

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ  
Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту  
Кафедра практичної психології та педагогіки

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)**  
**ОК 2.4. «Психологія здоров'я та самозбережувальної поведінки»**

Рівень вищої освіти: Другий (магістерський рівень), денна форма

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія

Освітня програма: Реабілітаційна психологія

Львів 2023

**РОЗРОБНИКИ**

Начальник інституту післядипломної освіти,  
кандидат психологічних наук, доцент

\_\_\_\_\_ (Володимир СЛОБОДЯНИК)  
(підпис) (ім'я, прізвище)

«01» вересня 2023 р.

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Начальник кафедри  
Практичної психології та педагогіки  
д.псих.н., професор  
Практичної психології та педагогіки

\_\_\_\_\_ (Роксолана СІРКО)  
(підпис) (ім'я, прізвище)

«01» вересня 2023 р.

**ПОГОДЖЕНО**

Гарант освітньої програми  
Начальник кафедри, д.псих.н., професор  
Практичної психології та педагогіки

\_\_\_\_\_ (Роксолана СІРКО)  
(підпис) (ім'я, прізвище)

«01» вересня 2023 р.

**ПОГОДЖЕНО**

Заступник начальника факультету  
Психології та соціального захисту

\_\_\_\_\_ (Ірина БАБІЙ)  
(підпис) (ім'я, прізвище)

«01» вересня 2023 р.

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри практичної психології та педагогіки протокол від «01» вересня 2023 №1

Актуалізовано:

Дата перегляду / внесення змін					
Підпис					
Ім'я, прізвище викладача					

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Психологія здоров'я та самозбережувальної поведінки
Статус дисципліни	Нормативна
Рік навчання, семестр	1-й рік (1 семестр)
Мова викладання	українська
Викладач	Слободяник Володимир Іванович
Контактний телефон	0673404110
Електронна пошта	v.slobodyanyk@ldubgd.edu.ua
Сторінка курсу в ВУ	<a href="https://virt.ldubgd.edu.ua/course/view.php?id=3395">https://virt.ldubgd.edu.ua/course/view.php?id=3395</a>
Консультації	Згідно розкладу консультацій кафедри практичної психології та педагогіки

## 2. Анотація до курсу

**2.1. Місце дисципліни в програмі навчання.** Курс «Психологія здоров'я та самозбережувальної поведінки» покликаний на формування у здобувачів значення психології здоров'я, у вивченні чинників здоров'я, а також засобів і методів його збереження, зміцнення і розвитку.

**Предметом** навчальної дисципліни є вивчення психологічних причин, методів і засобів збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини. Основний результат, якого мають досягти здобувачі вищої освіти під час вивчення цієї навчальної дисципліни – формування у майбутніх практичних психологів уявлення про психологічне здоров'я.

**2.2. Пререквізити і постреквізити дисципліни.** Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я та самозбережувальної поведінки» вивчається в тісному зв'язку зі змістом дисциплін «Реабілітаційна психологія», «Травмотерапія», що сприяє створенню цілісного та несуперечливого уявлення про зміст професійної діяльності психолога, предмет психології як науки та її завдання як практичної діяльності.

Набута вищої освіти під час вивчення цієї дисципліни складова професійного досвіду у вигляді загальних і професійних компетентностей, системи знань, умінь, навичок, норм і цінностей є теоретичним і практичним підґрунтям подальшого опанування професією, вивчення усього циклу обов'язкових і вибіркових компонентів професійної теоретичної та практичної підготовки і виконання освітньо-кваліфікаційних робіт (курсівих, кваліфікаційних).

## 3. Мета і завдання курсу

**Мета** курсу полягає в ознайомленні здобувачів вищої освіти із цілями та змістом діяльності психологічних служб на підприємствах, в організаціях, в системі освіти, охорони здоров'я та інших соціальних інститутів. Сприяти активному запровадженню новітніх теоретичних та експериментальних знань з психології здоров'я та самозбережувальної поведінки у практичну учбово-наукову діяльність здобувачів вищої освіти. потенціалу.

## **Завдання**

- ознайомити студентів з основними поняттями психології здоров'я;
- ознайомити слухачів з основними методологічними підходами і методами психології здоров'я.
- продемонструвати значення психологічних чинників тих, що впливають на формування і розвиток захворювань та їх профілактику.
- підготувати студентів до самостійного дослідження у області психології здоров'я, до оцінки впливу різних чинників на здоров'я особистості.
- 

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів таких **компетентностей**:

*Загальні компетентності:*

Загальні компетентності:

- ЗК 01 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 05 Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.
- ЗК 09 Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- ЗК 11 Навики здійснення безпечної поведінки.

