



Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського»

Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра теорії та методики практичної психології

Методичні рекомендації

щодо забезпечення самостійної
роботи здобувачів вищої освіти першого
(бакалаврського) рівня денної форми навчання

з дисципліни

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Автор:

Мельничук Ірина Валентинівна

Одеса 2021

Рекомендовано до друку за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (*Протокол №10 від 25.03.2021 р.*)

Рецензенти:

Гузенко В. А. кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи Одеського національного політехнічного університету

Пивоварчик І. М. кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики практичної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського

Методичні рекомендації з дисципліни «Психологічні основи здоров'я» для здобувачів вищої освіти першого рівня навчання денної форми зі спеціальності 053 Психологія / укл. І.В. Мельничук. Одеса. Університет Ушинського. 2021. 30 с.

Методичні рекомендації складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять пояснювальну записку, вказівки щодо організації самостійної роботи студентів, зміст самостійної роботи з дисципліни «Психологічні основи здоров'я» питання до самоконтролю, а також список літератури.

Призначені для здобувачів першого рівня вищої освіти, які навчаються зі спеціальністю 053 Психологія.

Пояснювальна записка.....	4
Структура програми навчальної дисципліни.....	6
Ключові поняття дисципліни	7
Основний зміст дисципліни	15
Критерії оцінювання знань.....	18
Методичні рекомендації до дисципліни	22
Питання для самоконтролю.....	24
Інформаційне забезпечення дисципліни	27
Додаток.....	28

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна «Психологічні основи здоров'я» є складовою програми професійної підготовки здобувачів першого рівня Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», які навчаються зі спеціальністю 053 Психологія.

Мета навчальної дисципліни: сформувати у здобувачів першого освітньо-кваліфікаційного рівня навчання денної форми цілісне охоплення проблем психології здоров'я; усвідомлення ролі та значення психологічного здоров'я та здорового способу життя як вищої цінності людини, родини, суспільства і майбутнього нації, виховання інтелекту, розвиток самостійного мислення у студентів, формування у них наукового світогляду, підготовка до майбутньої діяльності. Показати роль психології здоров'я у вивченні чинників здоров'я, а також психологічних засад здорового способу життя, засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку.

Передумови для вивчення дисципліни: паралельно з вивченням навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності (психологія)» студенти мають вивчати такі навчальні дисципліни, як психологія, соціологія, основи менеджменту, маркетингу.

Очікувані результати навчання: унаслідок вивчення навчальної дисципліни здобувачі першого освітньо-кваліфікаційного рівня повинні

Знати:

- психолого-педагогічну теорію здоров'я;
- основні методологічні підходи і методи психології здоров'я;
- особливості поведінкових реакцій людини; види довірливих відносин людини;
- основні складові та етапи розвитку професіонала та шляхи забезпечення професійного довголіття;
- особливості психології дорослих людей.

уміти:

проводити самостійні дослідження у області психології здоров'я;
оцінювати вплив різних чинників на здоров'я особи;

застосовувати психолого-педагогічні чинники у забезпеченні професійного довголіття, профілактиці хвороб та забезпеченні активного, здорового довголіття.

опанувати такі компетентності:

Загальні компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК-1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК-2. Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях професійної діяльності.

ЗК-3. Знання та розуміння предметної області та специфіки професійної діяльності психолога.

Фахові компетентності спеціальності (ФК)

К-1. Вміння самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел

К-7. Здатність застосовувати знання щодо ключових положень розвитку людини в нормі та патології.

К-8. Уміння добирати та застосовувати профілактичні та корекційні програми у відповідності до віку, проблеми та індивідуальних особливостей

ФК-10. Здатність визначати межі власної компетенції та можливості взаємодії зі спеціалістами суміжних професій.

ФК-13. Здатність розпізнавати невербальну інформацію та головну репрезентативну систему партнера по спілкуванню.

Міждисциплінарні зв'язки: «Соціологія», «Диференціальна психологія».

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Психологічні основи здоров'я»

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки/Психологічні основи здоров'я	Статус дисципліни: вибіркова	
Модулів – 1	Освітньо-професійна програма: Психологія	Мова навчання: українська	
Змістових модулів – 2		Рік навчання:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання есе, інтерпретації, реферати, сценарії	Спеціальність: 053 Психологія	Семестр:	
Загальна кількість годин – 150		8	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 6	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Лекції	
		26 год.	
		Практичні, семінарські	
		26 год.	
		Лабараторні	
		22	
		Самостійна робота	
		60 год.	
Індивідуальні завдання:			
16 год.			
Вид контролю: іспит			

Ключові поняття курсу

Аутогенне тренування (від грецьких слів autos — сам, ugenos - рід) – «тренування, що самопороджує», в його основі лежить застосування спеціальних формул самонавіювання, які дозволяють впливати на процеси, що відбуваються в організмі, в тому числі й ті, які не піддаються контролю свідомості у звичайних умовах.

Агнозія – причиною є органічне ураження головного мозку (інцефаліт).

Агресивна поведінка – специфічна форма дій людини, яка характеризується демонстрацією переваг у силі або застосуванням сили по відношенню до іншої людини чи групи людей, яким суб'єкт прагне причинити збитки.

Агресія – індивідуальна чи групова поведінка, дія, спрямована на нанесення фізичної чи психологічної шкоди, образи або на знищення іншої людини чи групи людей.

Адаптація (лат. adaptare - пристосовувати) – це активна системна відповідь функцій організму, спрямована на підтримку гомеостазу (внутрішньої сталості) та створення адекватної врегульованої програми.

Активність – 1) властивість організму і психіки (фізична і психічна);
2) властивість особистості.

