

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ ІМЕНІ ГЕРОЇВ ЧОРНОБИЛЯ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Факультет цивільного захисту

Кафедра психології діяльності в особливих умовах

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОМАТИКА

за освітньо-професійною програмою «Екстремальна та кризова психологія»
циклу професійної обов'язкової підготовки
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальності 053 «Психологія»

Рекомендовано кафедрою психології
діяльності в особливих умовах
на 2024-2025 навчальний рік.
Протокол від 27.08.2024 № 2

Силабус розроблено відповідно до Робочої програми
навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та психосоматика»

2024 рік

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

1. Анотація

Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я та психосоматика» для підготовки здобувачів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» полягає у формуванні актуальних психологічних знань про теоретичні та практичні основи збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєння методів та прийомів роботи з виявленням фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, збереження працездатності, самовпливу на організм за допомогою сучасних оздоровчих технологій, а також формування с відомого ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя.

Отримані знання допоможуть забезпечити творчість та ініціативу в професійній діяльності.

2. Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Момот Марина Анатоліївна, викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах факультету цивільного захисту.
Контактна інформація	м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8, кабінет 213. Номер телефону: 093 421 54 24
E-mail	momot_maryna@chipb.org.in
Наукові інтереси	Стосуються проблематики психологічного аналізу феномену групової взаємодії, концептуальні засади проведення психокорекційних груп: систематизація досліджень.
Професійні здібності	Організаційні та комунікативні якості; навички навчання та викладання; навички організації освітнього процесу та наукової діяльності.

3. Час та місце проведення занять з дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті інституту (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/time-table/teacher?type=0>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру у перший та четвертий четвер кожного місяця з 14.00 до 15.00 в кабінеті № 213. У разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

4. Мета вивчення дисципліни

Полягає у формуванні уявлень про виникнення психосоматичних порушень, розкриття змісту, механізмів, проявів та наслідків психосоматичних захворювань. Вивчення даної дисципліни допоможе сформувати навички діагностичної, профілактичної та психологічної допомоги психосоматичним хворим.

5. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти	
	очна (денна)	заочна (дистанційна)
Статус дисципліни	Обов'язкова професійна	
Рік підготовки	2024-2025	
Семестр	4-й	9-й
Обсяг дисципліни:		
в кредитах ЄКТС	4,5	4
кількість модулів	1	1
загальна кількість годин	135	120
Розподіл часу за навчальним планом:		
лекції (годин)	28	12
семінарські, практичні (годин)	32	-
самостійна робота (годин)	75	108
Форма підсумкового контролю	іспит	

6. Передумови для вивчення дисципліни

Пререквізити: загальна психологія, основи біології людини, анатомія нервової системи та фізіологія вищої нервової діяльності, психодіагностика, підготовка з надання домедичної допомоги.

Постреквізити: патологічна та клінічна психологія, основи соціально - психологічної реабілітації, психотерапія фахівців екстремального профілю діяльності.

7. Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої програми «Екстремальна та кризова психологія» вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання:

Програмні результати навчання	Абревіатура
Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.	ПР 1
Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ у контексті професійних завдань.	ПР 2
Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.	ПР 9
Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо відповідно до вимог замовника.	ПР 12
Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.	ПР 18
Обирати та застосовувати методи соціально психологічного вивчення постраждалих ефективно використовувати засоби надання домедичної допомоги, з метою відновлення та збереження здоров'я.	ФР 24

– формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності	Абревіатура
Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.	ЗК 4
Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку, предметної області, і 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.	ЗК 11
Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту.	СК 9
Здатність надавати домедичну допомогу постраждалим в умовах надзвичайних ситуацій та використовувати практичні методи і прийоми відновлення й збереження здоров'я.	ФК 5

8. Програма навчальної дисципліни

Теми навчальної дисципліни:

МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОМАТИКА

Змістовний модуль 1. Психологія здоров'я

Тема 1. Предмет психологія здоров'я

Література: [Баз.: 1, 3, 5. Доп.: 7, 10]

Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість. Внутрішня картина здоров'я, та загальні уявлення про порушення психічного здоров'я.

Література: [Баз.: 2, 4, 6. Доп.: 7, 11]

Тема 3. Психологічне забезпечення здоров'я людини. Особистість і стрес.

Література: [Баз.: 1, 3, 7. Доп.: 4, 12]

Тема 4. Формування ціннісного ставлення людини до свого здоров'я

Література: [Баз.: 1, 4, 6. Доп.: 7, 11, 12]

Змістовний модуль 2. Психосоматика

Тема 5. Психосоматика: визначення поняття. Моделі психосоматичних розладів. Методи дослідження психосоматичних розладів.

Література: [Баз: 1, 3. Доп.: 7, 11]

Тема 6. Психосоціальні фактори впливу на психосоматичні розлади. Індивідуально-психологічні особливості осіб з психосоматичними розладами.

Література: [Баз.: 1, 3, 7. Доп.: 2, 4, 7]

Тема 7. Психічні стани осіб із психосоматичними розладами. Психотерапія та психокорекція психосоматичних розладів.

Література: [Баз.: 1, 4, 7. Доп.: 7, 8]

Контрольна робота за модулем 1

Іспит

9. Розподіл дисциплін у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять

Назви змістових модулів і тем	Очна (денна) форма				
	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		лекції	семінари (практичні) заняття	самостійна робота*	Поточний контроль
МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОМАТИКА					
Змістовий модуль 1. Психологія здоров'я					
Тема 1. Предмет психологія здоров'я	18	4	4	10	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість. Внутрішня картина здоров'я, та загальні уявлення про порушення психічного здоров'я	19	4	4	11	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 3. Психологічне забезпечення здоров'я людини. Особистість і стрес.	18	4	4	10	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 4. Формування ціннісного ставлення людини до свого здоров'я.	18	4	4	10	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Змістовний модуль 2. Психосоматика					
Тема 5. Психосоматика: визначення поняття. Моделі психосоматичних розладів. Методи дослідження психосоматичних розладів.	20	4	4	12	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 6. Психосоціальні фактори впливу на психосоматичні розлади. Індивідуально-психологічні особливості осіб з психосоматичними розладами.	20	4	6	10	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Тема 7. Психічні стани осіб із психосоматичними розладами. Психотерапія та психокорекція психосоматичних розладів	20	4	4	12	опитування, письмові завдання, індивідуальна робота
Підсумкова модульна робота	2	-	2	-	-
Іспит	-	-	-	-	-
Разом за модуль 1	135	28	32	75	-

Назви змістових модулів і тем	Заочна (дистанційно) форма				
	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		лекції	семінари (практичні) заняття	самостійна робота*	Поточний контроль
МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОСОМАТИКА					
Змістовий модуль 1. Психологія здоров'я					
Тема 1. Предмет психологія здоров'я	14	2	-	12	індивідуальна робота
Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість. Внутрішня картина здоров'я, та загальні уявлення про порушення психічного здоров'я	16	2	-	14	індивідуальна робота
Тема 3. Психологічне забезпечення здоров'я людини. Особистість і стрес.	16	2	-	14	індивідуальна робота
Тема 4. Формування ціннісного ставлення людини до свого здоров'я.	16	-	-	16	індивідуальна робота
Змістовий модуль 2. Психосоматика					
Тема 5. Психосоматика: визначення поняття. Моделі психосоматичних розладів. Методи дослідження психосоматичних розладів.	18	2	-	16	індивідуальна робота
Тема 6. Психосоціальні фактори впливу на психосоматичні розлади. Індивідуально-психологічні особливості осіб з психосоматичними розладами.	29	2	-	18	індивідуальна робота
Тема 7. Психічні стани осіб із психосоматичними розладами. Психотерапія та психокорекція психосоматичних розладів	20	2	-	18	Презентація індивідуальних завдань
Іспит	-	-	-	-	-
Разом за модуль 1	120	12	-	108	-

* Примітка: самостійна робота здійснюється за методичними рекомендаціями щодо організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та психосоматика».

10. Орієнтовна тематики індивідуальних завдань

Індивідуальні завдання можуть виконуватись здобувачами як під час семінарських занять, так і під час самостійної роботи. Формами виконання індивідуальних завдань є: написання рефератів, есе, дайджесту, аналітичного огляду, аналізу практичних та проблемних ситуацій, підготовка результатів власних досліджень та ін.

Тематика індивідуальних занять, що наведена у силабусі є орієнтовною. Здобувачам надається право вільного вибору теми індивідуальної роботи, що повинна відповідати таким критеріям, як: актуальність та відповідність завданням навчальної дисципліни.

Детальний опис форм, вимоги до виконання та критерії оцінювання індивідуальних завдань здобувачів викладені у методичних вказівках до виконання індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти на кафедрі психології діяльності в особливих умовах.

1. Пояснити як співвідносяться між собою такі галузі знань як: психологія здоров'я, психогігієна, психопрофілактика, медицина, медична психологія.

2. Подумайте, які риси особистості сприятимуть розвитку психосоматичних захворювань. Чому?

3. Обґрунтувати існування різноманіття визначень поняття «здоров'я».

4. Пояснити, яке значення має рухова активність для формування стану фізичного здоров'я людини?

5. Охарактеризувати риси організму людини як складної біологічної системи.

6. Внутрішня картина здоров'я людини.

7. Компоненти ставлення до здоров'я.

8. Структурні характеристики суспільства як детермінанти соціального здоров'я.

9. Законспектувати основні положення щодо психічної саморегуляції як невід'ємного компонента здоров'я людини.

10. Психологія здоров'я і вивчення впливу психіки на тіло.

11. Сім'я та здоров'я.

12. Духовність як чинник формування психічного здоров'я.

13. Психологічні основи первинної профілактики залежностей.

14. Здоров'я суспільства та девіантна поведінка. Види девіацій як критерій оцінки суспільного здоров'я.

15. Психогігієна розумової праці та режиму дня.

16. Промоція здоров'я: психологічні та соціально-психологічні аспекти.

17. Модель переконань здоров'я Беккера і Розенштока.

18. Модель охоронної мотивації Роджерса; повага хвороби, схильність, очікувана успішність, очікувана самоефективність, інтенція та поведінка.

19. Теорія планованої поведінки Айзена.

20. Когнітивна модель здоров'я орієнтованої поведінки Бандура.

21. Процесуальна модель здоров'я соріотваних дій Шварцера.

22. Психологічні та психосоматичні підходи у дослідженні та терапії анорексії і булімії.

23. Феноменологічно-пізнавальна концепція стресу Лазаруса і Фолькмана.

24. Теорія стилів поведінки С. Гобфолла.

11. Форми та методи навчання і викладання

Вивчення навчальної дисципліни реалізується **в таких формах:** навчання заняття за видами, виконання індивідуальних завдань, консультації, контрольні заходи, самостійна робота.

В навчальній дисципліні використовуються **такі методи навчання і викладання:**

– методи навчання за джерелами набуття знань: словесні методи навчання (лекція, пояснення, бесіда, інструктаж); наочні методи навчання (ілюстрація, демонстрація, спостереження); практичні методи навчання (практична робота, виїзні заняття);

– методи навчання за характером логіки пізнання: аналітичний; синтетичний; індуктивний; дедуктивний; традиційний;

– методи навчання за рівнем самостійної розумової діяльності тих, хто навчається: проблемний виклад; частково-пошуковий; дослідницький;

– інноваційні методи навчання: робота з навчально-методичною літературою та відео метод; навчання з використанням технічних ресурсів; інтерактивні методи; методи організації навчального процесу, що формують соціальні навички;

– науково-дослідна робота;

– самостійна робота.

12. Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, іспит, стандартизовані тести, наскрізні та командні проекти, аналітичні звіти, реферати, есе, презентація власних досліджень.

13. Критерії оцінювання

Оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів з навчальної дисципліни здійснюється за 100-бальною шкалою. Відповідність 100-бальної шкали оцінювання іншим шкалам оцінювання наведена в таблиці.

**Таблиця відповідності 100-бальної шкали
оцінювання іншим шкалам оцінювання**

100-бальна шкала	Шкала ЄКТС	4-бальна шкала
90–100	A	відмінно
80–89	B	добре
65–79	C	
55–64	D	задовільно
50–54	E	
35–49	FX	незадовільно

14. Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль результатів навчання здобувачів освіти проводиться у формі: фронтального та індивідуального опитування, виконання письмових завдань.

Підсумковий контроль проводиться у формі підсумкової модульної роботи та іспиту.

15. Розподіл та накопичування балів, які отримують здобувачі, за видами навчальних занять та контрольними заходами з дисципліни

Вид навчальної роботи		Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна кількість балів
Модуль № 1	I. Поточний контроль			
	Лекції	14	0	0
	Семінари (практичні заняття)	15	30	
	Індивідуальні завдання		10	10
	ПМР	1	20	20
	II. Підсумковий контроль			
Іспит	1	40	40	
Разом за всі види навчальної роботи модуля 1				100

Примітка: за виконання творчих робіт з навчальної дисципліни здобувачу можуть нараховуватися додаткові, заохочувальні бали. Сума заохочувальних балів не має

перевищувати 20. Максимально можлива сума підсумкової оцінки з дисципліни (з урахуванням додаткових заохочувальних балів) – 100 балів. Види творчих робіт та критерії щодо їх оцінювання наведені у методичних вказівках до виконання індивідуальних завдань здобувачів вищої освіти на кафедрі психології діяльності в особливих умовах (розділ «Оцінювання творчих робіт»).

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми освітнього процесу:

– поточне оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять;

– оцінка (бали) за індивідуальну роботу;

– оцінка (бали) за виконання творчих робіт;

– підсумковий контроль успішності.

Поточний контроль проводиться на кожному семінарському (практичному) занятті. Він передбачає оцінювання теоретичних знань та практичних умінь здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу).

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на семінарському (практичному) занятті дисципліни здійснюється в діапазоні від 0 до 2 балів:

2 бала – завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено переконливу аргументацію, використовуються професійні терміни.

1 бал – завдання виконане на рівні окремих фрагментів, аргументація відсутня.

0 балів – завдання не виконане.

Викладачем оцінюється повнота розкриття завдання, цілісність, системність, логічна послідовність відповіді, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання. При виконанні практичних завдань оцінюється вміння правильно підібрати психодіагностичний комплекс, технології психологічної допомоги та вміння їх застосовувати на практиці.

Підсумкова модульна робота є складовою підсумкового контролю і здійснюється шляхом проведення письмової контрольної роботи у межах залікового модулю дисципліни.

Кожен варіант модульної контрольної роботи складається з двох теоретичних та одного практичного завдання. Відповіді на поставленні завдання повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміння застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки,

самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

Критерії оцінювання знань здобувачів при виконанні контрольних робіт (оцінюється в діапазоні від 0 до 20 балів):

Теоретичне завдання: вага одного правильно вирішеного теоретичного завдання становить 4 балів.

Практичне (творче) завдання: максимальна кількість балів за вирішення практичного завдання становить 12 балів. При вирішенні даного завдання оцінюється особиста позиція на проблемну ситуацію (5 бали), самостійність її вирішення (4 бали) та творчий підхід (3 бали).

Примітка: зміст контрольних завдань та критерії їх оцінювання для здобувачів заочної форми навчання наведено у методичних вказівках щодо виконання контрольної роботи з дисципліни «Психологія здоров'я та психосоматика».

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання та передбачає перевірку засвоєння здобувачами теоретичного та практичного матеріалу дисципліни. Здійснюється шляхом складання здобувачами усного іспиту за екзаменаційними білетами встановленої форми, комплект яких повинен становити 120% від кількісного складу навчальної групи.

Зміст завдань екзаменаційних білетів формується відповідно до програми навчальної дисципліни, відповіді на які повинні відображати вільне володіння здобувачами обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

Тривалість усного іспиту для одного здобувача не повинна перевищувати 0,5 години (з врахуванням часу на підготовку та відповідь здобувача). Для уточнення рівня володіння матеріалом дисципліни екзаменатор може задавати додаткові питання.

Здобувач допускається до складання іспиту, якщо він виконав усі види обов'язкових робіт, що передбачені робочою програмою дисципліни.

У разі отримання незадовільної оцінки, перескладання іспиту з дисципліни допускається не більше двох разів.

У разі включення сигналу «Повітряна тривога» або інших відповідних сигналів оповіщення іспит переривається та продовжується вже після відбою.

Критерії оцінювання знань здобувачів на підсумковому контролі (оцінюється від 0 до 40 балів):

40 балів – здобувач в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, глибоко та всебічно розкрив поставлених завдань;

39-30 бали – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, в основному розкрив зміст поставлених завдань. При наданні відповіді на деякі питання не вистачає достатньої глибини та аргументації,

при цьому є несуттєві неточності та незначні помилки;

29-19 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

18-1 балів – здобувач частково володіє навчальним матеріалом, відповіді загальні, допущено при цьому суттєві помилки;

0 балів – здобувач не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту поставлених завдань.

У разі не згоди із результатом підсумкового контролю або порушенням процедури його проведення здобувач має право на їхнє оскарження. Порядок такого оскарження викладений у Положенні про організацію освітнього процесу в Національному університеті цивільного захисту України.

Оцінювання самостійної роботи. Результати самостійної роботи спеціально не оцінюються, але виявляються під час діагностики знань з навчальної дисципліни. Навчальний матеріал дисципліни, засвоєний у процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль, передбачений робочим навчальним планом, разом з іншим навчальним матеріалом дисципліни і оцінюється за критеріями відповідного підсумкового контролю.

Оцінювання індивідуальних завдань здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті. Оцінювання тем, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем аудиторних занять, навчальних практик/практичних занять, контролюється під час модульного та підсумкового контролів. Оцінювання індивідуальних завдань з дисципліни здобувачів: денної форми навчання здійснюється в діапазоні від 0 до 10 балів, заочної – від 0 до 40 балів, і залежать від форми виконання індивідуального завдання, наприклад:

Реферат, доповідь: 3 бали – у роботі здобувачі правильно виокремили основні положення з різних джерел, логічно та структурно об'єднали їх, коротко проаналізували та зробили ґрунтовні узагальнюючі висновки. Дотримано усі вимоги щодо структурної побудови роботи. Робота містить список використаної літератури, що включає вітчизняні та іноземні літературні джерела;

2 бали – у роботі здобувачі в цілому правильно виокремили основні положення кожного з джерела, але не зробили їх відповідного аналізу та узагальнюючих висновків. Дотримано більшість вимог щодо структурної побудови роботи. Робота містить список використаної літератури, що складається лише з вітчизняних літературних джерел;

1 бал – у роботі здобувачі фрагментарно виокремили основні положення кожного з джерела, не зробили їх відповідного аналізу та узагальнюючих висновків. Не дотримано вимог щодо структурної побудови роботи. Список використаної літератури оформлений не вірно або відсутній;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недобросовісності.

Підготовка огляду певної наукової проблеми/аналізу ситуації:

5 балів – робота виконана у повному обсязі із чітким дотриманням визначеної структури. Робота містить ґрунтовний аналіз, висновки та рекомендації з порушеної проблеми;

4 бали – робота виконана у повному обсязі із дотриманням визначеної структури за виключенням деяких елементів. Робота містить аналіз, висновки та рекомендації з порушеної проблеми;

3 бали – робота виконана частково із дотриманням визначеної структури, що містить більшість необхідних елементів. Робота містить поверхневий аналіз, висновки та окремі рекомендації з порушеної проблеми;

2 бали – робота виконана частково. Структура роботи недотримана. Робота містить поверхневий аналіз, окремі висновки. Рекомендації з порушеної проблеми відсутні;

1 бал – робота виконана на рівні окремих фрагментів. Структура роботи недотримана. Робота містить поверхневий аналіз, висновки зроблені не вірно. Рекомендації з порушеної проблеми відсутні;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Есе: 3 бали – здобувач створює оригінальний за думкою та оформленням письмовий твір відповідно до навчальної ситуації; повно, вичерпно висвітлює тему; вправно формулює тезу; аналізує різні погляди на той самий предмет, наводить доречні аргументи, використовує набуту з різних джерел інформацію для розв'язання певних психологічних проблем; приклади переконливі, конкретизовані; цілісний, послідовний і несуперечливий розвиток думки (логічність і послідовність викладу); висновок відповідає запропонованій темі й органічно випливає зі сформульованої тези, аргументів і прикладів;

2 бали – здобувач самостійно будує послідовний, повний, логічно викладений текст; формулює тезу, що відповідає запропонованій темі; загалом розкриває тему, висловлює основну думку; наводить доречні аргументи; висновок відповідає запропонованій темі; у роботі виявлені недоліки за двома показниками: тезу чітко не сформульовано, відсутність виразної особистісної позиції, належної її аргументації;

1 бал – побудований текст характеризується фрагментарністю; сформульована теза не відповідає запропонованій темі; наведені аргументи не є доречними; прикладів немає або вони не є доречними;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Групова презентація: 3 бали – усі ідеї подані таким чином, що демонструють глибокі знання здобувачів про предмет дослідження і здатність мислити логічно. Тема презентації чітко визначена і добре розроблена. Презентація має зрозумілу і логічну структуру, організована. Дотримані прийняті норми культури презентації, автори творчо підійшли до її оформлення. Робота не переобтяжена текстом. Наявні гіперпосилання працюють коректно. Усі учасники групи беруть активну участь у висвітленні презентації;

2 бали – більша частина ідей подані таким чином, що демонструють

значні знання здобувачів про предмет дослідження і здатність мислити логічно. Тема презентації доволі чітко визначена і задовільно розроблена. Презентація має зрозумілу і логічну структуру, у достатній мірі організована. Дотримані прийняті норми культури презентації. Робота дещо переобтяжена текстом, що ускладнює її сприйняття. Наявні гіперпосилання працюють. Переважна більшість учасників групи беруть участь у висвітленні презентації;

1 бал – більшість ідей у презентації виражені нечітко. Тема визначена нечітко і розроблена з помилками. Презентація має порушену структуру або взагалі її не має. Зустрічається багато порушень прийнятих норм культури проведення презентації. Окремі учасники групи або лише один з них може пояснити викладені ідеї;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлені факти академічної не доброчесності;

Проектна діяльність: 5 балів – робота виконана у повному обсязі на актуальну та практично значущу тему. Наявний творчий підхід до вирішення проблеми. У роботі правильно визначено об'єкт та предмет дослідження. Обґрунтовано використано доцільні методи. Містяться відповідні висновки з якісними і кількісними даними. Презентація проекту містить необхідний ілюстраційний матеріал, доповідач вільно орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання;

4 бали – робота виконана у повному обсязі на актуальну та практично значущу тему. У роботі правильно визначено об'єкт та предмет дослідження. Доцільно використано методи. Містяться відповідні висновки. Презентація проекту містить необхідний ілюстраційний матеріал, доповідач орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання з незначними помилками;

3 бали – робота виконана. У роботі визначено об'єкт та предмет дослідження, що потребують уточнення. Доцільно використано методи. Містяться відповідні висновки. Презентація проекту містить ілюстраційний матеріал, дещо перевантажений текстом, доповідач переважно орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання з помилками.

2 бали – робота виконана частково. У роботі невірно визначено об'єкт та предмет дослідження. Використані методи переважно вжито доцільно. Містяться часткові висновки. Презентація проекту перевантажена текстом, доповідач слабо орієнтується у поданому матеріалі, відповідає на поставлені запитання з грубими помилками;

1 бал – робота виконана на рівні окремих фрагментів. У роботі невірно визначено об'єкт та предмет дослідження або вони відсутні. Використані методи недоцільні. Містяться часткові висновки. Презентація проекту відсутня, доповідач не орієнтується у поданому матеріалі;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлені факти академічної не доброчесності.

16. Перелік завдань для підготовки до іспиту

1. Психологія здоров'я та психосоматика як розділ психологічної науки.
2. Предмет і об'єкт психології здоров'я.
3. Взаємозв'язок психології здоров'я з іншими науковими дисциплінами.
4. Мета і завдання психології здоров'я як навчальної дисципліни.
5. Фактори мотивації здорового способу життя.
6. Рівні психічного здоров'я.
7. Фактори, що сприяють підвищенню рівня психічного здоров'я особистості.
8. Поняття про психічну норму і відхилення в психічному здоров'ї.
9. Принципи забезпечення здоров'я особистості.
10. Критерії психічного здоров'я,
11. Поняття про психічні розлади.
12. Теорія самоактуалізації особистості А. Маслоу.
13. Способи поведінки, що ведуть до самоактуалізації.
14. Сучасні погляди на психологічну проблему здоров'я людини.
15. Психологічні складники внутрішньої картини здоров'я.
16. Механізм формування внутрішньої картини здоров'я.
17. Види позитивних емоцій і їхній вплив на психічне здоров'я.
18. Депресивний настрій та причина негативного мислення.
19. Психічне здоров'я людини й депресивні стани.
20. Роль самоконтролю в психологічному забезпеченні здоров'я.
21. Психічні процеси й самоконтроль.
22. Саморегуляція стану та поведінка у забезпеченні здоров'я.
23. Життєва стійкість і психічне здоров'я.
24. Психогігієна й збереження здоров'я людини.
25. Шляхи збереження психічного здоров'я.
26. Класифікація знань, умінь, навичок щодо збереження психічного здоров'я.
27. Соціальне здоров'я особистості.
28. Особистість в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру.
29. Механізми психологічного захисту.
30. Поняття психологічного і професійного стресу.
31. Області стресу в повсякденному житті.
32. Особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу.
33. Характеристики реагування під час стресу (фокус-контроль, психологічна витривалість, самооцінка).
34. Види розладів психічної сфери фахівців екстремального профілю діяльності.
35. Особливості психології дорослих людей у різні періоди життя.
36. Поняття здорового способу життя.
37. Труднощі формування здорового способу життя.

38. Фактори, що заважають людині обирати здоровий спосіб життя.
 39. Цілеспрямоване формування позитивної установки до здорового способу життя.
 40. Фактори формування здоров'я в дитячому і підлітковому віці.
 41. Формування фізичного здоров'я в утробному періоді.
 42. Сутність психосоматики та міжгалузеві зв'язки.
 43. Предмет та завдання психосоматики.
 44. Принципи та методи психосоматики.
 45. Особистість хворого та внутрішня картина хвороби.
 46. Становлення галузі психосоматика: історичний аспект.
 47. Чинники виникнення психосоматичних хвороб.
 48. Психосоматичні теорії і моделі.
 49. Психосоматичні аспекти депресії: симптоми, чинники, характер протікання, особистість хворого.
 50. Стратегії поведінки при стресі.
 51. Класифікація психосоматичних розладів та фактори їх виникнення у дітей та підлітків.
 52. Діагностика психосоматичних захворювань.
 53. Основні підходи та принципи психологічної діагностики психосоматичних хворих.
 54. Можливі порушення психіки під час війни
 55. Метод діагностики - структуроване інтерв'ю.
 56. Метод діагностики - психологічне тестування.
 57. Стель життя і здоров'я.
 58. Профілактика хвороб, пов'язаних із стилем життя.
 59. Харчування і контроль ваги тіла; надмірна вага та здоров'я.
- Фізична активність і здоров'я.
60. Психологічна проблематика залежності від алкоголю та наркотиків.
 61. Психологічні аспекти тютюнопаління: як починається тютюнопаління; запобігання тютюнопалінню.
 62. Взаємозв'язок негативних психічних станів та психосоматичних захворювань у працівників ризиконебезпечних професій.

18. Політика викладання навчальної дисципліни

1. Активна участь в обговоренні навчальних завдань, попередня підготовка до семінарських та практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.
2. Беззастережне дотримання під час занять правил безпеки, вимог охорони праці, санітарно-гігієнічних норм та протиепідемічних заходів.
3. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).
4. Здобувачі освіти мають право на визнання результатів навчання з дисципліни, набутих у неформальній та/або інформальній освіті.

5. Здобувачі освіти мають право на оскарження результатів підсумкового контролю з дисципліни або процедури його проведення.

6. Здобувачі освіти мають право на самостійний вибір форм і проблематики індивідуальних завдань.

7. При виконанні індивідуальної роботи здобувачі освіти зобов'язані дотримуватись політики академічної доброчесності. У разі виявлення фактів порушення політики здобувачі несуть персональну відповідальність згідно із законодавством України та нормативними документами НУЦЗ України.

19. Рекомендовані джерела інформації

Нормативні документи

1. Стандарт вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 565.

2. Освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія» підготовки здобувача на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки». Черкаси: ЧСПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України.

Базова література

1. Харченко Д.М. Психосоматичні розлади. Теорії, методи діагностики, результати досліджень: навчальний посібник Д. М. Харченко К.: Видавничий Дім «Слово», 2015. 280 с.

2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і Практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338с.

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

4. Коваль М. С. Дії підрозділів ДСНС України в умовах воєнного стану- навчальний посібник. Львів : ЛДУБЖД, 2023. 191с.

5. Корнієнко О. В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: [монографія] О. В.Корнієнко К.: Київський університет, 2014. 264 с.

6. Ржевська-Штефан З.О. Психологія здоров'я: навч.-метод. посібник З.О. Ржевська-Штефан Кіровоград 2010. 134 с.

7. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій: навч. посіб. Мішиєв В.Д. Михайлов Б.В. Гриневич Є.Г. Омелянович В.Ю. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 9 с.

8. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. Щ., Кляпєть О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: методичні рекомендації. К. : Міленіум, 2016. 124 с.

Допоміжна література

1. Айві А. І (цілеспрямоване інтерв'ювання і консультування. К.: Сфера, 1998.
2. Виховання здорового способу життя: Тренінг для підлітків, О. В. Головіна О. С. Лісова. Чернівці: Рута 2003. 66 с.
3. Вітенко І.С. Зміни психіки при соматичних розладах - актуальна проблема медичної психології І.С. Вітенко Практична психологія та соціальна робота. 2000. № 4.
4. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен Г.В. Кукуруза О.Е. Беляева, О.О. Кирилова, С.М. Наукові записки ІН-Ту психології АПН України. 2007. 148-157с.
5. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога важким соматично хворим: навч. посіб. Максименко С.Д. Шевченко Н.Ф. К.: ІН-Т психології ім, Г. С. Костюка АПН України; Ніжин: Міланік,, 2007. 115 с.
6. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я Навчальний посібник: М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. Загальна редакція М.С. Корольчука К.: Фірма ІНКОСІ, 2002. 272 с.
11. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності Т. М. Титаренко. К.: Либідь, 2003, 76 с.
12. Сучасні форми та методи роботи психолога в кабінеті психологічного розвантаження персоналу ДСНС України: монографія М.А. Кришталь, М.В. Фомич, Л.І. Мохнар, О.М. Дячкова, Т.В. Чередниченко. Черкаси: вид. Вовчок О.Ю., 2023.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.ipsp-journal.kru.zp.ua> / «Теорія і практика сучасної психології».
1. Сайт Кабінету Міністрів України: <http://www.kinu.gov.ua>.
2. Сайт ради національної безпеки і оборони України: <http://www.iainbow.gov.ua>.
3. Сайт Міністерства охорони здоров'я України: <http://www.nzoz.gov.ua>.
4. Сайт Міністерства екології та природних ресурсів України: <http://www.iren.gov.ua>.
5. Сайт Державної служби України з надзвичайних ситуацій: <http://www.rns.gov.ua>.
6. Сайт Міжнародної організації цивільної оборони www.icdo.org.ua
7. Банк методичних і навчальних матеріалів ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗУ <http://chipb.ddns.librar>

Розробник:
викладач кафедри психології
діяльності в особливих умовах

Марина МОМОТ