**спеціальних/фахових (СК/ФК):**

- ФК03 Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.
- ФК04 Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.
- ФК07 Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
- ФК12 Здатність розробляти та застосовувати превентивні та корекційні програми збереження психологічного здоров'я людини.
- ФК13 Здатність активізувати психосоматичні ресурси особистості для її ефективного функціонування в екстремальних і кризових ситуаціях.

**Програмні результати навчання:**

- РН02 Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.
- РН05 Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість. Розробляти
- РН14 Надавати екстрену психологічну допомогу особистості з гострими стресовими реакціями.
- РН15 Надавати кваліфіковану психологічну допомогу особистості у кризовому стані для активізації ресурсів її життєстійкості, здійснювати посттравматичну реабілітацію.
- РН16 Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

**У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен знати:**

- Основні поняття та категорії психології здоров'я.
- Вплив психологічних факторів на фізичне та психічне здоров'я.
- Принципи формування здорового способу життя.
- Методи і техніки самозбережувальної поведінки.
- Особливості психології хвороби та відновлення.

- Соціокультурні фактори, що впливають на здоров'я.
- Основи психологічного консультування у сфері здоров'я.
- Роль стресу в формуванні здоров'я та способів його управління.
- Психологічні аспекти профілактики захворювань.

**вміти:**

- Аналізувати власні психологічні та поведінкові звички щодо здоров'я.
- Визначати фактори ризику та захисту для фізичного і психічного здоров'я.
- Розробляти індивідуальні плани для зміни поведінки на користь здоров'я.
- Використовувати методи психологічної підтримки для покращення самопочуття.
- Проводити моніторинг і оцінку стану здоров'я в контексті психологічних аспектів.
- Взаємодіяти з людьми, які потребують психологічної допомоги, у сфері здоров'я.
- Впроваджувати здорові звички у своєму житті та сприяти їх розвитку у інших.
- Виявляти та управляти стресом за допомогою психологічних технік.

#### 4. Передумови для вивчення дисципліни

Передумови для вивчення даної дисципліни є розуміння основних концепцій та теорій психології, розуміння фізіології, а саме знання про фізіологічні аспекти здоров'я та хвороб, а також про механізми впливу стресу на організм; розуміння етики в психології, особливо в контексті роботи з уразливими групами населення.

#### 5. Формат і обсяг дисципліни

<b>Формат курсу</b>	Навчальний матеріал дисципліни структурований за модульним принципом і складається з двох змістових модулів, які є логічно завершеними, відносно самостійними, цілісними частинами, засвоєння яких передбачає опанування та перевірку рівня засвоєння 8 тем. У процесі вивчення курсу здобувачі вищої освіти також повинні брати активну участь в обговоренні дискусійних питань, вирішувати індивідуально й у групі проблемні ситуативні завдання.
<b>Обсяг дисципліни:</b>	4 кредити /120 академічних годин, з яких: лекцій 16 години, семінарів 16 години, самостійної роботи 88 години.
<b>Форми навчання</b>	лекції, практичні заняття, семінарські заняття, консультації, самостійна робота (в тому числі виконання здобувачами освіти індивідуальних завдань у поза аудиторний час).

#### 6. Тематика та зміст курсу

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		Лекції	семінарські	Лабораторні	Практичні
<b>Змістовний модуль 1. Теоретичні аспекти психології здоров'я</b>					

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				
		Лекції	семінарські	Лабораторні	Практичні	Самостійна робота
<b>Тема 1.1.</b> Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення.	15	2	2	-	-	11
<b>Тема 1.2.</b> Основні теоретичні підходи у психології здоров'я.	15	2	2			11
<b>Тема 1.3.</b> Методи дослідження у психології здоров'я.	15	2	2			11
<b>Тема 1.4.</b> . Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу. Стратегії подолання стресу (копінг) і здоров'я.	15	2	2			11
<b>Змістовний модуль 2. Збереження, зміцнення та підтримка психічного здоров'я</b>						
<b>Тема 1.5.</b> Біхевіоральне здоров'я. Зв'язок здоров'я з поведінкою. Спосіб життя і здоров'я	15	2	2			11
<b>Тема 1.6.</b> Спосіб життя і здоров'я, збереження здоров'я в умовах війни	15	2	2			11
<b>Тема 1.7.</b> Моделі формування здорово орієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя	15	2	2			11
<b>Тема 1.8.</b> Промоція здоров'я	15	2	2			11
<b>Усього годин</b>	120	16	16	-	-	88