Акцентуації характеру – це крайні варіанти норми, при яких окремі риси характеру надмірно посилюються, внаслідок чого виявляється вразливість щодо психогенних впливів.

Аналіз опору – передбачає висвітлення всього, що перешкоджає процесові психотерапії, та усвідомленню справжніх проблем

Аутичне мислення – відрив від реальної дійсності, занурення в світ уяви, фантастичних переживань.

Біологічний зворотний зв'язок (БЗС) – в основу покладені різні інструментальні прийоми реалізації зворотного зв'язка, дозволяє навчитися свідомому контролю й довільному впливу на ряд неусвідомлюваних процесів

(функцій) в організмі (біоелектрична активність мозку, серцевий ритм, показники температури тіла, тиск крові, м'язова релаксація й ін.).

Валеологія – комплексна наука про здоров'я, яка вивчає фізіологічні та психологічні можливості людини, закономірності їх розвитку, а також способи вдосконалення з метою зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я.

Галюцинації (від лат. - «марення») – патологічне порушення, що полягає у сприйнятті об'єктів, котрі в даний момент не діють на відповідні органи почуттів.

Гендер – у психології – соціально-біологічна характеристика, за допомогою якої люди дають визначення поняттям «чоловік» і «жінка». Оскільки стать (sex) є біологічною категорією, соціальні психологи часто посилаються на ті гендерні розмежування, що обґрунтовані біологічно, як на «статеві».

Гендерна роль – це набір очікуваних зразків поведінки (норм) для чоловіків і жінок.

Дезадаптація – порушення адаптаційних процесів особистості.

Депресія (від лат. depressio - пригнічення) – це афективний стан, що характеризується негативним емоційним станом, зміною мотиваційної сфери, когнітивних порушень і загальною пасивністю поведінки.

Депривація – втрата чогось через недостатнє задоволення певної важливої потреби. Види: емоційна, сенсорна, соціальна, психічна.

Деструктивність – подолання відчуття неповноцінності шляхом знищення, підкорення або приниження інших;

Духовне здоров'я – багатством світу особистості, знанням і сприйняттям духовної культури (цінностей науки, освіти, мистецтва, релігії, моралі, етики тощо.), охоплює рівень свідомості, особливості світогляду, життєвої самоідентифікації, ставлення до сенсу життя, оцінку власних здібностей і можливостей їх реалізації відповідно до індивідуальної ментальності.

Едіпів комплекс — це сукупність психічних процесів, що, згідно з психоаналізом, формуються у хлопчиків унаслідок витіснення в ранньому

дитинстві потягу до матері і відповідно ворожості до батька (як до суперника).

Екстремальні стани – це стани, яким притаманна надмірна нервово-емоційна напруга, що супроводжується виснаженням механізмів адаптації.

Емоції – особливий вид психічних станів, які відображають ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до самого себе та до результатів діяльності.

Емпатія – співпереживання, розуміння почуттів, що переживає інша людина, і відповідне виявлення своїх почуттів.

Життєвий стиль — засіб досягнення мети.

Залежність (у широкому розумінні слова) – це та або інша форма рабства, що обмежує можливості людини і зменшує її схильність до саморозвитку.

Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад.

Здоровий спосіб життя – це активна діяльність людей, спрямована на збереження й покращення здоров'я.

Ігрова терапія – керується тим, що гра є природним засобом для самозображення дитини. Вона дає дитині нагоду «обіграти» її почуття й конфлікти.

Іпохондрія – перебільшення небезпеки захворювання.

Клінічна психологія – спеціальність, що має міжгалузевий характер та бере участь у розв'язанні комплексу задач у системі охорони здоров'я, народної освіти, соціальної допомоги населенню.

Когнітивна психотерапія – ґрунтується на відпрацьовуванні оптимальних прийомів оцінювання й самооцінювання поведінкових стереотипів.

Конформність – абсолютне підпорядкування соціальним нормам, що регулюють поведінку, через що людина стає такою, як всі інші, поводить себе загальноприйнято.

Маскулінність і фемінінність (від лат. *maskulinus* -чоловічий, *femininus* - жіночий) – нормативні уявлення про соматичні, психічні та поведінкові властивості, характерні для чоловіків і жінок.

Медитація – походить від латинського *meditatio* – «зосередженість», метод самозаглиблення, що у клінічній психології найчастіше позбавлений релігійних коренів, його також застосовують як процес знаходження самості.

Медична антропологія спрямована на проведення кроскультурних досліджень із питань здоров'я й хвороби.

Медична психологія – галузь психології, що вивчає психологічні аспекти діяльності лікаря та особливості хворого.

Метод – шлях наукового пізнання, засіб, за допомогою якого пізнається предмет науки.

Музикотерапія - вплив музики на психіку і соматіку (від грецького «*soma*» - тіло). Наслідування – копіювання будь-якого прикладу, взірця. Відтворення дій, ідеалів, рис характеру, творчої манери інших осіб.

Невроз – психогенний (як правило, конфліктогенний) розлад, що виникає в результаті порушення особливо значущих життєвих стосунків людини й виражається в специфічних клінічних феноменах за умови відсутності психотичних явищ. Невропатія – порушення емоційно-вольової сфери, зумовлене нестійкістю регуляції вегетативних функцій. Неконгруентність – розбіжності між усвідомленням, досвідом і повідомленням про досвід. Нервова анорексія – формується патологічна потреба у голодуванні.

Превенція – профілактика (запобігання, охорона), що стосується попередження деструктивної поведінки, алкоголізму, наркоманії, СНІДу, хибного способу життя, небажаних психічних чи соматичних розладів.

Психічна реабілітація – система медико-психологічних, педагогічних, соціальних заходів, спрямованих на відновлення, корекцію чи компенсацію порушення психічних функцій, станів, особистісного чи соціально-трудоного статусу особи, яка перенесла травму чи захворювання.

Психічне здоров'я – повноцінний розвиток і злагоджена робота всіх психічних функцій. Стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і що забезпечує адекватну до умов навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності; внутрішній стан людини, який забезпечує адекватну дійсності регуляцію поведінки; самовиховання особистості, яке має складну будову; індивідуальні характеристики психічних процесів і властивостей людини - особливості мислення, характеру, психоемоційного типу (зокрема збудженість, емоційність, чутливість), які зумовлюють силу і швидкість реакцій на подразники та життєві ситуації, рівень стресу, вірогідність афектів, уявлення почуття тощо.

Психічне саморегулювання – це свідомий вплив людини на властиві їй психічні явища (процеси, стани, властивості), виконуваних діяльність, власну поведінку з метою підтримки (збереження) або зміни характеру їхнього протікання (функціонування).

Психоаналіз – ґрунтується на принципі визначального впливу минулого досвіду на формування світовідчуття, певної манери поведінки людини, її внутрішніх і зовнішніх проблем.

Психогігієна – наука про шляхи збереження й зміцнення психічного здоров'я – має особливе значення у зв'язку з психоемоційними чинниками в діяльності людини та розвитком захворювань, ускладненням міжособистісних взаємин на виробництві й у побуті; наука, що вивчає проблему психічного здоров'я та впливу на нього різноманітних чинників навколишнього середовища й розробляє заходи, спрямовані на збереження та зміцнення психічного здоров'я з метою забезпечення гармонічного психічного і духовного розвитку особистості.

Психогігієна спорту – одна з галузей медичної психології, що вивчає умови й передумови, розробляє та здійснює заходи, спрямовані на збереження та зміцнення забезпечення психічного здоров'я спортсменів

Психокорекційний тренінг – тренінг, спрямований на корекцію психічних процесів, формування певних якостей і здібностей особистості.

Психологічна адаптація – це процес взаємодії особистості із середовищем, в якому особистість повинна враховувати особливості середовища для здійснення своїх потреб.

Психологічна корекція – це тактовне втручання у процеси психічного і особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень у цих процесах. Психологічна терапія та реабілітація – це система спеціальних психологічних методів оздоровчого впливу на людину для нормалізації її психічного стану - під час перебування у важкому стресі, при психогеніях (непатологічних станах психіки). Психологічне здоров'я – динамічний стан суб'єктивного внутрішнього благополуччя особистості, до якого вона прагне на будь-якому етапі свого розвитку, дозволяє їй

Психологічний (емоційний, другосі пальний) стрес – це той різновид континуума стресових станів, що значною мірою варто віднести до негативних і позитивних почуттів та емоцій.

Психологічний експеримент – це спосіб чуттєво-предметної діяльності в науці, метод пізнання психічної реальності.

Психологія здоров'я – це наука про психологічні причини здоров'я, про методи і засоби його розвитку, зміцнення та збереження.

Психопатії – патологічний, психічний стан особистості, який характеризується дисгармонійністю. Психорегулююче тренування (ПРТ) – є варіантом аутогенного тренування, адаптованого до умов занять спортом. Рекомендується людям, які добре володіють релаксацією м'язів, практично здоровим, приділяють велику увагу розвитку координації рухів. Психотерапія – вид психологічної допомоги, зорієнтований на розв'язання глибинних особистісних проблем людини, що визначають більшість її життєвих труднощів і конфліктів.

Релаксація (від лат. relaxation - зменшення напруги, послаблення) – стан спокою і розслаблення, що виникає у суб'єкта внаслідок зняття напруги, після сильних переживань або фізичних зусиль.

Рефлексія – здатність людини до самопізнання, вміння аналізувати свої власні дії, вчинки, мотиви й зіставляти їх із суспільно значущими цінностями, а також з діями та вчинками інших людей.

Самоактуалізація (від лат. actualis-дійсний, справжній) – прагнення людини до найбільш повного, по можливості, прояву і розвитку своїх особистісних можливостей.

Самонавіювання – психічний вплив людини на саму себе, процес вироблення в себе нових установок, психічних станів шляхом повторення собі словесних формул чи викликання яскравих уявлень.

Соціально-психологічна профілактика – система заходів, спрямованих на охорону психічного здоров'я; попередження неблагополуччя в розвитку людини, групи, суспільства; створення психологічних умов, сприятливих для цього розвитку.

Соціально-психологічний тренінг – тренінг, спрямований на розвиток комунікативних здібностей, міжособистісних стосунків, уміння встановлювати й розвивати взаємини тощо.

Страх – емоція, що виникає за умови небезпеки біологічному і соціальному існуванню індивіда, спрямована на джерело реальної чи уявлюваної небезпеки.

Стрес – стан організму, що виникає у відповідь на дію несприятливих зовнішніх чи внутрішніх факторів.

Стресостійкість - це захист фізичного й психічного здоров'я індивіда від впливу чинників стресу.

Сублімація – перетворює енергію збуджень на культурно визнані форми; раціоналізація є пізнішим перетлумаченням подій (атрибуцією) з метою прийняттого обґрунтування. Тривога – емоційний стан, що виникає в

ситуації невизначеної безпеки і проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій.

Тривожність – схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги.

Фізичне (соматичне) здоров'я – це природний стан організму, що забезпечує нормальне функціонування всіх органів і систем людини. Якщо добре працюють всі органи і системи, то весь організм правильно функціонує, фізично розвивається; характеризується особливостями анатомічної будови тіла, рівнем фізичного розвитку органів і систем організму, якості фізіологічних функцій у різних умовах довкілля, під час спокою та руху.

Фобії (від гр. - «страх») – нав'язливі неадекватні хвилювання жахів конкретного змісту, що охоплюють суб'єкта у визначеній (фобічній) обстановці і, супроводжуючись вегетативними дисфункціями (серцебиття, рясного поту тощо).

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль 1. Основні підходи у психології здоров'я **Змістовий модуль 1. Психологія здоров'я , об'єкт та предмет вивчення**

Тема 1. Психологія здоров'я , об'єкт та предмет вивчення.

Історія, наукові та соціальні передумови виокремлення нової прикладної галузі психології. Хвороби та охорони здоров'я. Біомедична, психосоматична та біопсихосоціальна моделі здоров'я. Зміни розуміння та підходів до поняття здоров'я.: здоров'я -хвороба як континіум. Сучасна криза в системі охорони здоров'я: система охорони здоров'я, економічні. Технічні , екологічні чинники. Хвороби цивілізації. Психологія здоров'я і вивчення впливу психіки на тіло.

Тема 2.Основні підходи у психології здоров'я.

Психофізіологічні підходи у психології здоров'я. Когнітивний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я. Клінічна психологія і психологія здоров'я. Екзистенціно-психологічний підхід у психології здоров'я. Соціально-психологічні аспекти впливу середовища і психологія здоров'я. Системно-родинний підхід у психології здоров'я. Холістичний підхід у психології здоров'я.

Тема 3. Стрес і здоров'я.

Сучасні концепції стресу. Поняття психологічного стресу. Феноменологічно-пізнавальна концепція стресу Лазаруса і Фолькман. Теорія стилів поведінки С.Гобфолла. Причини стресу. Короткотривала стресова реакція і часові особливості стресорів. Еустрес, дистрес і ефекти нейтральні. Засоби опірності стресу. Соціальна підтримка і стрес. Позитивні і негативні ефекти соціальної підтримки. Зв'язок між соціальною підтримкою і здоров'ям. Вплив стресогенних чинників на адаптаційні можливості організму. Генетичні та ситуативні детермінанти стресу.

Тема 4. Вплив причин болю на особливості болю.

Культуральні та особистісні відмінності реакції на біль. Психосоматичні аспекти болю. Теорія контролю входу Мельзак і Валль. Інструментальний контроль болю. Мультиаспектні підходи до терапії болю: мультифакторний підхід Лазарус; тренінги релаксаційні; трансформація уяви; уява зміни контексту. Психологічні методи лікування мігрені та інших болів голови: релаксаційний тренінг та біологічний зворотний зв'язок.

Тема 5. Стиль життя і здоров'я.

Зв'язок стилю життя і здоров'я. Профілактика хвороб, пов'язаних із стилем життя. Харчування і контроль ваги тіла: глюкостатична теорія; теорія норми; надмірна вага та здоров'я. Психологічні та психосоматичні підходи у дослідженні та терапії анорексії і булімії. Фізична активність і здоров'я.

Тема 6. Біхевіоральне здоров'я.

Стиль життя і здоров'я. Біхевіоральна медицина і біхевіоральне здоров'я. Біхевіоральний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я та медицині. Поняття біхевіорального здоров'я. Зв'язок здоров'я і поведінки. Здоров'єорієнтована поведінка: дефініція та види. Дослідження поведінки здоров'я. Соціодемографічні, культуральні та індивідуальні детермінанти здоров'я. Ситуативне обумовлення поведінки здоров'я.

Тема 7. Стиль життя і uzалежнення.

Психологічна проблематика uzалежнення від алкоголю та наркотиків. Uzалежнення від психоактивних речовин: uzалежнення фізичне і толерантність. Психологічні аспекти тютюнопаління: як починається тютюнопаління; запобігання тютюнопаління. Uzалежнення від алкоголю та "побутовий алкоголізм": біопсихосоціальна проблема алкоголізму; запобігання та лікування алкоголізму.

Змістовий модуль 2. Психогігієна різного віку та статті

Тема 8. Психогігієна зрілого віку.

Кризи періоду зрілості. Психогігієна розумової, фізичної праці і психогігієна творчого процесу. Професійна компетентність. Сенс життя та цінність здійсненого і досягнутого. Класифікація психогенних захворювань.

Тема 9. Психогігієна похилого віку.

Загальна характеристика похилого віку. Проблеми літніх людей у суспільстві як наслідок індустріалізації і урбанізації. Інволюційні ознаки у зовнішньому вигляді, зменшенні життєвої активності та фізичних можливостей. Поняття про психічне старіння та психічний занепад. Проблема розвитку ціннісної сфери особи у похилому віці як стрижня особистості. Психогігієна довголіття. Проблема самотності. Тема 10. Критерії оцінки психічного здоров'я: властивості особистості, переважаючі психічні стани, адекватність психічного відображення, гармонійність особистості.

Розумова працездатність як показник психічного здоров'я. Психологічна стійкість особистості. Емоційна стійкість особистості. Здоров'я та соціальні інститути. Основи сексуального здоров'я. Психологічні аспекти ВІЧ/СНІДу. Самооцінка соціального здоров'я. Ставлення до здоров'я, його компоненти. Внутрішня картина здоров'я. Роль сім'ї у формуванні ставлення до здоров'я. Здоровий спосіб життя. Компоненти здорового способу життя. Мотиви дотримання здорового способу життя.

Тема 11. Методики оцінки та самооцінки стану здоров'я.

Кількісний підхід до оцінки здоров'я за М.Амосовим. Метод функціональних проб як об'єктивний підхід до оцінки функціональних резервів організму. Проба Штанге. Проба Генча. ЖЄЛ. Ортостатична проба. Проба РВС. Гарвардський степ-тест.

