



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я»

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	«Психологія»
Факультет	Педагогічний
Кафедра	Психології
Семестр	2
Кількість кредитів	3
Мова викладання	українська

Викладач	к.психол.н., доц. Яцюрик Алла Олександрівна
Контактна інформація	alla.yatcyurik@icloud.com

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	Вивчення даного курсу дозволить сформувати у студентів, що здоров'я – це найбільша цінність людини, не лише стан організму, але й стратегія його життя; здоров'я вміщує біологічні, соціальні та психологічні аспекти; здоров'я людини залежить від способу її життя, стану навколишнього середовища, стану медицини, а також що є не менше важливим від самого ставлення людини до свого здоров'я, медицини і взагалі до усіх факторів які впливають на здоров'я; кожна людина повинна навчитися вміло керувати своїм здоров'ям, економно його використовувати протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження
Мета та цілі	Мета курсу «Психологія здоров'я» - розвиток наукових уявлень про психологічні особливості здоров'я людини та відповідні методичні засоби із забезпечення повноцінного функціонування людини.
Результати навчання	Описати закономірності, тенденції, моделі, виявлені в процесі реалізації досліджень з психології здоров'я; Володіти методологічним і методичним апаратом для вирішення задач у галузі психології здоров'я; Самостійний пошук, оброблення, систематизація, контекстуалізація та інтерпретація загальнонаукової інформації з різних джерел, генерування нових ідей для вирішення наукових і практичних завдань, зокрема у міждисциплінарних галузях; Використовувати сучасні інформаційні джерела національного та міжнародного рівня для оцінки стану вивченості об'єкту досліджень і актуальності наукової проблеми. Використання ефективних стратегій для вирішення комунікативних завдань; Знайти оригінальне інноваційне рішення, направлене на розв'язання конкретної психологічної проблеми.
Soft skills:	

соціально-психологічні аспекти професійної компетентності, що відповідають заявленим цілям програми	навички комунікації, лідерство, здатність брати на себе відповідальність і працювати в критичних умовах, вміння полагоджувати конфлікти, працювати в команді, управляти своїм часом, розуміння важливості дедлайнів, здатність логічно і системно мислити, креативність.
Пререквізити	Базові знання з дисциплін: загальна психологія, соціальна психологія, психологія надзвичайних ситуацій, психотерапія та психокорекція, анатомія і фізіологія людини, теорія і методика фізичного виховання

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	План, короткі тези	Завдання
Тема 1. Предмет психології здоров'я.	Поняття про психологію здоров'я. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань .Здоров'я людини в контексті психології	Опитування, практичні завдання тести
Тема 2. Основні уявлення про здорову особистість	Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах . Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.	Опитування, практичні завдання тести
Тема3. Внутрішня картина здоров'я.	Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани. Психічне здоров'я людини й депресивні стани	Опитування, практичні завдання тести
Тема 4. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.	Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я . Психогігієна і збереження здоров'я людини	Опитування, практичні завдання тести
Тема 5. Психологічний захист особистості	Усвідомлення себе і свого місця у світі. Соціальне здоров'я особистості.	Опитування, практичні завдання тести
Тема 6. Особистість і стрес.	Поняття психологічного стресу та причини його виникнення . Поняття професійного стресу та причини його виникнення.	Опитування, практичні завдання тести
Тема 7. Психологія впевненості особистості.	Поняття про віру та довіру. Класифікація довірливих стосунків.	Опитування, практичні завдання тести
Тема 8. Психологія професійного	Основні шляхи розвитку особистості професіонала. Розробка гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку	Опитування, практичні завдання

довголіття.		тести
Тема 9. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я.	Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я .	Опитування, практичні завдання тести
Тема 10. Психодіагностика стану здоров'я особистості.	Орієнтована оцінка здорової поведінки. Орієнтована оцінка емоційного благополуччя. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості . Дослідження особистості біографічним методом. Методика дослідження впевненості на усвідомлюваному рівні. Методика дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера).	Опитування, практичні завдання тести

