ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту
_____ Євген ПАВЛЮК
29 серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія здоров'я та психогігієна

Галузь знань – С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність – С4 Психологія
Рівень вищої освіти – Перший (бакалаврський)
Освітньо-професійна програма – Психологія
Обсяг дисципліни – 4 кредити ЄКТС. ***Шифр дисципліни*** ОЗП.06
Мова навчання – українська
Статус дисципліни: обов'язкова (загальної підготовки)
Факультет – здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра – Психології та педагогіки

Форма здобуття освіти	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин						Курсовий проєкт*	Курсова робота	Форма семестрового контролю	
					Аудиторні заняття					Самостійна робота, у т.ч. ІРС			Залік	Іспит
			Кредити ЄКТС	Години	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття					
Д	1	2	4	120	50	32		18		70				+
З	1	2	4	120	8	4		4		112				+

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та стандарту вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія

Робочу програма складена _____ д-р психол. наук, професор Євген ПОТАПЧУК

Робоча програма схвалена на засіданні кафедри психології та педагогіки

Протокол від 28 серпня 2025 р. № 1 Зав. кафедри _____ Таїсія КОМАР

Робоча програма розглянута та схвалена вченою факультету здоров'я, психології фізичної культури та спорту

Голова вченої ради ФЗПФКС _____ Євген ПАВЛЮК

Хмельницький 2025

2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Психологія здоров'я та психогігієна» є складовою частини дисциплін загальної підготовки фахівців першого (бакалаврського) освітнього рівня за спеціальністю С4 Психологія за освітньо-професійною програмою Психологія.

Пререквізити: ОЗП.01 Загальна психологія; ОЗП.03 Анатомія і фізіологія нервової системи та основи фізіологічної регуляції; ОФП.01 Вступ до фаху.

Постреквізити: ОЗП.11.1 Базова загальновійськова підготовка (теоретична підготовка); ОЗП.11.2 Основи патріотичної, психологічної підготовки та першої домедичної допомоги; ОЗП.12 Педагогіка; ОФП.08 Психологія сексуальності; ОФП.09 Психологія стресу; ОФП.27 Кваліфікаційна робота

Відповідно до освітньої програми дисципліна сприяє забезпеченню:

– *компетентності:* ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов; ЗК02 Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності; ЗК11 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; ФК03 Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання); ФК09 Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту; УК01 Здатність до збереження та самозбереження здоров'я, здійснення аналізу та самоаналізу психофізичного стану індивіда.

– *програмні результати навчання:* ПРН07 Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки; ПРН08 Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців; ПРН09 Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання); ПРН11 Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т. ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни); ПРН 16 Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога; ПРН18 Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії; ПРН19 Аналізувати стан психофізичного здоров'я індивіда, розробляти індивідуальну здоров'язберігаючу програму та проводити динамічний моніторинг її виконання й ефективності.

Мета дисципліни **–** сформування у здобувачів систему знань психологічних закономірностей здоров'я, заходів щодо його збереження, зміцнення, розвитку та мотивації здорового способу життя.

Предмет дисципліни **–** психологічні закономірності здоров'я, заходи щодо його збереження, зміцнення та розвитку.

Завдання дисципліни **–** *надати* здобувачам знання про психологічні закономірності здоров'я, заходи щодо його збереження, зміцнення, а також розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків; формувати здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області; *набути вмінь і навичок* аналізувати стан психофізичного здоров'я індивіда, розробляти індивідуальну здоров'язберігаючу програму та проводити динамічний моніторинг її виконання й ефективності; пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем, пов'язаних зі збереженням здоров'я (власного й оточення) та мотивувати клієнтів бути суб'єктами самозбереження.

Результати навчання: Здобувач, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен бути здатним: розуміти психологічні закономірності здоров'я, заходи щодо його збереження, зміцнення та розвитку; використовувати різні види і форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту; складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта; пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем, пов'язаних зі збереженням здоров'я (власного й оточення) та мотивувати клієнтів бути суб'єктами самозбереження; критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження стану здоров'я особистості та розробляти індивідуальну здоров'язберігаючу програму.

3. Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на:					
	Денну форму			Заочну форму		
	Лекції	Практичні заняття	СРС	Лекції	Практичні заняття	СРС
Тема 1. Загальні засади психології здоров'я та психогігієни	2	2	4	2	2	7
Тема 2. Людина як суб'єкт самозбереження або самознищення	2	2	4			7
Тема 3. Соціально відповідальна та свідома поведінка особистості як чинники здоров'я	2		4			7
Тема 4. Еталони здоров'я та здорової особистості	2	2	4			7
Тема 5. Психодіагностика стану здоров'я особистості	2		4			7
Тема 6. Фізичне здоров'я та шляхи його збереження	2	2	4			7
Тема 7. Вплив харчування на життєдіяльність особистості	2		4			7
Тема 8. Психічне здоров'я та шляхи його збереження	2	2	4			7
Тема 9. Психічна стійкість особистості	2		4	2	2	7
Тема 10. Психологічні комплекси особистості та шляхи розвитку стійкості до них	2	2	4			7
Тема 11. Психогігієна емоційної сфери та психологічний захист особистості	2		4			7
Тема 12. Сексуальне здоров'я та шляхи його збереження	2	2	4			7
Тема 13. Репродуктивне здоров'я та шляхи його збереження	2		4			7
Тема 14. Соціальне та професійне здоров'я особистості	2	2	4			7
Тема 15. Здоровий спосіб життя як важлива умова збереження здоров'я	2		4			7
Тема 16. Психологія самодостатності особистості	2	2	10			7
Разом за другий семестр:	32	18	70	4	4	112

4 Програма навчальної дисципліни

4. 1. Зміст лекційного курсу
4.1.1. Перелік лекцій для студентів *денної* форми здобуття освіти

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
	Другий семестр	
1	**Загальні засади психології здоров'я та психогігієни** Об'єкт, предмет і завдання психології здоров'я та психогігієни. Взаємозв'язок з іншими науками. Сутність та зміст ключових понять психології здоров'я та психогігієни. *Літ.:* [1] с. 6-83; [2] с. 7-64; [4] с. 8-46; [17] с. 548-560.	2
2	**Людина як суб'єкт самозбереження або самознищення** Сутність самозбереження та самознищення в контексті психології здоров'я. Природа патогенної поведінки людини та роль її мислення у подоланні руйнівного впливу негативних емоцій. Ставлення людини до здоров'я та його компоненти (когнітивний, емоційний, мотиваційно-поведінковий). Вплив шкідливих схильностей та звичок людини на її здоров'я. *Літ.:* [1] с. 6-83; [2] с. 155-244; [4] с. 75-90; [8] с. 8-91; [18] с. 90-90; [22] с. 263-265; [23] с. 100-101.	2
3	**Соціально відповідальна та свідома поведінка як ознаки здорової особистості** Сутність, типологічні та видові ознаки соціально відповідальної поведінки особистості. Вплив соціальних норм на усвідомлення особистістю психологічних закономірностей здоров'я. Відносність і динамічність соціальних норм. Детермінанти соціально відповідальної поведінки особистості. *Літ.:* [2] с. 39-120; [3] с. 219-223; [4] с. 8-46; [17] с. 548-560.	2
4	**Еталони здоров'я та здорової особистості** Розуміння саногенного потенціалу особистості. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Моделі здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників. *Літ.:* [2] с. 48-64; [5] с. 5-60; [22] с. 263-265.	2
5	**Психодіагностика стану здоров'я особистості** Розуміння сутності психодіагностики стану здоров'я особистості. Характеристика психодіагностичних методів здоров'я. Діагностичні показники здоров'я. Психологічна характеристика психодіагностичних опитувальників здоров'я. *Літ.:* [2] с. 64-100; [4] с. 182-183; [12] с. 76-80; [19] с. 151-236; [20] с. 184-193.	2
6	**Фізичне здоров'я та шляхи його збереження** Сутність та зміст фізичного здоров'я. Чинники фізичного здоров'я. Рухова активність як важлива умова збереження фізичного здоров'я. Оцінка та самооцінка фізичного здоров'я. *Літ.:* [3] с. 219-223; [5] с. 60-114; 301-333; [22] с. 263-265.	2
7	**Вплив харчування на життєдіяльність особистості** Функції їжі в процесі життєдіяльності організму. Продукти, що забезпечують життєдіяльність організму. Культура та правила харчування. Анорексія та булімія як хворобливі стани особистості. *Літ.:* [2] с. 209-212; [5] с. 114-120; [7] с. 10-186; [9]; [24] с. 232-235.	2
8	**Психічне здоров'я та шляхи його збереження** Сутність та зміст психічного здоров'я. Чинники психічного здоров'я. Суб'єкти	2

	впливу на психічне здоров'я. Психогігієна як основа збереження психічного здоров'я. Оцінка та самооцінка психічного здоров'я. *Літ.:* [2] с. 64-120, 401-416; [10] с. 32-36; [11] с. 15-112; [14] с. 403-413; [19] с. 12-282; [20] с. 184-193.	
9	**Психічна стійкість особистості** Сутність та зміст психічної стійкості. Чинники психічної стійкості. Стресостійкість особистості. Способи саморегуляції в умовах стресової ситуації. *Літ.:* [10] с. 32-36; [11] с. 15-112; [18] с. 90-99; [19] с. 12-282; [24] с. 232-235.	2
10	**Психологічні комплекси особистості та шляхи розвитку стійкості до них** Сутність самосприйняття та психологічного комплексу. Види та ознаки психологічних комплексів. Наслідки психологічних комплексів. Стійкість до комплексів та шляхи її розвитку. *Літ.:* [2] с. 257-283; [25] с. 26-28.	2
11	**Психогігієна емоційної сфери та психологічний захист особистості** Емоції та емоційні стани. Полярність емоційних станів та їх вплив на здоров'я людини. Сутність та зміст психогігієни емоційної сфери. Психічна саморегуляція особистості. Зміст психологічного захисту особистості. *Літ.:* [1] с. 6-83; [2] с. 155-244; [4] с. 75-90; [8] с. 8-91; [18] с. 90-90.	2
12	**Сексуальне здоров'я та шляхи його збереження** Сутність та зміст сексуального здоров'я. Чинники сексуального здоров'я. Статева конституція. Кількісні та якісні засади сексуальності. *Літ.:* [5] с. 414-421; [8] с. 79-91; [21] с. 17-21.	2
13	**Репродуктивне здоров'я та шляхи його збереження** Сутність та зміст репродуктивного здоров'я. Планування сім'ї. Чинники репродуктивного здоров'я. Основні проблеми репродуктивного здоров'я. Шляхи збереження репродуктивного здоров'я людини. *Літ.:* [5] с. 414-421; [15] с. 10-112; [21] с. 17-21.	2
14	**Соціальне та професійне здоров'я особистості** Сутність та зміст соціального здоров'я. Показники соціального здоров'я та нездоров'я. Чинники, що впливають на формування соціального здоров'я. Основні шляхи формування соціального здоров'я дитини. Сутність та зміст професійного здоров'я. Чинники, що впливають на професійне здоров'я. Ознаки професійної деформації. Шляхи запобігання професійної деформації та збереження професійного здоров'я. *Літ.:* [2] с. 309-327; [2] с. 334-348; [8] с. 46-66; [10] с. 32-36; [13] с. 218-231; [16] с. 24-136.	2
15	**Здоровий спосіб життя як важлива умова збереження здоров'я** Сутність та зміст здорового способу життя. Мотивація здорового способу життя. Прийняття здорового способу життя. Програма здорового способу життя. *Літ.:* [2] с. 48-64; [5] с. 5-60; [22] с. 263-265.	2
16	**Психологія самодостатності особистості** Сутність самодостатності та самореалізованості. Стратегії самореалізації. Самопізнання і самооцінка. Самовизначення. Саморегуляція. Самоосвіта. Самовиховання. *Літ.:* [2] с. 39-64; [3] с. 219-223; [5] с. 238-256; [6] с. 56-69.	2
	Разом:	**32**

4.1.2. Перелік оглядових лекцій для студентів *заочної* форми навчання

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
Другий семестр		
1-8	**Загальні засади психології здоров'я та психогігієни. Фізичне здоров'я та вплив харчування на життєдіяльність особистості** Об'єкт, предмет і завдання психології здоров'я та психогігієни. Взаємозв'язок з іншими науками. Сутність та зміст ключових понять психології здоров'я та психогігієни. Сутність самозбереження та самознищення в контексті психології здоров'я. Природа патогенної поведінки людини та роль її мислення у подоланні руйнівного впливу негативних емоцій. Соціально відповідальна та свідома поведінка особистості як чинники здоров'я. Еталони здоров'я та здорової особистості. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Сутність та зміст фізичного здоров'я. Чинники фізичного здоров'я. Рухова активність як важлива умова збереження фізичного здоров'я. Оцінка та самооцінка фізичного здоров'я. Функції їжі в процесі життєдіяльності організму. Продукти, що забезпечують життєдіяльність організму. Культура та правила харчування. Анорексія та булімія як хворобливі стани особистості. Сутність та зміст психічного здоров'я. Чинники психічного здоров'я. Суб'єкти впливу на психічне здоров'я. Психогігієна як основа збереження психічного здоров'я. Оцінка та самооцінка психічного здоров'я. *Літ.:* [1] с. 6-83; [2] с. 64-120, 209-416; [2] с. 7-244; [4] с. 8-183; [5] с. 60-120; 301-333; [7] с. 10-186; [8] с. 8-91; [10] с. 32-36; [11] с. 15-112; [12] с. 76-80; [14] с. 403-413; [17] с. 548-560; [18] с. 90-90; [18] с. 90-90; [19] с. 12-282; [19] с. 151-236; [20] с. 184-193; [20] с. 184-193; [22] с. 263-265; [23] с. 100-101; [25] с. 26-28.	2
9-16	**Сексуальне, репродуктивне, соціальне, професійне здоров'я та здоровий спосіб життя** Сутність та зміст сексуального здоров'я. Чинники сексуального здоров'я. статева конституція. Кількісні та якісні засади сексуальності. Сутність та зміст репродуктивного здоров'я. Планування сім'ї. Чинники репродуктивного здоров'я. Основні проблеми репродуктивного здоров'я. Сутність та зміст соціального здоров'я. Показники соціального здоров'я та нездоров'я. Чинники, що впливають на формування соціального здоров'я. Основні шляхи формування соціального здоров'я дитини. Сутність та зміст професійного здоров'я. Чинники, що впливають на професійне здоров'я. Ознаки професійної деформації. Шляхи запобігання професійної деформації та збереження професійного здоров'я. Сутність та зміст здорового способу життя. Мотивація здорового способу життя. Прийняття здорового способу життя. Програма здорового способу життя. *Літ.:* [2] с. 39-327; [5] с. 238-421; [6] с. 56-69; [8] с. 79-91; [10] с. 32-36; [13] с. 218-231; [16] с. 24-136; [21] с. 17-21; [22] с. 263-265.	2
	Разом:	**4**

4.2. Зміст лабораторних/практичних/семінарських занять

4.2.1. Перелік практичних занять для студентів *денної* форми здобуття освіти

Номер заняття	Перелік тем практичних занять	Кількість годин
1	**Загальні засади психології здоров'я та психогігієни** Сутність та зміст ключових понять психології здоров'я та психогігієни. Визначення психологічних чинників здоров'я.	2

	Літ.: [1] с. 6-83; [2] с. 7-64; [4] с. 8-46; [17] с. 548-560.	
2	**Людина як суб'єкт самозбереження або самознищення** Обґрунтування моделі поведінки людини як суб'єкта самознищення. Обґрунтування моделі поведінки людини як суб'єкта самозбереження. *Літ.:* [1] с. 6-83; [2] с. 155-244; [4] с. 75-90; [8] с. 8-91; [18] с. 90-90; [22] с. 263-265; [23] с. 100-101.	2
	Соціально відповідальна та свідома поведінка як ознаки здорової особистості Обґрунтування детермінант та ознак соціально відповідальної поведінки особистості. Оцінка та самооцінка соціально відповідальної поведінки особистості. *Літ.:* [2] с. 39-120; [3] с. 219-223; [4] с. 8-46; [17] с. 548-560.	
3	**Еталони здоров'я та здорової особистості** Обґрунтування моделі здорової особистості. Оцінка та самооцінка саногенного потенціалу особистості. *Літ.:* [2] с. 48-64; [5] с. 5-60; [22] с. 263-265.	2
	Психодіагностика стану здоров'я особистості Обґрунтування основних діагностичних показників стану здоров'я особистості. Визначення методів психодіагностики здоров'я особистості. *Літ.:* [2] с. 64-100; [4] с. 182-183; [12] с. 76-80; [19] с. 151-236; [20] с. 184-193.	
4	**Фізичне здоров'я та шляхи його збереження** Обґрунтування основних показників фізичного здоров'я та шляхів його збереження. Оцінка та самооцінка фізичного здоров'я. *Літ.:* [3] с. 219-223; [5] с. 60-114; 301-333; [22] с. 263-265.	2
	Вплив харчування на життєдіяльність особистості Обґрунтування правил та основних показників харчування. Оцінка та самооцінка анорексії та булімії як хворобливих станів особистості. *Літ.:* [2] с. 209-212; [5] с. 114-120; [7] с. 10-186; [9]; [24] с. 232-235.	
5	**Психічне здоров'я та шляхи його збереження** Обґрунтування основних показників психічного здоров'я та шляхів його збереження. Оцінка та самооцінка психічного здоров'я. *Літ.:* [2] с. 64-120, 401-416; [10] с. 32-36; [11] с. 15-112; [14] с. 403-413; [19] с. 12-282; [20] с. 184-193.	2
	Психічна стійкість особистості Обґрунтування основних показників психічної стійкості особистості та способів саморегуляції в умовах стресової ситуації. Оцінка та самооцінка стресостійкості особистості. *Літ.:* [10] с. 32-36; [11] с. 15-112; [18] с. 90-99; [19] с. 12-282; [24] с. 232-235.	
6	**Психологічні комплекси особистості та шляхи розвитку стійкості до них** Обґрунтування ознак психологічних комплексів. Визначення шляхів розвитку стійкості до психологічних комплексів. *Літ.:* [2] с. 257-283; [25] с. 26-28.	2
	Психогігієна емоційної сфери та психологічний захист особистості Обґрунтування ефективних шляхів психогігієни емоційної сфери. Оцінка та самооцінка здатності особистості до психічної саморегуляції та психологічного захисту. *Літ.:* [1] с. 6-83; [2] с. 155-244; [4] с. 75-90; [8] с. 8-91; [18] с. 90-90.	
7	**Сексуальне здоров'я та шляхи його збереження** Обґрунтування основних показників сексуального здоров'я і шляхів його	2

	збереження. Оцінка та самооцінка інтимно-сексуального потенціалу особистості. *Літ.:* [5] с. 414-421; [8] с. 79-91; [21] с. 17-21.	
	Репродуктивне здоров'я та шляхи його збереження Обґрунтування основних показників репродуктивного здоров'я і шляхів його збереження. Оцінка та самооцінка репродуктивного здоров'я особистості. *Літ.:* [5] с. 414-421; [15] с. 10-112; [21] с. 17-21.	
8	**Соціальне та професійне здоров'я особистості** Обґрунтування основних показників соціального здоров'я і шляхів його збереження. Оцінка та самооцінка соціального здоров'я особистості. Обґрунтування основних показників професійного здоров'я і шляхів його збереження. Оцінка та самооцінка професійного здоров'я особистості. *Літ.:* [2] с. 309-327; [2] с. 334-348; [8] с. 46-66; [10] с. 32-36; [13] с. 218-231; [16] с. 24-136.	2
	Здоровий спосіб життя як важлива умова збереження здоров'я. Психологія самодостатності особистості Формування мотивації здорового способу життя. Розробка програми здорового способу життя. Обґрунтування основних показників самодостатності та самореалізованості. Оцінка та самооцінка самореалізованості особистості. *Літ.:* [2] с. 48-64; [3] с. 219-223; [5] с. 5-60; [22] с. 263-265.	
9		2
	Разом:	**18**

4.2.2. Перелік практичних занять для студентів *заочної* форми навчання

Номер заняття	Тема практичного заняття	Кількість годин
1	**Людина як суб'єкт самозбереження або самознищення** Обґрунтування моделі поведінки людини як суб'єкта самознищення. Обґрунтування моделі поведінки людини як суб'єкта самозбереження. *Літ.:* [1] с. 6-83; [2] с. 155-244; [4] с. 75-90; [8] с. 8-91; [18] с. 90-90; [22] с. 263-265; [23] с. 100-101.	2
2	**Психічне здоров'я та шляхи його збереження** Обґрунтування основних показників психічного здоров'я та шляхів його збереження. Оцінка та самооцінка психічного здоров'я. Формування мотивації здорового способу життя. Розробка програми здорового способу життя. *Літ.:* [2] с. 48-120, 401-416; [10] с. 32-36; [11] с. 15-112; [14] с. 403-413; [19] с. 12-282; [20] с. 184-193; [22] с. 263-265.	2
	Разом:	**4**

4.3. Зміст самостійної (у т. ч. індивідуальної) роботи

Самостійна робота студентів усіх форм здобуття освіти полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до практичних занять, тестування з теоретичного матеріалу. Студенти ***денної*** форми здійснюють і захищають презентацію проблемної теми Студенти ***заочної*** форми здобуття освіти виконують ще й контрольну роботу. Вимоги до її виконання та варіанти визначаються методичними рекомендаціями до виконання контрольних робіт, які кожний здобувач вищої освіти отримує у викладача у період настановної сесії. Крім цього до послуг студентів сторінка навчальної дисципліни у Модульному середовищі для навчання, де розміщені Робоча програма дисципліни та необхідні документи з її навчально-методичного забезпечення.

Зміст самостійної роботи студентів *денної* форми навчання

Номер тижня	Вид самостійної роботи	Кількість годин
1	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т1, підготовка до практичного заняття. Вибір теми ІДЗ	4
2	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т2, підготовка до практичного заняття. Виконання ІДЗ	4
3	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т3, підготовка до практичного заняття. Виконання ІДЗ	4
4	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т4, підготовка до практичного заняття. Виконання ІДЗ	4
5	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т5, підготовка до практичного заняття. Виконання ІДЗ	4
6	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т6, підготовка до практичного заняття. Виконання ІДЗ	4
7	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т7, підготовка до практичного заняття. Виконання ІДЗ	4
8	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т8, підготовка до практичного заняття. Виконання ІДЗ. Підготовка до тестового контролю матеріалу за темами 1-8.	4
9	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т9, підготовка до практичного заняття. Виконання ІДЗ	4
10	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т10, підготовка до практичного заняття. Виконання ІДЗ	4
11	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т11, підготовка до практичного заняття. Виконання ІДЗ	4
12	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т12, підготовка до практичного заняття. Виконання ІДЗ	4
13	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т13, підготовка до практичного заняття. Виконання ІДЗ	4
14	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т14, підготовка до практичного заняття. Виконання ІДЗ	4
15	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т15, підготовка до практичного заняття. Виконання ІДЗ	4
16	Опрацювання теоретичного матеріалу з Т16, підготовка до практичного заняття. Виконання ІДЗ. Підготовка до тестового контролю матеріалу за темами 9-16.	4
17	Підготовка до презентації ІДЗ	6
	Разом:	**70**

4.3.1 Орієнтовна тематика індивідуального домашнього завдання (презентація) для самостійної роботи студентів*

1.Психологія здоров’я як науковий напрям: історія становлення та сучасні тенденції.
2.Роль психогігієни у формуванні культури здоров’я особистості.
3.Взаємозв’язок між психологічним благополуччям і фізичним здоров’ям.
4.Поняття «норма» і «здоров’я» у психологічному контексті.
5.Психологічні ресурси людини як умова збереження здоров’я.
6.Самозбережувальна поведінка: психологічні механізми та мотиваційні чинники.
7.Саморуйнування як психологічне явище: форми, причини, профілактика.
8.Вплив стресу та способів його подолання на поведінку самозбереження.
9.Роль ціннісних орієнтацій у виборі стратегії «життя чи самознищення».
10.Психологічна профілактика девіантної поведінки як шлях збереження психічного здоров’я.
11.Соціальна відповідальність як чинник гармонійного розвитку особистості.
12.Формування свідомої поведінки у студентському середовищі: психологічні підходи.
13.Роль емпатії та моральних установок у зміцненні психологічного здоров’я.
14.Взаємозв’язок між громадянською позицією та психологічним благополуччям.

15.Ідеал «здорової особистості» у психології: критерії та моделі.
16.Методи психодіагностики стану здоров'я особистості.
17.Самооцінка власного психічного і фізичного здоров'я: психологічні аспекти.
18.Взаємозв'язок фізичної активності та емоційного стану людини.
19.Харчові звички як показник психологічної культури особистості.
20.Психологічні причини порушень харчової поведінки.
21.Стратегії підтримки психічного здоров'я у сучасному інформаційному суспільстві.
22.Психологічна стійкість: чинники формування та розвитку.
23.Емоційне вигорання: причини, прояви, шляхи подолання.
24.Психологічні механізми захисту як умова адаптації особистості.
25.Психогігієна емоцій: як керувати власними переживаннями.
26.Психологічні аспекти формування відповідального ставлення до репродуктивного здоров'я.
27.Гендерна ідентичність і психологічне благополуччя особистості.
28.Вплив партнерських стосунків на репродуктивне здоров'я.
29.Психологічні умови збереження професійного здоров'я в умовах стресу.
30.Самодостатність як ознака психологічно здорової особистості.

Примітка *: *студент може запропонувати власну тему, яка узгоджується із викладачем;*

На самостійне опрацювання студентів виносяться визначені у методичних рекомендаціях до практичних занять та самостійної роботи питання з кожної теми. Керівництво самостійною роботою та контроль за виконанням індивідуального завдання здійснюється викладачем згідно з розкладом консультацій у позаурочний час.

Вимоги до виконання контрольної роботи (для студентів заочної форми здобуття освіти) та індивідуального домашнього завдання (для студентів денної форми здобуття освіти) викладені в Модульному середовищі для навчання на сторінці навчальної дисципліни.

5. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні інтерактивних, ігрових та мультимедійних технологій навчання у традиційних та інноваційних формах*, зокрема: лекції-візуалізації (з використанням відео і презентацій), практичних занять (з елементами тренінгу та психодіагностичного дослідження; самостійної роботи (опрацювання теоретичного матеріалу, індивідуальне домашнє завдання (презентація)). Під час навчання використовуються такі методи і прийоми як брейнстормінг, бесіда, дискусія, творчі завдання, обговорення у міні-групах.

Використання інформаційно-комунікаційних та технології дистанційного навчання (сервіс для проведення онлайн конференцій Zoom, Модульне середовище для навчання тощо).

Примітка: *******у процесі вивчення освітнього компонента передбачається можливість проведення гостьових і/або виїзних занять, спрямованих на розширення теоретичних знань і формування практичних навичок у реальних умовах професійної діяльності.*

6. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою та графіком освітнього процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- усне опитування кожного здобувача для перевірки засвоєння теоретичного матеріалу тем та оцінювання результатів роботи на практичних заняттях (розв'язування задач, участь у обговоренні ситуацій);
- тестовий контроль для перевірки засвоєння теоретичного матеріалу тем;
- оцінювання результатів виконання індивідуального домашнього завдання (презентація), що сприяє набуттю теоретичних знань і практичних навичок.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як поточного контролю, так і **підсумкового** контролю, який проводиться з усього матеріалу дисципліни за білетами, попередньо розробленими і затвердженими на засіданні кафедри. Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, не допускається до семестрового контролю, поки не виконає обсяг роботи, передбачений Робочою програмою. Здобувач вищої освіти, який набрав позитивний середньозважений бал (60 відсотків і більше від максимального

балу) з усіх видів поточного контролю і не склав іспит, вважається таким, який має академічну заборгованість. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

7. Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію та навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в індивідуальному режимі. Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до практичних занять (вивчення теоретичного матеріалу з теми, активно працювати на занятті, розв'язувати задачі, брати участь у дискусіях щодо прийнятих рішень при виконанні здобувачами задач).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачених Робочою програмою навчальної дисципліни. Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами опитування під час практичних занять, тестування й виконання індивідуального домашнього завдання.

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, підказки, плагіат, використання штучного інтелекту (без вірного цитування)). У разі порушення політики академічної доброчесності в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені Робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності під час вивчення навчальної дисципліни не допускаються та не толеруються.

У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, що розміщені на доступних платформах (https://courses.prometheus.org.ua, https://www.coursera.org), які сприяють формування компетентностей і поглибленню результатів навчання, визначених Робочою програмою дисципліни, або забезпечують вивчення відповідної теми та/або виду робіт з програми навчальної дисципліни (детальніше у Положенні про порядок визнання та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ).

8. Оцінювання результатів навчання здобувачів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із призначених робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця (робота) може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності не допускаються та не толеруються.

Отриманий здобувачем бал за зарахований вид навчальної роботи (структурну одиницю) після її оцінювання викладач виставляє в електронному журналі обліку успішності здобувачів вищої освіти. За умови виконання усіх видів навчальної роботи за результатами поточного контролю протягом вивчення навчальної дисципліни, встановлених її Робочою програмою, здобувач денної форми здобуття освіти з навчальної дисципліни, підсумковим контролем для якої є іспит, може набрати до 60 балів (здобувач заочної форми – до 50 балів). Позитивну підсумкову оцінку здобувач може отримати, якщо за результатами поточного та підсумкового контролів набере від 60 до 100 балів. Семестрова підсумкова оцінка розраховується в автоматизованому режимі в інформаційній підсистемі «Електронний журнал» (ІС «Електронний університет») і відповідно до накопиченої суми балів визначається оцінка за інституційною шкалою та шкалою ЄКТС (див. таблицю Співвідношення…), яка заноситься в екзаменаційну відомість, а також до Індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

Структурування дисципліни за видами навчальної роботи і оцінювання результатів навчання студентів *денної* форми здобуття освіти у 2 семестрі

Другий семестр												
Аудиторна робота								**Контрольні заходи**		**Самостійна робота**	**Семестровий контроль**	**Разом**
Практичне заняття (мінімум – 8 контрольних точок)								Тестовий контроль		ІДЗ**	Іспит	Сума балів
Т*1-2	Т3-4	Т5-6	Т7-8	Т9-10	Т11-12	Т13-14	Т15-16	Т1-Т8	Т9-Т16	Презентація		
Кількість балів за кожний вид навчальної роботи (мінімум-максимум)												
3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	4-6	4-6	4-8		**60-100*** **
24-40								**8-12**		**4-8**	**24-40****	

Примітка : * ***Т*** *– тема навчальної дисципліни;* ** ***ІДЗ*** *– індивідуальне домашнє завдання;*

****За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці «**Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС**».*

Структурування дисципліни за видами навчальної роботи і оцінювання результатів навчання студентів *заочної* форми здобуття освіти

Аудиторна робота		**Самостійна, індивідуальна робота**					**Семестровий контроль**	**Разом**
Сьомий семестр								Сума балів
Практичне заняття		Контрольна робота			Тестовий контроль		Іспит	
1	2	ТП*1	ТП2	ПЗ**	Т***1-Т8	Т9-Т16		
Кількість балів за кожний вид навчальної роботи (мінімум-максимум)								
4-6	4-6	3-5	3-5	8-16	4-6	4-6	30-50	
8-12		**14-26**			**8-12**		**30-50**	**60-100****

Примітка : * ***ТП*** *– теоретичне питання;* ** ***ПЗ****– практичне завдання;* *** ***Т*** *– тема навчальної дисципліни;*

*****За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці «**Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС**».*

Критерії оцінювання за видами робіт

Оцінювання на практичних заняттях

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне опитування студентів на знання теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння студентом спеціальною термінологією й уміння професійно обґрунтувати прийняті рішення при розв'язуванні задач; результати самостійних робіт.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти на практичних заняттях викладач користується наведеними нижче критеріями:

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	*Узагальнений критерій*
Відмінно (високий) 5 (6)	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає грамотний, логічний

	виклад відповіді (як в усній, так і у письмовій формі), якісне зовнішнє оформлення роботи. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві-три несуттєві *похибки*.
Добре (середній) 4 (5)	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента має будуватися на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві-три *несуттєві помилки*.
Задовільно (достатній) 3 (4)	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і *суттєві помилки* у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно (недостатній) 2 (3)	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Оцінювання результатів тестового контролю

Кожен з двох тестів, передбачених робочою програмою, складається із 25 тестових завдань. Максимальна сума балів, яку може набрати студент за результатами кожного тестування, складає 6.

Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тематичний контроль здобувач залежно від кількості правильних відповідей може отримати від 4 до 6 балів:

Таблиця – Розподіл балів в залежності від наданих правильних відповідей на тестові завдання

Кількість правильних відповідей	1–13	14–16	17–22	23–25
Відсоток правильних відповідей	0-59	60-74	75-89	90-100
Кількість балів	-	4	5	6

На тестування відводиться 25 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в онлайн режимі у Модульному середовищі для навчання на сторінці навчальної дисципліни. Тестування здобувачів вищої освіти у Модульному середовищі для навчання автоматично оцінюються за критеріями, наведеними у таблиці вище.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

У випадку, коли студент не виконав індивідуальний план з дисципліни у заплановані терміни без поважних причин, то під час відпрацювання заборгованості при позитивній відповіді йому виставляється оцінка «задовільно».

Таблиця – Критерії оцінювання результатів ІДЗ (презентації)

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений критерій оцінювання
Максимальний (високий) бал (відмінно)	В основі презентації ключові положення, які повністю розкривають тему; містять наукову, змістовну інформацію; мають чітку, логічно вибудувану структуру; правильно оформленні посилання на інформаційні джерела;

10	виглядає привабливо; тексти легко сприймаються; гармонійне поєднання дизайнерських знахідок з ідеєю проєкту; робота є прикладом високого рівня володіння комп'ютерними технологіями.
Потенційні позитивні бали* (середній бал) (добре) 7-9	Презентація має в основі декілька ключових положень, які не повністю розкривають тему дослідження; загалом відповідає тематиці проєкту та є досить інформативним; є певна структура в розміщенні інформації; графіки, таблиці представлені в роботі, але не додають інформації, не доповнюють змісту; неповністю представлені інформаційні джерела або не всі правильно оформлені; естетичний вигляд дещо псує недостатньо чітка структура розміщення інформації, не зовсім доречна графіка оформлення; дизайн не суперечить загальному змісту проєкту.
Мінімальний (достатній) бал (задовільно) 6	Презентація має в основі декілька ключових положень, однак вони перевантажені інформацією або позбавлені інформації; подання інформації не структуроване; графіки та таблиці відсутні або не мають інформативного навантаження; немає посилань на використані джерела або вони не правильно оформлені; дизайн не зовсім відповідає тематиці проєкту, а інколи навіть іде всупереч загальному змісту.

Оцінювання якості виконання контрольної роботи студентами заочної форми здобуття освіти

Контрольна робота передбачає виконання трьох завдань – два теоретичних і одне – практичне Зміст завдань наведено в методичних рекомендаціях до виконання контрольної роботи. При оцінюванні контрольної роботи враховуються якість її виконання та захист, кожен з цих показників оцінюються максимально: кожне з теоретичних питань – 5 балів, практичне завдання 16 балів, загальна максимальна сума балів становить 26. Критерії оцінювання контрольної роботи:

Таблиця – Розподіл балів між завданнями контрольної роботи здобувача вищої освіти

Види завдань	**Для кожного окремого виду завдань**		
	Мінімальний (достатній) бал	**Потенційні позитивні бали* (середній бал)**	**Максимальний (високий) бал**
Теоретичне питання № 1	3	4	5
Теоретичне питання № 2	3	4	5
Практичне завдання	8	12	16
Всього балів	14	*	26

Примітка. **Позитивний бал за контрольну роботу, відмінний від мінімального (14 балів) та максимального (26 балів), знаходиться в межах 15-25 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) контрольної роботи.*

Кожне завдання контрольної роботи здобувача вищої освіти оцінюється з використанням нижченаведених у таблиці критеріїв оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти (щодо визначення достатнього, середнього та високого рівня досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей).

Таблиця - Критерії оцінювання контрольної роботи здобувачів заочної форми навчання

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений критерій оцінювання контрольної роботи здобувачів заочної форми навчання
Відмінно (високий) 5	Зміст питань розкрито повно і грамотно, правильно використано понятійний апарат; логічний виклад відповіді державною мовою; проявлено творчий підхід та самостійне мислення. Дотримані всі вимоги оформлення контрольної роботи. При написанні допущено дві-три несуттєві похибки.
Добре	Зміст питань розкрито повно. Показано володіння понятійним апаратом і

(середній) **4**	фаховою термінологією; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі питань можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання тощо. Відповідь будується на основі самостійного мислення. Дотримані не всі вимоги оформлення контрольної роботи. Допущено дві-три несуттєві помилки.
Задовільно (достатній) **3**	Зміст питань розкрито неповно. Виявлено знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією. Відповідь будується на рівні репродуктивного мислення, слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді. Не дотримано вимог оформлення контрольної роботи.
Незадовільно (недостатній) **2**	Зміст питань не розкрито. Виявлено розрізнені, безсистемні знання, допущені суттєві помилки у визначенні понять, перекручено їх зміст, виклад матеріалу хаотичний. Не дотримано вимог оформлення контрольної роботи.

Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю (іспит)

Освітня програма передбачає підсумковий семестровий контроль з дисципліни у формі іспиту, завданням якого є системне й об'єктивне оцінювання як теоретичної, так і практичної підготовки здобувача з навчальної дисципліни. Складання іспиту відбувається за попередньо розробленими і затвердженими на засіданні кафедри білетами. Відповідно до цього в екзаменаційному білеті пропонується поєднання питань як теоретичного (в т.ч. у тестовій формі), так і практичного характеру.

Таблиця – Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю здобувачів *денної* форми здобуття освіти (40 балів для підсумкового контролю)

Види завдань	**Для кожного окремого виду завдань**		
	Мінімальний (достатній) бал (задовільно)	**Потенційні позитивні бали* (середній бал) (добре)**	**Максимальний (високий) бал (відмінно)**
Теоретичне питання № 1	6	8	10
Теоретичне питання № 2	6	8	10
Практичне завдання	12	16	20
Разом:	**24**	*****	**40**

Примітка. **Позитивний бал за іспит, відмінний від мінімального (24 бали) та максимального (40 балів), знаходиться в межах 25-39 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) іспиту.*

Таблиця – Оцінювання результатів підсумкового семестрового контролю здобувачів *заочної* форми здобуття освіти (50 балів для підсумкового контролю)

Види завдань	**Для кожного окремого виду завдань**		
	Мінімальний (достатній) бал (задовільно)	**Потенційні позитивні бали* (середній бал) (добре)**	**Максимальний (високий) бал (відмінно)**
Теоретичне питання № 1	8	12	15
Теоретичне питання № 2	8	12	15
Практичне завдання	14	16	20
Разом:	**30**	*****	**50**

Примітка. **Позитивний бал за іспит, відмінний від мінімального (30 балів) та максимального (50 балів), знаходиться в межах 31-49 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) іспиту.*

Для кожного окремого виду завдань підсумкового семестрового контролю застосовуються критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти, наведені вище (**Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти)**.

Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

<table>
<tr><th rowspan="2">Оцінка ЄКТС</th><th rowspan="2">Рейтингова шкала балів</th><th colspan="2">Інституційна шкала (Опис рівня досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни</th></tr>
<tr><th>Залік</th><th>Іспит/диференційований залік</th></tr>
<tr><td>A</td><td>90-100</td><td rowspan="4">Зараховано</td><td rowspan="2">Відмінно/Excellent – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом</td></tr>
<tr><td>B</td><td>83-89</td></tr>
<tr><td>C</td><td>73-82</td><td rowspan="2">Добре/Good – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом</td></tr>
<tr><td>D</td><td>66-72</td><td rowspan="2">Задовільно/Satisfactory – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>E</td><td>60-65</td></tr>
<tr><td>FX</td><td>40-59</td><td rowspan="2">Незараховано</td><td>Незадовільно/Fail – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом</td></tr>
<tr><td>F</td><td>0-39</td><td>Незадовільно/Fail – Результати навчання відсутні</td></tr>
</table>

Семестровий іспит виставляється, якщо загальна сума балів, яку набрав студент з дисципліни за результатами поточного та підсумкового контролю, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно/добре/задовільно», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення.

9. Питання для самоконтролю результатів навчання

1. Суть, об’єкт і предмет психології здоров’я та психогігієни.
2. Взаємозв’язок психології здоров’я та психогігієни з іншими науками.
3. Завдання психології здоров’я та психогігієни.
4. Сутність та зміст ключових понять психології здоров’я та психогігієни.
5. Сутність самозбереження та самознищення в контексті психології здоров’я та психогігієни.
6. Природа патогенної поведінки людини та роль її мислення у подоланні руйнівного впливу негативних емоцій.
7. Природа саногогенної поведінки людини.
8. Ставлення людини до здоров’я та його компоненти (когнітивний, емоційний, мотиваційно-поведінковий).
9. Вплив шкідливих схильностей та звичок людини на її здоров’я.
10. Сутність, типологічні та видові ознаки соціально відповідальної поведінки особистості як чинника здоров’я.
11. Вплив соціальних норм на усвідомлення особистістю психологічних закономірностей здоров’я.
12. Еталони здоров’я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах.
13. Моделі здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.
14. Характеристика психодіагностичних методів здоров’я.
15. Діагностичні показники здоров’я.
16. Сутність та зміст фізичного здоров’я.
17. Психологічна характеристика психодіагностичних опитувальників здоров’я.
18. Чинники фізичного здоров’я.
19. Рухова активність як шлях збереження фізичного здоров’я.
20. Оцінка та самооцінка фізичного здоров’я.
21. Вплив харчування на життєдіяльність особистості.
22. Складові здорового харчування.

23. Анорексія та булімія як хворобливі стани особистості.
24. Сутність та зміст психічного здоров’я.
25. Чинники психічного здоров’я.
26. Суб’єкти впливу на психічне здоров’я.
27. Сім’я як чинник впливу на психічне здоров’я її членів.
28. Трудовий колектив як чинник впливу на психічне здоров’я його членів.
29. Професійна діяльність як чинник впливу на психічне здоров’я фахівця.
30. Керівник як суб’єкт впливу на психічне здоров’я підлеглого.
31. Психогігієна як основа збереження психічного здоров’я.
32. Оцінка та самооцінка психічного здоров’я.
33. Психогігієна як основа збереження психічного здоров’я.
34. Сутність та зміст психічної стійкості.
35. Стресостійкість особистості.
36. Способи саморегуляції в умовах стресової ситуації.
37. Види та ознаки психологічних комплексів.
38. Вплив психологічних комплексів на поведінку людини.
39. Стійкість до комплексів та шляхи її розвитку.
40. Полярність емоційних станів та їх вплив на здоров’я людини.
41. Психічна саморегуляція та психологічний захист особистості.
42. Сутність, зміст та показники сексуального здоров’я.
43. Суб’єктивні та об’єктивні чинники сексуального здоров’я.
44. Чоловіча та жіноча сексуальність.
45. Кількісні та якісні показники сексуальності.
46. Сутність та зміст репродуктивного здоров’я.
47. Чинники репродуктивного здоров’я.
48. Сутність та зміст репродуктивного здоров’я.
49. Основні проблеми репродуктивного здоров’я.
50. Шляхи збереження репродуктивного здоров’я людини.
51. Сутність та зміст соціального здоров’я.
52. Показники соціального здоров’я та нездоров’я.
53. Чинники, що впливають на формування соціального здоров'я.
54. Основні шляхи формування соціального здоров’я дитини.
55. Сутність та зміст професійного здоров’я.
56. Чинники, що впливають на професійне здоров’я.
57. Ознаки професійної деформації.
58. Шляхи запобігання професійної деформації та збереження професійного здоров’я.
59. Сутність та зміст здорового способу життя.
60. Мотивація здорового способу життя.
61. Програма здорового способу життя.
62. Особиста гігієна та психогігієна.
63. Лінь як ворог здорового способу життя.
64. Фізіологічні складові здорового способу життя.
65. Сутність самодостатності та самореалізованості.
66. Стратегії самореалізації особистості.
67. Самопізнання, самооцінка, самовизначення, саморегуляція, самоосвіта, самовиховання особистості.
68. Оцінка та самооцінка самореалізованості особистості

10. Навчально-методичне забезпечення

Освітній процес з дисципліни «Психологія здоров’я та психогігієна» забезпечений необхідними навчально-методичними матеріалами, що розміщені в Модульному середовищі для навчання MOODLE:

1.Курс «Психологія здоров’я та психогігієна». URL: https:// https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=7283

2. Методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів вищої освіти денної форми навчання з дисципліни https://msn.khmnu.edu.ua/mod/quiz/view.php?id=339393

3. Методичні вказівки до контрольної роботи для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання з дисципліни «Психологія здоров'я та психогігієна».

11. Рекомендована література

Основна:

1. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / Я. М. Омельченко, З. Г. Кісарчук, Т. С. Гурлєва, Г. П. Лазос [та ін.]; за ред. Я.М. Омельченко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.

2. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнєрьова, В. М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.

3. Потапчук Є. М., Пилявець Н. І. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій. 2022. № 44. С. 219-223.

Додаткова:

4.Алещенко В. І., Сафін О. Д., Потапчук Є. М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців : навч. посіб. Київ, 2007. 134 с.

5.Євтушенко І. В. Психологічне здоров'я: поняття, критерії та рівні. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». Вип. 25(54), 2023. С. 56-69.

6.Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків, 2017. 488 с.

7.Капталан Н. М. Психологічні особливості порушення харчової поведінки: дис. … д-ра філос. за спец. 053 Психологія. Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. – Одеса, 2022. 186 с.

8.Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки: Навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.

9.Подкоритова Л. О., Перерва Є.Г. Мотивація до самозбереження психофізичного здоров'я студентів як наукова проблема. Журнал «Перспективи та інновації науки». № 13 (31), 2023. 548-560 с.

10.Потапчук Є. М, Казмірчук Д. М. Модель поведінки людини як суб'єкта самозбереження // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 р.) / укл. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2021. С. 263-265.

11.Потапчук Є. М. Керівник як суб'єкт збереження душевного благополуччя підлеглих суб'єктів праці. Вісник Київського Національного університету імені Тараса Шевченка (військово-спеціальні науки). Київ : Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2015. Вип. 1(32). С. 32-36.

12.Потапчук Є. М. Родина як суб'єкт відновлення та збереження психічного здоров'я людини в умова війни / Вектори соціальної, організаційної та економічної психології: [Електронне видання] : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 17 лют. 2023 р.) / відп. ред. С. М. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. С. 232–235.

13.Потапчук Є., Козловська Л. Психологічні труднощі шлюбних взаємин, пов'язані з реалізацією репродуктивної функції. *Науковий журнал «Psyhology Travelogs» Хмельницького національного університету*. № 3, 2023. С. 17-27.

14.Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий журнал «Psyhology Travelogs» Хмельницького національного університету*. № 3, 2023. С. 90-99.

15.Потапчук Є., Пасічник А. Взаємозв'язок тривожності та психічного здоров'я особистості. *Науковий журнал «Psyhology Travelogs» Хмельницького національного університету*. № 2, 2023. С. 184-193.

16.Потапчук Є.М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : «PolyLux design print», 2020. 36 с.

17.Потапчук Є.М., Потапчук Н. Д. Ресурси родини як суб'єкта відновлення та збереження психічного здоров'я людини в умовах воєнного стану / *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* : тези доповідей XI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 27 квітня. 2023 р.). Хмельницький : ХНУ, 2023. с. 100–101.

18.Потапчук Є. М. Сім'я учасника бойових дій як суб'єкт відновлення його психічного здоров'я / Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка ; НУЦЗУ. Харків : ФОП Мезіна В. В., 2017. С. 403-413.

19.Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : [монографія]. Хмельницький : Національна академія ДПСУ, 2004. 323 с.

20.Потапчук Є. М. Особливості діагностики та корегування психоемоційних станів учасників бойових дій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 2, Т. 2. С. 76-80.

21.Потапчук Є., Потапчук Н. Позитивний імідж фахівця як результат сумлінної праці та успішної самопрезентації. Зб. наук. праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер.: Психологічні науки. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2018. № 2 (10). С. 218-231.

22.Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді : посіб. для тренера / укладачки: Т. Слободян, М. Гончарова. Видання друге, оновлене. Київ : Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2018. 133 с.

23.Сак Л, Хаустова О. Порушення емоційної регуляції у пацієнтів з нервовою анорексією. PMGP [інтернет]. 11, Листопад 2019. доступний у: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/247

24.Федоренко Р. П. Психологія суїциду [Текст] : навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 492 с.

25.Формування лідерства і прихильності до здорового способу життя у військовослужбовців і працівників правоохоронних органів України : навч. посіб. / Барко В. І., Бойко О. В., Ірхін Ю. В. [та ін.]. Київ, 2008. 200 с.

12. Інформаційні ресурси

1. Електронна бібліотека університету. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: http://library.khmnu.edu.ua/.
2. Інституційний репозитарій ХНУ. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/?locale=uk.
3. Модульне середовище для навчання. [Електронний ресурс]. – Доступ до ресурсу: https://msn.khmnu.edu.ua/.

13. Матеріально-технічне та програмне забезпечення дисципліни (за потреби)

Інформаційна та комп'ютерна підтримка: ПК, планшет, смартфон або інший мобільний пристрій, проєктор. Програмне забезпечення: програми Microsoft Office або аналогічні, доступ до мережі Інтернет, робота з презентаціями.

Вивчення навчальної дисципліни не потребує використання спеціального програмного прикладного забезпечення, крім загальновживаних програм і операційних систем.