Критерії оцінювання за різними видами роботи

Критерії оцінювання підсумкового контролю (іспит)

бали	Критерії
0 балів	Відповіді на запитання відсутні.
1-5 балів	Відповіді на запитання неповні, невпевнені. Відсутні приклади практичного використання.
6-10 балів	Студент не вміє логічно думати, робити власні висновки. Відповіді на запитання формальні, книжкові. Не наведено прикладів практичного використання дисципліни
11-15 балів	Відповіді на запитання загалом правильні, проте наявні помилки у визначеннях. Студент намагається робити власні висновки, наводить приклади практичного використання дисципліни
16-20 балів	Студент уміє розмірковувати, робити власні висновки. Відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання.

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90 – 100 А)	<p>Студент вільно володіє навчальним матеріалом і науково-понятійним апаратом Психологічні основи здоров'я як науки на підставі вивченої основної та додаткової літератури, аргументовано висловлює свої думки, виявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань під час самостійної роботи. Усні відповіді відрізняються впевненістю, повнотою, логікою та аргументованістю. Володіє культурою психологічних досліджень. Має міцні знання про: концептуальні підходи психології, систему психологічних наук, зв'язки з іншими науками, основні психологічні погляди видатних психологів в історії класичної і вітчизняної психології; основні принципи, методи і форми організації навчальної роботи контролю, оцінювання психологічної діяльності; сутність, принципи, форми, методи організації різних напрямів психологічної діяльності. Здатний: оперувати базовими психологічними знаннями; виявляти креативність у вирішенні проблемних ситуацій, адаптуватися й діяти в нових ситуаціях; аргументувати, переконувати і відстоювати свою позицію засобами вербального і невербального спілкування. Уміє: працювати в команді, демонструючи навички міжособистісної взаємодії, користуватися технічним обладнанням у викладанні навчального матеріалу і ефективно використовувати інформацію, що надається ВНЗ; здійснювати самостійний пошук необхідної інформації, зокрема й електронної, аналізувати й передавати її; обирати методи психології, які адекватні психологічній ситуації; аналізувати психологічні ситуації.</p>
Добре (82-89 В)	<p>Студент володіє навчальним матеріалом і науково-понятійним апаратом вступу Психологічні основи здоров'я як науки на підставі вивченої основної та додаткової літератури, аргументовано висловлює свої думки, виявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань під час самостійної роботи. Усні відповіді відрізняються логікою та аргументованістю, хоча вони не завжди повні. Володіє культурою психологічних досліджень. Має знання концептуальні підходи психології, систему психологічних наук, зв'язки з іншими науками, основні психологічні погляди видатних психологів в історії класичної і вітчизняної психології; основні принципи, методи і форми організації навчальної роботи контролю, оцінювання психологічної діяльності; сутність, принципи, форми, методи організації різних напрямів психологічної діяльності. Здатний: оперувати базовими психологічними знаннями; виявляти креативність у вирішенні проблемних ситуацій, адаптуватися й діяти в нових ситуаціях; аргументувати, переконувати і відстоювати свою позицію засобами вербального і</p>

	<p>невербального спілкування. Уміє: працювати в команді, демонструючи навички міжособистісної взаємодії, користуватися технічним обладнанням у викладанні навчального матеріалу і ефективно використовувати інформацію, що надається ВНЗ; здійснювати самостійний пошук необхідної інформації, зокрема й електронної, аналізувати й передавати її; обирати методи психології, які адекватні психологічній ситуації; аналізувати психологічні ситуації.</p>
<p>Добре (74-81 C)</p>	<p>Студент володіє певним обсягом навчального матеріалу Психологічні основи здоров'я, здатний його аналізувати, але не має достатніх знань та вмінь для формулювання висновків, допускає несуттєві неточності. Усні відповіді відрізняються невпевненістю, є загалом правильними, але не повними. Під час психологічного дослідження виявляє неточності, припускається незначних помилок в його аналізі. Має на достатньому рівні знання концептуальні підходи психології, систему психологічних наук, зв'язки з іншими науками, основні психологічні погляди видатних психологів в історії класичної і вітчизняної психології; основні принципи, методи і форми організації навчальної роботи контролю, оцінювання психологічної діяльності; сутність, принципи, форми, методи організації різних напрямів психологічної діяльності. Здатний: оперувати базовими психологічними знаннями; виявляти креативність у вирішенні проблемних ситуацій, адаптуватися й діяти в нових ситуаціях; аргументувати, переконувати і відстоювати свою позицію засобами вербального і невербального спілкування. Уміє працювати в команді, проте подекуди виявляє схильність до прийняття позиції інших студентів; користуватися технічним обладнанням у викладанні навчального матеріалу і ефективно використовувати інформацію, що надається ВНЗ; здійснювати самостійний пошук необхідної інформації, зокрема й електронної, аналізувати й передавати її; обирати методи психології, які адекватні психологічній ситуації; аналізувати психологічні ситуації.</p>
<p>Задовільно (64-73 D)</p>	<p>Студент володіє навчальним матеріалом Психологічні основи здоров'я на репродуктивному рівні або володіє частиною навчального матеріалу, уміє використовувати знання в стандартних ситуаціях. Має на задовільному рівні знання про систему психологічних наук, зв'язки з іншими науками, основні психологічні погляди видатних психологів в історії класичної і вітчизняної психології; припускається помилок і визначенні основних принципів, методів і форм психологічної діяльності, контролю й оцінювання психології учнів; має прогалини у знаннях форми організації навчальної роботи контролю, оцінювання психологічної діяльності; сутність, принципи, форми,</p>

	<p>методи організації різних напрямів психологічної діяльності. Усні відповіді неповні, вирізняються неточністю, неаргументовані, припускається помилок у визначеннях. Не виявляє творчості у вирішенні проблемних ситуацій, нестандартні ситуації викликають значні труднощі; здебільшого не має власної позиції. Не вміє працювати в команді, подекуди виявляє агресивність під час вирішення спірних питань. Частково демонструє вміння користуватися технічним обладнанням у викладанні навчального матеріалу і ефективно використовувати інформацію, що надається ВНЗ; здійснювати самостійний пошук необхідної інформації, зокрема й електронної, аналізувати й передавати її; обирати методи психології, які адекватні психологічній ситуації; аналізувати психологічні ситуації.</p>
<p>Задовільно (60-63 E)</p>	<p>Студент має епізодичні знання Психологічні основи здоров'я про систему психологічних наук, зв'язки з іншими науками, основні педагогічні погляди видатних педагогів в історії класичної і вітчизняної педагогіки; припускається суттєвих помилок у визначенні основних принципів, методів і форм організації навчальної роботи, контролю й оцінювання навчальної діяльності учнів; мають прогалини знання щодо сутності, принципів, форм, методів організації різних напрямів виховання та самовиховання в навчальній та позакласній діяльності. Усні відповіді неповні, неточні, неаргументовані, припускається значних помилок у визначеннях. Пасивний у вирішенні освітньо-виховних ситуацій, нестандартні ситуації викликають значні труднощі; здебільшого не має власної позиції. Не вміє працювати в команді, поводить себе агресивно відносно інших студентів під час виконання групових завдань. вміє користуватися технічним обладнанням у викладанні навчального матеріалу і ефективно використовувати інформацію, що надається ВНЗ; не вміє здійснювати самостійний пошук необхідної інформації, зокрема й електронної, аналізувати й передавати її; обирати методи психології, які адекватні психологічній ситуації; аналізувати психологічні ситуації.;</p>
<p>Незадовільно (35-59 FX)</p>	<p>Студент не володіє навчальним матеріалом Психологічні основи здоров'я, не має знань про систему психологічних наук, зв'язки з іншими науками, основні психологічні погляди видатних психологів в історії класичної і вітчизняної педагогіки; не може визначити основні принципи, методи і форми організації психологічної роботи, контролю й оцінювання психологічної діяльності учнів; мають прогалини знання щодо сутності, принципів, форм, методів організації різних напрямів виховання та самовиховання в навчальній та позакласній діяльності. принципів, форм, методів організації різних напрямів виховання та самовиховання в навчальній та позакласній діяльності. Усні відповіді неповні, неточні, неаргументовані, припускається</p>

	значних помилок у визначеннях. Пасивний у вирішенні освітньо-виховних ситуацій, нестандартні ситуації викликають значні труднощі; здебільшого не має власної позиції. Не вміє працювати в команді, поводить себе агресивно відносно інших студентів під час виконання групових завдань. Не вміє користуватися технічним обладнанням у викладанні навчального матеріалу і ефективно використовувати інформацію, що надається ВНЗ; не вміє здійснювати самостійний пошук необхідної інформації, зокрема й електронної, аналізувати й передавати її; не вміє обирати методи психології, які адекватні психологічній ситуації; аналізувати психологічні ситуації.
--	---

4. Засоби діагностування результатів навчання

Контрольні модульні роботи, усне опитування, індивідуальні навчально-дослідні завдання (есе, реферати, презентації, рецензії, сценарії), іспит.

Методи навчання

Лекції із застосуванням презентацій, лекції-діалоги, дебати, дискусії, круглі столи, рольові і ділові ігри, кейс-стаді, вправи

Методичне забезпечення

Методичне забезпечення: опорні конспекти лекцій; спеціальна література, яка представлена у бібліотеці університету та в мережі Інтернет; друковані періодичні видання; електронні видання та комп'ютерні методики; психодіагностичні тести в паперовому і електронному вигляді; ілюстративний матеріал.

Методичні рекомендації до курсу

Завдання для обговорювання:

1. Продовжіть речення: За визначенням Т.М.Титаренко, криза може бути поверхнева, _____, _____.
2. При поясненні дитині факту розлучення дотримуються 3 правил: 1 – нікого не звинувачувати 2 - _____ 3 - _____
3. Стан вираженої втоми та емоційного виснаження, який характеризується втратою здатності надання психологічної підтримки іншим, байдужим та

негативним ставленням до колег і клієнтів, зниженням продуктивності роботи – це _____.

4. Перерахуйте основні принципи кризової інтервенції.

5. Заповніть таблицю: Типи ставлення до кризових ситуацій
Тип ставлення
Прояви Ігноруюче Перебільшуюче Волонтаристське

6. Вставте пропущене: О.Моховиков виділяє 4 етапи процесу телефонного діалогу: 1- вступ у діалог 2 - _____ 3 - _____ 4 – завершення діалогу

7. Заповніть таблицю: Популярні стратегії перетворення критичних ситуацій
№ Назва стратегії Її зміст
1. Порівняння, що йде 184 донизу
2. Порівняння, що йде вгору
3. Антиципуюче опанування
4. Техніка заперечення
5. Стратегія втечі

8. Заповніть таблицю: Міфи та реалії суїциду
№ Існуюче твердження про суїцид Помилкове («-») чи вірне («+») 1. Коли люди говорять про здійснення самогубства, вони тільки намагаються привернути до себе увагу. Краще всього ігнорувати їх. 2. Схильність до самогубства успадковується 3. Самогубство трапляється на всіх рівнях суспільства і у всіх соціальних класах 4. Всі суїцидальні особи страждають від психічних розладів 5. Чоловіки вбивають себе частіше, ніж жінки 6. Чоловіки намагаються покінчити життя самогубством частіше, ніж жінки 7. Не існує значущого зв'язку між нарко,токсикоманією, алкоголізмом і суїцидальною поведінкою

9. Заповніть таблицю і вкажіть, що дає консультанту знання про модель безсмертя, якої дотримується клієнт, що знаходиться у термінальній стадії?
№ Назва моделі символічного безсмертя Зміст
1. Творча
2. Езотерична
3. Теологічна

10. Які функції (за Д.В.Ворденом) повинно виконати горе втрати? Перерахуйте їх і поясніть.

II рівень
1. У яких випадках консультантові варто завершити телефонний діалог? Як правильно це зробити? Наведіть приклади.
2. Наведіть психологічні рекомендації батькам, які розлучилися, але мають дитину

дошкільного віку. 3. Якими є особливості психологічної роботи з дорослою людиною у термінальному періоді? 4. Розкрийте основні аспекти телефонного консультування суїцидальних абонентів. 5. Розкрийте основні аспекти телефонного консультування абонентів, які переживають горе втрати.

Питання для самоконтролю

1. Надайте характеристику здоровому способу життя та вкажіть його переваги.
2. Проаналізуйте стан здоров'я населення України, демографічну ситуацію.
3. Надайте характеристику шкідливим звичкам та їх впливу на здоров'я людини.
4. Опишіть здоров'я людини, як високу цінність, як умову щасливого життя.
5. Розкрийте значення здорового способу життя у формуванні особистості.
6. Охарактеризуйте стан охорони здоров'я підлітків та молоді в Україні.
7. Надайте характеристику ризикової поведінки людини та її наслідки для здоров'я.
8. Надайте характеристику шкідливим звичкам та їх впливу на безпеку праці.
9. Надайте характеристику впливу ЗМІ на формування ціннісних орієнтацій людини.
10. Надайте характеристику впливу соціально-економічних чинників на здоров'я людини.
11. Надайте характеристику стану здоров'я населення України.
12. Опишіть державні заходи з питань поліпшення і зміцнення здоров'я населення України.
13. Розкрийте значення репродуктивного здоров'я у демографічному контексті.
14. Паління: перед вибором. 1
5. Розкрийте значення здорового способу життя, як безпечної поведінки.

16. Проаналізуйте фактори та чинники, що загрожують здоров'ю, фактори та чинники, що захищають здоров'я.
17. Розкрийте значення статевого та репродуктивного здоров'я підлітків та молоді.
18. Надайте характеристику наркотичній залежності, охарактеризуйте етапи формування адиктивної поведінки.
19. Розкрийте умови та психологічні причини вживання наркотичних речовин молоддю.
20. Проаналізуйте рівень радіаційного забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини.
21. Проаналізуйте антропогенне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.
22. Поясніть поняття здоров'я та хвороба, норма та патологія.
23. Охарактеризуйте поняття "здоровий спосіб життя" і доведіть взаємозалежність способу життя із здоров'я.
24. Проаналізуйте поняття "шкідливі" звички.
25. Дайте характеристику методів фізичного оздоровлення.
26. Охарактеризуйте фактори здоров'я людини.
27. Охарактеризуйте поняття "гіподинамія" та її вплив на здоров'я людини.
28. Опишіть негативні наслідки стресу. Їх запобігання.
29. Охарактеризуйте, у чому полягають акцентуації характеру та їх зв'язок з патологією.
30. Опишіть причини невротизації населення України.
31. Доведіть зв'язок генетики і здоров'я людини.
32. Опишіть фактори впливу на тривалість життя людини.
33. Доведіть взаємозалежність харчування, здоров'я і краси.
34. Охарактеризуйте канони краси і необхідність їх дотримання.
35. Наведіть основні завдання валеології, гігієни та психогігієни.
36. Опишіть основні положення гігієни розумової праці.
37. Дайте характеристику екзогенних і ендогенних факторів здоров'я.
38. Доведіть суть впливу техногенних катастроф та радіації на здоров'я людини.

39. Охарактеризуйте біоритми та їх вплив на життя людини.
40. Охарактеризуйте систему потреб людини. Визначте місце потреби у здоров'ї.
41. Поясніть суть фізіологічних і функціональних резервів організму людини.
42. Доведіть суть поняття “адаптація”, її прояви і залежність від резервів організму людини.
43. Охарактеризуйте адаптаційний потенціал людини.
44. Поясніть зміст поняття “психічне здоров'я” людини.
45. Охарактеризуйте методику самопсихотерапії.
46. Поясніть суть аутогенного тренування.
47. Охарактеризуйте значення музикотерапії.
48. Сформуйте суть індивідуального підходу до здоров'я людини та формування здорового способу життя.
49. Поясніть суть індивідуального підходу до здоров'я та формування здорового способу життя.
50. Наведіть проблеми формування валеологічної свідомості у сучасної людини.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

Базова

Базова література

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Perse, 2006. 528 с.
2. Бодров В.А. Профессиональное утомление. М.: ИП РАН, 2009. 560 с.
3. Бондаренко А.Ф. Основы психологии. К.: Центр КНЛУ, 2009. 254 с.
4. Ложкін Г.В., Коцан І.Я. Психологія: терміни, поняття, визначення. Луцьк: ВНУ, 2011. – 188с.
5. Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк.: Вежа, 2009. – 316 с. 8. Ложкин Г.В., Мушкевич М.И., Боханкова Ю.А. Психология здоровья человека. Луганск, «Ноулидж», 2012. – 285 с.
6. Ложкін Г.В., Воляннюк Н.Ю., Солтик О.О. Психологія праці. Хмельницький: ХНУ, 2013. – 191 с.

Допоміжна

1. Балл Г. А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие // Психол. журн. 1997.– Т. 18, № 5. С. 7–18. 17. Балл Г. До визначення засад раціогуманістичного підходу в методології психологічної науки . Психологія і суспільство. 2000. № 2. С. 74-90.
2. Баевский Р.М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога / Р.М. Баевский // Клиническая медицина. 2000. № 4. С. 59 -62.
3. Пограничные психические расстройства: [руководство для врачей] / Ю.А. Александровский. – 4- е изд., перераб. и доп. –М. : ГЭОТАР.Медиа, 2007. 707 с. 4. В. А. Ананьев. СПб. : Речь, 2006. 384 с. 9. Ананьев В.А.
4. Психологическая характеристика тревоги у больных с предъязвенным состоянием и язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки: Автореф. дис. ... канд. психолог. наук (19.00.04; 14.00.05) / В. А. Ананьев; Ленингр. н.-и. психоневрол. ин-т им. В.М. Бехтерева. -Л. , 1988 - 26 с. 10.

Додаток
Орієнтовні тестові завдання

І рівень

1. Дослідження американських психологів свідчать, що розлучення батьків здійснює особливий вплив на дітей: а) до 3 років б) до 6 років в) до 13 років г) немає правильної відповіді
2. Автором моделей символічного безсмертя є: а) З.Фройд б) Р.Ліфтон в) Е.Кюблер-Рос г) Е.Шнейдман
3. У перекладі з грецької слово «евтаназія» означає: а) швидка смерть б) неминуча смерть в) легка смерть г) очікувана смерть
4. Екстрена психологічна допомога людині, яка перебуває в стані кризи – це: а) кризова поственція б) кризова інтервенція в) кризове консультування г) кризова психотерапія
5. Робота горя відбувається за наступною схемою: а) зустріч із втратою – емоційне прийняття втрати – раціональне прийняття втрати б) емоційне прийняття втрати – раціональне прийняття втрати - зустріч із втратою в) зустріч із втратою – раціональне прийняття втрати - емоційне прийняття втрати г) немає правильної відповіді
6. Провідними методами кризової інтервенції є: а) кризове консультування, кризова психотерапія б) кризова поственція, кризове консультування в) емпатія, активність, підтримка г) невідкладність, активність, повага
7. За Д.В.Ворденом, людина, яка переживає горе втрати, повинна поступово виконати наступні завдання: а) визнати факт втрати, здійснити ідеалізацію померлого, продовжувати жити б) пережити біль втрати, відновити контакти із зовнішньою реальністю, продовжувати жити в) облаштувати оточення без померлого, продовжувати жити, визнати факт втрати г) визнати факт втрати, пережити біль втрати, облаштувати оточення без померлого
8. Динаміка переживання горя будується за наступною схемою: а) заперечення – страждання – прийняття б) страждання – заперечення –

прийняття в) прийняття – заперечення – страждання г) немає правильної відповіді

9. За визначенням Г.Олпорта, ситуація емоційного та розумового стресу, яка вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу – це: а) фрустрація б) критична точка в) життєва криза г) кризовий стан

10. Патологічні симптоми переживання горя – це: а) глибока депресія, яка супроводжується безсонням, радикальна зміна стилю життя, поява психосоматичних хвороб, від яких страждав померлий б) порушення сну, втрата або збільшення ваги, пригніченість в) суїцидальні наміри, розмови про самогубство, про возз'єднання з померлим г) втома, дратівливість, пригніченість, агресивні почуття до оточуючих г) немає правильної відповіді

11. Які запитання телефонного консультанта допомагають абоненту швидше висловити свої почуття і проблеми, розібратися у ситуації: а) відкриті б) закриті

12. Відмова починати терапію, яка підтримує життя, або її припинення (відключення апарата штучного кровообігу чи штучної вентиляції легень) – це: а) активна евтаназія б) пасивна евтаназія

13. При наданні допомоги людині, яка переживає горе втрати, не варто: а) спонукати клієнта до обговорення його переживань б) зупиняти клієнта, коли він починає плакати 14. Вставте пропущене: Е.Шнейдман описав чотири типи людей, які навмисно прагнуть покласти край своєму існуванню: 1) шукачі смерті; 2) ініціатори смерті; 3) ті, хто заперечують смерть та 4) гравці зі смертю. Ці люди _____? _____ прагнуть померти, але вони діють виходячи з переконання про неминучість смерті, що наближається, і вважають, що своїм вчинком просто прискорюють цей процес. Під цю категорію підпадають багато випадків суїциду серед немолодих і важко хворих людей. Письменник Ернест Хемінгуей, що все життя відрізнявся міцним здоров'ям, був дуже стурбований своїм фізичним станом, що поступово погіршувався, і саме це, на думку багатьох дослідників, визначило його рішення накласти на себе руки.

15. Яка стадія кризи (за Т.М. Титаренко) супроводжується почуттям безнадійності та відсутності сенсу існування і характеризується виникненням суїцидальних думок і намірів: а) перша б) друга в) третя

16. Ця помилка у телефонному консультуванні трапляється тоді, коли консультант ставиться до абонента не як до особистості, а як до типової проблеми. Назва помилки: а) надмірно швидке визначення проблеми б) неприйняття цінностей абонента в) погляд зверху г) бесіда про проблему, а не з людиною

17. Перша служба невідкладної телефонної психологічної допомоги в Україні була заснована в: а) Одесі б) Києві в) Дніпропетровську г) Тернополі

18. Ця ілюзія належить до типових помилок у телефонному консультуванні. Вона виявляється в установках «я повинен усе змінити», «я повинен усе зробити» і не враховує згоду і бажання іншої сторони «бути зміненою». Це ілюзія: а) «материнської любові» б) «віри в магію слова» в) «власної непогрішності» г) «особистої могутності»

19. На цій стадії термінального періоду, за дослідженнями Т.М. Титаренко, хворий переживає просвітлення, любов до оточуючих, злагоду з самим собою та з Богом і в нього з'являється здатність ушляхетнити простір навколо себе. Це явище має назву: а) депресія б) протест в) кристалізація духу г) самогіпноз