

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут економіки та менеджменту
Кафедра суспільних дисциплін

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Проректор з науково-педагогічної,
методичної та виховної роботи

_____ О.А. Лагоднюк

«__» _____ 2020 р.

07-03-127

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

HEALTH PSYCHOLOGY

для здобувачів I (бакалаврського) рівня вищої освіти
for applicants and (bachelor) level of higher education

спеціальності 053 «Психологія»

specialty 053 «Psychology»

Рівне-2020

Робоча програма навчальної дисципліни «**Психологія здоров'я**» для здобувачів I (бакалаврського) рівня вищої освіти, які навчаються за ОПП «Психологія» спеціальності «Психологія». Рівне: НУВГП, 2020. 15 с.

Розробник: Примачок Л. Л., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри суспільних дисциплін.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри суспільних дисциплін
Протокол від «17» січня 2020 р. № 8

Завідувач кафедри суспільних дисциплін

Олексін Ю.П.

Керівник групи забезпечення
спеціальності

Оксентюк Н.В.

Схвалено Науково-методичною радою з якості ННІ ЕМ
Протокол від «06» лютого 2020 р. № 3

Голова Науково-методичної ради з якості ННІЕМ

Ковшун Н.Е.

© Примачок Л. Л., 2020 рік
© НУВГП, 2020 рік

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 053 «Психологія».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є психологічні причини здоров'я, методи та засоби його збереження, укріплення та розвитку. Згідно зі Стандартом вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія I (бакалаврського) рівня психолог повинен розуміти важливість збереження здоров'я (власного й навколишніх) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

При вивченні даної дисципліни розглядаються теоретичні підходи до здоров'я, моделі здорової особистості, аналізуються чинники, види, рівні, критерії здоров'я, насамперед психічного і психологічного, вивчаються та закріплюються на практиці методи та засоби збереження, зміцнення та розвитку здоров'я.

. Вивчення курсу передбачає наявність систематичних та ґрунтовних знань із суміжних курсів: «Загальна психологія», «Вступ до спеціальності», «Практикум з психології», «Психологія конфлікту» тощо.

АНОТАЦІЯ

Навчальна дисципліна „Психологія здоров'я” вивчає психологічні причини здоров'я, методи та засоби його збереження, зміцнення та розвитку. Вона досліджує критерії психічного та соціального здоров'я, методи діагностики, оцінки та самооцінки фізичного, психічного та соціального здоров'я, соціально-психологічні фактори здорового способу життя, психологічні механізми стресостійкості та проблеми психологічного забезпечення професійного здоров'я.

Мета дисципліни „Психологія здоров'я” полягає в оволодінні теоретичними та практичними основами збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєнні методів та прийомів роботи з виявлення фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, збереження працездатності, самовпливу на організм за допомогою сучасних оздоровчих технологій, а також формуванні свідомого ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя. Завдяки застосуванню отриманих знань здобувачі вищої освіти оволодіють навичками керування своїми психоемоційними станами в сучасних напружених умовах професійної діяльності.

Ключові слова: психологія здоров'я, чинники ризику, внутрішня картина здоров'я, еталони здоров'я, моделі здоров'я, психічне здоров'я, професійне довголіття, стрес, періоди життя, професійне вигорання, емоційне вигорання, психогігієна, психопрофілактика.

Abstract

The course "Psychology of Health" examines the psychological causes of health, methods and means of its preservation, strengthening and development. It examines the criteria of mental and social health, methods of diagnosis, assessment and self-assessment of physical, mental and social health, socio-psychological factors of healthy lifestyles, psychological mechanisms of stress resistance and problems of psychological maintenance of occupational health.

The purpose of the discipline "Psychology of health" is to master the theoretical and practical bases of preservation and strengthening of human health, mastering methods and techniques of work on the detection of physical, social and mental health levels, preservation of efficiency, self-influence on the body with the help of modern wellness technologies, as well as forming a conscious attitude to one's health and leading a healthy lifestyle. Due to the application of the obtained knowledge, higher education students acquire the skills to manage their psycho-emotional states in the current tense conditions of professional activity.