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
3. Булич Е.Г., Муравов І.В. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник.–К.: ІЗМН, 1997.– 224 с.
4. Васильева О. С, Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека (эталон, представления, установки): Учебное пособие. — М., 2001.
5. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч.посібник. – К.: Вид.центр “Київський університет”, 2000. – 126 с.
6. Прикладна психологія: навчальний посібник – Х.: ХНУ імені В.Н.Каразіна, 2015. – 456 с.
7. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб., Питер, 2006. – 607 с.
8. Психология здоровья людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ-Вежа Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
9. 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.
10. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя : Методичні рекомендації. – К.: Міленіум, 2006. – 124 с.
11. Фролова Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Г. Фролова. – Мн.: БГУ, 2003. – 172 с.
12. Ryff C. D. (2017) Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *Int Rev Econ OI* 10.1007/s12232-017-0277-4
13. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2002.
15. Ананьев В.А. Структурные составляющие внутренней картины здоровья // Тезисы докладов. VI Нац. Конгресс по профилактической медицине и валеологии. СПб., 1999. С. 127-129.
16. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. — СПб.: МАПО, 1992. – 56 с.
17. Бехтерев В. М. Избранные труды по психологии личности: В 2 т. Т. 2. Личность и условия ее развития и здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылевой. -

- СПб., 1999.
18. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — М., 1990.- 208 с
 19. Вовк В. М. Адаптация и закономерности её влияния на процесс преемственности здорового образа жизни старшеклассников и студентов первого курса / В. М. Вовк, А. Ю. Приймак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2013. - № 8. - С. 17-20.
 20. Водопьянова Н. Е., Ходырева Н. В. Психология здоровья // Вестник ЛГУ. Сер. 6. - 1991. Вып 4.
 21. Волков В. Ю., Ланев Ю. С, Петленко В. П., Давиденко Д. Н. и др. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни / Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.
 22. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Ч. 2: Вопросы практического применения теории // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. № 5 (13). URL: <http://psystudy.ru>
 23. 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.
 24. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. — СПб., 1999.
 25. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. С.Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
 26. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 679 с.
 27. Мухамед'яров Н. Н. Формування здорового способу життя: теоретичний аспект / Н. Н. Мухамед'яров // Вісник Харківської державної академії культури - 2013. - Вип. 39. - С. 249-256.
 28. Петрусинский В.В., Розанова Е.Г. Психотехнические игры и упражнения. Техники игровой психокоррекции. – Владос, 2010. – 128с.
 29. Психосоматика: взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия/ Сост. К.В. Сельченков. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2001. -604 с.
 30. 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.
 31. Рева О.М. Методологічні основи формування емоційної стійкості у осіб ранньої юності // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб.наук.праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. – К., 2002. – Т.4. – Ч.3. – С.215- 224.
 32. Токман А.А. Прикладні аспекти формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів // Наукові праці МАУП, 2012, Вип. 2 (33). – С.217 – 221.
 33. Ходырева Н. В. Психологический аспект формирования здорового образа жизни // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб.,1991.
 34. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
 35. Maddi S. R. (2017) Hardiness, *SpringerBriefs in Psychology*, DOI: 10.1007/978-94-007-5222-1_2
 36. Psychological health and well-being: A new ethos for mental health. A report of the Working Group on Psychological Health and Well-Being. – The British Psychological Society, 2009
 37. Zelenski J. M. Happiness and feeling connected: The distinct role of nature relatedness / John M. Zelenski, Elizabeth K. Nisbet // *Environment and Behavior*. – 2014. – Vol. 46. – No. 1. – P. 3-23.

Загальна політика	Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
Політика щодо академічної доброчесності	Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

ОЦІНЮВАННЯ

Нарахування балів	
Види оцінювання	Бали
Змістовий модуль 1 (теми 1-10)	60
Підсумковий контроль (теми 1-10)– залік	40

Розподіл балів для оцінювання успішності студентів		
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни