ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету
Соціальної педагогіки та психології
_____ О.В. Пономаренко

«____» _____ 20 __ р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“Психологія здоров’я”

напрям підготовки: 6.030102 – психологія
факультет: соціальної педагогіки та психології

2015-2016 навчальний рік

Робоча програма **“Психологія здоров’я”** для студентів за напрямом підготовки 6.030102 – «Психологія».
„03” вересня 2015 року – 9 с.

Розробники: Грандт Вікторія Вікторівна, ст. викладач кафедри практичної психології, к. психол. н.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри практичної психології
Протокол від “26” серпня 2015 року № 1

Завідувач кафедри _____ Н.О.Губа
“26” серпня 2015 року

Схвалено науково-методичною радою факультету соціальної педагогіки та психології
Протокол від “31” серпня 2015 року № 1

Голова _____ Є.М. Калюжна

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">2. Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань,
напрям підготовки/спеціальність,
рівень вищої освіти (освітньо-кваліфікаційний рівень)</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів – 2,25</td><td>Галузь знань
0301 - «Соціально-політичні науки»</td><td colspan="2" rowspan="2">За вибором</td></tr>
<tr><td>Напрям підготовки:
6.030102 - «Психологія»</td></tr>
<tr><td>Модулів – 2</td><td rowspan="6"></td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 2</td><td>4-й</td><td>5-й</td></tr>
<tr><td>Індивідуальне науково-дослідне завдання: тези</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Загальна кількість годин - 81</td><td>8-й</td><td>10-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="9">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 4
самостійної роботи студента - 5</td><td rowspan="9">Рівень вищої освіти:
бакалаврський</td><td>10 год.</td><td>4 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>8 год.</td><td>2 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>0 год.</td><td>0 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>63 год.</td><td>75 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання:
0 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
</table>

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:
для денної форми навчання – 1/4,5
для заочної форми навчання – 1/12,5

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу “Психологія здоров'я” – забезпечити оволодіння студентами основних теоретичних положень сучасної психологія здоров'я, методами діагностики, корекції та профілактики психологічного здоров'я як суб’єктивної оцінки людини.

Завдання курсу - в процесі вивчення курсу студенти мають:

1) ознайомитися з базовими положеннями щодо предмету та методів психології здоров'я, теоретико-методологічними проблемами курсу.

2) засвоїти основні положення основних підходів до визначення психологічного здоров'я особистості, його критеріїв та чинників, психологічних типів як форм здоров'я, впливу образу життя і поведінки, онтогенетичні аспекти психології здоров’я;

3) оволодіти основними методами діагностики, корекції та профілактики працездатності, психічних станів, образу та стилю життя, методів психічної саморегуляції.

Реалізація означених завдань вивчення курсу “Психологія здоров'я” дозволить студентам:

- оволодіти **основними поняттями:** здоров'я**,** хвороба, внутрішня картина хвороби та її чинники, преморбідна особистість, адаптація, компенсація;
- отримати **знання** щодо**:** здоров'я як системного поняття, його видів, гармонії особистості, психологічної стійкості, її критеріїв та чинників, життєвого шляху та вікових аспектів збереження здоров'я, психологічного забезпечення професійного здоров'я;
- оволодіти **вміннями**: 1). Застосовувати психодіагностичні методики для визначення психологічних станів 2) методи і прийомами профілактичної роботи з групами ризику; 3) методи і прийоми психотерапевтичної допомоги та просвіти, методиками психічної саморегуляції.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Теоретико-методологічний аналіз феномену здоров'я людини

Тема 1. Психологія здоров'я – новий науковий напрям.
Тема 2. Здоров’я як системне поняття.
Тема 3. Індивідуально-типологічні аспекти здоров'я.
Тема 4. Основні компоненти здоров’я.
Тема 5. Професійне здоров’я особистості.
Тема 6. Основи сексуального здоров’я.
Тема 7. Фактори, що впливають на здоров’я особистості

Модуль 2. Засоби збереження здоров'я особистості.

Тема 8. Здоровий спосіб життя.
Тема 9. Внутрішня картина здоров’я особистості
Тема 10. Критерії здоров’я
Тема 11. Профілактичні аспекти діяльності психолога в галузі охорони здоров'я.
Тема 12. Методичні та організаційні аспекти психології здоров’я.

