

Київський університет імені Бориса Грінченка
Інститут людини
Кафедра психології особистості та соціальних практик

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи
Жильцов О.Б.

« 21 » _____ 20 21 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія здоров'я

спеціальності 053 Психологія

освітнього рівня першого (бакалаврського)

освітньої програми 053.00.02 Практична психологія



Київ – 2021

Розробник:

Рева Олена Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик

Викладач:

Рева Олена Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри психології особистості та соціальних практик

Протокол від 20.01.2020 р. №1

Завідувач кафедри _____ (О.П. Сергєєнкова)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми (керівником освітньої програми 053.00.02 Практична психологія)

_____. _____. 20__ р.

Керівник освітньої програми _____ (О.М.Лозова)
(підпис)

Робочу програму перевірено

03.02.2020 р.

Заступник директора _____ (Р.О. Павлюк)
(підпис)

Пролоновано:

на 20__/20__ н.р. _____ (Сергєєнкова О.П.), «__» __ 20__ р., протокол № __
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (Сергєєнкова О.П.), «__» __ 20__ р., протокол № __
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (Сергєєнкова О.П.), «__» __ 20__ р., протокол № __
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	денна	заочна
Вид дисципліни	основна	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів / годин	4/120	
Курс	3	
Семестр	6	
Кількість змістових модулів з розподілом:	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	90	
Аудиторні	56	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	-	
Самостійна робота	56	
Форма семестрового контролю	залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – формування у студентів системи знань щодо оцінки, збереження, зміцнення та розвитку фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, розвиток умінь та навичок аналізу психологічних детермінант стану здоров'я людини, забезпечення на цій основі у студентів готовності до майбутньої професійної діяльності.

Завдання курсу:

- засвоєння студентами теоретичних та практичних основ збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєння методів та прийомів роботи по виявленню фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, збереження працездатності;

- отримання студентами практичних навичок застосування психодіагностичних методик вивчення фізичного, психічного та соціального здоров'я людини, застосування окремих методів дослідження в психологічній практиці, ознайомлення студентів з особливостями психологічного дослідження різних рівнів здоров'я людини.

- формування вміння використовувати знання щодо психологічних компонентів здоров'я в рамках майбутньої професійної діяльності психолога;

- формування у студентів наукового світогляду та переконань, які сприяли б системному підходу щодо аналізу психологічних детермінант здоров'я людини.

- оволодіння навичками керування своїми психоемоційними станами в сучасних напружених умовах професійної діяльності;

- формування свідомого ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя.

3. Результати навчання за дисципліною

Внаслідок опанування змісту навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» у студентів формуються такі **навчальні компетентності**:

- Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання
- Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань
- Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.
- Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.
- Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.
- Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.
- Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1. Здоров'я як системна категорія							
Тема 1. Психологія здоров'я як наука	12	2	2				8
Тема 2. Рівні та фактори здоров'я	18	2	2	6			8
Модульний контроль	2						
Разом	32	4	4	6			16
Змістовий модуль 2. Фізичне та соціальне здоров'я людини							
Тема 3. Фізичне здоров'я людини	18	2	2	4			10
Тема 4. Соціальне здоров'я людини	22	4	4	4			10
Модульний контроль	2						
Разом	42	6	6	8			20
Змістовий модуль 3. Психічне здоров'я людини							

Тема 5. Психічне здоров'я людини	20	2	2	6			10
Модульний контроль	2						
Разом	22	2	2	6			10
Змістовий модуль 4. Прикладні аспекти здоров'я людини							
Тема 6. Психологія професійно здоров'я	22	4	4	4			10
Модульний контроль	2						
Разом	24	4	4	4			10
Усього	120	16	16	24			56

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Здоров'я як системна категорія

Лекція 1. Психологія здоров'я як наука. Предмет, завдання, історія розвитку психології здоров'я.

1. Історія становлення психології здоров'я як самостійної галузі психології.
2. Задачі психології здоров'я як науки.
3. Зв'язок психології здоров'я з іншими науками.
4. Співвідношення психогігієни, психопрофілактики та психології здоров'я.

Основні поняття теми:

психогігієна, психопрофілактика, психологія здоров'я.

Семінарське заняття 1. Історія розвитку психології здоров'я як самостійної галузі науки.

Лекція 2. Рівні та фактори здоров'я.

1. Поняття про здоров'я.
2. Рівні та фактори здоров'я.
3. Індивідуальне здоров'я та здоров'я населення.
4. Резерви здоров'я.

Основні поняття теми:

здоров'я, фізичне, психічне, соціальне здоров'я, психологічні фактори здоров'я, індивідуальне здоров'я, здоров'я населення, резерви здоров'я.

Семінарське заняття 2. Групи психологічних факторів здоров'я.

Практична робота 1. Опрацювати методику самооцінки рівня здоров'я за В.П.Войтенко.

Практична робота 2. Опрацювати методику діагностики ступеня задоволеності основних потреб В.В. Скворцова.

Практична робота 3. Виявлення та аналіз причин емоційного дискомфорту. Опрацювати методику дослідження суб'єктивного благополуччя (М.В.Соколова)

Змістовий модуль 2.

Фізичне та соціальне здоров'я людини.

Лекція 3. Фізичне здоров'я людини.

1. Поняття про фізичне здоров'я людини.
2. Фактори фізичного здоров'я.
3. Критерії оцінки та самооцінки фізичного здоров'я.

Основні поняття теми:

фізичне здоров'я, самооновлення, самовідновлення, самоорганізація, функціональні (біохімічні, фізіологічні, психічні) резерви організму, функціональні проби.

Семінарське заняття 3. Індивідуальні та суспільні резерви здоров'я.

Практична робота 4. Опрацювати методику оцінки адаптаційного потенціалу особистості. Опрацювати методику оцінки фізичного стану.

Практична робота 5. Опрацювати методику самооцінки фізичного, психічного та соціального здоров'я.

Лекція 4-5. Соціальне здоров'я людини.

1. Здоров'я як соціальний феномен.
2. Девіантологічний підхід до соціального здоров'я.
3. Показники соціального здоров'я.
4. Соціальна структура та здоров'я.

Основні поняття теми:

соціальне здоров'я, показники соціального здоров'я, класовий градієнт здоров'я, модель соціального стресу, модель соціальної селекції, каналізаційна гіпотеза, стратифікаційна мобільність, статусна неконгруентність, спосіб життя, здоровий спосіб життя людини.

Семінарське заняття 4. Рівень, спосіб та якість життя людини.

Семінарське заняття 5. Здоровий спосіб життя: компоненти та шляхи формування. Внутрішня картина здоров'я.

Практична робота 6. Опрацювати методику оцінки якості життя як показника соціального здоров'я. Опрацювати методику оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Р.Еліотом).

Практична робота 7. Опрацювати методику оцінки набутих та втрачених персональних ресурсів (за С.Хобфолл). Опрацювати методику оцінки дотримання норм здорового способу життя за тестом „Здорова поведінка”.

Змістовий модуль 3.

Психічне здоров'я людини

Лекція 6. Психічне здоров'я особистості.

1. Поняття про психічне здоров'я.
2. Критерії оцінки психічного здоров'я.
3. Психологічна стійкість особистості.

4. Психологічні типи як форми психічного здоров'я.

Основні поняття теми:

психічне здоров'я, психологічне здоров'я, критерії оцінки психічного здоров'я, психологічна стійкість, психічна саморегуляція.

Семінарське заняття 6. Психологічне здоров'я студента. Опрацювати тест-опитувальник ставлення до себе В. В. Століна та С. Р. Пантелеєва, методику діагностики прийняття інших по шкалі В. Фейя.

Практична робота 8. Опрацювати методику діагностики рефлексії Карпова А.В., тест психологічного здоров'я (ТПЗ).

Практична робота 9. Опрацювати опитувальник мотивації В.К.Горбачевського, тест-опитувальник рівня суб'єктивного контролю Дж.Роттера.

Практична робота 10. Опрацювати методику оцінки рівня самоактуалізації особистості Е.Шострома

Змістовий модуль 4.

Прикладні аспекти здоров'я людини.

Лекція 7-8. Психологія професійного здоров'я.

1. Проблема професійного здоров'я.
2. Концепція психологічного забезпечення професійного здоров'я.
3. Професійне самовизначення, професійна підготовка, професійна адаптація, професіоналізація як етапи професійного самозбереження.
4. Стрес в професійній діяльності.

Основні поняття теми:

професійне здоров'я, професійне самовизначення, професійна підготовка, професійна адаптація, професіоналізація, професійний стрес, професійна деформація, емоційне вигорання.

Семінарське заняття 7. Зміст етапів психологічного забезпечення професійного здоров'я.

Семінарське заняття 8. Професійне вигорання. Причини вигорання та ресурси його подолання.

Практична робота 11. Опрацювати методику оцінки синдрому «вигорання» в професіях системи «Людина-людина» Н.Є.Водоп'янової. Опрацювати опитувальник на «вигорання» К.Маслач, С.Джексон МВІ.

Практична робота 12. Опрацювати методику самооцінки стану (АСС). Опрацювати методику діагностики соціально-психологічних установок особистості у потребово-мотиваційній сфері О.Ф.Потьомкіної.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів	Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів	Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів	Кількість одиниць	Максимальн а кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	3	3	1	1	2	2
Відвідування семінарських занять	1	1	1	3	3	1	1	2	2
Відвідування практичних занять	1	3	3	4	4	3	3	2	2
Робота на семінарському занятті	10	1	10	3	30	1	10	2	20
Робота на практичному занятті	10	3	30	4	40	3	30	2	20
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ	30	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом		-	80	-	115	-	80	-	81
Максимальна кількість балів: 356									
Розрахунок коефіцієнта: $356 : 100 = 3,56$									

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Модуль 1. Здоров'я як системна категорія

1. Підготувати реферативне повідомлення про внесок одного з вчених (В.М.Бехтерева, Дж.Матараццо, М.М.Амосова, Д.Енджела, К.Дінейки, І.І.Брехмана, Г.С.Нікіфорова, В.А.Ананьєва, Г.Л.Апанасенко, В.П.Войтенко та інших) у розвиток психології здоров'я як самостійної галузі науки.

2. Охарактеризувати зв'язок рівнів здоров'я людини на прикладі головних героїв фільму «Людина дощу».

Модуль 2. Фізичне та соціальне здоров'я людини.

1. Охарактеризувати чинники соціального здоров'я особистості, переглянувши фільм «Людина дощу»

2. За допомогою інтернет ресурсів www.mindmeister.com та learningapps.org розробити інтелект-карту та 2 різні види завдань щодо одного з питань теми.

Модуль 3. Психічне здоров'я людини.

1. Охарактеризувати психологічний рівень здоров'я головного героя книги Зака Ебрагіма «Син терориста».

2. За допомогою інтернет ресурсів www.mindmeister.com та learningapps.org розробити інтелект-карту та 2 різні види завдань щодо одного з критеріїв психологічного здоров'я особистості

Модуль 4. Прикладні аспекти здоров'я людини.

1. Скласти анотації 2 емпіричних статей з провідних наукових фахових журналів або інших періодичних наукових видань, що висвітлюють проблеми професійного здоров'я людини.

2. Розробити алгоритм, рекомендації щодо збереження професійного здоров'я психолога (працівника соціономічної професії).

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульні контрольні роботи виконуються в письмовій формі.

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Семестровий контроль проводиться у вигляді заліку.

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

Не передбачено навчальним планом

6.6. Шкала відповідності оцінок.

Оцінка	Кількість балів
Відмінно	100-90
Дуже добре	82-89
Добре	75-81
Задовільно	69-74
Достатньо	60-68
Незадовільно	0-59

6. Навчально-методична картка дисципліни

Навчально-методична картка дисципліни «Психологія здоров'я» для студентів спеціальності 053 Психологія

Разом: 120 год., лекції – 16 год., семінарські заняття – 16 год., практичні роботи – 24 год., модульний контроль – 8 год., самостійна робота – 56 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Здоров'я як системна категорія	Фізичне та соціальне здоров'я людини	Психічне здоров'я людини	Прикладні аспекти здоров'я людини
Кіль-сть балів за модуль	80 бала	115 бал	80 бала	81 балів
Теми лекцій	1. Психологія здоров'я як наука – 1 бал. 2. Рівні та фактори здоров'я – 1 бал.	1. Фізичне здоров'я людини – 1 бал. 2. Соціальне здоров'я людини – 2 бала.	1. Психічне здоров'я людини – 1 бал.	1. Психологія професійного здоров'я – 2 бала.
Кількість балів	2 бала	3 бала	1 бал	2 бала
Теми семінарських занять	Семінарське заняття 1. Історія розвитку психології здоров'я як самостійної галузі науки – 11 балів Семінарське заняття 2. Групи психологічних факторів здоров'я – 11 балів	Семінарське заняття 3. Індивідуальні та суспільні резерви здоров'я – 11 балів Семінарське заняття 4. Рівень, спосіб та якість життя людини – 11 балів Семінарське заняття 5. Здоровий спосіб життя: компоненти та шляхи формування. Внутрішня картина здоров'я – 11 балів	Семінарське заняття 6. Психологічне здоров'я студента. Опрацювати тест-опитувальник ставлення до себе В. В. Століна та С. Р. Пантелеєва, методику діагностики прийняття інших по шкалі В. Фейя – 11 балів	Семінарське заняття 7. Зміст етапів психологічного забезпечення професійного здоров'я – 11 балів Семінарське заняття 8. Професійне вигоряння. Причини вигоряння та ресурси його подолання – 11 балів
Кількість балів	22 бали	33 бали	11 балів	22 бали

<p>Теми практичних робіт</p>	<p>Практична робота 1. Опрацювати методику самооцінки рівня здоров'я за В.П.Войтенко – 11 балів</p> <p>Практична робота 2. Опрацювати методику діагностики ступеня задоволеності основних потреб В.В. Скворцова – 11 балів</p> <p>Практична робота 3. Виявлення та аналіз причин емоційного дискомфорту. Опрацювати методику дослідження суб'єктивного благополуччя (М.В.Соколова) – 11 балів</p>	<p>Практична робота 4. Опрацювати методику оцінки адаптаційного потенціалу особистості. Опрацювати методику оцінки фізичного стану – 11 балів</p> <p>Практична робота 5. Опрацювати методику самооцінки фізичного, психічного та соціального здоров'я – 11 балів</p> <p>Практична робота 6. Опрацювати методику оцінки якості життя як показника соціального здоров'я. Опрацювати методику оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Р.Еліотом) – 11 балів</p> <p>Практична робота 7. Опрацювати методику оцінки набутих та втрачених персональних ресурсів (за С.Хобфолл). Опрацювати методику оцінки дотримання норм здорового способу життя за тестом „Здорова поведінка” – 11 балів</p>	<p>Практична робота 8. Опрацювати методику діагностики рефлексії Карпова А.В., тест психологічного здоров'я - 11 балів</p> <p>Практична робота 9. Опрацювати опитувальник мотивації В.К.Горбачевського, тест-опитувальник рівня суб'єктивного контролю Дж.Роттера – 11 балів</p> <p>Практична робота 10. Опрацювати методику оцінки рівня самоактуалізації особистості Е.Шострома – 11 балів</p>	<p>Практична робота 11. Опрацювати методику оцінки синдрому «вигорання» в професіях системи «Людина-людина» Н.Є.Водоп'янової. Опрацювати опитувальник на «вигорання» К.Маслач, С.Джексон МВІ – 11 балів</p> <p>Практична робота 12. Опрацювати методику самооцінки стану (АСС). Опрацювати методику діагностики соціально-психологічних установок особистості у потребово-мотиваційній сфері О.Ф.Потьомкіної – 11 балів</p>
<p>Кількість балів</p>	<p>33 бали</p>	<p>44 бали</p>	<p>33 бали</p>	<p>22 бали</p>

Самостійна робота	1. Підготувати реферативне повідомлення про внесок одного з вчених (В.М.Бехтерева, ж.Матараццо, М.М.Амосова, Д.Енджела, К.Дінейки, І.І.Брехмана, Г.С.Нікіфорова, А.Ананьєва, Г.Л.Апанасенко, П.Войтенко та інших) у розвиток психології здоров'я як самостійної галузі науки. 2. Охарактеризувати зв'язок рівнів здоров'я людини на прикладі головних героїв фільму «Людина дощу».	1. Охарактеризувати чинники соціального здоров'я особистості, переглянувши фільм «Людина дощу». 2. За допомогою інтернет ресурсів www.mindmeister.com та learningapps.org розробити інтелект-карту та 2 різні види завдань щодо одного з питань теми.	1.Охарактеризувати психологічний рівень здоров'я головного героя книги Зака Ебрагіма «Син терориста». 2. За допомогою інтернет ресурсів www.mindmeister.com та learningapps.org розробити інтелект-карту та 2 різні види завдань щодо одного з критеріїв психологічного здоров'я особистості	1. Скласти анотації 2 емпіричних статей з провідних наукових фахових журналів або інших періодичних наукових видань, що висвітлюють проблеми професійного здоров'я людини. 2. Розробити алгоритм, рекомендації щодо збереження професійного здоров'я психолога (працівника соціономічної професії).
Кількість балів	10 балів	10 балів	10 балів	10 балів
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів
Рейтингові бали	Загальна кількість балів – 356 Коефіцієнт для переведення у 100-бальну шкалу – $356 : 100 = 3,56$			
Підсумковий контроль	Залік			

7. Рекомендовані джерела

Основна (базова)

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. К.: Здоров'я, 1998.
3. Васильева О. С, Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека (эталон, представления, установки): Учебное пособие. — М., 2001.
4. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч.посібник. – К.: Вид.центр “Київський університет”, 2000. – 126 с.
5. Психология здоровья человека : учебн. пособ. / Г. В. Ложкин, М. И. Мушкевич, Ю.А. Бохонкова ; под. ред. проф. Г. В. Ложкина. – Луганск : Ноулидж, 2012. – 288 с.
6. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб., Питер, 2006. – 607 с.
7. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. Г.С.Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
8. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.

Допоміжна:

1. Власенко, Інна Анатоліївна и Рева, Олена Миколаївна и Фурман, Вікторія Вікторівна и Канюка, Інна Олександрівна (2020) Исследование компонентов психологического здоровья студенческой молодежи в Украине Організаційна психологія. Економічна психологія. – Науковий журнал [за наук. ред. С.Д.Максименка та Л.М.Карамушки, 2-3 (20). С. 17-30. ISSN 2411-3190
2. Власенко, Інна Анатоліївна и Рева, Олена Миколаївна (2020) Модель сохранения психологического здоровья студенческой молодежи в Украине Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки (3). С. 90-99. ISSN 2312-3206
3. Грубляк В.Т., Грубляк В.В. Психологічні особливості здоров'я студентів у процесі адаптації до умов навчання// Проблеми сучасної психології. Збірник наук.праць. – 2012, Вип. 18. – С. 216–227.
4. Давиденко Д. Н., Зорин В. Е., Борилкевич В. Е. и др. Социальные и биологические основы физической культуры /Отв.ред. Д. Н. Давиденко. СПб.: СПбГУ, 2001.
5. Психогигиена и психорофилактика профессиональных деформаций личности / О.Б.Полякова: учебное пособие. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. – 304 с.
6. Рева О.М. Оцінка якості життя як показник стану здоров'я студентської молоді // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С.Д.Максименка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2008. – Том X, Вип. 7. – С. 436-446.