

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет будівництва і архітектури

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Методичні вказівки
до вивчення курсу для здобувачів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Київ 2023

УДК 37.013.044

П86

Укладач І. М. Мороз, старш. викладач

Рецензент Р. А. Калениченко, канд. педагог. наук, доцент

Відповідальний за випуск К. І. Почка, д-р техн. наук, доцент

*Затверджено на засіданні кафедри професійної освіти,
протокол № 8 від 21 грудня 2022 року.*

Психологія здорового способу життя: методичні
П86 вказівки до вивчення курсу / уклад. І. М. Мороз. – Київ: КНУБА,
2023. – 32 с.

Розглянуто вимоги підготовки до практичних занять та самостійної роботи студентів, змістовні модулі, ключові слова тем, література для самостійної підготовки, а також вимоги до написання і оформлення індивідуальних робіт.

Призначено для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

© КНУБА, 2023

Загальні положення

Навчальна програма призначена для підготовки студентів спеціальності «Фізична культура і спорт», з метою навчити їх загальних основ психології: психології особистості, діяльності, спілкування, взаємовідносин і взаєностосунків, міжособистісного пізнання та елементів психологічного забезпечення переговорів, щоби допомогти студентам розібратися у власному психічному житті та психічному житті оточуючих для цілеспрямованого вивчення їхньої поведінки, діяльності.

Викладання дисципліни здійснюється шляхом читання лекцій, проведення практичних занять, а також самостійної підготовки студентів.

Під час вивчення дисципліни викладач визначає необхідність зв'язку з такими категоріями як: «Психофізіологія», «Психологія праці», «Психофізіологія діяльності». Зумовлює розв'язання таких завдань:

- дати студентам необхідні теоретичні знання про життєдіяльність людини в процесі праці, закономірності її рухової активності, динаміку працездатності і розвиток втоми під впливом факторів трудового процесу, виробничого і соціального середовища;
- розкрити психофізіологічні особливості різних видів трудової діяльності та сутність таких категорій, як важкість і монотонність праці;
- ознайомити студентів з методами фізіологічних та психологічних досліджень, необхідних для оцінки функціонального стану працівника, його особистісних властивостей, динаміки працездатності, встановлення категорії важкості і ступеня монотонності праці;
- сформувані практичні навички проектування раціональних трудових процесів і операцій, планування робочих місць з врахуванням антропометричних, біомеханічних, санітарно-гігієнічних, психофізіологічних вимог; розроблення раціональних режимів праці і відпочинку відповідно до умов і важкості праці;
- навчити розробляти економічно обґрунтовані заходи щодо підтримання високої працездатності і профілактики перевтоми працівників на виробництві, підвищення змістовності та мотивації праці;
- розвинути здібності до науково-дослідницької діяльності, сформувані самостійність та відповідальність у роботі.

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 в 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 під час реалізації професійної діяльності.

Компетентності студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

Код	Зміст	Програмні результати
Загальні компетентності		
ЗК 1	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	ПРН 9. Демонструє знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використовує сучасні методи діагностики індивідуального і громадського здоров'я; розробляє рекомендації та складає 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 . ПРН 16. 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

Спеціальні (фахові) компетентності

ФК 3	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення	<p>ПРН 9. Демонструє знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використовує сучасні методи діагностики індивідуального і громадського здоров'я; розробляє рекомендації та складає 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 .</p> <p>ПРН 16. 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</p>
ФК 7	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	<p>ПРН 9. Демонструє знання сучасної класифікації діагностичних підходів до оцінки здоров'я та використовує сучасні методи діагностики індивідуального і громадського здоров'я; розробляє рекомендації та складає 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 .</p> <p>ПРН 16. 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</p>

Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1

Здоровий спосіб життя як предмет психологічного аналізу

Лекція 1

Психологія здорового способу життя: предмет, об'єкт, історія розвитку як науки

1. Поняття про психологію здоров'я.
2. Здоровий спосіб життя як психологічна проблема.
3. Предмет і основні категорії психології здорового способу життя.
4. Фактори мотивації та особливості забезпечення здорового способу життя.

Висновки.

Лекція 2 (4 год.)

Психологічне здоров'я людини та спосіб життя

1. Здорова особистість в історичному та сучасному вимірі.
2. Модель здорової особистості у теоріях закордонних дослідників.
3. Зв'язок психологічного здоров'я і позитивних емоційних станів.
4. Основи сексуального здоров'я.

Висновки .

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2

Психогігієна та збереження здоров'я людини

Лекція 3

Психологія адиктивної поведінки

1. Поняття адикції та види адиктивної реалізації.
2. Характерні риси адиктивної особистості.
3. Рівні здоров'я: соматичний, психічний, психологічний.
4. Орієнтовні індикатори вживання психоактивних препаратів.
5. Профілактика адиктивної поведінки.

Висновки.

Лекція 4 (4 год.)

Психологічне здоров'я студентів

1. Фактори, які впливають на психологічне здоров'я студентів.
2. Стрес у студентському середовищі.
3. Психологічні фактори ризикованої поведінки.
4. Домінанти активності здорового способу життя.

Висновки.

Лекція 5 (4 год.)

Психологічний захист особистості

1. Свідомість та усвідомлення себе.
2. Благополуччя та соціальне здоров'я особистості.
3. Захисні реакції та механізми особистості: заперечення, витіснення, придушення, раціоналізація, проєкція, відчуження, заміщення, сублімація, сновидіння.
4. Екологічність міжособистісних взаємовідносин.

Висновки.

ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 3

Стрес, психологічна стійкість та психологічне забезпечення професійного здоров'я

Лекція 6

Особистість і стрес

1. Поняття психологічного стресу: теорії та моделі стресу.
2. Причини виникнення стресу.
3. Інформаційні фактори стресу.
4. Поняття професійного стресу.
5. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.
6. Ресурси та способи подолання стресу.

Висновки.

Лекція 7

Психологія стійкості особистості

1. Поняття «психологічна стійкість».
2. Психологічні особливості впевненої у собі особистості.
3. Психологічна залежність як зниження стійкості.
4. Акцентуації особистості, психічне здоров'я та самовизначення.
5. Внутрішньоособистісний конфлікт як загроза психологічного здоров'я.

