корекції стану стресу.

Практичне заняття № 14-15 Тема заняття: Прогнозування здоров'я.

Мета: формування у студентів системи знань про роль спадковості та конституції у виникненні захворювань і використання різних критеріїв для прогнозування здоров'я.

Навчальні цілі:

студенти повинні:

знати:

- методи та критерії прогнозування здоров'я;
- чинники ризику захворювань;
- роль спадковості та конституції у виникненні захворювань;
- класифікації конституціональних типів.

уміти:

- визначати приналежність до типу конституції
- характеризувати різні конституційні типи.

оволодіти навичками:

- використання різних критеріїв для прогнозування здоров'я.

План практичного заняття

- Теоретична частина

1. Методи та критерії прогнозування здоров'я.
2. Внутрішні та зовнішні чинники ризику захворювань.
3. Первинні і вторинні чинники ризику захворювань.
4. Модифіковані і не модифіковані чинники ризику захворювань.
5. Роль спадковості та конституції у виникненні захворювань.
6. Класифікації конституціональних типів.
7. Визначення приналежності до типу конституції.
8. Причини та фактори ризику виникнення захворювань.
9. Зовнішні та внутрішні етіологічні чинники хвороб.

- Перевірка виконання самостійної роботи.

Завдання для самостійної роботи:

1. Самостійне вивчення змісту лекції.
2. Складання таблиці «Конституційна зумовленість деяких захворювань»
3. Вік та стать як критерій прогнозування здоров'я.
4. Формування психосоматичної конституціональної приналежності людини.
5. Класифікації конституціональних типів.
6. Визначення приналежності до типу конституції.
7. Зв'язок конституції з ризиком виникнення захворювань.
8. Чинники ризику виникнення захворювань.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин											
	Очна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		л	сем	лаб	інд	ср		л	п	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1.												
Тема 1. Сутність здоров'я. Вплив різних факторів на здоров'я	18	4	4			10						
Тема 2. Психологічні основи здоров'я	18	2	6			10						
Тема 3. Основні чинники формування внутрішньої картини здоров'я	18	2	6			10						
Тема 4. Основні принципи формування здоров'я	20	4	6			10						
Тема 5. Перинатальна психологія	16	2	4			10						
Тема 6. Психологічне обґрунтування заходів пропагування здорового способу життя	18	2	6			10						
Тема 7. Психологічні аспекти формування ЗСЖ	20	4	6			10						
Тема 8. Психічне здоров'я	18	2	6			10						
Тема 9. Стрес та його вплив на здоров'я людини	18	2	6			10						
Тема 10. Прогнозування здоров'я	16	2	4			10						
Усього годин	180	26	54			100						

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Сутність здоров'я. Вплив різних факторів на здоров'я	4
2	Психологічні основи здоров'я	6
3	Основні чинники формування внутрішньої картини здоров'я	6
4	Основні принципи формування здоров'я	6
5	Перинатальна психологія	4
6	Психологічне обґрунтування заходів пропагування здорового способу життя	6
7	Психологічні аспекти формування здорового способу життя	6
8	Психічне здоров'я	6
9	Стрес та його вплив на здоров'я людини	6
10	Прогнозування здоров'я.	4
Всього:		54

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Сутність здоров'я. Вплив різних факторів на здоров'я	10
2	Психологічні основи здоров'я	10
3	Основні чинники формування внутрішньої картини здоров'я	10
4	Основні принципи формування здоров'я	10
5	Перинатальна психологія	10
6	Психологічне обґрунтування заходів пропагування здорового способу життя	10
7	Психологічні аспекти формування здорового способу життя	10
8	Психічне здоров'я	10
9	Стрес та його вплив на здоров'я людини	10
10	Прогнозування здоров'я.	10
Всього:		100

7. Методи навчання

Лекційні форми занять передбачають застосування методів:

1. Пояснювально-ілюстративний.
2. Проблемне засвоєння матеріалу.

Семінарські форми занять передбачають застосування методів:

1. Частково-пошуковий.
2. Дослідницький.
3. Інтерактивний: ділова гра, дискусії, тренінгові й коучингові методи.
4. Метод кейсів.

8. Методи та критерії оцінювання

Для визначення успішності навчання використовуються контрольні заходи.

Контрольні заходи включають поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних (семінарських) занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретного завдання.

Підсумковий контроль проводиться для оцінки результатів навчання після закінчення вивчення дисципліни (семестровий контроль) або відокремлених за робочим навчальним планом модулів.

Під час вивчення даної дисципліни використовуються такі форми поточного контролю усне опитування.

Під час вивчення даної дисципліни використовуються такі форми модульного (проміжного) контролю: письмова контрольна робота.

Під час вивчення даної дисципліни використовується така форма

семестрового контролю: іспит.

Формою підсумкового контролю успішності навчання є модульна контрольна робота та екзамен.

Поточний і модульний контроль (60 балів)		Екзамен	Сума
Поточний контроль	МКР	40	100
30 балів	30 балів		

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового контролю. Сума отриманих студентом балів в інтервалі від 1 до 100.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу студента на практичних заняттях, виконання самостійної роботи, модульну контрольну роботу. Реферативні дослідження, практичні індивідуальні та групові завдання, які виконує студент за визначеною тематикою перевіряються викладачем. Модульний контроль знань здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

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

Критерії оцінювання знань, умінь, навичок студентів на навчальних заняттях

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12.

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
Початковий (понятійний)	1	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, мовних фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так” чи „ні”.
	2	Студент не достатньо усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так” чи „ні”; може самостійно знайти в підручнику відповідь.

	3	Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі закономірності; робить спроби виконання вправ і завдань репродуктивного характеру; за допомогою викладача виконує прості вправи за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктивний)	4	Студент володіє початковими знаннями, здатний виконати вправи і завдання за зразком; орієнтується в термінах, поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Студент розуміє суть навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; виконує прості вправи і завдання за алгоритмом, але окремі висновки є нелогічними та непослідовними.
	6	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати мовні явища, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час виконання вправ і завдань за алгоритмом, послуговуватися додатковими джерелами.
Достатній (алгоритмічно дієвий)	7	Студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими поняттями, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; складати таблиці, схеми.
	8	Знання студента досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення.
	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить лінгвістичні поняття, категорії; формулює правила; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
Високий (творчо-професійний)	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати особливості мовних процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні здобутки лінгвістичної науки; самостійно визначає мету власної діяльності; виконує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні мовні явища, процеси.
	11	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних

		аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні мовні явища, процеси.
	12	Студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні ситуації та завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати

Форма підсумкового контролю – іспит на основі суми балів набраних за кожний кредит та складання власне іспиту.

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0, 1, 2, 3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульної контрольної роботи (МКР), завдання самостійної та індивідуальної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, індивідуальні заняття нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Модульна контрольна робота виконується у письмовій формі. Модульна контрольна робота складається з одного теоретичного питання і 15 тестових завдань. Теоретичне питання оцінюється в 20 балів, а кожне тестове завдання в 2 бали. Таким чином за модульну контрольну роботу студент може отримати 50 балів.

До її написання допускаються всі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Студенти, які за результатами виконання МКР отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для її виконання або не виконали її завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

Форма підсумкового контролю – іспит на основі суми балів набраних за

кожний кредит та складання власне іспиту.

Оцінювання знань студентів проводиться за національною шкалою та шкалою ЄКТС таким чином:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Тематика рефератів

1. Сутність здоров'я та його складові
2. Здоров'я людини як предмет комплексного міждисциплінарного дослідження
3. Вплив різних факторів на відношення до здоров'я
4. Основні чинники формування внутрішньої картини здоров'я
5. Основні принципи формування здоров'я
6. Психологічні основи здоров'я
7. Психічне здоров'я
8. Акцентуації особистості і психічне здоров'я
9. Прогнозування здоров'я
10. Стрес та його вплив на здоров'я людини
11. Психологічні аспекти формування ЗСЖ у населення
12. Психологічні основи способу життя
13. Психологічні чинники ЗСЖ
14. Формування і підтримка здоров'я дітей і підлітків
15. Психологія професійного здоров'я
16. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків
17. Професійне вигорання і ресурси його подолання
18. Критерії здоров'я людини як індивіда, суб'єкта, особистості і індивідуальності

19. Відношення людини до здоров'я

20. Здорові і нездорові звички

21. Роль сім'ї у формуванні внутрішньої картини здоров'я

22. Індивідуально-психологічні чинники і їх роль у формуванні внутрішньої картини здоров'я

23. Індивідуально-типологічні аспекти психічного здоров'я

24. Чинники, які впливають на відношення до здоров'я.

