

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ УКРАЇНСЬКОЇ ФІЛОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ НАУК
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Навчально-методичною радою ІДГУ
Протокол № 4 від 15.01 2019 р.

Голова НМР Н. М. Кольцун Н. М. Кольцун

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія здоров'я

освітній ступінь Бакалавр
(назва освітнього ступеня)

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність 053 Психологія
(спеціалізація) *(код і назва спеціальності (предметної спеціальності або спеціалізації))*

освітня програма Психологія: практична психологія
(назва освітньої програми)

тип дисципліни вибіркова
(обов'язкова / вибіркова / факультативна)

ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми
Васильєва О.А.




(підпис, ініціали, прізвище)

РЕКОМЕНДОВАНО:

кафедрою загальної та практичної
психології

протокол № 6 від 09.01.2019

Завідувач кафедри Прокоф'єва Л.О.
(підпис, ініціали, прізвище) 

ПОГОДЖЕНО:

Голова науково-методичної ради факультету
української філології та соціальних наук

Циганок І.Б.

(підпис, ініціали, прізвище)

Розробник програми:

Кічук Антоніна Валеріївна, кандидат

психологічних наук, доцент кафедри загальної та
практичної психології

Рецензент програми:

Мазоха Іна Степанівна, кандидат психологічних

наук, доцент кафедри загальної та практичної
психології

1. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна	Заочна
Кількість кредитів: 4	Лекції:	
	20	4
Модулів: 3	Практичні заняття:	
Загальна кількість годин: 120	-	4
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 1-2	Лабораторні заняття:	
	-	-
Семестр: 5-6	Семінарські заняття:	
	28	
Тижневе навантаження (год.):	Консультації:	
- аудиторне: 2	-	-
- самостійна робота:	Індивідуальні заняття:	
Форма підсумкового контролю: залік		-
Мова навчання: українська	Самостійна робота:	
	72	112

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ

Предмет дисципліни є дослідження і систематизація критеріїв психічного здоров'я та наукове обґрунтування і запровадження психопрофілактичних і реабілітаційно-корекційних засобів для забезпечення психічного здоров'я різних верств населення.

Метою вивчення дисципліни є: Ознайомити студентів з основними проблемами, категоріями, законами «Психології здоров'я», «Психопрофілактики» та «Психогієни» в контексті особистісного життя тощо.

Передумови для вивчення дисципліни: оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисциплін «Основи психотерапії та психокорекції» та «Психологія творчості».

Міждисциплінарні зв'язки: проблематика курсу пов'язана з дисциплінами «Валеологія», «Фізіологія ВНД», «Гігієна» тощо.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

1. Знання: сутність предмету і завдань дисципліни; наукові теорії, принципи, закономірності здорового способу життя; найважливіші категорії психології здоров'я та компенсаторних механізмів організму; фактори ризику й причини виникнення різноманітних «хвороб цивілізації».

Уміння: використовувати на практиці теоретичні знання, щодо розвитку саногенного мислення; емоційно-вольовій регуляції своєї поведінки; профілактиці психічних та психосоматичних захворювань тощо.

Комунікація: використовувати набуті знання при веденні наукових дискусій з актуальних та проблемних питань психології здоров'я; виявляти повагу до різноманітних суджень, думок та умовиводів з проблематики.

2. Автономність та відповідальність: виявляти самостійність і соціальну відповідальність, мобілізуватися у ситуації невизначеності поведінкових наслідків.