Висновки.

Лекція 8

Психологія професійного здоров'я

1. Психологічне забезпечення професійного здоров'я.
2. Психологічні фактори працездатності.
3. Професійне вигорання та ресурси його подолання.
4. Здоровий спосіб життя та професійне довголіття: постійність, впорядкованість, зрілість почуттів, відповідальність.
5. Втомлюваність та фізична активність.

Висновки.

Методичні вказівки і рекомендації щодо підготовки та проведення практичних занять

Практичне заняття – це форма навчального заняття, на якому педагог організує детальний розгляд зі студентами окремих теоретичних положень навчального предмета й формує в них уміння та навички їх практичного застосування шляхом індивідуального практичного виконання відповідно до сформульованих завдань. Практичні заняття можуть існувати у вигляді спеціальних, технічних і інших. Особливе та надзвичайно важливе місце серед них посідають спеціальні заняття, які безпосередньо формують, розвивають і вдосконалюють майстерність. У закладах вищої освіти можна успішно організовувати та здійснювати рольові ігри, педагогічні практики, мозкові штурми, лабораторні роботи, тренування, які передбачають глибоку, всебічну і різноманітну підготовку їх учасників, уміння здійснити складні розумові дії та вимагають від них значних емоційно-вольових зусиль.

Якіснішому проведенню практичних занять сприяє методично правильно проведений *інструктаж* – короткі, лаконічні та чіткі вказівки щодо виконання тих чи інших дій. Він зазвичай передує проведенню різних вправ, практичних робіт і характеризується стислою формою викладання вказівок про місце, час і послідовність виконання певних практичних дій.

Інструктаж є важливою складовою частиною забезпечення високого рівня проведення заняття. Тому він вимагає відповідної змістовної та методичної підготовленості. Для якісного проведення

інструктажу, виходячи з передового педагогічного досвіду, можна запропонувати *такий алгоритм дій*:

- чітке формулювання теми, мети та послідовності інструктажу;
- визначення правил, методів, прийомів, способів, засобів проведення такого заняття, всебічне обґрунтування методики його організації;
- визначення критерії оцінки опанування суб'єктами учіння відповідних знань, навичок та умінь;
- нагадування теоретичних основ практичних дій;
- докладне пояснення запланованих навчальних дій, які буде виконувати студент, використовуючи водночас відповідні засоби наочності;
- визначення найефективніших і оптимальних способів та прийомів реалізації навчальних дій і завдань (бажано демонструвати їх певними дидактичними прийомами та засобами показу);
- ознайомлення студентів з тими ситуаціями та предметами, які будуть використовуватися під час занять;
- показ моделі певних дій;
- перевірка правильного розуміння мети, сутності й ролі заняття і моделі та методів їх реалізації;
- уточнення питань, які можуть викликати певні труднощі під час проведення практичних занять;
- перевірка глибини сприйняття і способів виконання основних елементів дій суб'єктами учіння, зазначення причин і характеру помилок, які найчастіше мають місце під час проведення цього заняття, та способів їх уникнення;
- надання допомоги здобувачам вищої освіти у виборі додаткової літератури, наочних матеріалів, матеріальної бази та способів їх використання;
- зазначення місця, змісту, методу та форми самостійної праці над проблемами майбутнього заняття.

Практичне заняття включає проведення попереднього контролю знань, умінь і навичок студентів, постановку загальної проблеми викладачем та її обговорення, розв'язування контрольних завдань, їх перевірку і оцінювання.

Теми практичних занять

1. Стомлення, втома, перевтома.
2. Трудові рухи та принципи їх класифікації
3. Фізіологічні резерви організму.
4. Закономірності трудової діяльності особистості.
5. Нервово-психічна напруга як реакція організму.
6. Заходи щодо підвищення працездатності особистості.
7. Естетичні фактори виробничого середовища та їх вплив на особистість.
8. Взаємозв'язок інтенсивності та важкості праці.
9. Фізіологічні та психологічні закономірності режимів праці й відпочинку.
10. Формування стресостійкості як передумова збереження здоров'я особистості.

Практичне заняття 1

Стомлення, втома, перевтома

Питання для відпрацювання

1. У чому полягає біологічна і фізіологічна суть втоми?
2. Охарактеризуйте основні показники втоми.
3. Скільки ступенів втоми, які їх ознаки? Чим відрізняється втома від перевтоми?
4. У чому виявляються особливості фізичної і розумової втоми?
5. Визначення та критерії стомлення та перевтомлення.
6. Механізм стомлення.
7. Перші ознаки перевтомлення.
8. Схема ступенів перевтомлення.
9. Фактори, які сприяють стомленню.

Практичне заняття 2

Трудові рухи та принципи їх класифікації

Мета: визначити поняття опитування як методу дослідження особистості та групи; описати практику опитування, сфери застосування опитування.

Питання для відпрацювання:

1. Що таке руховий апарат людини та які функції виконують його елементи?

2. Яке значення в роботі рухового апарату мають різні рухові одиниці?
3. У чому виявляються особливості використання різних рухових ланок під час виконання рухів?
4. Поясніть суть фізіологічного закону середніх навантажень.
5. Як взаємопов'язані м'язова сила і м'язова витривалість працівника?
6. Обґрунтуйте фізіологічні відмінності між статичною та динамічною роботою.
7. Назвіть фізіологічні вимоги до раціоналізації трудових процесів і операцій.
8. Як класифікуються трудові рухи та які фізіологічні принципи їх раціоналізації?

Практичне заняття 3

Фізіологічні резерви організму

Питання для відпрацювання:

1. Особливості системи «організм – зовнішнє середовище».
2. Поняття адаптації і гомеостазу.
3. Суть основних механізмів адаптації.
4. Фізіологічні резерви організму, їх використання у процесі праці.
5. Суть обміну речовин і обміну енергії.
6. Суть дихання та його основні показники.
7. Функції серцево-судинної системи, показники її діяльності та механізми пристосування до навантажень.
8. Суть відновлювальних процесів, їх особливості і практичне значення для організації праці.

Практичне заняття № 4

Закономірності трудової діяльності особистості

Питання для відпрацювання

1. Основні закономірності трудової діяльності людини.
2. Особливості праці спеціалістів.
3. Фактори, які впливають на функції організму та працездатність:
 - природні;
 - технічні;
 - соціально-психологічні;
 - медико-біологічні.

Практичне заняття № 5

Нервово-психічна напруга як загальна реакція організму

Питання для відпрацювання.

1. Умови виникнення високої НПН
2. Причина невротичних реакцій
3. Групи факторів, що підвищують НПН
4. Чим відрізняється нервово-психічна напруга від напруження?
5. Рекомендації для попередження й усунення перенапруги.

Практичне заняття № 6

Заходи щодо підвищення працездатності особистості

Питання для опрацювання

1. Що таке працездатність і які фактори впливають на її рівень?
2. Що таке межа працездатності і чим вона зумовлена?
3. Що таке ефект Сеченова?
4. Які методи застосовуються для вивчення динаміки працездатності?
5. Охарактеризуйте основні фази динаміки працездатності.
6. Які бувають типи динаміки працездатності і чим вони зумовлені?
7. Як змінюється працездатність протягом доби і як використовується ця закономірність під час організації праці?

Практичне заняття

Естетичні фактори виробничого середовища та їхній вплив на особистість

Питання для опрацювання

1. Що таке виробниче середовище та які фактори його формують?
2. Охарактеризуйте групи небезпечних шкідливих виробничих факторів.
3. Чим зумовлюється фізіологічна та психологічна межі факторів виробничого середовища?
4. Чому тиша негативно впливає на працівника?
5. В чому виявляється психологічний вплив шуму на працівника?
6. Охарактеризуйте вплив на працівника різних кольорів і умови їх використання.
7. В чому виявляється вплив функціональної музики на працівника?

Практичне заняття № 8

Взаємозв'язок ефективності і важкості праці

1. Питання для відпрацювання:
2. Які фактори впливають на важкість праці?
3. Що є визначальним в оцінці важкості праці?
4. Суть медико-фізіологічної класифікації важкості праці.
5. Дайте оцінку категорій важкості праці.
6. Що таке інтенсивність праці?
7. У чому полягає відмінність між інтенсивністю і важкістю праці?

Практичне заняття № 9

Фізіологічні та психологічні особливості режимів праці

та відпочинку

Питання для відпрацювання

1. Що таке режим праці і відпочинку та які критерії характеризують його раціональність?
2. Основні вимоги та методичні підходи до розробки режимів праці і відпочинку.
3. Суть основних фізіологічних закономірностей, які покладені в основу розробки режимів праці і відпочинку.
4. Які методи застосовуються при встановленні часу на регламентовані перерви на відпочинок?
5. Що таке активний відпочинок і який фізіологічний механізм лежить в його основі?
6. Яке значення має функціональна музика на виробництві?
7. Які основні напрями раціоналізації тижневих і річних режимів праці і відпочинку?

Практичне заняття № 10

Формування стресостійкості як передумова збереження здоров'я особистості

Питання для відпрацювання

1. Механізм формування стресостійкості особистості.
2. Особливості психічного реагування на ситуації.
3. Принципи і методи психологічної допомоги при професійних стресах.
4. Психологічний комфорт як умова психічного здоров'я особистості.

5. Роль фізичного виховання і спорту у подоланні негативних наслідків умов праці.
6. Форми боротьби зі стресом.
7. Фази і компоненти стресу.
8. Ступені стресу.
9. Успішні та неефективні способи подолання стресу.

Вказівки до самостійної роботи студентів під час підготовки до практичних занять

Робоча навчальна програма дисципліни «Психологія здорового способу життя», крім аудиторних занять, передбачає обов'язково самостійну роботу студентів, яка має на меті поглиблення, розширення та систематизацію вже здобутих знань, формування і розвиток творчих навичок і вмінь роботи з навчальними матеріалами, науковою літературою тощо.

У процесі самостійної роботи студенти мають формувати та розвивати такі навички та уміння:

- організації самостійної навчальної діяльності;
- самостійної роботи в бібліотеці з каталогами, літературними джерелами, електронним фондом бібліотеки КНУБА, у навчально-методичному кабінеті кафедри професійної освіти;
- роботи з навчальною, спеціально, навчально-методичною, науковою та науково-популярною, довідковою літературою;
- конспектування літературних джерел;
- опрацювання статистичної інформації.

Кожен студент для забезпечення ефективності своєї навчальної діяльності має раціонально її організувати. У зв'язку з цим важливим є правильне складання плану своєї навчальної діяльності. Необхідно, щоб цей план був реальним, оптимальним, послідовним і системним для того, щоб його реалізація дала позитивні результати.

Студент для ефективної підготовки до практичних занять та забезпечення успішності самостійної роботи значну частину часу має виділяти для роботи в бібліотеці та читальному залі. У зв'язку з цим йому необхідно особливу увагу звертати на культуру роботи з каталогами (алфавітним і тематичним), навчитися швидко знаходити у

них необхідну літературу. Суттєвою допомогою студенту може бути його власний тематичний каталог з проблем спеціальності, що суттєво впорядковує, систематизує, сприяє економії часу та сприяє ефективній навчальній діяльності. В цей каталог, як правило, входять монографії, підручники, навчальні та навчально-методичні посібники, брошури, наукові статті та методичні матеріали.

Відібрана для самостійного опрацювання психолого-педагогічна література може бути різною як за обсягом наукових відомостей, так і за характером їхнього викладу.

Процес читання літератури має відбуватися повільно, вдумливо, до незрозумілих проблемних питань слід обов'язково повертатися, наводити довідки, щоб усвідомити суть думки автора. Нові наукові терміни та поняття слід відразу ж з'ясувати за тлумачними словниками, енциклопедіями або спеціалізованими довідниками. У процесі роботи з літературою корисно робити виписки найважливіших думок, формулювань, окремих висловів на окремих аркушах паперу із зазначенням автора, джерела, сторінок і абзаців. Для кращого засвоєння матеріалу, розвитку творчого мислення основний зміст прочитаного доцільно формулювати та записати у вигляді тез.