## 7. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

### 7.1. Тематика лекційних занять

№	Назва теми	Кількість годин
<b>Змістовний модуль 1. Теоретичні аспекти психології здоров'я</b>		
1.1	Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення.	2
1.2	Основні теоретичні підходи у психології здоров'я.	2
1.3	Методи дослідження у психології здоров'я.	2
1.4	Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу. Стратегії подолання стресу (копінг) і здоров'я	2
<b>Змістовний модуль 2. Збереження, зміцнення та підтримка психічного здоров'я</b>		
1.5	Біхевіоральне здоров'я. Зв'язок здоров'я з поведінкою. Спосіб життя і здоров'я	2
1.6	Спосіб життя і здоров'я, збереження здоров'я в умовах війни.	2

1.7	Моделі формування здорово орієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя	2
1.8	Промоція здоров'я	2
	<b>Разом</b>	16

Короткий зміст лекційних занять

### **Змістовний модуль 1. Теоретичні аспекти психології здоров'я**

**1.1.** Поняття «психологія здоров'я». Об'єкт та предмет психології здоров'я. Завдання психології здоров'я. Взаємозв'язок психології здоров'я з іншими науковими дисциплінами. Дефініції здоров'я.

**1.2.** Основні уявлення про здорову особистість. Теоретичні підходи у психології здоров'я. Характеристики психологічного здоров'я в різних підходах.

**1.3.** Пізнавальні (дослідницькі) методи психологічного дослідження. Фактори здоров'я людини. Методи та проблеми дослідження у психології.

**1.4.** Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Поняття професійного стресу та причини його виникнення. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях

### **Змістовний модуль 2. Збереження, зміцнення та підтримка психічного здоров'я**

**1.5.** Біхевіоральний напрямок. Бачення людини в біхевіоральному підході. Терапія у біхевіоральному підході. Зв'язок здоров'я з поведінкою.

**1.6.** Стиль життя і здоров'я. Спосіб життя, його форми. Захисні реакції і механізми особистості.

**1.7.** Формування здорово орієнтованої поведінки. Формування мотивації здорового способу життя.

**1.8.** Поняття промоція здоров'я. Оцінка та результати діяльності. Інфраструктура підтримки здоров'я

## **8. Теми практичних, семінарських та лабораторних занять**

### *8.1. Теми практичних занять*

Практичні заняття не передбачені

### *8.2. Теми семінарських занять*

№	Назва теми	Кількість годин
<b><u>Змістовний модуль 1. Теоретичні аспекти психології здоров'я</u></b>		
1.1	Дефініція здоров'я	2
1.2	Сучасні погляди на психологічну проблему здоров'я людини.	2
1.3	Методи дослідження у психології здоров'я.	2
1.4	Вплив стресу на здоров'я особистості. Модель професійного стресу.	2
<b><u>Змістовний модуль 2. Збереження, зміцнення та підтримка психічного здоров'я</u></b>		

1.5	Самоконтроль в психологічному забезпеченні здоров'я	2
1.6	Стиль життя і здоров'я.	2
1.7	Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя	2
1.8	Промоція здоров'я. Основні стратегії для підтримки здоров'я.	2
	<b>Разом</b>	16

### 8.3. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не передбачені

## 9. Завдання для самостійного опрацювання

№	Назва теми/види завдань	Кількість годин
<b>Змістовний модуль 1. Теоретичні аспекти психології здоров'я</b>		
1.1	1. Дослідження еталону психічного здоров'я. 2. Перспективні напрями психології здоров'я. 3. Місце психології здоров'я в системі наукового знання та психологічної практики.	11
1.2	1. Особливості «урівноваженої людини» за Ж. Годфруа. 2. Поняття фізичного здоров'я. Основні фактори, що впливають на фізичне здоров'я.	11
1.3	1. Ознаки, які забезпечують психічне здоров'я. 2. Перешкоди на шляху забезпечення психічного здоров'я людини. 3. Види здоров'я: фізичне, психічне, психологічне, духовне, соціальне. 4. Критерії здоров'я за кожним з видів	11
1.4	1. Чинники здоров'я: спосіб життя, рівень розвитку системи охорони здоров'я. 2. Поняття про біологічний та психологічний вік.	11
<b>Змістовний модуль 2. Збереження, зміцнення та підтримка психічного здоров'я</b>		
1.5	1. Професійне здоров'я, його поняття та структура. 2. Статеве -сексуальне здоров'я людини.	11
1.6	1. Типи внутрішньої картини здоров'я. 2. Варіанти внутрішньої картини хвороби. Поняття про вторинну вигоду 3. Сучасні концепції психічного здоров'я.	11
1.7	1. Почуття когеренції. 2. Позитивні психологічні критерії психічного здоров'я.	11
1.8	1. Психопрофілактика психічних розладів. 2. Формування психічного здоров'я як проблема соціальної значущості.	11



З метою закріплення знань та отриманих практичних навичок здобувачі освіти виконують **індивідуальні завдання** (за бажанням). За рішенням кафедри передбачено індивідуальні завдання у вигляді есе – самостійної творчої роботи, де у вільній формі висловлюються особисті думки на запропоновану тему на підставі опрацьованого матеріалу. Есе виконуються в рукописному вигляді обсягом 5–7 сторінок за темою, яка обирається з поданого нижче переліку або індивідуальною темою, погодженою з викладачем. Перевірку виконання есе проводить викладач наприкінці курсу.

**Тематика індивідуальних завдань:**

1. Фактори, що негативно впливають на здоров'я.
2. Соціально -психологічні аспекти здорового способу життя.
3. Психологічна просвіта у сфері здоров'я.
4. Потенціал здоров'я, його структура.
5. Техніки і методики саморегуляції.
6. Соціальний аспект здоров'я та методи його розвитку.
7. Творчий аспект здоров'я, його розвиток.
8. Методи психологічної діагностики внутрішньої картини здоров'я.
9. Формування внутрішньої картини здоров'я (віковий, статевий та інші аспекти).
10. Мотивація до здорового способу життя.
11. Значення позитивних емоцій у збереженні здоров'я

### 10. Методи навчання

Навчання здобувачів вищої освіти відбувається відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у ЛДУ БЖД» [https://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/1\\_nmz/polozhennya\\_pro\\_organizaciyu\\_osvitnogo\\_procesu\\_ldu\\_bzhd\\_nova\\_redakciya\\_10.2020.pdf](https://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/1_nmz/polozhennya_pro_organizaciyu_osvitnogo_procesu_ldu_bzhd_nova_redakciya_10.2020.pdf).

Основні **форми** організації навчання: лекції (лекція з елементами пояснення; лекція-бесіда; лекція-презентація; лекція-демонстрація; проблемна лекція; лекція-дискусія), семінарські заняття (семінар-опитування; семінар-дискусія) з поточним контролем, консультації, самостійна робота (вивчення лекційного матеріалу курсу, розміщеного у «Віртуальному університеті», та самостійне опанування навчального матеріалу за визначеними викладачем завданнями з поточним контролем у вигляді тестування). Передбачено виконання індивідуальних завдань. Із метою забезпечення максимального засвоєння здобувачами освіти матеріалу курсу використовуються такі **методи**:

*методи організації та реалізації навчально-пізнавальної діяльності:*

- словесні (пояснення; бесіда; проблемний виклад; дискусія);
- наочні (комп'ютерна презентація; демонстрування наочних матеріалів; застосування опорних сигналів; використання конспектів);
- практичні методи (вправи; підготовка перзентацій; елементи практичних завдань; спостереження).

*методи стимулювання та мотивації навчально-пізнавальної діяльності:*

- проблемний виклад матеріалу;
- моделювання педагогічних ситуацій;
- мозковий штурм;
- метод опори на життєвий досвід, кейс-метод;
- навчальні дискусії;
- частково-пошуковий метод.

*методи контролю та самоконтролю ефективності діяльності здобувачів освіти:*

- усного контролю (індивідуальне та фронтальне усне опитування, виступ з рефератом, виступ з презентацією, відповідь під час семінару);
- письмового контролю (тестування, письмове опитування, виконання індивідуального завдання – есе-рефлексія);

– самоконтролю та взаємоконтролю (самоперевірка за допомогою відповідей на контрольні питання лекційного курсу, самотестування у «Віртуальному університеті», аналіз відповідей однокласників і самоаналіз);

– оцінювання результатів неформальної освіти здобувачів, одержаних поза освітнім процесом у ЗВО.

На лекціях застосовуються аналітичний, індуктивний і дедуктивний методи вивчення матеріалу, інтерактивні методи педагогічної взаємодії. Структура семінарського заняття містить: письмово підготовлені та презентовані виступи-доповіді, обговорення вузлових питань, окремі практичні завдання (в разі потреби), дискусії, підведення підсумків.

### 11. Технічне й програмне забезпечення /обладнання

Ноутбук, мультимедійний проектор, програмне забезпечення MS Office (Teams, PowerPoint, Word, Excel, Maple), електронне освітнє середовище «Віртуальний університет» (створене на базі системи електронного навчання Moodle), інтерактивна дошка.

### 12. Критерії оцінювання

Оцінювання успішності навчання здобувачів вищої освіти регулюється «Положенням про порядок та критерії оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ЛДУ БЖД» [https://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/1\\_nmz/nakazy/polozh\\_ldubzhd\\_poryadok\\_ocinyuvannya\\_.pdf](https://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/1_nmz/nakazy/polozh_ldubzhd_poryadok_ocinyuvannya_.pdf). Контроль і оцінювання рівня компетентності та відповідності програмних результатів здійснюється згідно з кредитно-модульною системою організації освітнього процесу за національною (чотирибальною) шкалою, відповідно до Додатку Б «Положення...», і складається з двох етапів: поточного та підсумкового, результати яких інтегруються в підсумковій оцінці.

#### Поточний контроль

Поточний контроль проводиться на семінарських заняттях у терміни, які визначаються календарним планом. Мета поточного контролю – виявити рівень знань здобувачів із розділів дисципліни, а саме оцінити ступінь розуміння та засвоєння теоретичного і практичного матеріалу, здатності осмислити зміст теми, умінь публічно презентувати певний матеріал, виконати завдання, передбачені для самостійного опрацювання.

У ході поточного контролю проводиться систематичний вимір приросту знань і вмінь, а також їх корегування. Оцінювання здійснюється за національною шкалою – «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно». Викладач вносить оцінки до журналу обліку роботи академічної групи (поточна успішність). Результати поточного контролю (максимально 50 балів) ураховуються під час виставлення підсумкових оцінок.

Здобувач, який отримав оцінку «незадовільно» на поточному контролі, зобов'язаний її перескласти.

Вид робіт	Формат проведення та норми оцінювання
робота на семінарському занятті	Контроль відбувається шляхом оцінювання виступів, урахування активності під час колективних дискусій і обговорень. За роботу на семінарських заняттях протягом семестру можна отримати до 30 балів.

самостійна робота; виконання тестів	В якості контролю передбачено виконання тестових завдань за кожною темою, розв'язання яких сумарно оцінюється до 10 балів. Успішне виконання всіх тестових завдань, а також підсумкового тесту (не нижче 51) у «Віртуальному університеті» є підтвердженням виконання завдань самостійної роботи здобувача освіти й умовою допуску до іспиту.
індивідуальна робота	Здобувачі освіти мають можливість презентувати поглиблене вивчення матеріалу навчальної дисципліни шляхом написання одного есе. Перелік тем подано в електронному курсі «Віртуального університету». Виконання есе оцінюється до 10 балів
<p>Критерії поточного контролю</p> <p>Оцінювання поточних результатів (виконання завдань, винесених на семінар) проводять за такими показниками (у % від кількості балів, виділених на завдання із заокругленням до цілого):</p>	
– завдання не виконано або виконано в недостатньому обсязі	0–35%
– завдання виконано частково, містить суттєві помилки наукового та методичного характеру	36–50%
– завдання виконано повністю, але допущені окремі недоліки (у змісті, висновках)	51–60%
– завдання виконано повністю і вчасно, проте містить окремі несуттєві недоліки (у прикладах, в оформленні), відповіді на уточнювальні запитання викладача не точні	61–70%
– завдання виконано правильно, вчасно, зауваження не принципові, однак відповіді на уточнювальні запитання викладача не завжди обґрунтовані, не повні	71–80%
– завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень, відповіді на уточнювальні запитання викладача змістовні, аргументовані	81–90%
– у виконанні виявлено ґрунтовну підготовку, висловлено власну точку зору, підкріп-лену сучасною науковою аргументацією, дано вичерпні відповіді на всі запитання	91–100%
<p>Виконання есе оцінюється за якістю таких його компонентів:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) відповідність змісту темі – 0–1 бала;</li> <li>2) структурна повнота та логічність викладу – 0–3 бала;</li> <li>3) аргументованість висновків – 0–3 бала;</li> <li>4) оригінальність роботи і культура посилань на джерела – 0–2 бала;</li> <li>5) грамотність та охайність оформлення – 0–1 бала.</li> </ol>	

### Підсумковий контроль

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці семестру шляхом складання диференційного заліку та має на меті перевірку набутих здобувачем вищої освіти знань, умінь та інших компонентів компетентності з навчальної дисципліни.

До диференційного заліку допускаються здобувачі, які відпрацювали не менше 50 % пропусків і виконали підсумкові тести в середовищі «Віртуальний університет» (оцінка «задовільно» та вище).

Диференційний залік (максимально 50 балів) складається з двох письмових завдань із переліку, поданого у «Віртуальному університеті».

### Критерії підсумкового контролю

Підсумковий контроль здобувача освіти проводять за показниками повноти, відповідності, обґрунтованості, структурної логічності й аргументованості відповідей із кожного питання

– не володіє навчальним матеріалом, не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичних питань і практичних завдань; не відповів на жодне додаткове питання	0 балів
– частково володіє навчальним матеріалом, не в змозі викласти зміст питань, допускає при цьому суттєві помилки; правильно відповів на окремі додаткові питання	1–5 балів
– не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно, поверхово викладає його, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань, допускає суттєві неточності; правильно відповів на менше половини додаткових питань	6–10 балів
– у цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування й аргументації, без використання необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки; правильно відповів на половину додаткових питань	11–15 балів
– достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу; однак не вистачає достатньої глибини й аргументації, допускаються окремі несуттєві неточності та незначні помилки; правильно відповів на більшість додаткових питань	16–20 балів
– у повному обсязі володіє матеріалом, вільно, самостійно й аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу; правильно відповів на всі додаткові питання	21–25 балів

Викладач може ставити додаткові питання; кожна відповідь оцінюється до 5 балів.

Якщо здобувач вищої освіти не був присутній на диференційному заліку, викладач ставить у відомість відмітку «не з'явився». Здобувач освіти, який не був присутній на диференційному заліку або отримав незадовільну оцінку, складає його повторно. Повторне складання відбувається не більше двох разів: один раз – викладачеві, а другий – комісії, до складу якої входить начальник кафедри і 2–3 науково-педагогічних працівника.

Недопущені до диференційного заліку здійснюють перескладання в терміни, передбачені для усунення академічної заборгованості.

### Підсумкове оцінювання

Під час підсумкового оцінювання враховується поточно-накопичувальна інформація, зареєстрована в журналі обліку роботи академічної групи. Підсумкова оцінка обчислюється як сума рейтингових оцінок (балів) поточного (max 50 балів) і підсумкового (max 50 балів) контролю за 100-бальною шкалою, яка переводяться в національну шкалу та шкалу ЄКТС.

Інтерпретація підсумкового оцінювання:

«відмінно» (A, 91–100) – здобувач повністю оволодів програмою навчальної дисципліни на найвищому рівні – дає вичерпні, обґрунтовані, теоретично та практично правильні відповіді не менш ніж на 91% питань, опанував рекомендовану літературу, демонструє поглиблене знання матеріалу, проводить узагальнення та висновки, досконало оформлює завдання, виявляє активність, самостійність і креативність у виконанні поставлених завдань, прагне до вивчення позапрограмного матеріалу та опанування міждисциплінарних знань;

«дуже добре» (B, 81–90) – здобувач оволодів програмою навчальної дисципліни на високому рівні – дає обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді не менш ніж на 81% питань, опанував рекомендовану літературу, демонструє знання матеріалу, формулює висновки, охайно оформлює завдання, виявляє активність і самостійність, проте допускає окремі неточності;

«добре» (C, 71–80) – здобувач в основному оволодів програмою навчальної дисципліни на продуктивному рівні – володіє знаннями матеріалу, знаходить правильні відповіді не менш ніж на 71% питань, але допускає незначні помилки у формулюванні термінів, категорій і вирішенні завдань, проте за допомогою викладача швидко виправляється; активний у виконанні завдань;

«задовільно» (D, 61–70) – здобувач показав задовільні результати оволодіння навчальною програмою дисципліни на репродуктивному рівні – дає правильну відповідь не менше ніж на 71% питань, однак вони не завжди обґрунтовані, неповні; у відповідях допускає помилки, які здатен виправити; виступає за темою завдань, бере задовільну участь у груповій роботі;

«достатньо» (E, 51–60) – здобувач виявив мінімально достатній рівень знань із дисципліни, необхідний для продовження навчання – вивчив основні терміни курсу й орієнтуються в базовому матеріалі, дає правильну відповідь не менше ніж на 61% питань, однак вони недостатньо обґрунтовані, невичерпні; допускає помилки, які виправляє за допомогою викладача; недостатньо виступає за темою завдань, майже не бере участі у груповій роботі;

«незадовільно з можливістю повторного складання» (FX, 36–50 балів) – здобувач дає правильну відповідь не менше ніж на 36% питань, однак вони необґрунтовані, невичерпні, допускає грубі помилки, індиферентно виявляє себе під час виконання групових завдань, має поверхневе уявлення про навчальний матеріал, не здатен ним оперувати;

«незадовільно з обов'язковим повторним курсом» (F, 0–35 балів) – здобувач дає правильну відповідь менше ніж на 35% питань, при цьому відповіді необґрунтовані, невичерпні, допускає грубі помилки, цілковито індиферентно або негативно виявляє себе під час групових завдань, відсутні суттєві уявлення про зміст курсу, загалом не володіє матеріалом у необхідному обсязі.

Підсумкові оцінки виставляються публічно та вносяться до екзаменаційної відомості, залікової книжки (позитивні результати) здобувача в національній, 100-бальній шкалі та шкалі ЄКТС відповідно до співвідношень, прийнятих у ЛДУБЖД. Шкала переведення балів у підсумкову оцінку подана в Таблиці 1.

**Таблиця 1 – Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
91–100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
81–90	<b>B</b>	дуже добре	

71–80	<b>C</b>	добре	
61–70	<b>D</b>	задовільно	
51–60	<b>E</b>	достатньо	
36–50	<b>FX</b>	незадовільно (з можливістю повторного складання)	не зараховано
0–35	<b>F</b>	незадовільно (з обов'язковим повторним курсом)	

### 13. Політика курсу

Політика курсу полягає в послідовному та цілеспрямованому здійсненні освітнього процесу на засадах прозорості, доступності, наукової обґрунтованості, методичної доцільності, академічної доброчесності, дисциплінованості та відповідальності всіх учасників. Виконання навчальних завдань і робота в курсі має відповідати вимогам «Кодексу академічної доброчесності та корпоративної культури ЛДУ БЖД» [https://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/1\\_nmz/nakazy/kodeks\\_akademichnoyi\\_dobrochesnosti\\_ta\\_korpo.pdf](https://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/1_nmz/nakazy/kodeks_akademichnoyi_dobrochesnosti_ta_korpo.pdf).

*Академічні очікування від здобувачів освіти* – своєчасне виконання завдань, передбачених силабусом дисципліни; обов'язкове відвідування та виконання семінарських занять і завдань самостійної роботи. Рекомендується:

- не пропускати заняття без поважної причини та не запізнюватися;
- брати активну участь в освітньому процесі, вести конспекти лекцій, семінарських занять, готувати теоретичний та практичний матеріал, презентації до виступів, виконувати передбачені курсом вправи, вирішувати тестові завдання;
- брати участь в опрацюванні семінарських питань (доповнення, відповідь на питання викладача, висловлення своєї обґрунтованої точки зору під час обговорення проблемних питань)
- здійснювати самостійну підготовку до занять відповідно до затвердженого плану;
- складати згідно з графіком поточний контроль (тести, індивідуальні завдання) з дисципліни;

*Дотримання принципів академічної доброчесності:*

- всі завдання поточного та підсумкового контролю виконувати самостійно без допомоги сторонніх осіб;
- дотримуватись норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- на працювання інших авторів використовувати лише з належно оформленим цитуванням – у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей посилатись на перевірені джерела інформації;
- для оцінювання надавати лише результати власної роботи;
- надавати достовірну інформацію про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.
- не допустимо вдаватися до кроків, що можуть нечесно покращити ваші результати чи погіршити/покращити результати інших здобувачів освіти;
- не допустимо оприлюднювати (публікувати) відповіді на питання, які використовуються в рамках курсу для оцінювання знань здобувачів освіти.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (тестове завдання, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного курсу; відрахування з Університету.

*Поведінка в аудиторії:*

- дотримуйтесь вимог законодавства, Статуту та правил внутрішнього розпорядку ЛДУБЖД;
- виконуйте вимоги з охорони праці, техніки безпеки, виробничої санітарії, протипожежної безпеки, передбачені відповідними правилами та інструкціями
- дотримуйтесь дисципліни під час освітнього процесу – поважайте працю викладачів, товаришів по навчанню та себе;

- не допустимі запізнення на лекцію та інші заняття; викладач має право не допустити до заняття здобувача, що запізнився;
- не припустимо відволікатись на розмови, користуватись мобільними телефонами та іншими гаджетами, порушувати дисципліну в будь який інший спосіб; викладач має право відсторонити від заняття здобувача, що порушує дисципліну і не реагує на зауваження;
- користування пристроями (гаджетами) для доступу до мережі Інтернет дозволене лише під час семінарських/практичних занять за вказівкою чи дозволом викладача для виконання тестових завдань і використання додаткових програм в освітніх цілях;
- прислухайтесь до думки колег; поважайте людську гідність;
- дотримуйтесь норм культури мовлення;
- демонструйте самостійність, ініціативу, творчі здібності тощо.

*Політика щодо пропусків занять.* Пропуски занять без поважної причини не допустимі. У разі пропуску з поважних причин лекційних занять їх необхідно відпрацювати у двотижневий термін. Пропущені лекції відпрацьовують у позааудиторний час (під час консультації викладача) шляхом усного/письмового опитування за змістом лекції або тестування у Віртуальному університеті.

Відпрацювання пропущених чи незадовільно оцінених семінарських занять відбувається за умови попереднього ознайомлення з матеріалами лекцій і виконання завдань, запропонованих викладачем (можуть відрізнятись від тих, що готували одногрупники).

*Політика щодо термінів виконання завдань і ліквідації академічної заборгованості:* терміни виконання завдань вказуються в електронному курсі «Віртуального університету». Роботи, які здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Відпрацювання академічної заборгованості з дисципліни можливо до дня проведення підсумкового контролю (відповідно до розкладу).

Недопущені до підсумкового контролю здобувачі освіти здійснюють перездачу в терміни, відведені для усунення академічної заборгованості у два етапи: 1) заборгованість із поточного контролю; 2) заборгованість із підсумкового контролю. Ліквідація заборгованості поточного контролю відбувається шляхом виконання тестових завдань і підготовки рефератів із навчального матеріалу (3–5 рукописних сторінок) згідно з тематичним планом курсу. У разі позитивної оцінки на наступний день призначається ліквідація заборгованості з підсумкового контролю у форматі перездачі екзамену або диференційного заліку.

## **12. Рекомендована література**

### **12.1. Основна:**

1. Березяк К.М. Життестійкість особистості у соціально-психологічному вимірі сучасності. Культура як феномен людського духу (багатогранність і наукове осмислення): збірник тез доповідей V Міжнародної наукової конференції курсантів і студентів 21-22 листопада 2019 року. Львів: ЛДУ БЖД, 2019, С.72-74.

2. Березяк К.М. Толерантність до невизначеності як аспект життестійкості особистості у модерному світі. Матеріали VI Міжнародної наукової конференції курсантів, студентів, аспірантів та ад'юнктів «Культура як феномен людського духу (багатогранність і наукове осмислення)» (18-19 листопада 2021 року). Львів, ЛДУБЖД, 2021. С.184-188.

3. В.І. Слободяник, Ю.Шевелева Теоретичні засади самозбережувальної поведінки майбутніх фахівців екстремального іиду діяльності.- журнал Теорія і практика управління соціальними системами, 2022.-23-37 с.

4. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: Загальна редакція М.С.Корольчука. К.: Фірма ІНКІОС, 2012. 272 с.

5. Р.І.Сірко, В.І.Слободяник Теоретичні аспекти самозбережувальної поведінки майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій/2020.-140-143 с.

6. Сірко Р. І., Баклицька О. П., Баклицький І. О., Слободяник В. І. Психодіагностика. Психологічний практикум. Львів : СПОЛОМ, 2015. 464 с.

### **12.2. Додаткова:**

1. Васильєва О.С. Психологія здоров'я людини: еталони, уявлення, установки : Підр.

- Допомога для вузів / Васильєва О.С., Філатов Ф.Р. - М.: Академія, 2003.
2. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. - Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.- 338 с.
  3. Грандт В. В. Професійне здоров'я працівників екстрених служб // Український науковий журнал «Освіта регіону»: політологія, психологія, комунікації. №5. 2011. С.115.
  4. Двіжона О. В. Вплив чинників на порушення психічного здоров'я дітей із дискантних сімей // Психологічні перспективи. Вип. 13. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2009. С. 107 – 114.
  5. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник. К.: Вид.центр. Київський університет, 2010. 126 с.
  6. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини/ І.Я.Коцан,Г.В.Ложкін, М.І.Мушкевич; за заг.ред. І.Я.Коцана.-Луцьк: Вежа, 2011.-430 с.

### **12.3. Інформаційні ресурси:**

1. База даних PsycINFO Американської психологічної асоціації  
<https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo>
2. Библиотека психологии <http://about-psy.blogspot.com/>
3. Библиотека психологической литературы: <http://psylib.kiev.ua/>