

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Кафедра прикладної психології



Робоча програма навчальної дисципліни

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

Рівень вищої освіти: третій освітньо-науковий рівень

Галузь знань: 05 соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 психологія

Освітньо-наукова програма підготовки здобувачів третього рівня вищої освіти

Вид дисципліни: за вибором

Факультет психології

Програму рекомендовано до затвердження вченою радою факультету психології

“26 ” червня 2019 року, протокол № 7

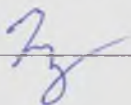
РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

Кряж І.В. д.психол.н., доц., зав. каф. прикладної психології факультету психології

Програму схвалено на засіданні кафедри прикладної психології

Протокол від “11” червня 2019 року № 8

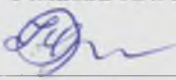
Завідувач кафедри Кряж І.В.

 (підпис) (І.В.Кряж)
(прізвище та ініціали)

Програму погоджено методичною комісією факультету психології

Протокол від “14” червня 2019 року № 6

Голова методичної комісії Гімаєва Ю.А.

 (підпис) (Ю.А.Гімаєва)
(прізвище та ініціали)

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» складена відповідно до освітньо-наукової програми підготовки здобувачів третього рівня вищої освіти.

1. Опис навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни: розвиток наукових уявлень про психологічні особливості здоров'я людини та відповідні методичні засоби із забезпечення повноцінного функціонування людини.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни

Основними завданнями вивчення дисципліни формування таких компетентностей:

ЗК2. Володіння загальною та спеціальною методологією наукового пізнання, застосування здобутих знань у практичній діяльності.

ЗК3. Здатність виявляти і проводити системний аналіз проблем через наукове сприйняття і критичне осмислення нових знань.

ЗК10. Здатність до самостійної аналітичної та експериментальної наукової діяльності.

ФК1. Здатність розв'язувати комплексні проблеми в галузі соціальних і поведінкових наук взагалі та у психологічній сфері зокрема.

ФК2. Здобуття глибоких обґрунтованих знань з психології, детальне розуміння психологічних процесів і явищ, які відбуваються на рівні особистості та на рівні людських спільнот.

ФК6. Соціальна відповідальність за рішення, пов'язані з психологічними технологіями та психологічним забезпеченням, слідування нормам професійної етики

1.3. Кількість кредитів – 3.

1.4. Загальна кількість годин – 90.

1.5. Характеристика навчальної дисципліни

Нормативна / за вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
2-й	2-й
Семестр	
3 -й	3-й
Лекції	
6 год.	2 год.
Практичні, семінарські заняття	
12 год.	4 год.
Лабораторні заняття	
-	-
Самостійна робота	
72	84
Індивідуальні завдання	
Не передбачені	Не передбачені

1.6. Заплановані результати навчання

Згідно з вимогами освітньо-наукової програми, здобувачі вищої освіти мають досягти таких результатів навчання:

ПРН 2. Володіти сучасними концептуальними знаннями в галузі психології та бути здатним застосовувати їх до професійної діяльності.

ПРН 3. Знати існуючі методи та методики досліджень та вміти адаптувати їх для розв'язання наукових завдань при проведенні дисертаційних досліджень.

ПРН 4. Визначити об'єкт, предмет досліджень, використовуючи гносеологічні підходи до розв'язання проблем психологічної науки й практики.

ПРН5. Описувати закономірності, тенденції, моделі, виявлені в процесі реалізації психологічних досліджень.

ПРН9. Використовувати сучасні джерела наукової інформації з досліджуваної наукової проблеми.

ПРН12. Володіти навичками усної і письмової презентації результатів досліджень українською та іноземною мовами.

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Розділ 1. Теоретико-методологічні основи психології здоров'я

Тема 1. Історія розвитку уявлень про здорову особистість. Еталони здоров'я

Визначення психології здоров'я та задачі науки. Історія становлення психології здоров'я як самостійної галузі психології. Зв'язок психології здоров'я з іншими науками. Співвідношення психогігієни, психопрофілактики та психології здоров'я. Характеристики соціокультурних еталонів здоров'я. Зміна парадигми здоров'я, хвороби та охорони здоров'я. Хвороби цивілізації. Біомедична, психосоматична та біопсихосоціальна моделі здоров'я.