Key words: health psychology, risk factors, internal health picture, health standards, health models, mental health, occupational longevity, stress, life periods, professional burnout, emotional burnout, psycho-hygiene, psychoprophylaxis.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	<u>Галузь знань</u> 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Нормативна	
	<u>Спеціальність</u> 053 «Психологія»		
Модулів - 1	<u>Спеціалізація:</u> Психологія	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 2		2-й	2-й
		Семестр	
Загальна кількість годин - 90	<u>Рівень вищої освіти:</u> бакалавр	3-й	3-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 4 самостійної роботи студента - 2		Лекції	
		16 год.	2 год.
		Лабораторні	
		14 год.	6 год.
		Самостійна робота	
		60 год.	82 год.
		Вид контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни „Психологія здоров'я” полягає в оволодінні теоретичними та практичними основами збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєнні методів та прийомів роботи з виявлення фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, збереження працездатності, самовпливу на організм за допомогою сучасних оздоровчих технологій, а також формуванні свідомого ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя. Завдяки застосуванню отриманих знань здобувачі вищої освіти оволодіють навичками керування своїми психоемоційними станами в сучасних напружених умовах професійної діяльності.

Предметом навчальної дисципліни є вивчення загальнотеоретичних та методологічних основ психології здоров'я людського організму та вікових змін.

Завдання курсу є:

1. Надання поглиблених знань про теоретичні підходи до проблеми здоров'я та здорової особистості.
2. Вивчення основних психологічних факторів, механізмів та закономірностей здоров'я та здорового способу життя.
3. Оволодіння студентами основними методами психологічної діагностики стану здоров'я людини.
4. Оволодіння студентами психологічними методами та засобами збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини.

Вивчення навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» спрямовано на формування таких компетенцій:

Інтегральна: здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у сфері освіти та психології здоров'я.

Загальні компетентності: здатність до абстрактного та логічного мислення; здатність діяти на основі етичних суджень; здатність до здійснення комунікативної взаємодії; здатність навчатися, навчати та самонавчатися.

Фахові (спеціальні) компетентності спеціальності: здатність до професійної діяльності у відповідності з віковими та індивідуальними особливостями людей, здатність до встановлення контакту, партнерської взаємодії, конструктивного підходу у вирішенні проблем соціальної взаємодії, покращення та зміцнення здоров'я людського організму.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

з н а т и:

- визначення та задачі психології здоров'я як науки;
- рівні та критерії психічного здоров'я особистості;
- сутність та основні принципи збереження фізичного здоров'я;
- критерії психічного та соціального здоров'я, умови збереження здоров'я на цих рівнях;
- базові ресурси здоров'я;
- принципи формування системи забезпечення здоров'я.

в м і т и:

- проводити діагностику рівнів здоров'я;
- застосовувати отримані знання в майбутній професійній діяльності;
- пропагувати ведення здорового способу життя;
- надавати консультативну допомогу щодо інформаційно-типологічних аспектів психології здоров'я;
- користуватись комплексами фізичних вправ для підтримання власного здоров'я;
- оптимізувати стан базових ресурсів здоров'я.

3. Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ I

Змістовий модуль 1. «Теоретичні основи психології здоров'я».

Тема 1. Предмет психології здоров'я.

Психологія здоров'я як наука: визначення та задачі. Історія становлення психології здоров'я як самостійної галузі психології. Зв'язок психології здоров'я з іншими науками. Здоров'я людини в контексті психології. Базові визначення стану здоров'я. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості.

Тема 2. Внутрішня картина здоров'я.

Поняття внутрішньої картини хвороби (О.Р,Лурія). Структура внутрішньої картини хвороби за В.В.Ніколаєвою. Варіанти внутрішньої картини хвороби.

Поняття та концепція внутрішньої картини здоров'я (Каган В.Є.). Теоретичні погляди на структуру внутрішньої картини здоров'я. Типи внутрішньої картини здоров'я.

Тема 3. Психологічні моделі здорової особистості.

Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Античний, адаптаційний, антропоцентричний еталони здоров'я. Комплексний підхід до вивчення здоров'я людини. Проблема норми психічного розвитку. Умови і критерії нормального розвитку людини.

Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників. Гуманістичний підхід до здорової особистості. А Маслоу про самоактуалізовану особистість та психічне здоров'я. Модель здорової особистості А.Елліса.

Тема 4. Професійна діяльність фахівця в психології здоров'я.

Професійна діяльність фахівця в галузі здоров'я та психології здоров'я. Етико-деонтологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я.

Змістовий модуль 2. «Психічне забезпечення здоров'я людини».

Тема 5. Психологічний захист особистості.

Поняття про спосіб життя, його складові (рівень, стиль, уклад, якість життя). Поняття здорового способу життя.

Чинники та складові здорового способу життя. Ціннісно-смысловий аспект здорового способу життя. Ставлення до здоров'я. Мотивація до здорового способу життя. Роль емоцій у збереженні здоров'я. Образ думок та їх вплив на здоров'я. Харчова поведінка та її роль у збереженні здоров'я. Психодієтологія. Поняття про здоровий сон. Оптимальна рухова активність. Фактори, що негативно впливають на здоров'я. Культура здоров'я.