Конспект є стислим викладом суті опрацьованого наукового і навчального матеріалів, тому він має бум стислим, змістовним і записаним своїми змістовній формі, сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу.

Організація та методика проведення захисту індивідуального завдання (реферату)

У ході відпрацювання навчальних проблем на практичних заняттях студенти презентують заздалегідь підготовлені мініреферати, виступи, повідомлення, які мають за часом презентації не перевищувати 5-7 хв. Решта студентів, виступаючи в ролі опонентів, можуть наводити контраргументи, доповнення, уточнення у вигляді також виступів.

Мета таких виступів полягає:

– в одержанні студентами додаткової інформації з курсу;

– у відпрацюванні навичок формування доповіді (з урахуванням композиційних складових, регламенту, специфіки готовності приймати інформацію);

у вдосконаленні навичок прилюдного виступу (вміння студента триматися перед аудиторією: контроль уваги слухачів, грамотність виступу);

– у набутті умінь студентів аргументовано відповідати на запитання.

Виконання цього завдання *оцінюється* двома оцінками:

- 1) за роботу з літературою, зміст та композицію повідомлення;
- 2) безпосередньо за успішне повідомлення (тобто відповідність регламенту, рівень володіння матеріалом, уміння налагоджувати контакт з аудиторією тощо).

Після мінівиступів і доповнень керівник заняття (з навчальною метою він може призначити студента) робить попередній підсумок і визначає актуальну проблему (або низку проблем) та проводить за нею дискусію (обговорення розраховано на 10-12 хв). Для ефективного проведення дискусії керівник заняття робить розподіл студентів на підгрупи (варіанти розподілу – довільні). Методами «мозкового штурму», «аналізу конкретної ситуації» (квазіситуації), «рольової гри», «ділової гри», «мозкового штурму» тощо студенти у підгрупах обговорюють навчальну проблему і після відведеного часу презентують свою думку (результат) навчальній групі. Дискусію про проблему обов'язково підсумовує керівник заняття та (або) група призначених експертів.

Мета роботи в підгрупах і проведення дискусій полягає в навчанні студентів:

- пропонувати студентам актуальну та цікаву проблему та методи її розв'язання;
- організовувати і корегувати роботу в колективі;
- організовувати та ефективно проводити дискусію;
- підбивати підсумки дискусії.

Виконання цього завдання *оцінюється* двома оцінками:

- 1) за вміння знайти та подати проблему;
- 2) вміння проводити дискусію.

Індивідуальне завдання – реферат.

Теми індивідуальних завдань.

1. Критерії оцінювання здоров'я людини.
2. Основні еталони здоров'я і здорової особистості.
3. Модель самоактуалізованої особистості А.Маслоу.
4. Гуманістична модель здорової особистості Гордона Олпорта.
5. Модель здорової особистості Віктора Франка.
6. Розуміння «внутрішньої картини здоров'я».
7. Спосіб життя.
8. Здоровий спосіб життя.
9. Особливості осіб із аддиктивними формами поведінки.
10. Форми аддиктивної поведінки.
11. Модель профілактики наркотизації як модель моральних принципів.
12. Модель залякування як модель профілактики наркотизації.
13. Фактори, які впливають на психологічне здоров'я студентів.
14. Методи профілактики аддиктивної поведінки.
15. Форми психологічного захисту.
16. Основні стадії стресу.
17. Різновиди професійного стресу.
18. Психологічна стійкість особистості.
19. Вплив активності на психологічну стійкість.
20. Психологічне забезпечення професійного здоров'я.
21. Саморегуляція, види саморегуляції.
22. Етипи компенсації психічних функцій.
23. Поняття «психогігієна», її завдання.
24. Психічна саморегуляція як невід'ємний компонент здорової особистості за С.М.Шингаєвим.
25. Технологія та ефективність м'язової релаксації (Ю. І. Філімоненко).
26. Психофізіологічні механізми методики м'язової релаксації.
27. Типи ставлення до хвороби.

Питання до модульного контролю

1. Розкрийте предмет, завдання та методи «Психології здорового способу життя».
2. Розкрийте головні положення і поняття «Психології здорового способу життя».
3. Перерахуйте вимоги професії до індивідуально-психологічних особливостей працівника.
4. Що таке придатність до професії?
5. Дайте психофізіологічну характеристику ВНД і психічних явищ.
6. Розкрийте закономірності та особливості праці спеціалістів.
7. Розкрийте закономірності трудової діяльності людини.
8. Розкрийте сутність психофізіології працездатності, навчання та поведінки.

9. Розкрийте сутність оцінки і динаміки працездатності спеціалістів.
10. Якими є організація контролю та прогноз працездатності спеціалістів.
11. Розкрийте зміст психофізіології навчання.
12. Розкрийте зміст психофізіології поведінки.
13. Що таке психофізіологічна вартість діяльності?
14. Дайте класифікацію шляхів і засобів збереження працездатності та безпечної праці фахівців.
15. Що таке адаптація та яке її значення у житті працівника?
16. Охарактеризуйте компоненти, динаміку, детермінантні фактори адаптаційного процесу.
17. Розкрийте психологічні закономірності та фактори професійної адаптації.
18. Дайте основні поняття адаптації до умов професійної діяльності.
19. Розкрийте механізми формування стресостійкості особистості.
20. Розкрийте особливості психічного реагування на ситуації.
21. Розкажіть про принципи і методи психологічної допомоги у разі професійних стресів.
22. Психологічний комфорт як умова психічного здоров'я працівників.
23. Розкрийте роль фізичного виховання і спорту у подоланні негативних наслідків умов праці.

Методи контролю

Контрольні заходи передбачають проведення поточного та семестрового контролю.

Поточний (модульний) контроль здійснюється під час проведення практичних та індивідуальних занять з викладачем.

Семестровий контроль виконується за окремим графіком, складеним деканатом факультету.