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви тем	Кількість годин (денна форма навчання)						Кількість годин (заочна форма навчання)							
		Аудиторні	Лекції	Семинарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Аудиторні	Лекції	Семинарські (практичні)	Лабораторні	Консультації	Індивідуальні заняття	Самостійна робота
Модуль 1 Теоретичні основи психології здоров'я															
1.1	Об'єкт і предмет психології здоров'я, психогієни та психопрофілактики.	4	2	2	-	-	-	6	1	1					10
1.2	Буденна психологія і психічне здоров'я.	4	2	2	-	-	-	6	1		1				10
1.3	Життєвий шлях особистості	4	2	2	-	-	-	6	1						10
2.1	Індивідуальне буття та рушійні сили життєвого шляху.	4	2	2	-	-	-	6	1	1					10
2.2	Емоції в структурі індивідуального та соціумного буття.	4	2	2	-	-	-	6	1		1				10
Модуль 2 Вікова психогієна.															
3.1	Психогієна дитинства.	4	2	2	-	-	-	6	1						10
3.2	Психогієна юнацтва.	4	2	2	-	-	-	6			1				10
3.3	Психогієна зрілого віку.	4	2	2	-	-	-	4		1					10
3.4	Психогієна похилого віку.	4	2	2	-	-	-	4							10
Модуль 3 Поняття про психічне здоров'я.															
4.1	Здоровий спосіб життя.	8	2	6	-	-	-	12	1		1				10

4.2	Методики оцінки та самооцінки стану здоров'я.	4		4	-	-	-	6	1		1				12
Проміжний контроль			-	-	-	-	-	4							4
Разом:		120	20	28	-	-	-	72	8	4	4				112

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст навчальної дисципліни за темами

Модуль 1. Об'єкт і предмет психології здоров'я

Культурно-історичний розвиток проблеми душевного здоров'я. Історичний екскурс в дослідження психології здоров'я та психогієни як науки. Предмет, завдання та методи психогієни. Предмет і завдання психопрофілактики. Міждисциплінарні зв'язки.

Тема 2. Буденна психологія і психічне здоров'я.

Буденна психологія і психогієна. Витоки буденної психології. Буденна психогієна і психопрофілактика. Відношення до здоров'я. Здоров'я в структурі ціннісних орієнтацій.

Тема 3. Життєвий шлях особистості.

Саногенний потенціал особистості. Здоров'я і гармонія. Гармонія особистості як гуманітарна проблема. Духовне буття і сенс життя. Узгодженість життєвих процесів особистості.

Тема 4. Індивідуальне буття та рушійні сили життєвого шляху.

Психологічна стійкість особистості. Загальне уявлення про психологічну стійкість та її чинники. Віра як опора психологічної стійкості (магічна спрямованість свідомості). Релігійна орієнтація особи. Домінанти активності як опори стійкості. Залежна поведінка як наслідок зниження стійкості.

Тема 5. Емоції в структурі індивідуального та соціального буття.

Суб'єктивне благополуччя і настрої особистості. Складові благополуччя особистості. Причини емоційного дискомфорту. Соціальне положення. Настрої і міжособові стосунки. Ієрархія видів настрою по мірі сприятливості. Потреби особистості.

Модуль 2. Вікова психогієна.

Тема 6. Психогієна дитинства.

Формування психіки дитини. Статова самоідентичність. Гра і навчання як провідні види діяльності дитини. Гармонійна система навчання як головний вихователь повноцінної особистості. Дефекти навчання та його наслідки. Стомлення, втома, перевтома. Дитячі страхи.

Тема 7. Психогієна юнацтва.

Формування суспільної свідомості підлітка-юнака. Психогієна статевого життя та здоровий спосіб життя.

Вплив соціальної дезадаптації на стан психічного здоров'я (невротизація, астения, психопатичні реакції). Розумове і фізичне перевантаження, порушення

мікросоціальних контактів у колі ровесників, з дорослими, батьками, педагогами.

Тема 8. Психогігієна зрілого віку.

Кризи періоду зрілості. Психогігієна розумової, фізичної праці і психогігієна творчого процесу. Професійна компетентність. Сенс життя та цінність здійсненого і досягнутого. Класифікація психогенних захворювань.

Тема 9. Психогігієна похилого віку.

Загальна характеристика похилого віку. Проблеми літніх людей у суспільстві як наслідок індустріалізації і урбанізації. Інволюційні ознаки у зовнішньому вигляді, зменшенні життєвої активності та фізичних можливостей. Поняття про психічне старіння та психічний занепад. Проблема розвитку ціннісної сфери особи у похилому віці як стрижня особистості. Психогігієна довголіття. Проблема самотності.

Модуль 3. Поняття про психічне здоров'я.

Тема 10. Здоровий спосіб життя.

Критерії оцінки психічного здоров'я: властивості особистості, переважаючи психічні стани, адекватність психічного відображення, гармонійність особистості. Розумова працездатність як показник психічного здоров'я. Психологічна стійкість особистості. Емоційна стійкість особистості.

Здоров'я та соціальні інститути. Основи сексуального здоров'я. Психологічні аспекти ВІЧ/СНІДу. Самооцінка соціального здоров'я.

Ставлення до здоров'я, його компоненти. Внутрішня картина здоров'я. Роль сім'ї у формуванні ставлення до здоров'я.

Здоровий спосіб життя. Компоненти здорового способу життя. Мотиви дотримання здорового способу життя.

Тема 11. Методики оцінки та самооцінки стану здоров'я.

Кількісний підхід до оцінки здоров'я за М.Амосовим. Метод функціональних проб як об'єктивний підхід до оцінки функціональних резервів організму. Проба Штанге. Проба Генча. ЖЄЛ. Ортостатична проба. Проба РВС. Гарвардський степ-тест.

5.2. Тематика семінарських занять

ТЕМА 1. Життєвий шлях та ставлення людини до власного життя.

ТЕМА 2. Фактори які впливають на психічний стан здоров'я людини.

ТЕМА 3. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань.

ТЕМА 4. Рівні здоров'я. Індивідуальне здоров'я та здоров'я населення.

ТЕМА 5. Внутрішня картина здоров'я людини.

ТЕМА 6. Вікові особливості стану здоров'я.

ТЕМА 7. Моделі пояснення гендерних відмінностей у здоров'ї.

ТЕМА 8. Компоненти здорового способу життя. Мотиви дотримання здорового способу життя.

ТЕМА 9. Шляхи формування здорового способу життя. Оцінка рівня задоволеності якістю життя.

ТЕМА 10. Стрес у професійній діяльності. Типові стресори професійної діяльності.

5.3. Організація самостійної роботи студентів

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	Форми звітності
1.	Підготовка до лекційних та семінарських занять	10	Конспект
2.	Підготовка до проміжного контролю	12	Модульна контрольна робота
3.	Виконання індивідуальних завдань: - Ідивідуально-творче завдання; - підготовка реферату; - словник термінів	20 10 20	Презентація Реферат Словник
	Разом	72	

Тематика індивідуальних завдань

1. Пояснити, як співвідносяться між собою такі галузі: психологія здоров'я, психогігієна, психопрофілактика, медицина, медична психологія.
2. Подумайте, які риси особистості сприятимуть розвиткові психосоматичних захворювань. Чому?
3. Навести 10-15 приказок, прислів'їв про здоров'я, здоровий спосіб життя.
4. Обґрунтувати існування різноманіття визначень поняття „здоров'я”.
5. Пояснити, яке значення має рухова активність для формування стану фізичного здоров'я людини?
6. Охарактеризувати риси організму людини як складної біологічної системи.
7. Внутрішня картина здоров'я людини.
8. Компоненти ставлення до здоров'я.
9. Структурні характеристики суспільства як детермінанти соціального здоров'я.
10. Законспектувати основні положення щодо психічної саморегуляції як невід'ємного компонента здоров'я людини.

Тематика рефератів

1. Здоровий спосіб життя. Мотивуючі фактори здоров'я.
2. Фізичне здоров'я людини та його критерії оцінки.
3. Прояви самоорганізації тіла людини як біологічної системи. Поняття про гомеостаз.
4. Довготривала та короткочасна адаптація організму.
5. Фактори фізичного здоров'я. Фізичний розвиток.

6. Здоров'я як соціальний феномен. Соціальний рівень індивідуального здоров'я.

7. Роль медичної статистики у характеристиці соціального здоров'я населення.

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

9. Психічне здоров'я студентів.

10. Психогігієна розумової праці та режиму дня.

Результати власного індивідуального дослідження студенти презентують на семінарському занятті (обсяг презентації – не менше 20 слайдів).

6. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

6.1. *Форми поточного контролю:* семінарські заняття, індивідуальні завдання.

6.2. *Форми проміжного контролю:* модульна контрольна робота.

6.3. *Форми підсумкового контролю:* залік.

7. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Під час поточного контролю оцінюються відповіді студента на семінарських заняттях, результати самостійної роботи з науковою літературою та першоджерелами, а також якість виконання студентом індивідуального завдання у вигляді реферату та його презентації.

Модульна контрольна робота проводиться в письмовій формі та включає два теоретичні питання, відповіді на які дають можливість оцінити рівень оволодіння теоретичним матеріалом з сучасних арт-терапевтичних напрямків.

Зразок варіанту модульної контрольної роботи:

1. Охарактеризувати внесок одного з вчених (В.М.Бехтерева, Дж.Матараццо, М.М.Амосова, І.І.Брехмана, Г.С.Нікіфорова, В.А.Ананьєва) у розвиток психології здоров'я як науки.

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

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. *Шкала та схема формування підсумкової оцінки*

Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано
70-89	
51-69	
26-50	не зараховано
1-25	

Схема розподілу балів

Максимальна кількість балів	70 балів (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання	30 балів (проміжний контроль) – за результатами
------------------------------------	--	--

	індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом.0,7	виконання модульної контрольної роботи
Мінімальний пороговий рівень	35 балів (поточний контроль)	16 балів (проміжний контроль)

8.2. Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.
0 балів	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

8.4. Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

8.5. Критерії оцінювання під час підсумкового контролю

Підсумкова оцінка виставляється за результатами поточного та проміжного контролю.

**9. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ,
ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**
Технічні засоби для демонстрування презентацій (ноутбук, проектор).

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

10.1. Основні джерела

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 / Подобщ. 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. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. К.: Здоров'я, 1998.
6. Бачериков Н.Е., Воронцов М.П., Добромиль Э.И. Психогигиена умственного труда учащейся молодежи. – К.: Здоровье, 1988. – 168 с.
7. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — М., 1990.
8. Брехман И. И. Введение в валеологию — науку о здоровье. Л.: Наука, 1987.
9. Булич Е.Г., Муравов І.В. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. –К.: ІЗМН, 1997.– 224 с.
10. Васильева О. С, Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека (эталон, представления, установки): Учебное пособие. — М., 2001.
11. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров'я, 1988.– 176 с.
12. Иванов Ю.Г. Прикладная валеология. – Луганск: Истоки, 1998. – 64 с.
13. Карвасарский Б.Д. Неврозы. – М.: Медицина, 1980. – 448 с.
14. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник. – К.: Вид. центр “Київський університет”, 2000. – 126 с.
15. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурок В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: Навч. посібник. – К., 2001. – 128с.
16. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб., Питер, 2006. – 607 с.
17. 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.

Практикуми:

18. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. – СПб.: Речь, 2007. – 320 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.
21. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.

10.2. Допоміжні джерела

1. Магльований А.В., Белов В.М., Котова О.Б. Організм та особистість. Діагностика та керування. – Львів: Медична газета, 1998. – 250 с.
2. Никифоров Г. С. Надежность профессиональной деятельности. — СПб., 1996.
3. Психическая и психофизическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 295 с.
4. Петрусинский В.В., Розанова Е.Г. Психотехнические игры и упражнения. Техники игровой психокоррекции. – Владос, 2010. – 128с.
5. Рева О.М. Здоровий спосіб життя як предмет наукового аналізу // Актуальні проблеми сучасної психології: реалії та перспективи розвитку. Збірник матеріалів конференції, 15 квітня 2008 року / За заг. ред. Н.К. Вічалковської. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – С. 154-160.

10.3. Інтернет-ресурси

Бібліотека ІДГУ
інтернетресурси:

1. <http://vsetesti.ru/>
2. <http://www.voppsy.ru/>
3. <http://www.psychology.ru/>
4. <http://www.psyche.ru/>