Тема 13. Психологічний портрет здорової людини в різні вікові періоди.
Тема 14. Шляхи формування здорової особистості.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с/п	лаб	інд	с.р.		л	с/п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічний аналіз феномену здоров'я людини												
Тема 1. Психологія здоров'я – новий науковий напрям.	8	2	-	-	-	4	6	2	-	-	-	4
Тема 2. Здоров'я як системне поняття.	8	2	-	-	-	4	10	2	-	-	-	8
Тема 3. Індивідуально-типологічні аспекти здоров'я.	6	-	-	-	-	6	6	-	2	-	-	4
Тема 4. Основні компоненти здоров'я.	4	-	2	-	-	4	6	-	-	-	-	6
Тема 5. Професійне здоров'я особистості.	6	2	-	-	-	4	6	-	-	-	-	6
Тема 6. Основи сексуального здоров'я.	6	-	-	-	-	6	6	-	-	-	-	6
Тема 7. Фактори, що впливають на здоров'я особистості	8	-	2	-	-	4	6	-	-	-	-	6
Разом за змістовим модулем 1	42	6	4	-	-	32	46	4	2	-	-	40
Змістовий модуль 2. Теоретико-методологічний аналіз феномену здоров'я людини												
Тема 8.	4	-	2	-	-	2	6	-	2	-	-	4

Здоровий спосіб життя.												
Тема 9. Внутрішня картина здоров'я особистості	4	2	-	-	-	2	4	-	-	-	-	4
Тема 10. Критерії здоров'я	7	-	-	-	-	7	6	-	-	-	-	6
Тема 11. Профілактичні аспекти діяльності психолога в галузі охорони здоров'я.	4	-	2	-	-	2	6	-	-	-	-	6
Тема 12. Методичні та організаційні аспекти психології здоров'я.	4	2	-	-	-	2	5	-	-	-	-	5
Тема 13. Психологічний портрет здорової людини в різні вікові періоди.	8	-	-	-	-	8	4	-	-	-	-	4
Тема 14. Шляхи формування здорової особистості.	8	-	-	-	-	8	4	-	-	-	-	4
Разом за змістовим модулем 2	39	4	4	-	-	31	35	-	2	-	-	33
Усього годин	81	10	8	-	-	63	81	4	2	-	-	75

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психологія здоров'я – новий науковий напрям	2
2	Здоров'я як системне поняття	2
3	Професійне здоров'я особистості	2
4	Внутрішня картина здоров'я особистості	2
5	Методичні та організаційні аспекти психології здоров'я	2

	Всього:	18

6. Теми семінарських, практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основні компоненти здоров’я	2
2	Фактори, що впливають на здоров’я особистості	2
3	Здоровий спосіб життя	2
4	Профілактичні аспекти діяльності психолога в галузі охорони здоров'я	2
	Всього:	8

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психологія здоров'я – новий науковий напрям.	4
2	Здоров’я як системне поняття.	4
3	Індивідуально-типологічні аспекти здоров'я.	6
4	Основні компоненти здоров’я.	4
5	Професійне здоров’я особистості.	4
6	Основи сексуального здоров’я.	6
7	Фактори, що впливають на здоров’я особистості	4
8	Здоровий спосіб життя.	2
9	Внутрішня картина здоров’я особистості	2
10	Критерії здоров’я	7
11	Профілактичні аспекти діяльності психолога в галузі охорони здоров'я.	2
12	Методичні та організаційні аспекти психології здоров’я.	2
13	Психологічний портрет здорової людини в різні вікові періоди.	8
14	Шляхи формування здорової особистості.	8
	Всього:	63

8. Методи навчання

1. За характером подачі (викладення) навчального матеріалу: словесні, наочні, практичні.

2. За організаційним характером навчання: Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності; Методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; Методи контролю та самоконтролю у навчанні; Бінарні(подвійні) методи навчання.

3. За логікою сприймання та засвоєння навчального матеріалу: індуктивно-дедукційні, репродуктивні, прагматичні, дослідницькі, проблемні

9. Методи контролю

Методи усного контролю – це бесіда, розповідь студента, роз'яснення, читання тексту, схеми та ін. Основою усного контролю слугує монологічна відповідь студента або запитально-відповідна форма – бесіда. Усний контроль, як поточний, проводиться на кожному семінарському занятті в індивідуальній, фронтальній або комбінованій формі.

Колоквіум - обов'язкове опитування за однією чи декількома найбільш важливими темами, розділами навчального предмету. Функції колоквіуму - узагальнююче повторення теми або розділу та контроль якості засвоєння знань.

Модульна контрольна робота є обов'язковою складовою підсумкового контролю навчальних досягнень студентів. Виконання студентами МКР спрямоване на всебічну і комплексну перевірку обсягу, рівня та якості засвоєння ними всього навчального матеріалу, що входить до кожного модуля: як матеріалу, що підлягає вивченню під час аудиторної роботи, так і самостійної роботи.

Залік - форма підсумкового контролю, що полягає в оцінюванні засвоєння студентами лекційного матеріалу, а також виконаних ними певних робіт на семінарських, практичних, лабораторних заняттях. Семестровий залік не передбачає обов'язкової присутності студентів за умови виконання ними всіх видів робіт, передбачених навчальним планом за семестр.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

<table>
<tr><td colspan="3">Поточний контроль знань</td><td>Залік</td><td>Сума</td></tr>
<tr><td>Контрольний модуль 1</td><td>Контрольний модуль 2</td><td>Самостійна робота</td><td rowspan="3">20</td><td rowspan="3">100</td></tr>
<tr><td>Змістовий модуль 1</td><td>Змістовий модуль 2</td><td rowspan="2">20</td></tr>
<tr><td>30</td><td>30</td></tr>
</table>

Шкала оцінювання: національна та ECTS

<table>
<tr><th rowspan="2">ЗА ШКАЛОЮ ECTS</th><th rowspan="2">За шкалою університету</th><th colspan="2">За національною шкалою</th></tr>
<tr><th>Екзамен</th><th>Залік</th></tr>
<tr><td>A</td><td>90 – 100
(відмінно)</td><td>5 (відмінно)</td><td rowspan="5">Зараховано</td></tr>
<tr><td>B</td><td>85 – 89
(дуже добре)</td><td rowspan="2">4 (добре)</td></tr>
<tr><td>C</td><td>75 – 84
(добре)</td></tr>
<tr><td>D</td><td>70 – 74
(задовільно)</td><td rowspan="2">3 (задовільно)</td></tr>
<tr><td>E</td><td>60 – 69
(достатньо)</td></tr>
<tr><td>FX</td><td>35 – 59
(незадовільно – з можливістю повторного складання)</td><td>2 (незадовільно)</td><td>Не зараховано</td></tr>
</table>

F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

11. Методичне забезпечення

1. Робоча програма.
2. Навчальна програма.
3. Методичні матеріали для самостійної роботи.
4. Методичні матеріали для семінарських і практичних занять.
5. Тестові тематичні контрольні завдання.
6. Конспекти лекцій.

12. Рекомендована література

Основна

1. Ананьев В.А., Никифоров Г. С. и др. Психология здоровья. СПб., 2000.
2. Ананьев В.А. Психология здоровья — новая отрасль человекознания. СПб., 1996.
3. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006.
4. Практикум по психологии здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005.
5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М.: «Академия», 2001.

Додаткова

1. БратусьБ.С. Психология личности. Самара, 2000.
2. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья (монография). СПб., 2000.
3. ДеркачА.А., КузьминаН.В. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма. М, 1993.
4. Дмитриева М.А. Психологический анализ системы «Человек — профессиональная среда». ВестникЛГУ, 1990.
5. Забродин Ю.М. Методологические проблемы исследования и моделирования функциональных состояний человека-оператора. Психические состояния и эффективность деятельности. Вып. 101, 1983.
6. Красненков В.Л., ДербеневД.П., Козлова Т.Д. Некоторые вопросы изучения образа жизни и отношения к своему здоровью. Здравоохранение РФ. 1986. №1. С. 7- 10.
7. Секач М.Ф. Психология здоровья6 Учебное пособие для высшей школы. М.:Гаудеамус. 2005.

14. Інформаційні ресурси

1. Кундиев Ю. Профессиональное здоровье в Украине [Электронный ресурс] / Ю. Кундиев, А. Нагорная, В. Черняк // Охрана труда. – 2007. – № 11. –

Режим доступа: http://www.ohoronapraci.kiev.ua/archive/2007/11/professionalnoe-zdorove-v-ukraine.

2. Малиновская А. А. К вопросу сертификации физкультурно-оздоровительных услуг [Электронный ресурс] / А. А. Малиновская // Економіка та право. – 2011. – № 3. – С. 37–42. – Режим доступу до журн.: http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish/article.

3. Психическое здоровье: усиление борьбы с психическими расстройствами [Электронный ресурс] : информ. бюллетень / Всемир. организация здравоохранения. – 2010. – № 220, Сентябрь. – Режим доступа: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/index.html.

4. Психологос [Электронный ресурс] : Энциклопедия практической психологии. – Режим доступа: http://www.psychologos.ru/Психологос.