

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
“ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”  
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
Кафедра практичної психології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи

\_\_\_\_\_  
Н.А. Грозовська  
(підпис)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

*Навчальна програма курсу*

**ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я**

**(за вимогами кредитно-модульної системи)**

**Освітньо-кваліфікаційний рівень:** бакалавр

**Галузь знань:** 0301 – соціально-політичні науки

**Напрямок підготовки:** 6.030102 - психологія

**Статус курсу:** за вибором студента

**Запоріжжя**

**2012**

**Психологія здоров'я:** Навчальна програма курсу. – Запоріжжя: ЗНУ, 2012. – 7 с.

**Укладач:** Грандт Вікторія Вікторівна – викладач кафедри практичної психології.

Ухвалено на засіданні  
кафедри практичної психології  
протокол № 10  
від 7 червня 2012 р.  
Зав. кафедрою \_\_\_\_\_  
Канд. психол. наук, доцент Губа Н.О.

## **I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Програма курсу „Психологія здоров'я” відповідає навчальному плану освітньо-кваліфікаційного рівня „бакалавр”, напрямок підготовки 0401.

Курс „Психологія здоров'я” є необхідною складовою частиною професійно-психологічної підготовки фахівців. Він надає можливості теоретичного та практичного оволодіння знаннями стосовно змісту, структури та особливостей здоров'я особистості, вміння орієнтуватися у різноманітних напрямках щодо вивчення здоров'я особистості, та навиків діагностики та корекції усіх видів здоров'я особистості.

Курс „Психологія здоров'я” розрахований на студентів четвертого курсу факультету СПП спеціальності „Психологія”.

Курс „Психологія здоров'я” складається із двох навчальних модулів: „Теоретико-методологічний аналіз феномену здоров'я людини” та „Засоби збереження здоров'я особистості”.

## **II. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ**

**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

Дисципліна “Психологія здоров'я” тісно пов'язана з курсами психологія розвитку, психофізіологія, патопсихологія, клінічна психологія, психосоматика, психологія особистості, психопрофілактика і психогігієна.

### **III. МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ**

Дисципліна “Психологія здоров'я” тісно пов'язана з курсами психологія розвитку, психофізіологія, патопсихологія, клінічна психологія, психосоматика, психологія особистості, психопрофілактика і психогігієна.

### **IV. ЗМІСТ КУРСУ**

**МОДУЛЬ I. Теоретико-методологічний аналіз феномену здоров'я людини**

**Тема 1. Психологія здоров'я – новий науковий напрям.**

1. Історія становлення і сучасний стан проблеми.
2. Визначення поняття психології здоров'я, її об'єкт, предмет, мета і завдання.
3. Взаємозв'язок психології здоров'я з іншими науками і психологічними дисциплінами.

**Тема 2. Здоров'я як системне поняття.**

1. Визначення поняття здоров'я в контексті основних моделей здоров'я.
2. Основні підходи розуміння здоров'я.
3. Основні аспекти адаптаційної проблематики здоров'я. Адаптація та компенсація.

### **Тема 3. Індивідуально-типологічні аспекти здоров'я.**

1. Психологічні типи, преморбідна особливості, психосоматичний профіль.
2. Механізми гомеостазу.
3. Вплив стресу на психологічну стійкість людини.
4. Психологічні чинники здоров'я: незалежні (когнітивні, чинники соціального середовища, демографічні показники, сприятливі), передаючи (копінг, зловживання, особливості поведінки, контроль за життям правила збереження здоров'я), мотиватори (стресори, існування в хворобі).

### **Тема 4. Основні компоненти здоров'я.**

1. Психологічне здоров'я особистості.
2. Соціальне здоров'я особистості.
3. Психічне здоров'я особистості.
4. Духовне здоров'я особистості.

### **Тема 5. Професійне здоров'я особистості.**

1. Визначення поняття професійного здоров'я.
2. Фактори професійної працездатності.
3. Професійний стрес.
4. Емоційне вигорання та професійна дезадаптація як фактори порушення професійного здоров'я.

### **Тема 6. Основи сексуального здоров'я.**

1. Кількісні показники сексуального здоров'я.
2. Якісні показники сексуального здоров'я.
3. Вікові особливості сексуального здоров'я.
4. Статеві особливості сексуального здоров'я.

### **Тема 7. Фактори, що впливають на здоров'я особистості**

1. Характеристика основних факторів, що впливають на здоров'я особистості.
2. Копінг-процеси як основа здоров'я особистості.
3. Механізми психологічного захисту і здоров'я особистості.

## **МОДУЛЬ 2. Засоби збереження здоров'я особистості.**

### **Тема 8. Здоровий спосіб життя.**

1. Кодекс здоров'я.
2. Модель здорової особистості: її структурні і динамічні характеристики.
3. Первинні валеустановки та їх значення.
4. Чинники формування ставлення до здоров'я.

### **Тема 9. Внутрішня картина здоров'я особистості**

1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення внутрішньої картини здоров'я.
2. Вікові особливості внутрішньої картини здоров'я.
3. Гендерні особливості внутрішньої картини здоров'я.

## **Тема 10. Критерії здоров'я**

1. Аналіз стану питання про критерії оцінки та самооцінки здоров'я: моно-і полікритеріальності підходи.
2. Класифікація критеріїв психічного і соціального здоров'я.
3. Концепція «кількості здоров'я» (Н. М. Амосов). Механізми хвороб і здоров'я.
4. Методики (тести) оцінки та самооцінки психічного і соціального здоров'я.

## **Тема 11. Профілактичні аспекти діяльності психолога в галузі охорони здоров'я.**

1. Профілактичні моделі та базові принципи профілактики аддиктивної поведінки: легальних (табак, алкоголь, ліки) та нелегальних наркотиків.
2. Психологічні маркери вживання наркотиків.
3. Психологічна допомога людям з Інтернет- та ігровою залежністю.
4. Психологічна допомога психосоматичним та різним групам соматичних хворих.
5. Психологічні аспекти роботи з людьми, що живуть з ВІЛ/СНІД.

## **Тема 12. Методичні та організаційні аспекти психології здоров'я.**

1. Форми та методи психології здоров'я.
2. Профілактична суїцидологія.
3. Класифікація методів розвитку особистості.

## **Тема 13. Психологічний портрет здорової людини в різні вікові періоди.**

1. Основні характеристики усіх компонентів здоров'я малюка.
2. Основні характеристики усіх компонентів здоров'я дитини (з урахуванням вікового періоду).
3. Характеристика компонентів здоров'я підлітка.
4. Основні характеристики усіх компонентів здоров'я особистості в юнацькому віці.
5. Психологічний портрет здорової особистості

## **Тема 14. Шляхи формування здорової особистості.**

1. Перинатальна психологія, вплив вагітності та пологів на здоров'я людини.
2. Програми ранньої допомоги для дітей.
3. Психологічна допомога при проходженні вікових криз.
4. Індивідуально-психологічні чинники формування внутрішньої картини здоров'я дітей та підлітків.
5. Психічне здоров'я студентів.
6. Профілактика старіння та психологія довголіття.

## **V. ЛІТЕРАТУРА**

### **Основна література**

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 література**

1. Братусь Б.С. Психология личности. Самара, 2000.
2. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья (монография). СПб., 2000.
3. Деркач А.А., Кузьмина Н.В. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма. М, 1993.
4. Дмитриева М.А. Психологический анализ системы «Человек — профессиональная среда». Вестник ЛГУ, 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., Дербенев Д.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 здоровья. Учебное пособие для высшей школы. М.: Гаудеамус. 2005.