Тема 6. Особистість і стрес.

Психологічні механізми здоров'я. Поняття про саморегуляцію. Техніки саморегуляції.

Стрес: поняття, механізми, види, наслідки. Поняття про копінг, копінг поведінку, копінг ресурси, копінг стратегії. Психологічні методи опанування стресом. Психологічний захист, його різновиди.

Промоція здоров'я. Здоров'язберігаючі технології.

Тема 7. Психологія впевненості особистості.

Поняття про віру, довіру. Класифікація довірливих стосунків. Психологічні особливості впевненості в собі.

Тема 8. Психологія професійного довголіття.

Психологічна діагностика стану здоров'я. Оцінка психічного здоров'я. Психологічна просвіта у сфері здоров'я.

Потенціал здоров'я (за В. Ананьєвим), його структура. Потенціал розуму та методи його розвитку. Потенціал волі та підходи до його розвитку. Емоційний аспект здоров'я (потенціал почуттів) та методи його розвитку. Потенціал тіла та методи його розвитку. Соціальний аспект здоров'я та методи його розвитку. Творчий аспект здоров'я, його розвиток. Духовний потенціал здоров'я та методи його розвитку.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср		л	п	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. «Теоретичні основи психології здоров'я»												
Тема 1. <i>Предмет психології здоров'я.</i>	10	2				8	12	1				11
Тема 2. <i>Внутрішня картина здоров'я.</i>	12	2		2		8	12			1		11
Тема 3. <i>Психологічні моделі здорової особистості.</i>	11	2		2		7	11			1		10
Тема 4. <i>Професійна діяльність фахівця в психології здоров'я.</i>	11	2		2		7	11			1		10
Разом за змістовим модулем 1	44	8		6		30	46	1		3		42
Змістовий модуль 2. «Психічне забезпечення здоров'я людини»												
Тема 5. <i>Психологічний захист особистості.</i>	11	2		2		7	11	1		1		10
Тема 6. <i>Особистість і стрес.</i>	11	2		2		7	11			1		10
Тема 7. <i>Психологія впевненості особистості.</i>	12	2		2		8	11			1		10
Тема 8. <i>Психологія професійного довголіття.</i>	12	2		2		8	11					10
Разом за змістовим модулем 2	46	8		8		30	44	1		3		40
Усього разом	90	16		14		60	90	2		6		82

5. Теми лабораторних робіт

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
МОДУЛЬ І			
Змістовий модуль 2. «Теоретичні основи психології здоров'я»			
1	<i>Тема. Предмет психології здоров'я. Внутрішня картина здоров'я.</i>	2	1
2	<i>Тема. Психологічні моделі здорової особистості.</i>	2	1
3	<i>Тема. Професійна діяльність фахівця в психології здоров'я.</i>	2	1
Змістовий модуль 2. «Психічне забезпечення здоров'я людини»			
4	<i>Тема. Психологічний захист особистості.</i>	2	1
5	<i>Тема. Особистість і стрес.</i>	2	1
6	<i>Тема. Психологія впевненості особистості.</i>	2	1
7	<i>Тема. Психологія професійного довголіття.</i>	2	
Разом		14	6

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Ден фор	Заоч фор
1	<i>Тема. Предмет психології здоров'я.</i>	8	11
2	<i>Тема. Внутрішня картина здоров'я.</i>	8	11
3	<i>Тема. Психологічні моделі здорової особистості.</i>	7	10
4	<i>Тема. Професійна діяльність фахівця в психології здоров'я.</i>	7	10
5	<i>Тема. Психологічний захист особистості.</i>	7	10
6	<i>Тема. Особистість і стрес.</i>	7	10
7	<i>Тема. Психологія впевненості особистості.</i>	8	10
8	<i>Тема. Психологія професійного довголіття.</i>	8	10
Усього разом		60	82

За виконання самостійної роботи, студент звітується написанням рефератів.

7. Індивідуальні завдання

Згідно навчальних планів – не передбачено.