25. Соціальна підтримка як чинник психічного здоров'я студентів

26. Стрес в професійній діяльності

27. Психологічні і соціальні умови підтримки і відновлення здоров'я

28. Методи подолання професійного вигорання

29. Вплив особливостей перинатального розвитку на здоров'я людини
Взаємозв'язок між емоційним життям людини і його фізіологічними процесам

30. Проблема здорового способу життя в психології

31. Психологічні причини соматичних захворювань

32. Вплив на стан здоров'я стилю і способу життя

33. Психогігієна - уміння справлятися з власними емоціями, проблемами

34. Психологічна адаптація - необхідна умова психічного здоров'я

35. Еталони і концепції здорової особистості

36. Стрес і здоров'я

37. Проблеми соціально-психологічної дезадаптації

38. Проблема єдності психіки і тіла в різних напрямках психотерапії

39. Геронтологічні аспекти психології здоров'я

Перелік питань до екзамену

1. Становлення вчення про психологію здоров'я.
2. Поняття здоров'я і хвороби. Визначення здоров'я і хвороба.
3. Види здоров'я: фізичне, психологічне і соціальне.
4. Біологічний вік. Морфологічні, фізіологічні і біохімічні критерії біологічного віку. Паспорт здоров'я.
5. Медико-соціальні аспекти проблеми здоров'я населення України.
6. Історичні аспекти ставлення до здоров'я.
7. Чинники формування здоров'я. Чинники, які негативно впливають на здоров'я. Чинники, які зміцнюють здоров'я.
8. Характеристика способу життя.
9. Роль способу життя, зовнішнього середовища, біологічних чинників і організація медико-психологічної допомоги у збереженні здоров'я.
10. Психологічні чинники здоров'я. (незалежні, передавальні і мотиватори).
11. Формування здоров'я. Принципи формування фізичного і психічного здоров'я.
12. Основні критичні періоди внутрішньоутробного розвитку: період бластогенезу, ембріональний період, фетальний (плодовий) період.
13. Характеристика критичних періодів.

14. Формування фізичного здоров'я у внутрішньоутробному періоді.
15. Фактори ризику у внутрішньоутробному періоді.
16. Фактори формування здоров'я у дитячому і підлітковому віці.
17. Основні принципи формування психічного здоров'я.
18. Формування здорового способу життя: пропаганда ЗСЖ.
19. Психологічний аспект проблематики здоров'я. Моделі та компоненти здоров'я.
20. Здоровий спосіб життя. Компоненти ЗСЖ. Психологічні чинники, сприяючі і перешкоджаючі формуванню ЗСЖ. Основні форми нездорового способу життя.
21. Психологічні особливості здорового способу життя.
22. Здоровий спосіб життя як психолого-педагогічна проблема.
23. Психологічний зміст здорового способу життя.
24. Основні елементи ЗСЖ.
25. Психологічні особливості здорового способу життя молоді.
26. Критерії та показники рівня сформованості у підлітків основ ЗСЖ.
27. Рівні сформованості основ ЗСЖ молоді людини. Основні причини, що негативно впливають на формування ЗСЖ молоді. Основні заходи, що можуть застосовуватись з метою пропагування здорового способу життя молоді.
28. Фактори, що впливають на формування ЗСЖ молоді.
29. Психіка і її компоненти. Фізіологічні основи психіки.
30. Психіка і центральна нервова система. Еволюційні передумови формування психіки людини.
31. Психіка і сучасні умови життя.
32. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини.
33. Основи психогенетики.
34. Внутрішня картина хвороби. Типологія відношення до хвороби.
35. Психологічне реагування на хворобу.
36. Поняття про внутрішню картину здоров'я.
37. Фактори впливу на формування ВКЗ.
38. Вікові особливості формування внутрішньої картини здоров'я.
39. Психічний розлад і психічне здоров'я.
40. Класифікація психічних і поведінкових розладів.
41. Психотичні і непсихотичні психічні розлади.
42. Проблема психічного здоров'я в сучасному суспільстві.
43. Психічне здоров'я в системі психологічних та медичних знань.
44. Критерії та показники психічного здоров'я.
45. Психогігієна і збереження здоров'я людини.
46. Завдання психопрофілактики.
47. Вплив особливостей зачаття на розвиток людини і її здоров'я. Стадії розвитку сім'ї.
48. Вплив особливостей перебігу вагітності на розвиток людини і її здоров'я.
49. Типи психологічних компонентів гестаційної домінанти. Базові перинатальні матриці.