Засоби контролю засвоєння матеріалу, індивідуальної роботи (реферату) – представлення та захист роботи.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання та самостійна робота	Сума
- відвідування лекцій	14
- виконання індивідуальних завдань на практичних заняттях	36
- виконання і захист індивідуального завдання	20
Всього за поточний контроль	70
Підсумковий контроль (залік)	30
Разом	100

Шкала оцінювання індивідуального завдання (реферату)

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
Відмінно	20	відмінне виконання
	17	відмінне виконання з незначною кількістю помилок
Добре	15	виконання вище середнього рівня з кількома помилками
	12	виконання з певною кількістю помилок
Задовільно	10	виконання задовольняє мінімальним критеріям

Підсумкова оцінка з дисципліни (іспит) – 1 (2) семестр

Модулі (кількість балів)		Підсумковий тест (залік)	Сума
№ 1	№ 2		
40	30	30	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Словник основних термінів

- Абсолютна інтенсифікація праці** – підвищення темпу робочих рухів, (напруження уваги, пам'яті, мислення, фізіологічних і психологічних функцій).
- Адаптація (приспосовування)** – динамічний процес, завдяки якому в організмі підтримується постійність внутрішнього середовища в мінливому зовнішньому середовищі.
- Аналізатор** – сукупність нервових клітин, які сприймають і перероблюють інформацію із зовнішнього та внутрішнього середовища.
- Акцептор результатів дії** – корковий апарат, який оцінює відповідність зворотних аферентацій заготовленому комплексу збуджень.
- Аферентний синтез** – багатоступенева фізіологічна переробка в мозку інформації для постановки мети та її досягнення.
- Афект** – короткотривала бурхлива емоційна реакція у формі гніву, страху, відчаю, розгубленості тощо.
- Важкість праці** – ступінь сукупного впливу всіх факторів трудового процесу та умов праці на працездатність і здоров'я людини, її життєдіяльність і відтворення робочої сили; функціональне напруження організму, яке виникає під впливом м'язового і нервово-емоційного навантаження, а також зовнішніх виробничих умов.
- Виробнича вправа** – цілеспрямоване систематичне повторення діяльності з метою підвищення її якості.
- Виробниче середовище** – взаємопов'язаний комплекс технічних, технологічних та організаційних факторів, які впливають на енергетичні затрати, нервово-м'язову і психічну діяльність працівника, його здоров'я і продуктивність праці.
- Вища нервова діяльність** – об'єднана діяльність кори головного мозку, підкоркових утворень і нижніх відділів нервової системи.
- Відновлювальна функціональна система** – фізіологічні реакції організму у відповідь на вичерпність енергетичних речовин.
- Відносна інтенсифікація праці** – економне використання нервово-психічної і м'язової енергії працівника внаслідок раціоналізації робочих рухів та оптимізації виробничого середовища, що призводить до її зменшення на одиницю продукції.
- Відчуття** – відображення в мозку окремих властивостей предметів і явищ, які безпосередньо діють на органи чуття.
- Воля** – активна сторона психічної діяльності, яка проявляється у свідомому регулюванні дій і вчинків людини, спрямованих на досягнення поставлених цілей і переборення труднощів.

Втома – тимчасове зниження працездатності внаслідок інтенсивної або тривалої роботи, яке виявляється в зниженні трудових кількісних і якісних показників та погіршенні координації робочих функцій.

Гальмування – біологічний процес, який послаблює або припиняє діяльність того чи іншого органа, знижує рівень активності фізіологічних систем.

Гомеостаз – комплекс складних пристосовних реакцій організму, спрямованих на ліквідацію або максимальне обмеження впливу факторів зовнішнього середовища.

Державний стандарт професійно-технічної освіти – мінімум освітнього і професійного рівня, який гарантований і забезпечений державою в усіх навчальних закладах системи профтехосвіти.

Динамічна робота – напруження м'язів, що супроводжується зміною їхньої довжини і переміщенням у просторі тіла або якоїсь ланки рухового апарата.

Дихання – сукупність процесів, внаслідок яких відбувається споживання організмом кисню і виділення вуглекислого газу.

Діяльність – форма активного відношення людини до дійсності, спрямована на досягнення свідомо поставлених цілей, які пов'язані зі створенням суспільно корисних (матеріальних і духовних) цінностей та засвоєнням суспільного досвіду.

Домінанта – тимчасово пануючий рефлекс, який має силове переважання.

Емоції – відображення ситуаційного ставлення людини до певних об'єктів; безпосередні, тимчасові переживання певних почуттів.

Енергетичний коефіцієнт корисної дії організму – відношення обсягу виконаної механічної роботи до величини затрат енергії.

Енергетичний оптимум – середній, помірний рівень затрат енергії, за якого досягається максимальний результат праці і забезпечується збереження здоров'я працівника.

Ефект Сеченова – поліпшення показників функціонального стану працівника при переключенні його після закінчення роботи на інший вид діяльності.

Задатки – морфологічні та функціональні особливості будови мозку, органів чуття і рухів, які виступають природними передумовами розвитку здібностей.

Збудження – біологічний процес, який складається з нервових імпульсів і приводить в дію той чи інший орган або його елемент.

Здібності – індивідуально-психологічні особливості людини, які забезпечують успішне оволодіння знаннями, навичками, вміннями та ефективно їх реалізацію в трудовій діяльності.

Знання – сукупність сприйнятої і засвоєної людиною інформації у вигляді понять, уявлень, суджень, яка зберігається в довготривалій пам'яті і може бути відтворена в процесі діяльності.

Індивідуальний стиль діяльності – сукупність прийомів і способів роботи, зумовлена певними властивостями особистості і сформована як засіб її пристосування до об'єктивних вимог професії.

Індукція – концентрація нервового процесу на місці виникнення і наведення протилежного процесу на навколишні нервові центри.

Інтегральний образ робочих дій – сформована фізіологічними засобами в корі головного мозку сукупність елементарних трудових рухів, дій, операцій.

Інтегративна функція ЦНС – діяльність мозку, яка об'єднує різноманітні функції організму для їх злагодженої взаємодії в процесі досягнення поставленої мети.

Інтенсивність праці – затрати енергії, які безпосередньо пов'язані з результатами праці, втілені в корисному результаті.

Іррадіація – поширення нервового процесу з місця виникнення на навколишні нервові центри.

Інформаційна основа діяльності – сукупність інформаційних ознак, які характеризують предметні та суб'єктивні умови діяльності.

Інформаційна модель об'єкта керування – різні носії інформації про об'єкт, що сприймається оператором.

Калоричний еквівалент – кількість енергії, яка вивільняється при використанні 1 л кисню.

Кисневий запит – кількість кисню, яка необхідна для виконання роботи.

Кисневий борг – різниця між кисневим запитом і кількістю кисню, який фактично споживається під час роботи.

Кінематична пара – сукупність двох ланок, з'єднаних між собою суглобом, які взаємно обмежують рух.

Концептуальна модель – сформоване на основі декодування сприйнятих сигналів логічне знання про керований об'єкт (процес).

Координаційна функція – діяльність мозку щодо подолання антагоністичної взаємодії між рефlekсами з різним функціональним призначенням.

Критичні особливості операції – елементи операції, які вимагають від працівника підвищеного напруження психічних функцій або при виконанні яких спостерігається найбільше помилкових дій.

Культура праці – уміння і звичка працівника раціонально планувати, організовувати і обліковувати свою роботу, творчо використовувати трудові навички, розвивати свою трудову концепцію, погоджуючи мотиви і результати праці зі стратегією розвитку організації.

Лабільність – здатність збудливої тканини до відтворення нервових імпульсів відповідно до ритму подразнення.

Легенева вентиляція – кількість повітря, яка проходить через легені за одну хвилину.

Максимальне споживання кисню – найбільша кількість кисню, яку організм може спожити за одну хвилину при максимально важкій роботі.

Межа працездатності – кількість енергетичних речовин, використанню якої для певної трудової діяльності організм не протидіє.

Мета – образ, модель майбутнього результату праці.

Мислення – процес опосередкованого, узагальненого відображення людиною дійсності в найбільш істотних взаємозв'язках і відношеннях.

Мікропаузи – мікроперіоди в роботі, які мимовільно виникають між операціями і рухами в зв'язку з необхідністю переключення процесів збудження і гальмування в нервовій системі.

Монотонність – особливий психічний стан, який виникає у людини як реакція на одноманітну і бідну на враження діяльність.

Монотонія – неспецифічний стан, зумовлений негативними змінами направленості особистості, який супроводжується переживанням одноманітності, що виражається в формі апатії і нудьги, з наступним зниженням психофізіологічної і трудової активності.

Монотоностійкість – спеціальна здібність людини, яка характеризується низькою чутливістю до одноманітності, схильністю до однотипної діяльності, домінуванням позитивних емоційних станів.

Мотив – спонукання людини до активності, пов'язане з намаганням задовольнити певні потреби.

Мотиваційна сфера особистості – система мотивів, які виконують функцію спонукання, спрямування і регулювання діяльності.

Мотивація – система мотивів, яка визначає конкретні форми діяльності або поведінки людини.

М'язова сила – напруження, яке розвивають м'язи під час збудження.

М'язова витривалість – здатність тривалий час підтримувати м'язове зусилля на постійному рівні.

Надійність оператора – здатність виконувати задані функції своєчасно і з необхідною точністю за умови можливих перешкод.

Настрій – загальний емоційний стан, який супроводжує протягом тривалого часу діяльність і поведінку людини.

Нейрофізіологічний конфлікт – суперництво між різними рефлекторними актами за провідне значення в організмі.

Нудьга – пасивний стан, який характеризується зниженням трудової активності, бажанням відволіктися.

Обмін речовин – складні біохімічні реакції організму, пов'язані із засвоєнням поживних речовин, їхнім перетворенням і виділенням відпрацьованих продуктів.

Особистість – людина як носій свідомості, суб'єкт пізнання, переживання, відношення і активного перетворення навколишнього світу.

Основна функціональна система – рефлекторні акти у вигляді трудових рухів, дій, психічних процесів відповідно до алгоритму конкретної трудової діяльності.

Пам'ять – система складних психічних процесів, за допомогою яких людина нагромаджує і зберігає у свідомості інформацію та відтворює її залежно від потреби.

Парабіоз – особливий стан стійкого збудження в певній ділянці збудливої тканини, який змінює її провідність і виявляється як гальмування.

Побічна функціональна система – реакції працівника на подразники, не пов'язані безпосередньо з трудовим процесом.

Потреба – внутрішній стан фізіологічного або психологічного відчуття людиною нестачі чогось важливого для її життєдіяльності.

- Почуття** – стійке, узагальнене ставлення людини до об'єктів.
- Працездатність** – здатність організму людини витримувати навантаження (м'язові, нервові, енергетичні, інформаційні) в процесі праці; здатність клітин, тканин і органів до психофізіологічної дії.
- Праця** – свідома, доцільна діяльність людини, спрямована на виробництво матеріальних і духовних благ, надання послуг.
- Предмет фізіології і психології праці** – закономірності динаміки фізіологічних і психічних функцій людини в процесі праці.
- Предмет ергономіки** – об'єктивні закономірності проектування трудової діяльності на основі погодження характеристик машини і навколишнього середовища з характеристиками людини.
- Предмет інженерної психології** – об'єктивні закономірності процесів інформаційної взаємодії людини і техніки з метою використання їх у практиці проектування, створення і експлуатації системи «людина - техніка».
- Предметно-дієвий аспект праці** – система рухів і дій працівника, спрямована на предмет праці з метою перетворення його на продукт праці.
- Професійна орієнтація** – система державних заходів, спрямована на допомогу особі у виборі професії або виду діяльності.
- Професійна переорієнтація** – об'єктивно обумовлений і особистісно усвідомлений процес переходу від однієї професійно-трудової діяльності до іншої з врахуванням набутого професійного досвіду, віку, стану здоров'я, психофізіологічних особливостей, а також соціально-економічних інтересів особи.
- Професійна інформація** – ознайомлення людей з існуючими можливостями реалізації професійної діяльності.
- Професійна консультація** – система психолого-педагогічного вивчення особистості з метою надання їй допомоги у виборі професії, яка відповідає її здібностям та інтересам і сприяє подальшому вдосконаленню.
- Професійний відбір** – система засобів прогностичної оцінки взаємо-відповідності людини і професії на основі порівняння вимог професії з психодіагностичними даними людини.
- Професійна придатність** – наявність у людини психофізіологічних і психологічних властивостей, які відповідають конкретній професії і забезпечують достатню ефективність праці за цією професією.

- Професійна майстерність** – творче використання робітником трудових навичок і вмінь.
- Професія** – рід трудової діяльності, який є джерелом засобів існування і вимагає певних знань, навичок і умінь, набутих у відповідних за профілем навчальних закладах.
- Професіограма** – спеціальна карта, що містить розгорнутий перелік умов і характеристик трудової діяльності з конкретної професії, її окремих вимог і професійно важливих якостей, якими повинен володіти працівник.
- Професіографія** – наука, яка описує професії і спеціальності з погляду вимог до людини.
- Професійна адаптація** – досконале оволодіння вибраною професією або спеціальністю, що виявляється в стабільному виконанні норм, високій якості, точності і надійності роботи, творчій активності працівника.
- Професійна працездатність** – максимальна ефективність діяльності людини при такому рівні функціональної мобілізації, яка не викликає перенапруження організму.
- Професійне навчання** – процес управління діяльністю людини з оволодіння знаннями, трудовими навичками і вміннями, розвитку професійних здібностей і особистості кваліфікованого робітника.
- Психіка** – суб'єктивне відображення об'єктивного світу.
- Психічні процеси** – різні форми динамічного, цілісного відображення об'єктивної дійсності.
- Психічні стани** – цілісна характеристика особистості, що відображає її порівняно тривалі душевні переживання і виявляється в підвищеному або зниженому рівні психічної діяльності.
- Психічні властивості особистості** – сталі якості людини, які зумовлюють її поведінку і результативність діяльності.
- Психічне перенасичення** – емоційне психофізіологічне напруження, яке виникає у працівника на фоні вкрай негативного ставлення до монотонної роботи і виявляється в намаганні припинити її.
- Психодіагностика** – галузь психологічної науки, яка розробляє методи виявлення і вимірювання індивідуально-психологічних особливостей особистості.
- Психологічний аспект праці** – психічні процеси та психологічні фактори, які спонукають, програмують, регулюють трудову активність працівника та виконання завдання згідно з метою праці.
- Психологічний профіль особистості** – графічне зображення розвитку психофізіологічних і психологічних властивостей, а також професійних здібностей людини.

Психологічний профіль професії – графічне зображення психофізіологічних і психологічних характеристик професії.

Психограма професії – перелік вимог професії до психіки людини та необхідних здібностей.

Регламентовані перерви на відпочинок (макропаузи) – перерви за рахунок робочого часу, які встановлюються у певні відрізки зміни і передбачають припинення роботи або підміну працівника.

Резерви організму – здатність посилювати свою діяльність порівняно зі станом відносного спокою.

Режим праці і відпочинку – загальна тривалість трудової діяльності протягом доби, тижня, місяця, року; співвідношення і чергування періодів роботи і відпочинку.

Рефлекс – реакція організму у відповідь на подразники зовнішнього або внутрішнього середовища, яка відбувається з обов'язковою участю центральної нервової системи.

Рефлекторна дуга – шлях, яким за допомогою основних фізіологічних процесів здійснюється рефлекс.

Рефлекторне кільце – сукупність нервових шляхів – рефлекторної дуги та шляхів отримання зворотної інформації про ефективність відповідної реакції.

Рецептор – нервово-фізіологічний апарат, який сприймає подразнення із зовнішнього або внутрішнього середовища і перетворює його на нервовий імпульс.

Робоча поза – основне положення тіла працівника у просторі в процесі праці.

Робоче місце – оснащена необхідними технологічними засобами зона, в якій відбувається трудова діяльність одного працівника або групи працівників, які виконують одну роботу або операцію.

Робочий динамічний стереотип – стійка і злагоджена система умовних рефлексів, яка утворюється внаслідок багаторазового повторення умовних подразників в установленій послідовності і через певні проміжки часу.

Робочий ритм – закономірне чергування в часі окремих рухів або дій та пауз між ними.

Робочий темп – кількість робочих рухів за одиницю часу.

Рухова одиниця – функціональний елемент рухового апарату, що складається з мотонейрона, аксона та іннервованих м'язових волокон.

Руховий апарат – сукупність тканин і органів, які забезпечують переміщення людини у просторі та її активні дії, спрямовані на предмети зовнішнього світу.

- Самоосвіта** – постійний потяг до розширення знань; вміння самостійно набувати знання і застосовувати їх у практичній діяльності.
- Самооцінка** – оцінка особистістю своїх можливостей, якостей, успіхів у діяльності.
- Саморегуляція** – повернення фізіологічних величин, які змінюються в процесі діяльності, до вихідного рівня або в певні рамки.
- Самосвідомість** – система психічних процесів людини, пов'язана з самопізнанням і формуванням поняття власного «Я» як суб'єкта, що відрізняється від інших суб'єктів, переживанням власного ставлення до себе, регулюванням власної поведінки.
- Свідомість** – вища, інтегруюча форма психіки, результат суспільно-історичних умов формування людини у трудовій діяльності, при постійному спілкуванні з іншими людьми; особлива форма психічної діяльності, орієнтована на відображення і перетворення дійсності.
- Система «людина – техніка»** – система, що включає людину-оператора (групу операторів) і сукупність технічних засобів, за допомогою яких здійснюється трудова діяльність.
- Сонливість** – стан, при якому переважає в корі головного мозку розлите гальмування.
- Соціально-психологічна адаптація** – входження працівника в мікросередовище на основі ділових і неформальних стосунків, прийняття соціальних норм і цінностей організації.
- Спеціальність** – конкретний вид трудової діяльності, який систематично виконується спеціалістом в руслі певної професії і дає йому засоби до існування.
- Спілкування** – багатоплановий процес розвитку контактів між людьми, зумовлений потребами спільної діяльності.
- Сприймання (перцепція)** – процес формування образів предметів і явищ на основі інформації, яка надходить через органи чуття.
- Стан пониженої психічної активності** – послаблення психічних функцій, сповільнення швидкості процесів сприймання та рухових реакцій, що призводить до втрати пильності, погіршення контролю і самоконтролю.
- Статична робота** – напруження м'язів без зміни їхньої довжини і без активного переміщення у просторі рухових ланок.
- Стрес** – надмірне психологічне і фізіологічне напруження, викликане сильним несприятливим впливом того чи іншого фактора.

- Темперамент** – сукупність індивідуальних особливостей, які характеризують динамічну та емоційну сторону поведінки, діяльності і спілкування людини.
- Типовий режим праці і відпочинку** – режим, встановлений для працівників з різними умовами праці, який забезпечує приблизно однакові зміни в їх працездатності.
- Тренування** – систематичне повторення операцій зростаючої складності.
- Трудове напруження** – підвищення інтенсивності фізіологічних і психічних процесів, які забезпечують професійну діяльність.
- Трудові вміння** – сформована в особистому досвіді, на основі знань і навичок здібність людини виконувати певну роботу.
- Трудовий процес** – сукупність дій працівника, спрямованих на створення певного продукту або його частини, а також на виконання тих чи інших функцій у процесі виробництва.
- Трудова операція** – закінчений цикл діяльності працівника (або групи працівників) на одному робочому місці, пов'язаний зі зміною предмета праці (розмірів, форми, поєднання деталей і т. ін.).
- Трудова дія** – комплекс трудових рухів, що виконуються одним або декількома робочими органами людини, об'єднаних єдиним цільовим призначенням.
- Трудовий рух** – одноразове переміщення пальців, рук, ніг, голови, тулуба з одного положення в інше під час виконання трудових дій.
- Трудові навички** – сформовані в процесі навчання способи виконання трудових операцій, робіт.
- Увага** – сторона психічної діяльності, завдяки якій окремі сприйняття, думки, почуття, дії, образи усвідомлюються людиною ясно і чітко, тоді як інші відходять на другий план або свідомо зовсім не сприймаються.
- Умови праці** – сукупність елементів виробничого середовища, які впливають на функціональний стан і працездатність людини, її здоров'я, розвиток, ставлення до праці та ефективність виробництва.
- Уявлення** – процес відображення в головному мозку тих предметів і явищ, які в даний момент не діють на органи чуття.
- Фази працездатності** – зміни функціонального стану організму людини в процесі діяльності.

Фізіологічна система – сукупність об'єднаних організацією і управлінням живих структур і елементів, які характеризуються певними властивостями та функціями, що відрізняють їх від інших структур і елементів.

Фізіологічні константи – постійні кількісні показники, які характеризують нормальний стан внутрішнього середовища і всього організму.

Фізіологічний аспект праці – фізіологічні процеси і функції організму працівника, що забезпечують створення соціальних цінностей.

Функціональна система – сукупність різних структур і процесів, об'єднаних для досягнення результату відповідно до поставленої мети.

Функціональний стан – інтегральний комплекс фізіологічних функцій і якостей людини, які забезпечують ефективне виконання професійної роботи при певному рівні фізіологічних затрат організму.

Функціональна музика – музика, яка супроводжує процеси, праці з метою підвищення або підтримання високого рівня працездатності.

Характер – сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, які формуються і виявляються в діяльності і спілкуванні, зумовлюючи типові для індивіда способи поведінки.

Хвилиний об'єм крові – кількість крові, яка проходить через систему кровообігу за одну хвилину.

Список літератури

1. Корольчук М.С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності: підручник / М.С. Корольчук. – Київ: Правові джерела, 2002. – (Серія «Педагогічні науки. Психологічні науки») – Вип. 2. – 134 с.
2. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психологічного забезпечення професійної діяльності: підручник / М.С. Корольчук. – Київ: Правові джерела, 2002. – (Серія «Педагогічні науки. Психологічні науки») – Вип. 1.– 158с.– 388 с.
3. Максименко С.Д. Основи загальної психології: підручник / С.Д. Максименко. – Київ: 2010. – 388 с.
4. Титаренко Т.М. Життєва криза як індикатор особистісного розвитку. Практична психологія: теорія, методи, технології: – Київ: 2000. – 152 с.
5. Трофімов Ю.Л. Психологія: підручник / Ю.Л. Трофімов. – Київ: Либідь, 2005. – 618 с.
6. Вовканич М.Д. Індивідуально-психологічні особливості школярів з межовими нервово-психічними розладами: навч. посіб./ М.Д. Вовканич. – Київ: Національний університет ім. Т.Шевченка, 2009. – 161 с.
7. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко та ін. – Київ.: Здоров'я, 2002. – 260 с.
8. Шемелюк І.М. Психологічні особливості самореалізації студентів гуманітарного вузу у стосунках з людьми. Проблеми загальної та педагогічної психології // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С .Костюка АПН України – Київ, 2001. – 148 с.

Інформаційні ресурси

1. <https://mon.gov.ua/ua> – сайт Міністерства освіти і науки України
2. <http://naps.gov.ua/> – сайт Національної академії педагогічних наук України
3. <https://imhttps://imzo.gov.ua/zo.gov.ua/> – сайт Інституту модернізації змісту освіти
4. <http://iea.gov.ua/> – сайт Інституту освітньої аналітики
5. <http://pedpresa.ua/> – освітній портал Педагогічна преса
6. <http://www.nbuv.gov.ua/> – сайт Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського
7. <http://dnrb.gov.ua/ua/history/> – сайт Державної науково-педагогічної бібліотеки України імені В. О. Сухомлинського
8. <http://library.knuba.edu.ua/> – сайт бібліотеки КНУБА
9. <http://org2.knuba.edu.ua/> – сайт організаційно-методичного забезпечення навчального процесу КНУБА

Навчально-методичне видання

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Методичні вказівки
до вивчення курсу для здобувачів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Укладач **МОРОЗ** Ірина Михайлівна

Випусковий редактор *Л.М. Морозюк*
Комп'ютерне верстання *Л.В. Лабунець*

Підписано до друку 30.10.2023. Формат 60x84_{1/16}
Ум. друк. арк. 1,86. Обл.-вид. арк. 2,0.
Електронний документ. Вид. № 98/III-23

Видавець і виготовлювач:
Київський національний університет будівництва і архітектури

Повітрофлотський проспект, 31, Київ, Україна, 03037

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
видавничої справи ДК № 808 від 13.02.2002 р.