8. Методи навчання

Під час викладання курсу використовують наступні методи навчання:

- індуктивний метод – для вивчення явищ від одиничного до загального;
- дедуктивний метод – для вивчення навчального матеріалу від загального до окремого, одиничного;
- аналітичний метод – мисленнєвого або практичного розкладу цілого на частини з метою вивчення їх суттєвих ознак;
- проблемний виклад матеріалу – для створення проблемної ситуації;
- пояснювально-ілюстративний метод – для отримання знань студентами на лекціях, з навчальної або методичної літератури, сприймання та осмислення фактів, оцінки, висновків;
- репродуктивний метод – при виконанні індивідуальних завдань діяльність студентів, певною мірою, носить алгоритмічний характер, завдання виконуються за інструкціями, згідно зразків та прикладів.

9. Методи контролю

Для студентів денної форми навчання: усне опитування на практичних заняттях, захист індивідуальних домашніх завдань, реферування наукової літератури, розв'язання психологічних задач, модульні тестування.

Для студентів заочної форми навчання: захист контрольної роботи, захист індивідуальних завдань, реферування наукової літератури, тестування.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										Сума
Змістовий модуль № 1				МК 1	Змістовий модуль № 2				МК 2	
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4		Т 5	Т 6	Т 7	Т 8		
7	7	7	7	20	8	8	8	8	20	100

Шкала оцінювання

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

11. Методичне забезпечення

1. Опорні конспекти лекцій.
2. Інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (ІКНМЗД).
3. Нормативні документи МОН України.
4. Наочні посібники та відеофільми.
5. Матеріальні засоби навчання, комп'ютерне забезпечення.

12. Рекомендована література

Базова

1. Ложкин Г. В. Психология здоровья человека: учебное пособие / Г. В. Ложкин, М. И. Мушкевич, Ю. А. Бохонкова; под ред. проф. Г. В. Ложкина. Луганск: Изд-во «Ноулидж», 2012. 288 с.
2. Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів / уклад. А. Г. Дербеньова, А. В. Кунцевська. Х.: Вид. група «Основа», 2009. 223 с.
3. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна / Загальна редакція М. С. Корольчук. К.: Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.
4. Т. І. Конькова. Формування здорового способу життя школярів засобами родинної педагогіки: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. 3-тє вид., перероб. і доп. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. 232 с.
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Агаджанян Н. А., Ананьев В. А., Андреев Ю. А. и др. Основы валеологии. Кн. 2. Киев: Олимпийская литература, 1999.
2. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. СПб., 1998.
3. Ананьев В. А., Давиденко Д. И., Петленко В. П., Хомутов Г. А. Этюды валеологии / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.
4. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
5. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. СПб.: Речь, 2007. 320 с.
6. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. К.: Здоров'я, 1998.
7. Бачериков Н.Е., Воронцов М.П., Добромиль Э.И. Психогигиена умственного труда учащейся молодежи. К.: Здоровье, 1988. 168 с.
8. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. М., 1990.
9. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л.: Наука, 1987.
10. Булич Е.Г., Муравов І.В. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. К.: ІЗМН, 1997. 224 с.
11. Васильева О. С, Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека (эталон, представления, установки): Учебное пособие. М., 2001.
12. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. К.: Здоров'я, 1988. 176 с.

13. Иванов Ю.Г. Прикладная валеология. Луганск: Истоки, 1998. 64 с.
14. Карвасарский Б.Д. Неврозы. М.: Медицина, 1980. 448 с.
15. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник. К.: Вид. центр "Київський університет", 2000. 126 с.
16. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурок В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: Навч. посібник. К., 2001. 128с.
17. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб., Питер, 2006. 607 с.
18. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна. Загальна редакція М.С.Корольчука. К.: Фірма "ІНКОС", 2002. 272 с.
19. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. Г.С.Никифорова. СПб.: Речь, 2007. 950 с.
20. Куликов Л. В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, чувств и психологической устойчивости личности. Описание методик, инструкции по применению. СПб. 2003.

13. Інформаційні ресурси

1. Методичні вказівки до виконання лабораторних робіт з навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» для здобувачів вищої освіти І (бакалаврського) рівня, які навчаються за ОПП «Психологія» спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання / Примачок Л. Л. Рівне: НУВГП, 2020. 35 с.
2. Національна бібліотека ім.В.І.Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Обласна наукова бібліотека (м.Рівне, майдан Короленка,6). URL: <http://www.lib.rv.ua/>
4. Рівненська централізована бібліотечна система (м.Рівне, вул. Київська,44). URL: <http://www.cbc.rv.ua/>
5. Наукова бібліотека НУВГП (м.Рівне, вул. Олекси Новака, 75). URL: <http://nuwm.edu.ua/naukova-biblioteka> (інформаційні ресурси у цифровому репозиторії)
6. Психологічний сайт. URL: http://www.syntone-spb.ru/library/books/content/1068.html?current_book_page=all

