

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

**БАКАЛАВР**  
(освітній ступінь)

Кафедра професійної освіти

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету геоінформаційних  
систем та управління територіями

/ Олена НЕСТЕРЕНКО/

« 29 » 06 2023 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**

**Психологія здорового способу життя**  
(назва освітньої компоненти)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт
	назва спеціалізації (освітньої програми)
	Фізичне виховання і спорт

Розробник(и):

Ірина МОРОЗ, старший викладач

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри професійної освіти

протокол № 16 від «21» червня 2023 року

Завідувач кафедри

(підпис)

(Костянтин ПОЧКА)

(ім'я та прізвище)

### ВИТЯГ З РОБОЧОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ НА 2023-2024 НАВЧАЛЬНИЙ РІК

Шифр	Бакалавр	Кредитів на сем.	Форма навчання:						денна				Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (освітньої програми)		Обсяг годин					Сам. роб.	Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних			Роб.								
				Разом	Л	Лр			Пз	КП	КР	РГР			
017	Фізична культура і спорт	3	90	30	16		14	60				1	Зал.	4	

Шифр	Бакалавр	Кредитів на сем.	Форма навчання:						заочна				Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (освітньої програми)		Обсяг годин					Сам. роб.	Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	аудиторних			Роб.								
				Разом	Л	Лр			Пз	КП	КР	РГР			
017	Фізична культура і спорт	3	90	20	12		8	70				1	Зал.	4	

## Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів компетентностей здорового способу життя; здатності до аналізу деструктивних факторів, які впливають на психологічне здоров'я особистості; здатності усвідомлення та знаходження смислу у гармонії людини із самим собою та оточуючим світом.

**Завданнями** вивчення навчальної дисципліни є:

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

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

### Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
<b>Загальні компетентності</b>	
<b>ЗК1</b>	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях .
<b>Спеціальні (фахові) компетентності</b>	
<b>ФК3</b>	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
<b>ФК7</b>	Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості; визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

### Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті освоєння освітньої компоненти

Код	Програмні результати
<b>ПРН9</b>	Демонструє знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використовує сучасні методи діагностики індивідуального і громадського здоров'я; розробляє рекомендації та складати персональні програми оздоровлення на основі показників стану здоров'я, оцінює рухову активність, організовує заходи залучення різних груп населення до здорового способу життя, складає план кондиційного тренування, розробляє та організовує фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення .
<b>ПРН16</b>	Демонструє знання основ психології особистості, характеристики психологічних процесів, психічних станів та психологічних якостей особистості, основ соціальної психології груп і колективу; визначає особливості формування особистості у різні вікові періоди.

### Програма освітньої компоненти

## **Модуль 1. Здоровий спосіб життя особистості.**

**Змістовий модуль 1. Здоровий спосіб життя як предмет психологічного аналізу.**

***Лекція 1. Психологія здорового способу життя: предмет, об'єкт, історія розвитку як науки.***

**Тема 1.** Поняття про психологію здоров'я.

**Тема 2.** Здоровий спосіб життя як психологічна проблема.

**Тема 3.** Предмет і основні категорії психології здорового способу життя.

**Тема 4.** Фактори мотивації та особливості забезпечення здорового способу життя.

**Висновки.**

***Практичне заняття 1.***

***Психологічні технології збереження здоров'я.***

***Лекція 2 (4 год.) Психологічне здоров'я людини та спосіб життя.***

**Тема 1.** Здорова особистість в історичному та сучасному вимірі.

**Тема 2.** Модель здорової особистості у теоріях закордонних дослідників.

**Тема 3.** Зв'язок психологічного здоров'я і позитивних емоційних станів.

**Тема 4.** Основи сексуального здоров'я.

**Висновки**

***Практичне заняття 2.***

***Психологічне забезпечення здорового способу життя людини.***

## **Модуль 2. Основи збереження здоров'я особистості.**

**Змістовий модуль 2. Психогігієна та збереження здоров'я людини.**

***Лекція 3. Психологія адиктивної поведінки.***

**Тема 1.** Поняття адикції та види адиктивної реалізації.

**Тема 2.** Характерні риси адиктивної особистості.

**Тема 3.** Рівні здоров'я: соматичний, психічний, психологічний.

**Тема 4.** Орієнтовні індикатори вживання психоактивних препаратів.

**Тема 5.** Профілактика адиктивної поведінки.

**Висновки.**

***Практичне заняття 3.***

***Особливості осіб з адиктивними формами поведінки.***

***Лекція 4 (4 год.) Психологічне здоров'я студентів.***

**Тема 1.** Фактори, які впливають на психологічне здоров'я студентів.

**Тема 2.** Стрес у студентському середовищі.

**Тема 3.** Психологічні фактори ризикованої поведінки.

**Тема 4.** Домінанти активності здорового способу життя.

**Тема 5.** Різновиди професійного стресу.

**Висновки**

***Практичне заняття 4.***

***Фактори впливу на психологічне здоров'я студентів.***

***Лекція 5 (4 год.) Психологічний захист особистості.***

**Тема 1.** Свідомість та усвідомлення себе.

**Тема 2.** Благополуччя та соціальне здоров'я особистості.

**Тема 3.** Захисні реакції та механізми особистості: заперечення, витіснення, придушення, раціоналізація, проєкція, відчуження, заміщення, сублимація, сновидіння.

**Тема 4.** Екологічність міжособистісних взаємовідносин.

**Тема 5.** Поняття «внутрішньої картини здоров'я».

Висновки

***Практичне заняття 5***

***Психологічна стійкість особистості.***

**Модуль 3. Стрес і стресостійкість особистості.**

**Змістовий модуль 3. Стрес, психологічна стійкість та психологічне забезпечення професійного здоров'я .**

***Лекція 6. Особистість і стрес.***

**Тема 1.** Поняття психологічного стресу: теорії та моделі стресу.

**Тема 2.** Причини виникнення стресу.

**Тема 3.** Інформаційні фактори стресу.

**Тема 4.** Поняття професійного стресу.

**Тема 5.** Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях

**Тема 6.** Ресурси та способи подолання стресу.

Висновки

***Практичне заняття 6.***

***Різновиди професійного стресу та його подолання.***

***Лекція 7. Психологія стійкості особистості.***

**Тема 1.** Поняття «психологічна стійкість»

**Тема 2.** Психологічні особливості впевненої у собі особистості.

**Тема 3.** Психологічна залежність як зниження стійкості.

**Тема 4.** Акцентуації особистості, психічне здоров'я та самовизначення.

**Тема 5.** Внутрішньоособистісний конфлікт як загроза психологічного здоров'я.

Висновки

***Практичне заняття 7.***

***Вплив активності на психологічну стійкість особистості.***

***Лекція 8. Психологія професійного здоров'я.***

**Тема 1.** Психологічне забезпечення професійного здоров'я.

**Тема 2.** Психологічні фактори працездатності.

**Тема 3.** Професійне вигорання та ресурси його подолання.

**Тема 4.** Здоровий спосіб життя та професійне довголіття: постійність, впорядкованість, зрілість почуттів, відповідальність.

**Тема 5.** Втомлюваність та фізична активність.

Висновки.

***Практичне заняття 8.***

***Психологія професійного здоров'я. Психологічне вигорання особистості.***

### **Практичне заняття 9.**

**Психологічне забезпечення здорового способу життя людини.**

### **Практичне заняття 10.**

**Психогігієна та збереження здоров'я.**

## **Індивідуальне завдання – реферат.**

<b>Назва теми</b>
<b>2</b>
Критерії оцінювання здоров'я людини. Основні еталони здоров'я і здорової особистості. Модель самоактуалізованої особистості А.Маслоу. Гуманістична модель здорової особистості Гордона Олпорта. Модель здорової особистості Віктора Франка. Розуміння «внутрішньої картини здоров'я». Спосіб життя. Здоровий спосіб життя. Особливості осіб із аддиктивними формами поведінки. Форми аддиктивної поведінки. Модель профілактики наркотизації як модель моральних принципів. Модель залякування як модель профілактики наркотизації. Фактори, які впливають на психологічне здоров'я студентів. Методи профілактики аддиктивної поведінки. Форми психологічного захисту. Основні стадії стресу. Різновиди професійного стресу. Психологічна стійкість особистості. Вплив активності на психологічну стійкість. Психологічне забезпечення професійного здоров'я. Саморегуляція, види саморегуляції. Етипи компенсації психічних функцій. Поняття «психогігієна», її завдання. Психічна саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості за С.М.Шингаєвим. Технологія та ефективність м'язової релаксації (Ю. І. Філімоненко). Психофізіологічні механізми методики м'язової релаксації. Типи ставлення до хвороби.

### **Політика щодо академічної доброчесності**

Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) можуть перевірятись на запозичення. Для цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій Здобувачів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірниках, які вже пройшли перевірку на плагіат.

Списування під час тестування та інших опитувань, які проводяться у письмовій формі, заборонені (в т. ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку здобувача він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення признається додаткове заняття для проходження тестування.

## Політика щодо відвідування

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття з поважних причин, має продемонструвати викладачу та надати до деканату факультету документ, який засвідчує ці причини.

За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, наукова та науково-практична конференція (круглий стіл) тощо) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

## Методи контролю

Основні форми участі Здобувачів у навчальному процесі, що підлягають поточному контролю: виступ на практичних заняттях; доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ; участь у дискусіях; аналіз першоджерел; письмові завдання (тестові, індивідуальні роботи у формі рефератів); та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог. Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується Здобувачами у тій чи іншій формі, наведеній вище. Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань Здобувача аналізу підлягають:

- характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;
- якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;
- ступінь сформованості умінь поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;
- рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;
- досвід творчої діяльності: вміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;
- самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, вміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

**Тестове опитування** може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються Здобувачу за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

**Індивідуальне завдання** підлягає захисту Здобувачом на заняттях, які призначаються додатково.

Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах. Зокрема, Здобувачи можуть зробити його у вигляді реферату. Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми. Водночас індивідуальне завдання може бути виконане в інших формах, наприклад, у вигляді дидактичного проєкту, у формі презентації у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у цій робочій програмі, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь Здобувача у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від Здобувача доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

Результати поточного контролю заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності Здобувачів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до підсумкової форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

**Підсумковий контроль** здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час семестрового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

#### Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік

Поточне оцінювання		Інд. робота	Залік	Сума балів
Змістові модулі				
1	2			
20	20	30	30	100

#### Шкала оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
<b>відмінно</b>	30	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	25	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
<b>добре</b>	22	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), <b>дотримання норм доброчесності</b> )
	20	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )
<b>задовільно</b>	18	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, <b>дотримання норм доброчесності</b> )



### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	<b>A</b>	Зараховано
82-89	<b>B</b>	
74-81	<b>C</b>	
64-73	<b>D</b>	
60-63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### Методичне забезпечення освітньої компоненти

1. 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 імені Лесі Українки, 2011. – 316 с.
2. Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк.: Вежа, 2009. – 316 с.
3. Ложкін Г.В., Волянчук Н.Ю., Солтик О.О. Психологія праці. Хмельницький: ХНУ, 2013. – 191 с.
4. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
5. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. - Чернівці: Книги - XXI, 2009. - 296 с

Додаткова література: сайти фірм, що вказані в програмі дисципліни  
Інформаційні ресурси, обов'язково <http://library.knuba.edu.ua/>