50. Вплив особливостей перебігу родів на розвиток людини і її здоров'я.
51. Вплив особливостей раннього постнатального періоду на розвиток людини і здоров'я. ii
52. Типи поведінки дітей, що формуються під впливом спілкування з матір'ю.
53. Поняття стресу та його характеристика.
54. Історія розвитку наукової концепції стресу.
55. Основні положення концепції стресу Г. Сельє.
56. Стресор. Еустрес і дистрес. Типи стресів. Типи стрес-подразників.
57. Класифікація та прояви стресу. Стадії стресу.
58. Нервова система і стресова реакція.
59. Біохімічні і структурні зміни організму в стресовому стані.
60. Фізіологічні наслідки стресу.
61. Фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні ознаки стресу.
62. Стреси та психосоматичні захворювання.
63. Вплив стресу на здоров'я людини та профілактика стресу. Прийоми управління функціональними станами.
64. Індивідуальна профілактика стресу.
65. Методи та критерії прогнозування здоров'я.
66. Внутрішні та зовнішні чинники ризику захворювань. Первинні і вторинні чинники ризику захворювань. Модифіковані і не модифіковані чинники ризику захворювань.
67. Роль спадковості та конституції у виникненні захворювань.
68. Класифікації конституціональних типів.
69. Визначення приналежності до типу конституції.
70. Причини та фактори ризику виникнення захворювань.
71. Зовнішні та внутрішні етіологічні чинники хвороб.

9. Методичне забезпечення

1. Робоча програма
2. Силабус
3. Методичні розробки проведення практичних занять.
4. Методичні рекомендації щодо організації лекційних та самостійної роботи студентів.

10. Рекомендована література:

Базова

1. Тат'янчиков А. О. Психологія здоров'я: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології) ; кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2021. 35 с.
<https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0d23fca6-d7c8-4852-b547-bee7ca4895ea/content>
2. Психологія здорового способу життя: методичні вказівки до вивчення курсу / уклад. І. М. Мороз. – Київ: КНУБА, 2023. – 32 с.

<https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ca298ebd-3acc-422f-af21-a36415d7d106/content>

Допоміжна

1. 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.

https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/02/Tolkunova_Psykholohiia-zdorovia.pdf

2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.

<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/14d613a4-d8aa-4fd9-88a4-600da60a05de/content>

3. Бабієнко В. В., Мокієнко А. В. Пропедевтика гігієни : підручник : у 2 т. Т. 1. Одеса : Прес-кур'єр, 2022. 400 с.

URI: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/11216>

4. Валеологія: Навчальний посібник. (Лукашук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С.) – Тернопіль.– Вид-во “Економічна думка”. 2006.– 194 с.

<https://dspace.wunu.edu.ua/retrieve/14310/%D0%92%D0%90%D0%9B%D0%95%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%AF.pdf>

5. Коцур Н. І. Психогігієна: підручник / Н.І. Коцур, Л.П. Товкун, К.С. Варивода. – Переяслав-Хмельницький: 2018. – 632 с.

<https://ehsupir.uhsp.edu.ua/items/66a6dda9-23cc-4f3e-8b8f-d386a10d3c68>

6. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с.

https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf