



## Психологія здоров'я та здорового способу життя

### Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

#### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>Для всіх</i>
Спеціальність	<i>Для всіх</i>
Освітня програма	<i>Для всіх</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>Очна (денна)</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2 курс, осінній / весняний семестри</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кред. ЕКТС / 60 годин</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>МКР, залік</i>
Розклад занять	<i>Лекції: 1 (перший тиждень) Практичні заняття: 1 (другий тиждень) rozklad.kpi.ua</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<i><a href="http://psy.kpi.ua/vikladachi/">http://psy.kpi.ua/vikladachi/</a></i>
Розміщення курсу	

#### Програма навчальної дисципліни

##### 1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

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 «Психологія 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.

**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.

## 2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Для вивчення дисципліни студенту бажано мати навички використання текстового редактора на комп'ютері, навички роботи з електронними базами даних наукових інститутів та бібліотек.

Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я та здорового способу життя» перебуває у певному зв'язку з такими дисциплінами, що створюють загальну світоглядну і методологічну основу для сприйняття студентами змісту цієї навчальної дисципліни. Це такі дисципліни, як філософія, соціологія, основи менеджменту, маркетингу та ін.

Вивчення дисципліни дозволить ефективніше опанувати дисципліни циклів загальної та професійної підготовки.

## 3. Зміст навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин			
	Всього	у тому числі		
		Лекції	Практичні (семінарські)	СРС
1	2	3	4	5
<b>Розділ 1. Предмет психології</b>				
Тема 1.1. Базові категорії психології: відображення, особистість	6	2	2	2
Тема 1.2. Базові категорії психології: діяльність та спілкування	4	2	2	-
<b>Разом за розділом 1</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>Розділ 2. Психологія здоров'я та здорового способу життя як галузь психологічного знання</b>				
Тема 2.1. Предмет психології здорового способу життя	6	2	2	2
Тема 2.2. Внутрішня картина психологічного здоров'я і способу життя	4	2	2	-
Тема 2.3. Спосіб життя людини і сучасні хвороби	4	-	-	4
Тема 2.4. Психологія аддиктивної поведінки	2	2	-	-
Тема 2.5. Профілактика аддиктивної поведінки	2	-	2	

Тема 2.6. Психологічне здоров'я студентів	4	-	-	4
Тема 2.7. Психологічний захист особистості	4	2	2	-
Тема 2.8. Особистість і стрес	4	2	2	-
Тема 2.9. Психологія впевненості особистості	2	2	-	-
Тема 2.10. Психологія стійкості особистості	4	-	2	2
Тема 2.11. Психологія професійного здоров'я	4	-	-	4
Тема 2.12. Психологічне забезпечення здорового способу життя людини	2	2	-	-
Тема 2.13. Психогігієна та збереження здоров'я людини	4	-	2	2
Тема 2.14. Психологічні технології збереження здоров'я	4	-	-	4
<b>Разом за розділом 1</b>	<b>50</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>22</b>
<b>Всього годин</b>	<b>60</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>

#### 4. Навчальні матеріали та ресурси

Для успішного вивчення дисципліни достатньо опрацювати навчальний матеріал, який викладається на лекціях, а також ознайомитись з:

##### 4.1 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. Жалагина Т.А. Психологическое обеспечение преодоления профессиональной деформации личности преподавателя вуза. М.: Perse, 2003. – 111 с.
5. Купрейченко А.Б. Психология доверия и недоверия. М.: ИП РАН, 2008. = 571 с.
6. Ложкін Г.В., Коцан І.Я. Психологія: терміни, поняття, визначення. Луцьк: ВНУ, 2011. – 188 с.
7. 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.
9. Ложкін Г.В., Волянчук Н.Ю., Солтик О.О. Психологія праці. Хмельницький: ХНУ, 2013. – 191 с.

##### 4.2 Допоміжна література:

1. Прохоров А.О., Юсупов М.Г. Повседневное трансное состояние. М.: ИП РАН, 2013. – 176 с.
2. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психологических состояний. М.: ИП РАН, 2009. – 350 с.
3. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного общества. М.: ИП РАН, 2014. – 318 с.
4. Психология здоровья/ под ред. Г.С. Никифорова. Питер, 2003. – 605 с.
5. Психология профессионального здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СанктПетербург, 2006. – 477 с.
6. Психологія здоров'я: Зб. завдань для самостійної роботи студентів / Уклад.: Г.В. Ложкін, В.О. Федченко. – К.: НТУУ «КПІ», 2011. – 48 с.
7. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – В 2-х т. – М., 1986.
8. Шибутани Т. Социальная психология / Т. Шибутани; пер. с англ. В.Б.Ольшанского. - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. - 544 с.
9. Шрейдер Ю. А. Модель моральной рефлексии / Ю. А. Шрейдер // Лекции по этике : [учеб. пособ.]. - М. : МИРОС, 1994. - С. 86-98.
10. Янчук В. А. Введение в современную социальную психологию: [Учеб. пособ. для вузов] / Янчук В. А. - Мн. : АСАР, 2005. - С. 445-487.

**Навчальний контент**

**5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

**Лекційні заняття**

№ з/п	Назва теми лекції та перелік основних питань (завдання на СРС)
1	<p><b>Тема 1.1. Базові категорії психології: відображення, особистість</b></p> <p>Психологія як наука. Основні категорії психології. Категорія відображення у психології. Пізнавальні психічні процеси. Категорія особистості у психології. Структура особистості.</p> <p><b>Завдання на самостійну роботу студентів:</b></p> <p>I. Ведення термінологічного словника.</p> <p>II. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Що є предметом психології як науки?</li> <li>2. Охарактеризуйте форми відображення.</li> <li>3. Здійсніть порівняльний аналіз понять: індивідуальність, індивід, особистість, суб'єкт.</li> <li>4. Назвіть підструктури особистості.</li> </ol>
2	<p><b>Тема 1.2. Базові категорії психології : діяльність та спілкування</b></p> <p>Категорія діяльності у психології. Структура діяльності. Основні види діяльності. Категорія спілкування у психології. Структура спілкування. Види спілкування Засоби спілкування. Типи і комунікативні стилі спілкування. Бар'єри комунікації.</p> <p><b>Завдання для самостійної роботи студентів:</b></p> <p>I. Ведення термінологічного словника.</p> <p>II. Відповіді на питання для самоперевірки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назвіть основні компоненти системи діяльності.</li> <li>2. Наведіть визначення спілкування.</li> <li>3. У чому полягає функція спілкування?</li> <li>4. У чому полягає зв'язок діяльності та спілкування?</li> </ol>
3	<p><b>Тема 2.1. Предмет психології здорового способу життя</b></p> <p>Поняття про психологію здоров'я, здоровий спосіб життя як психологічна проблема. Місце психології здоров'я у системі наук про людину. Базові визначення здоров'я, ознаки здоров'я. Фактори мотивації здорового способу життя. Принципи та напрями забезпечення здорового способу життя.</p> <p><b>Завдання на СРС:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведення термінологічного словника.</li> <li>2. Охарактеризувати поняття «психологія здоров'я», «здоровий спосіб життя».</li> <li>3. Навести приклади міждисциплінарних зв'язків психології здоров'я з іншими науками.</li> <li>4. Визначити фактори мотивації здорового способу життя.</li> <li>5. Охарактеризувати ознаки здоров'я.</li> </ol>
4	<p><b>Тема 2.2. Внутрішня картина психологічного здоров'я і способу життя</b></p> <p>Взірець здорової особистості в історичному та сучасному вимірі; модель здорової особистості у теоріях закордонних дослідників; психологічне здоров'я і позитивні емоційні стани; теорія самоактуалізації А. Маслоу; риси здорової особистості; основи сексуального здоров'я.</p> <p><b>Завдання на СРС:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведення термінологічного словника.</li> <li>2. Охарактеризувати еталони здоров'я.</li> <li>3. Розкрити основні характеристики психологічного здоров'я особистості, що</li> </ol>

	<p>самоактуалізується.</p> <p>4. Охарактеризувати гуманістичну ідею здорової особистості за Г. Олпортом.</p> <p>5. Охарактеризувати теорію пошуку сенсу життя В. Франка</p>
5	<p><b>Тема 2.4. Психологія аддиктивної поведінки</b></p> <p>Поняття аддикції; види аддиктивної реалізації; характерні риси аддиктивної особистості; рівні здоров'я: соматичний, психічний, психологічний; орієнтовні індикатори вживання психоактивних препаратів.</p> <p><b>Завдання на СРС:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведення термінологічного словника.</li> <li>2. Охарактеризувати поняття «аддикція», «аддиктивна поведінка».</li> <li>3. Навести типи соціальних характерів за Е.Фроммом та Б.С.Братусем.</li> <li>4. Охарактеризувати фази ігрової залежності.</li> <li>5. Охарактеризувати методи профілактики аддиктивної поведінки.</li> </ol>
6	<p><b>Тема 2.7. Психологічний захист особистості</b></p> <p>Свідомість та усвідомлення себе; соціальне здоров'я особистості; благополуччя; захисні реакції та механізми особистості: заперечення, витіснення, придушення, раціоналізація, проєкція, відчуження, заміщення, сублімація, сновидіння; екологічність міжособових взаємовідносин.</p> <p><b>Завдання на СРС:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведення термінологічного словника.</li> <li>2. Охарактеризувати основні напрямки та підходи у дослідженні соціального здоров'я особистості.</li> <li>3. Проаналізувати стадії захисних реакцій організму.</li> <li>4. Навести приклади форм захисних реакцій та механізмів особистості.</li> <li>5. Проаналізувати зв'язок темпераменту і характеру.</li> <li>6. Розкрити основні особливості когнітивного, конативного та афективного компонентів свідомості.</li> <li>7. Проаналізувати психологічну сутність самосвідомості.</li> </ol>
7	<p><b>Тема 2.8. Особистість і стрес</b></p> <p>Поняття психологічного стресу; історія вчення про стрес, теорії та моделі стресу; причини виникнення стресу; поняття професійного стресу; особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях; процеси, ресурси та способи подолання стресу; інформаційні фактори стресу.</p> <p><b>Завдання на СРС:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведення термінологічного словника.</li> <li>2. Розкрити відмінності між поняттями «дистрес» та «еустрес».</li> <li>3. Охарактеризувати концептуальну модель стресу.</li> <li>4. Назвати поведінкові реакції людини в ситуації.</li> </ol>
8	<p><b>Тема 2.9. Психологія впевненості особистості</b></p> <p>Поняття віри та довіри. Функції довіри. Довіра до себе як базове поняття психології здоров'я та здорового способу життя. Довірливі стосунки, їх класифікація. Умови виникнення довірливих стосунків. Психологічні особливості впевненої в собі особистості. Відсутність впевненості в собі: причини, наслідки.</p> <p><b>Завдання на СРС:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведення термінологічного словника.</li> <li>2. Розкрити фактори, що впливають на формування різних видів довіри.</li> <li>3. Проаналізувати характеристики здорової, впевненої в собі особистості за (А. Сальтером).</li> <li>4. Назвати поведінкові реакції невпевненої в собі людини.</li> </ol>
9	<p><b>Тема 2.12. Психологічне забезпечення здорового способу життя людини</b></p> <p>Психологічні механізми забезпечення психологічного здоров'я; саморегуляція станів у забезпеченні здоров'я; самоконтроль поведінки у забезпеченні</p>

	здоров'я; механізми компенсації. <b>Завдання на СРС:</b> 1. Ведення термінологічного словника. 2. Навести основні теоретичні напрямки дослідження психологічних механізмів забезпечення психологічного здоров'я. 3. Проаналізувати компенсаторні механізми психіки. 4. Дати характеристику основним формам психогієни.
--	---

### Семінарські (практичні) заняття

#### Основні завдання циклу семінарських (практичних) занять:

сформувані у студентів:

- вміння аналізувати та працювати з психологічною літературою;
- вміння аналізувати психологічні фактори здорового способу життя;
- вміння готувати виступи, формулювати та відстоювати свою позицію, викладати власні погляди на актуальні проблеми психологічного здоров'я;
- вміння користуватися первинними діагностичними процедурами для аналізу психологічного здоров'я

№ з/п	Назва теми заняття та перелік основних питань (перелік дидактичного забезпечення, питання для поточного контролю та завдання на СРС)
1	<p><b>Тема 1.1. Базові категорії психології: відображення, особистість.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття про предмет психології.</li> <li>2. Проблема категоріального апарату у психології.</li> <li>3. Сутність відображення.</li> <li>5. Рівні психічного відображення.</li> <li>6. Категорія особистості у психології. Структура особистості.</li> <li>7. Людина як індивід, особистість, індивідуальність, суб'єкт.</li> <li>8. Системна детермінація розвитку особистості (соціалізація, індивідуалізація).</li> </ol> <p><b>Завдання на СРС:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначити цілі і завдання психології.</li> <li>2. Визначити функції психіки.</li> <li>3. Проаналізувати співвідношення понять: індивід, особистість, індивідуальність.</li> </ol>
2	<p><b>Тема 1.2. Базові категорії психології: діяльність та спілкування.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Категорія діяльності у психології.</li> <li>2. Складові діяльності як умови її здійснення: потреба-мотив, предмет, умови, знаряддя, процес, результат діяльності.</li> <li>3. Сторони діяльності: емоційно-мотиваційна, змістова, операційна, організаційна.</li> <li>4. Категорія спілкування у психології.</li> <li>5. Види, функції та засоби спілкування.</li> <li>6. Структура спілкування.</li> </ol> <p><b>Завдання на СРС:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризуйте функції структурних елементів діяльності.</li> <li>2. Розкрийте зміст процесів інтеріоризації та екстеріоризації дій.</li> <li>3. Охарактеризувати невербальні засоби комунікації.</li> </ol>
3	<p><b>Тема 2.1. Предмет психології здорового способу життя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризуйте поняття «психологія здоров'я».</li> <li>2. Охарактеризуйте специфічні рівні життєдіяльності.</li> <li>3. Охарактеризуйте фактори впливу на хворобу або здоров'я.</li> </ol> <p><b>Дидактичні засоби:</b> методики експериментально-психологічного обстеження: виконання методик, спрямованих на самооцінку фізичного, психічного та</p>

	<p>соціального здоров'я (Додаток 1).</p> <p><b>Завдання на СРС:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проілюструвати (схематично) міждисциплінарні зв'язки психології здоров'я з іншими науками.</li> </ol>
4	<p><b>Тема 2.2. Внутрішня картина психологічного здоров'я і способу життя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризуйте поняття «психологічне здоров'я».</li> <li>2. Охарактеризуйте основні критерії психічного здоров'я.</li> <li>3. Охарактеризуйте основні характеристики психологічного здоров'я особистості, що самоактуалізується.</li> <li>4. Охарактеризуйте модель здорової особистості (за Г. Олпортом).</li> </ol> <p><b>Дидактичні засоби:</b> методики експериментально-психологічного обстеження: виконання методик, спрямованих на оцінку активності та оптимізму (Додаток 2).</p> <p><b>Завдання на СРС:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризувати еталон здорової особистості.</li> </ol>
5	<p><b>Тема 2.5. Профілактика аддиктивної поведінки</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризуйте фармакологічні та нефармакологічні форми аддиктивної реалізації.</li> <li>2. Охарактеризуйте моделі профілактики наркотизації.</li> <li>3. Опишіть види профілактики.</li> <li>4. Охарактеризуйте методи профілактики аддиктивної поведінки.</li> </ol> <p><b>Завдання на СРС:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розробити програму первинної профілактики аддиктивної поведінки.</li> </ol>
6	<p><b>Тема 2.7. Психологічний захист особистості</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Яка модель світу та власна система цінностей особистості впливає на сприйняття навколишньої дійсності?</li> <li>2. Як соціальне середовище впливає на соціальне здоров'я особистості?</li> <li>3. Охарактеризуйте зміст процесу психологічного захисту.</li> <li>4. Охарактеризуйте основні механізми психологічного захисту.</li> </ol> <p><b>Завдання на СРС:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризуйте цілісну модель світу.</li> <li>2. Навести приклади форм захисних реакцій та механізмів особистості.</li> <li>3. Охарактеризувати механізми психологічного захисту, які використовуються студентом у власному житті.</li> </ol>
7	<p><b>Тема 2.8. Особистість і стрес</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризуйте поняття «стрес».</li> <li>2. Охарактеризуйте причини виникнення стресу.</li> <li>3. Як соціальне середовище впливає на виникнення стресу?</li> <li>4. Охарактеризуйте особливості поведінкових реакцій особистості в ситуації стресу.</li> <li>5. Охарактеризуйте типи реагування при стресі.</li> </ol> <p><b>Завдання на СРС:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризуйте типи внутрішньоособистісних стресів.</li> <li>2. Охарактеризуйте типи внутрішньоособистісних ресурсів подолання стресу.</li> </ol> <p><b>Дидактичні засоби:</b> методики експериментально-психологічного обстеження: виконання методики Спілбергера – Ханіна (Додаток 3).</p>
8	<p><b>Тема 2.10. Психологія стійкості особистості</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризуйте психологічні особливості впевненої у собі особистості.</li> <li>2. Охарактеризуйте типи зниження стійкості.</li> <li>3. Охарактеризуйте типи акцентуацій характеру особистості.</li> </ol> <p><b>Завдання на СРС:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризувати внутрішні і зовнішні фактори психологічної стійкості.</li> </ol> <p><b>Дидактичні засоби:</b> методики експериментально-психологічного обстеження: виконання методики «Анкета самооцінка стану (АСС)» (Додаток 4).</p>

9	<p><b>Тема 2.13. Психогігієна та збереження здоров'я людини</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охарактеризуйте поняття психогігієни.</li> <li>2. Визначте предмет основних розділів психогігієни.</li> <li>3. В чому полягають особливості психопрофілактики як складової частини психогігієни?</li> </ol> <p><b>Завдання на СРС:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дати характеристику основним формам психогігієни.</li> </ol>
---	---

### Самостійна робота студента

Студенти самостійно опрацьовують питання:

#### Тема 2.3. Спосіб життя людини і сучасні хвороби

Поняття про спосіб життя, здоровий спосіб життя. Структура способу життя. Категорії способу життя. Основні компоненти здорового способу життя. Фактори ризику, їх класифікації. Причини розповсюдження – хвороб цивілізації. Характеристика захворювань серцево-судинної системи, нервової системи, загального метаболізму.

#### Тема 2.6. Психологічне здоров'я студентів

Фактори, які впливають на психологічне здоров'я студентів; стрес у студентському середовищі; вікові особливості внутрішньої картини здоров'я; психологічні фактори ризикованої поведінки; домінанти активності здорового способу життя.

#### Тема 2.11. Психологія професійного здоров'я

Проблеми професійного здоров'я; психологічне забезпечення професійного здоров'я; психологічні фактори працездатності; професійне вигорання та ресурси його подолання; здоровий спосіб життя та професійне довголіття: постійність, впорядкованість, зрілість почуттів, відповідальність; втомлюваність та фізична активність.

#### Тема 2.14. Психологічні технології збереження здоров'я

Компоненти здорового способу життя. Рухова активність і її вплив на фізичне і психічне здоров'я. Гігієнічна, пальчикова і кінезіологічна гімнастика. Психічна саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості (С. М. Шингаєв). Технологія та ефективність м'язової релаксації (Ю. І. Філімоненко). Психофізіологічні механізми методики м'язової релаксації. Орієнтована оцінка здорової поведінки. Орієнтована оцінка емоційного благополуччя. Психодіагностика самотності. Діагностика типів ставлення до хвороби.

### Політика та контроль

#### Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Опрацьовуючи навчальний матеріал дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя», студенти виконують індивідуальне семестрове завдання шляхом підготовки термінологічного словника. Форма виконання – письмова. Студенти виписують тлумачення 100 слів-термінів, які відображають категоріальний апарат навчальної дисципліни. Словник перевіряє та оцінює лектор наприкінці вивчення дисципліни.



## **Відвідуваність і виконання завдань**

Відвідування лекційних занять не оцінюється, але є бажаним, оскільки навчальний матеріал викладається в доступній формі та є можливість обговорення дискусійних питань та уточнення незрозумілих моментів. Студенту складно буде належно підготуватись до семінарського заняття, якщо він буде пропускати лекції. Однак, відпрацьовувати пропущені лекції не потрібно.

Активна участь студентів на семінарських (практичних) заняттях є обов'язковою і буде вимагатись. Рейтинг студента значною мірою формуватиметься за результатами його роботи на семінарських заняттях. Кожне пропущене семінарське заняття (незалежно від причин пропуску) знижує підсумковий рейтинг студента з дисципліни. У разі пропуску семінарського заняття студентом обов'язково повинні бути вивчені теми, а також виконані всі завдання. Якщо студент після пропущеного заняття впродовж тижня виконав усі завдання, то максимальна кількість балів складає 3. Контроль знань (розуміння) студентом пропущених тем (виконання завдань) відбуватиметься під час спілкування з викладачем за графіком консультацій, з яким можна ознайомитися на сайті кафедри психології і педагогіки.

За присутність на семінарських заняттях бали не ставляться. На семінарському занятті студент може використовувати підготовлені ним письмові нотатки з питань теми заняття (або передбачених завдань), однак висловлювати позицію, читаючи з аркуша паперу чи гаджетів не варто. Відповідати на питання викладача, читаючи з екрану смартфона, ноутбуку чи з підручника не варто також. Це характеризує рівень підготовки студента не з кращого боку.

## **Форми роботи**

Лекції, практичні (семінарські заняття), диспут, робота парами, тріадами, ділові ігри, круглий стіл.

## **Політика університету**

### **Академічна доброчесність**

Основні види академічної відповідальності встановлені Законом України «Про освіту». Згідно із частиною 6 статті 42 до основних видів академічної відповідальності здобувачів освіти належать: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти; позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати за навчання.

Політику, стандарти і процедури дотримання академічної доброчесності містять такі регламентуючі документи КПІ ім. Ігоря Сікорського, оприлюднені на сайті Університету: Кодекс честі КПІ ім. Ігоря Сікорського <https://kpi.ua/files/honorcode.pdf>, Положення про систему запобігання академічному плагиату <https://rb.gy/agihij>, а також нормативно-правові документи, офіційні рекомендації, накази та розпорядження, соціологічні дослідження КПІ ім. Ігоря Сікорського, методичні матеріали, освітні курси <https://kpi.ua/academic-integrity>.

### **Норми етичної поведінки**

Норми етичної поведінки студентів і працівників визначені у розділі 2 Кодексу честі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://kpi.ua/code>, а також у Положенні про комісію з питань етики та академічної чесності НТУУ «КПІ» [https://data.kpi.ua/sites/default/files/files/2015\\_1-140a1.pdf](https://data.kpi.ua/sites/default/files/files/2015_1-140a1.pdf)

## 7. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

Поточний контроль: [опитування за темою заняття, виконання завдань](#)

Календарний контроль: проводиться двічі на семестр як моніторинг виконання студентами індивідуальних навчальних планів згідно графіка навчального процесу.

Семестровий контроль: [залік](#)

### Оцінювання та контрольні заходи

Рейтинг студента з дисципліни складається з балів, що отримуються за:

- 1) робота на семінарських (практичних) заняттях (відповіді, вирішення завдань та доповнення відповідей інших студентів у процесі дискусії);
- 2) написання термінологічного словника;
- 3) складання модульної контрольної роботи.

Студент отримує найвищий рейтинг, якщо він бере активну участь на проведених семінарських (практичних) заняттях, переважно надає повні та аргументовані відповіді, логічно їх викладає, висловлює власну позицію з дискусійних питань. Пропущені заняття, неточності, неповнота, помилки у відповідях спричиняють зниження рейтингу студента.

Викладач оцінює роботу студента на кожному семінарському занятті, але конкретна підсумкова кількість балів за роботу на семінарських заняттях виставляється викладачем під час першого і другого етапу проміжної атестації – на восьмому і чотирнадцятому тижнях навчання відповідно. Рейтинг студента станом на 8-й тиждень (за результатами роботи на 4 семінарських заняттях) і 14-й тиждень (за результатами роботи на наступних 7-8 семінарських заняттях) навчання повідомляється студенту на занятті чи в особистому кабінеті електронного кампусу.

Термінологічний словник студент готує впродовж вивчення навчальної дисципліни. Максимальна кількість балів за термінологічний словник складає 26 балів.

Модульна контрольна робота (МКР) складається з 20 тестових завдань, що відображають зміст всієї дисципліни. МКР проводиться за допомогою гугл-тестів на останній (передостанній) лекції. Доступ до МКР надається студентам лише під час лекції. Перескладати МКР не можна.

Деталізовані критерії оцінювання результатів навчання студентів визначені у положенні про PCO з дисципліни та представлені у Додатку 5.

Студент може оскаржити оцінку викладача, подавши відповідну скаргу викладачу не пізніше наступного дня після ознайомлення студента з виставленою викладачем оцінкою. Скарга розглядатиметься за процедурами, встановленими університетом.

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

<i>Кількість балів</i>	<i>Оцінка</i>
100-95	Відмінно
94-85	Дуже добре
84-75	Добре
74-65	Задовільно
64-60	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску	Не допущено

Необхідною умовою допуску до заліку є стартовий рейтинг ( $r_c$ ), що складає 40% від  $R_C$ , або 40 балів.

Студенти, які набрали протягом семестру рейтинг з кредитного модуля менше 0,6  $R$  зобов'язані виконувати залікову контрольну роботу. Перелік питань представлено у Додатку 6.

Студенти, які набрали протягом семестру необхідну кількість балів ( $R_D > 0,6R$ ) мають можливості:

а) отримати залікову оцінку (залік) так званим «автоматом» відповідно до набраного рейтингу;

б) виконати залікову контрольну роботу, яка складається з 3-х питань з метою підвищення оцінки. При цьому попередній рейтинг студента з дисципліни скасовується і він отримує оцінку R3 тільки за результатами залікової контрольної роботи.

## **8. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)**

### **Рекомендації студентам**

Вивчення курсу «Психологія здоров'я та здорового способу життя» передбачає засвоєння студентами системи психологічних знань, основних понять за темами, ознайомлення з навчально-методичними матеріалами.

Головною метою лекцій є мотивація і організація роботи студентів з навчальним матеріалом у міжсесійний період. Лекції проводяться із використанням мультимедійних презентацій (за наявності умов в аудиторії).

Готуючись до семінарського заняття студент має обов'язково опрацювати лекційний матеріал певної теми, ознайомитись зі змістом матеріалу підручника. При виникненні питань, виявленні незрозумілих положень необхідно обов'язково обговорити їх з викладачем. На семінарському занятті навіть добре підготовлений студент не повинен залишатись пасивним спостерігачем, а активно включатись у обговорення питання. Якщо ж студент не ознайомився з навчальним матеріалом, йому варто уважніше слухати виступаючих, і завдяки отриманій інформації намагатись компенсувати недоліки підготовки до заняття. Не слід відмовлятися від відповіді на питання викладача. Навіть якщо студент не знає відповіді, доцільно спробувати відповісти, висловити свою думку, виходячи з власних знань, досвіду, логіки запитання тощо. При цьому не треба боятися помилитися – одним з важливих завдань вивчення гуманітарних дисциплін є вироблення вміння логічно мислити і відповідно висловлювати власні думки. Однак, варто пам'ятати, що незнання матеріалу дисципліни є суттєвим недоліком роботи студента і буде негативно впливати на його загальний рейтинг. Відповідальне ставлення до підготовки на кожне семінарське заняття дає змогу не лише правильно засвоїти навчальний матеріал, але й зекономити зусилля при проходженні семестрового контролю.

### **Дистанційне навчання**

Можливе синхронне дистанційне навчання з використанням платформ для відео-конференцій та освітньої платформи для дистанційного навчання в університеті.

### **Інклюзивне навчання**

Допускається

### **Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

**Складено** професором кафедри психології і педагогіки, д. психол.н., професором Ложкіним Георгієм Володимировичем, доцентом кафедри психології і педагогіки, к.психол. н., доцентом Блохіною Іриною Олександрівною, викладачем кафедри психології і педагогіки Боковець Ольгою Ігорівною

**Ухвалено** кафедрою психології і педагогіки (протокол № 5 від 18.11.2020 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 5 від 14.01.2021 р.)

## САМООЦІНКА ФІЗИЧНОГО, ПСИХІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

### Завдання 1

#### Самооцінка фізичного здоров'я

Спочатку оцініть стан свого фізичного здоров'я за найбільш важливими показниками

#### МЕТОДИКА «ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я» (ЕКСПРЕС-АНАЛІЗ)

Інструкція. Спробуйте самостійно, без допомоги лікаря, поставити собі хоча б приблизний діагноз, оцінити свій фізичний стан за важливими показниками.

1. Вік. Кожен рік дає один бал. Якщо Вам 40 років, отримуєте 40 балів.
2. Вага. Нормальна вага умовно дорівнює зросту в сантиметрах мінус 100. За кожен кілограм нижче норми додається 5 балів, за кожен кілограм вище норми віднімається 5 балів. Припустимо, що при зрості 176 см ваша вага – 85 кг. Відповідно, за цим показником ви маєте мінус 45 балів.
3. Паління. Той, хто не палить, отримує плюс 30 балів. За кожну цигарку, що викурена, вираховується 1 бал. Якщо в день ви викурюєте 20 цигарок, третій показник складає мінус 20 балів.
4. Витривалість. Якщо ви щоденно протягом не менше, ніж 12 хв., виконуєте вправи на розвиток витривалості (біг у рівномірному темпі, плавання, катання на лижах або на велосипеді, тобто робите вправи, які найбільш ефективно зміцнюють серцево-судинну систему), ви отримуєте 30 балів. Вправляючись 4 рази на тиждень, набираєте 25 балів, 3 рази – 20 балів, 2 рази – 10 балів, 1 раз – 5 балів. За інші вправи (комплекс ранкової гімнастики, прогулянки, рухливі ігри) у цьому тесті бали не нараховуються. Якщо ви взагалі не займаєтесь фізкультурою, то з загальної суми вираховується 10 балів. Якщо до того ж у вас малорухливий спосіб життя, ви втрачаєте 20 балів.
5. Пульс у стані спокою. Якщо число серцевих скорочень у стані спокою у вас менше 90 уд/хв., то за кожен удар пульсу з цієї різниці ви отримуєте 1 бал. Наприклад, при частоті пульсу 72 уд/хв. – 18 балів.
6. Відновлення частоти пульсу після навантаження. Після двоххвилинного бігу (можна на місці) відпочиньте 4 хвилини лежачи. При частоті пульсу, що перевищує вихідну цифру на 10 ударів, ви отримуєте 30 балів, на 15 ударів – 15 балів, на 20 ударів і більше – бали не нараховуються.

Обробка та інтерпретація результатів. Підраховується загальна сума балів за всіма показниками. Отриманим результатам відповідають такі рекомендації:

- Не більше 20 балів: доцільно звернутись до лікаря з метою перевірки стану здоров'я, а також спробувати позбавитись зайвої ваги, переглянути свої звички, почати займатись фізичними вправами.
- 21-60 балів: необхідно приділити серйозну увагу боротьбі з факторами ризику, які у вас є (зайва вага, паління, недостатня фізична активність).
- 61-100 балів: результат непоганий, не знижуйте інтенсивності, розвиваючи витривалість.
- Понад 100 балів: ваше здоров'я відмінне, у вас гарні резерви витривалості та резистентності хворобам.

### Завдання 2

#### Самооцінка психічного здоров'я

Визначте ступінь своєї рівноваженості, спокою та душевної гармонії.

#### МЕТОДИКА «ДУШЕВНА РІВНОВАГА»

Інструкція. Вам пропонується дати відповідь на 7 питань та вибрати той варіант відповіді, яка в найбільшій мірі відповідає вашим почуттям та вашій поведінці. Обраний варіант відповіді позначте у бланку відповідей.

1. Чи зможете ви розізнатись іноді на іншу людину через її незграбність?
  - а) Так, часто.

- б) Нечасто. Намагаюсь толерантно ставитись до інших людей.
- в) Майже ніколи. Злість несприятливо впливає на колір обличчя, а я ставлюсь до життя майже з буддистським терпінням.
2. Іноді ви прокидаєтесь серед ночі з сильним серцебиттям?
- а) Ні, жодного разу.
- б) Так, якщо мене турбують якісь проблеми.
- в) Дуже часто. Я давно вже не сплю так добре, як раніше.
3. Чи можете ви застосувати силу свого голосу аби відстояти свою точку зору?
- а) Можу, але користуюсь цим дуже рідко.
- б) Ні, хоча стримуватись іноді буває важко.
- в) Звісно, можу. Час від часу такий спосіб допомагає людині позбавитись від злості, яка в ній накопичилась.
4. Чи задоволені ви своєю фігурою?
- а) Ні, раніше вона мені подобалась більше.
- б) В цілому так, за виключенням певних деталей.
- в) Так, мені не хотілося б щось змінювати.
5. Якщо ваші стосунки з партнером зруйнуються, у вас є вільний вибір серед декількох нових кандидатів? (Якщо зараз ви самотні, чи був би у вас вибір серед кандидатур у разі вашого прагнення до нового партнерства?)
- а) Ні, я потребую досить тривалого часу аби познайомитись з людиною, яка мені симпатична.
- б) Є певні знайомства, але вони мене не влаштовують.
- в) Величезний вибір.
6. Як часто вам сняться кошмари?
- а) Майже ніколи.
- б) Іноді.
- в) Не менше одного разу на місяць.
7. Чи маєте ви надійне коло гарних друзів?
- а) Так, звісно.
- б) В основному приятелі.
- в) Ні, я прагну розраховувати лише на самого себе.

#### Ключ

Питання	Варіант відповіді		
	а	б	в
1	10	5	0
2	0	3	7
3	5	8	0
4	5	2	0
5	5	5	0
6	0	3	5
<b>Бали</b>			

#### Обробка та інтерпретація результатів

Порахуйте кількість балів, яку ви набрали у відповідності з «ключем»:

- 0-17 балів: ви дуже спокійна, врівноважена людина, наділені внутрішньою гармонією до якої інші люди прагнуть все своє свідоме життя. Не втрачайте свого гарного душевного та фізичного стану, продовжуючи й надалі приділяти достатньо уваги своєму організму.
- 18-35 балів: щось непомітно заважає вашому душевному благополуччю. Хоча ви ще зберігаєте психічний баланс, все ж спробуйте розібратись з тим, що пригнічує вашу душу. Лише тоді ви здобудете внутрішню гармонію.

- 36-50 балів: ви дуже напружені, знаходитесь на межі. Вам необхідна продумана програма оздоровлення організму, його фізичного та психічного стану. Ви гніваєтесь через дрібниці, берете усе близько до серця. Необхідно привести свою нервову систему у порядок.

### **Завдання 3**

#### **Самооцінка соціального здоров'я**

Для самооцінки соціального здоров'я визначте ступінь своєї конфліктності.

#### **МЕТОДИКА «КОНФЛІКТНІСТЬ»**

Інструкція. Вам пропонується відповісти на 8 питань та вибрати той варіант відповіді, який більшою мірою відповідає вашій поведінці. Обрану відповідь внесіть в бланк відповідей.

1. В громадському транспорті почалась голосна суперечка. Ваша реакція?

- а) Не берете участь.
- б) Несміливо висловлюєтесь на захист сторони, яку вважаєте правою.
- в) Активно втручаєтесь, чим привертаєте увагу до себе.

2. Чи виступаєте ви на зборах з критикою керівництва?

- а) Ні.
- б) Лише тоді, коли маєте серйозні підстави.
- в) Критикуєте за будь якого приводу не лише керівництво, а й тих, хто його підтримує.

3. Чи часто ви сперечаєтесь з друзями?

- а) Лише якщо ці люди не схильні до образ.
- б) Лише якщо питання принципове.
- в) Суперечки — ваша стихія.

4. Як ви реагуєте, якщо хтось намагається пройти без черги?

- а) Обурюєтесь в душі, але мовчите: собі дорожче.
- б) Робите зауваження.
- в) Проходите вперед и починаєте спостерігати за порядком.

5. Дома на обід подали недосолену страву. Ваша реакція?

- а) Не звернете на це увагу. Це — дрібниця.
- б) Мовчки візьмете сіль.
- в) Не утримаєтесь від зауважень і, можливо, демонстративно відмовитесь від їжі.

6. Якщо на вулиці, в транспорті вам наступили на ногу, якою буде ваша реакція?

- а) З обуренням подивитесь на кривдника.
- б) Сухо зробите зауваження.
- в) Висловитесь, не добираючи слів.

7. Якщо хтось з родичів купив річ, яка вам не сподобалась, що ви зробите?

- а) Промовчите.
- б) Обмежитесь коротким тактовним висловлюванням.
- в) Будете скандалити.

8. Не пощастило в лотереї. Як ви на це відреагуєте?

- а) Спробуєте бути байдужим, але в душі дасте собі слово ніколи більше не брати участі в ній.
- б) Не стримаєте досаду, але поставитесь до цього з гумором, пообіцявши взяти реванш.
- в) Програш надовго зіпсує настрої.

#### **Обробка та інтерпретація результатів**

Порахуйте загальну кількість балів, при цьому за відповідь «а» — 4 бали, «б» — 3, «в» — 0 балів:

- 22-32 бали: ви тактовні та миролюбиві, уникаєте суперечок та конфліктів, уникаєте критичних ситуацій вдома і на роботі. Вислів «Платон мені друг, але істина дорожче» ніколи не був вашим девізом. Можливо тому вас називають пристосованцем. Наберіться сміливості та, якщо обставини склались так, щоб ви висловили свою думку, зробіть це, незважаючи на обставини.

- 12-21 бал: про вас говорять як про конфліктну людину. Але насправді ви конфліктуєте лише тоді, коли немає іншого виходу та інші засоби вичерпано. Ви твердо відстоюєте свою думку, не думаючи про те, як це повпливає на ваше службове становище або приятельські стосунки. При цьому ви не виходите за межі дозволеного, не принижуетесь до ображення інших. Все це викликає повагу до вас.

- До 10 балів: суперечки та конфлікти — це повітря, без якого ви не можете жити. Любите критикувати інших, але, якщо чуєте зауваження в свою адресу, готові проявити агресивність. Ваша критика — заради самої критики, а не для користі справи. Дуже складно доводиться тим, хто опиняється поруч з вами на 74 роботі і вдома. Ваша нестриманість та грубість відштовхують людей. Чи не тому у вас немає справжніх друзів? Необхідно опанувати свою конфліктність!

## Додаток 2

## Оцінка оптимізму та активності особистості ШКАЛА «АО»

Інструкція. Прочитайте, будь ласка, твердження та відмітьте у бланку відповідей ступінь вашої згоди – незгоди з ним.

1. Я люблю слухати голосну музику.
2. Я думаю, буде складно досягнути своїх цілей.
3. Мені подобаються ситуації з певною мірою невизначеності, коли я не знаю що буде зі мною далі.
4. Я люблю «кидати виклик долі».
5. Доля більш несправедлива до мене, чим до інших.
6. У мене стільки енергії, що я не можу навіть дві години просидіти без справи.
7. Я менш щасливий, ніж інші.
8. Мене дратують обережні люди.
9. В наш час неможливо вірити у щось хороше.
10. Мені подобається змагатись.
11. Я легко и з задоволенням спілкуюсь з людьми протилежної статі.
12. Мене лякає моє майбутнє.
13. Я думаю, що в людях більше поганого, ніж хорошого.
14. Мне подобається переживати гострі відчуття (бути в ситуаціях, пов'язаних з певним ризиком).
15. У мене життєрадісний настрій.

## БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

Прізвище, ім'я, по-батькові \_\_\_\_\_  
 Професія \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стаж \_\_\_\_\_

№	Ні, абсолютно не згоден	Іноді це так	Часто	Так, абсолютно згоден (завжди)
1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	1	2	3	4
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4
11	1	2	3	4
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	1	2	3	4

Ключ Активність (прямі): 1,3, 4, 6, 8, 10, 11, 14, 15.

Оптимізм (зворотні): 2, 5, 7, 9, 12, 13.

Обробка результатів. Методика включає дві субшкали: оптимізм та активність. Оптимізм в даній методиці розуміється як схильність людини вірити в свої сили та успіх, мати переважно позитивні очікування від життя та від інших людей. «Оптимісти», як правило екстравертовані, доброзичливі та відкриті для спілкування. Песимістам властиві сумніви в своїх силах та доброзичливості інших людей, очікування невдач, прагнення уникати широких контактів,



замкненість на своєму внутрішньому світі (інтровертованість). Під активністю розуміється енергійність, життєрадісність, безпечність, схильність до ризику. Пасивність проявляється у тривожності, невпевненості в собі та небажанні щось робити. У відповідності з ключем підраховуються суми балів за даними субшкалами (табл. 1), які співвідносяться з квадратом координатної моделі (рис. 1). Кожному квадрату відповідає певний тип особистості.

Таблиця 1. Показники психологічних типів (бали)

Психологічний тип	Оптимізм	Активність
Реалісти («Р»)	15-19	17-24
Активні оптимісти («АО» — «Ентузіаст»)	20-24	25-36
Активні песимісти («АП» — «Негативіст»)	6-14	25-36
Пасивні песимісти («ПП» — «Жертва»)	6-14	9-16
Пасивні оптимісти («ПО» — «Ледар»)	20-24	9-16

#### Характеристика типів

- Квадрат «Р». «Реалісти» адекватно оцінюють ситуацію, виходячи з сил (можливостей) та не намагаються «стрибнути вище голови», радіють тому, що мають. Як правило, стійкі до психологічного стресу.
- Квадрат «АО». «Активні оптимісти» вірять у свої сили та позитивно налаштовані, прагнуть діяти щоб досягти бажаних цілей. Вони бадьорі, життєрадісні, не піддаються смутку, поганому настрою, легко та стрімко протистоять ударам долі як би складно їм не було.
- Квадрат «ПП». «Пасивні песимісти» — протилежна «активним оптимістам» група людей, які ні у що не вірять і нічого не вчиняють для того, щоб змінити своє життя в кращий бік. Вони характеризуються переважанням сумного пригніченого настрою, пасивністю, не вірять у свої сили. В конфлікті намагаються відійти від рішення проблеми, вважають себе жертвою обставин.
- Квадрат «АП». «Активні песимісти» або негативісти. Їм властива велика активність, але вона часто має деструктивний характер. Такі люди замість того, щоб створювати нове, прагнуть руйнувати старе. В складних ситуаціях часто використовують агресивні методи поведінки

## Додаток 3

**Оцінювання рівня тривожності  
МЕТОДИКА СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА**

Методика призначена для самооцінювання рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика особистості). Шкала самооцінювання складається з 2-х частин, що окремо оцінюють реактивну (РТ, висловлення № 1-20) і особистісну (ОТ, висловлення № 21-40) тривожність.

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче висловлювань та обведіть відповідну цифру залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ В ДАНИЙ МОМЕНТ. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.				
питання	Ні, це не так	напевно, так	вірно	Абсолютно вірно
1. Я спокійний	1	2	3	4
2. Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3. Я напружений	1	2	3	4
4. Я відчуваю співчуття	1	2	3	4
5. Я відчуваю вільно	1	2	3	4
6. Я засмучений	1	2	3	4
7. Мене хвилюють невдачі	1	2	3	4
8. Я відчуваю відпочилим	1	2	3	4
9. Я стурбований	1	2	3	4
10. Я переживаю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений в собі	1	2	3	4
12. Я нервую	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я стурбований	1	2	3	4
15. Я не відчуваю напруженості	1	2	3	4
16. Я задоволений	1	2	3	4
17. Я стурбований	1	2	3	4
18. Я занадто збуджений та мені не по	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче висловлювань та обведіть відповідну цифру залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ ЗВИЧАЙНО. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.				
питання	Майже ніколи	іноді	часто	Майже завжди
21. Я переживаю задоволення	1	2	3	4
22. Я дуже швидко втомлююсь	1	2	3	4
23. Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24. Я хотів би бути таким же щасливим як інші	1	2	3	4
25. нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4

26. Зазвичай я почуваюсь бадьоро.	1	2	3	4
27. Я спокійний, холоднокровний та зібраний.	1	2	3	4
28. Труднощі, що можуть виникнути, зазвичай тривожать мене.	1	2	3	4
29. Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30. Я достатньо щасливий	1	2	3	4
31. Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32. Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33. Зазвичай я почуваюсь в безпеці	1	2	3	4
34. Я намагаюсь уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
35. У мене буває хандра	1	2	3	4
36. Я задоволений	1	2	3	4
37. Дрібниці відволікають та хвилюють мене	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39. Я врівноважена людина	1	2	3	4
40. Мене охоплює сильне хвилювання, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

Показники РТ і ОТ підраховуються за формулами:

РТ =  $\sum 1 - \sum 2 + 50$ , де  $\sum 1$  - сума відзначених цифр на першому бланку за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;  $\sum 2$  - сума відзначених цифр за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

ОТ =  $\sum 3 - \sum 4 + 35$ , де  $\sum 3$  - сума відзначених цифр на другому бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;  $\sum 4$  - сума відзначених цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Обробка результатів

РТ = \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ + 50,

ОТ = \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ + 35,

Визначте особисті показники:

РТ=

ОТ=

Сума балів	Показник тривожності
Менше 30 балів	Низька тривожність. Висока емоційна стабільність.
31 - 44 балів	Помірна тривожність
45 балів і вище	Висока тривожність.

Особистісна тривожність характеризує стійку схильність людини сприймати велике коло ситуацій як загрозливе, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напругою, занепокоєнням, знервованістю.

Дуже висока реактивна тривожність призводить до порушення уваги, іноді до порушення тонкої координації.

Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює із наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями. тим не менш, певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень "корисної тривоги".

## АНКЕТА САМООЦІНКИ СТАНУ (АСС)

Методика АСС спрямована на оцінку суб'єктивного самопочуття та наявності соматичних скарг у осіб, які постраждали від впливу психотравмуючих факторів в екстремальних умовах діяльності.

## БЛАНК ДЛЯ АНКЕТИ САМООЦІНКИ СТАНУ

На аркуші паперу напишіть: «Анкета самооцінки стану», ваше прізвище, ініціали, дату, час заповнення анкети. Потім поставте номер кожного пункту и напроти номера — значення в балах, яке ви вважаєте відповідним своєму стану:

- +3 — сильне підвищення;
- +2 — відчутне підвищення;
- +1 — невелике підвищення;
- 0 — показник незмінний;
- 1 — невелике зниження;
- 2 — відчутне зниження;
- 3 — сильне зниження.

1. Бадьорість	+3+2+1 0-1-2-3	Втомленість
2. Інтерес до роботи	+3+2+1 0-1-2-3	Байдужість
3. Уважність, зібраність	+3+2+1 0-1-2-3	Неуважність, незібраність
4. Гарний настрій	+3+2+1 0-1-2-3	Поганий настрій
5. Гарне загальне самопочуття	+3+2+1 0-1-2-3	Погане самопочуття.
6. Спокій, врівноваженість	+3+2+1 0-1-2-3	Хвилювання, напруження
7. Впевненість в собі	+3+2+1 0-1-2-3	Невпевненість

Скарги. Поставте номер кожної скарги і напроти номера напишіть «так» або «ні»:

1. Запаморочення	8. Незвичний присмак в роті	15. Біль або неприємні відчуття в грудях
2. Головний біль	9. Сухість в роті	16. Пітливість
3. Відчуття важкості в голові	10. Надмірне слиновиділення	17. М'язова слабкість
4. Сонливість	11. Нудота	18. Відчуваю, що прийняв ліки
5. Відчуття жару	12. Неприємні відчуття в животі	19. Інші скарги та відчуття
6. Спрага	13. Ускладнене дихання	
7. Відчуття голоду	14. Серцебиття	

Оцінка суб'єктивного самопочуття відбувається наступним чином: підраховується сума закреслених на бланкові цифр. При цьому: +3 відповідає 7 балам; +2 - 6 балам; +1 - 5; 0 - 4 балам; -1 відповідає 3; -2 - 2; -3 - 1 балу. Сума «сирих» значень суб'єктивного самопочуття переводиться в 10-бальную шкалу нормального розподілу [стени]. Показник АСС в 6 стенив і більше при відсутності або наявності одиничних скарг вказує на гарне суб'єктивне самопочуття. Зниження показника до 3-5 стенив у поєднанні з скаргами на стан здоров'я вказує на задовільне суб'єктивне самопочуття. В цьому випадку доцільно застосовувати методи психологічної та фармакологічної корекції. Зниження показника до 1-2 стенив у поєднанні з великою кількістю скарг на стан здоров'я відображає незадовільний функціональний стан організму. В таких випадках необхідне додаткове обстеження

### Рейтингова система оцінювання результатів навчання

Рейтинг студента з дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» складається з балів, що отримуються за:

- 1) робота на семінарських (практичних) заняттях;
- 2) написання термінологічного словника;
- 3) складання модульної контрольної роботи.

**Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:**

**Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:**

1. Робота на семінарських (практичних) заняттях (максимальна кількість балів складає 54 (кількість балів на 1 занятті – 6)):

активна участь у проведенні заняття; надання повної і аргументованої, логічно викладеної доповіді, відповіді, висловлення власної позиції з дискусійних питань або повністю правильне вирішення завдань з відповідним обґрунтуванням, у поєднанні зі слухними доповненнями відповідей інших студентів у процесі дискусії	5-6
активна участь у проведенні заняття; надання правильних відповідей або правильне вирішення завдань з незначними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді чи обґрунтування при вирішенні задачі	3-4
надання відповідей з чисельними значними похибками або вирішення задачі з грубими помилками, вирішення задачі без обґрунтування	1-2
відсутність відповіді, ухиляння від участі у семінарському занятті	0

2. Складання словника психологічних термінів

Максимальна кількість балів за складання словника дорівнює

$$0,26 \text{ бали} \times 100 \text{ терміни} = 26 \text{ балів}$$

Критерії оцінювання:

- 0,26 – наведено повне визначення терміну;  
 0,13 – визначення неповне;  
 0 – визначення відсутнє.

3. Складання модульної контрольної роботи (максимальна кількість балів складає 20 (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 1 )):

вірно виконано всі тестові завдання	20
вірно виконано половину тестових завдань	10
не вірно виконано всі тестові завдання	0

**Розрахунок шкали (R) рейтингу:**

Сума вагових балів контрольних заходів протягом семестру складає:

$$RS = 54 + 26 + 20 = 100 \text{ балів}$$

Студенти, які набрали протягом семестру необхідну кількість балів (  $RD \geq 0,6R$  ) мають можливість:

а) отримати залікову оцінку (залік) так званим "автоматом" відповідно до набраного рейтингу;

б) виконати залікову контрольну роботу з метою підвищення оцінки.

При цьому попередній рейтинг студента з дисципліни скасовується і він отримує оцінку  $R_3$  тільки за результатами залікової контрольної роботи.

Перелік питань до залікової контрольної роботи наведено у Додатку 2.

Студенти, які виконали всі умови допуску до заліку та мають рейтингову оцінку менше 60 балів, виконують залікову контрольну роботу.

**Студенти, які не виконали всіх передбачених програмою дисципліни завдань не допускаються до заліку.**

Залікова контрольна робота оцінюється за шкалою 100 балів. Перше запитання оцінюється із 34 балів, друге та третє із 33 балів.

Кожне питання оцінюється відповідно до **системи оцінювання**:

**"відмінно"**, повна відповідь (не менше 90% потрібної інформації) – 34 (33) ...30 балів;

**"добре"**, достатньо повна відповідь (не менше 75% потрібної інформації, або незначні неточності) – 29...25 балів;

**"задовільно"**, неповна відповідь (не менше 60% потрібної інформації та деякі помилки) – 24...20 балів;

**"незадовільно"**, незадовільна відповідь – 0 балів.

Для отримання студентом відповідних оцінок (ECTS та традиційних) його рейтингова оцінка (**RD**) переводиться згідно з таблицею:

<b>RD</b>	<b>Оцінка ECTS</b>	<b>Оцінка традиційна</b>
95 – 100	відмінно	Відмінно
85 – 94	дуже добре	Добре
75 – 84	добре	
65 – 74	задовільно	Задовільно
60 – 64	достатньо (задовольняє мінімальні критерії)	
<b>RD &lt; 60</b>	незадовільно	Незадовільно

**Перелік питань до залікової контрольної роботи**

1. Охарактеризуйте психологію здоров'я як галузь психологічних знань.
2. Визначте предмет психології здоров'я, завдання цієї галузі
3. Охарактеризуйте міждисциплінарні зв'язки психології здоров'я.
4. Проаналізуйте рівні життєдіяльності людини
5. Визначте критерії оцінювання здоров'я людини.
6. Охарактеризуйте основні еталони здоров'я і здорової особистості.
7. Охарактеризуйте модель самоактуалізованої особистості А. Маслоу.
8. Проаналізуйте гуманістичну модель здорової особистості Гордона Олпорта.
9. Опишіть модель здорової особистості Віктора Франка.
10. Охарактеризуйте теорію розвитку особистості Ніколаса Енкельмана.
11. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «внутрішня картина здоров'я».
12. Охарактеризуйте умови формування внутрішньої картини здоров'я.
13. Проаналізуйте компоненти внутрішньої картини здоров'я.
14. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «спосіб життя».
15. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «здоровий спосіб життя».
16. Проаналізуйте основні параметри структури способу життя.
17. Опишіть категорії способу життя.
18. Проаналізуйте компоненти здорового способу життя.
19. Опишіть біосоціальні критерії здорового способу життя.
20. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «хвороба цивілізації».
21. Охарактеризуйте хвороби цивілізації та основні фактори ризику.
22. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «аддикція», «аддиктивна поведінка».
23. Охарактеризуйте психологічні особливості осіб із аддиктивними формами поведінки.
24. Проаналізуйте форми аддиктивної поведінки.
25. Визначте основні мотиви вживання алкоголю і наркотичних речовин.
26. Охарактеризуйте основні чинники виникнення хімічної аддикції.
27. Охарактеризуйте таку модель профілактики наркотизації як модель моральних принципів.
28. Проаналізуйте модель залякування як модель профілактики наркотизації.
29. Опишіть модель таку модель профілактики наркотизації як модель фактичних знань.
30. Охарактеризуйте модель ефективного навчання як модель профілактики наркотизації.
31. Проаналізуйте модель поліпшення здоров'я к модель профілактики наркотизації.
32. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «профілактика».
33. Проаналізуйте соціальні, педагогічні психологічні та медичні технології первинної профілактики аддиктивної поведінки.
34. Охарактеризуйте вторинну профілактику аддиктивної поведінки.
35. Проаналізуйте основні стратегії третинної профілактики аддиктивної поведінки.
36. Охарактеризуйте методи профілактики аддиктивної поведінки.
37. Охарактеризуйте фактори, які впливають на психологічне здоров'я студентів.
38. Проаналізуйте причини студентського стресу.
39. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «когерентність».
40. Проаналізуйте психологічні характеристики відомості як вищого рівня психічного відображення.
41. Охарактеризуйте структурні компоненти самосвідомості.
42. Опишіть форми психологічного захисту.
43. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «стрес».
44. Охарактеризуйте основні стадії стресу.
45. Охарактеризуйте основні підходи до аналізу професійного стресу.
46. Проаналізуйте різновиди професійного стресу.
47. Опишіть дві форми змін поведінкової активності у відповідь на стрес.
48. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «впевненість».
49. Проаналізуйте характеристики здорової, упевненої в собі особистості.



50. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «психологічна стійкість».
51. Охарактеризуйте зовнішні і внутрішні ресурси психологічної стійкості особистості.
52. Проаналізуйте вплив активності на психологічну стійкість.
53. Опишіть етапи професійного шляху особистості.
54. Охарактеризуйте фактори, що впливають на розвиток професіонала.
55. Проаналізуйте основні стадії кар'єри.
56. Охарактеризуйте психологічне забезпечення професійного здоров'я.
57. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «саморегуляція», види саморегуляції.
58. Охарактеризуйте основні причини саморегуляції поведінки та діяльності особистості.
59. Проаналізуйте типи компенсації психічних функцій.
60. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «психогігієна», її завдання.
61. Охарактеризуйте розділи психогігієни.
62. Дайте визначення та проаналізуйте поняття «реабілітація».
63. Охарактеризуйте психічну саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості (С. М. Шингаєв).
64. Проаналізуйте технологію та ефективність м'язової релаксації (Ю. І. Філімоненко).
65. Опишіть психофізіологічні механізми методики м'язової релаксації.
66. Охарактеризуйте діагностику типів ставлення до хвороби.