Тема 2. Сучасні теоретичні концепції психології здоров'я

Загальна характеристика психологічних аспектів поняття здоров'я. Психофізіологічні підходи у психології здоров'я. Когнітивний, когнітивно-біхевіоральний підходи. Клінічна психологія і психологія здоров'я. Екзистенційно-психологічний підхід у психології здоров'я. Соціально-психологічні аспекти впливу середовища в контексті здоров'я. Системно-родинний та холістичний підходи у психології здоров'я.

Розділ 2. Здоров'я і фундаментальні аспекти людського життя

Тема 3. Проблеми якості і стилю життя особистості

Основні категорії способу життя: рівень, якість, стиль. Чинники, що впливають на якість життя та здоров'я людини. Провідне значення стилю життя для здоров'я. Світогляд, спосіб мислення та потреби людини як основа формування способу життя. Розвиток уявлень про здоровий спосіб життя та здоров'я зберігаючі технології. Оцінка та дослідження здорової поведінки.

Тема 4. Психологічне благополуччя: критерії, умови досягнення та підтримки

Гуманістичні традиції у розумінні здорової особистості. Теорія психологічного благополуччя К.Ріфф. Підходи до визначення та вимірювання психологічного благополуччя. Духовне здоров'я та проблеми осмисленості життя. Саморегуляція та психологічне благополуччя.

Тема 5. Основні складові і чинники формування внутрішньої картини здоров'я

Внутрішня картина здоров'я як провідна категорія психології здоров'я. Когнітивна, емоційна та поведінкова грані внутрішньої картини здоров'я. Значення валеонастановлення та його компонентів для формування здоров'язберігаючих моделей поведінки особистості.

Тема 6. Стрес і долаюча поведінка в контексті психології здоров'я

Засоби опірності стресу. Вплив стресогенних чинників на адаптаційні можливості організму. Генетичні та ситуативні детермінанти стресу. Сучасні підходи щодо дослідження долаючої поведінки. Долаючі стратегії особистості в контексті психології здоров'я. Соціальна підтримка і стрес. Позитивні і негативні ефекти соціальної підтримки.

Розділ 3. Прикладні проблеми забезпечення здоров'я людини

Тема 7. Психологічні механізми та шляхи забезпечення здоров'я особистості у різних сферах її життєдіяльності

Концепція психологічного забезпечення професійного здоров'я. Психолого-педагогічні принципи успішності професійної підготовки. Критерії успішності професійної адаптації. Розвиток життєстійкості як шлях збереження професійного здоров'я. Саморегуляція та мотивація на збереження і зміцнення здоров'я. Технологія та ефективність м'язової релаксації (Ю. І. Філімоненко). Психофізіологічні механізми методики м'язової релаксації. Сучасні способи психічного оздоровлення (М. Дермотт, О. Коннор, С. Андреас, Н і Х. Пезешкін). Методи саногенної рефлексії (Орлов Ю.М.)

Тема 8. Методи психодіагностики у сфері психології здоров'я

Методологія досліджень з питань психології здоров'я. Сучасні методи оцінки психологічного благополуччя. Методики вивчення стресу, стресостійкості та життєстійкості. Методи вивчення ризиків здоров'ю у професійній сфері. Дослідження мотивації здоров'я руйнуючої та здоров'я зберігаючої поведінки.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	Σ	у тому числі					Σ	у тому числі				
		л	п	лаб	ІР	с.р.		л	п	лаб.	ІР	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи психології здоров'я	23	2	2			19	23	1	-			22
Розділ 2. Здоров'я і фундаментальні аспекти людського життя	46	2	8			36	44	1	3			40
Розділ 3. Прикладні проблеми забезпечення здоров'я людини	21	2	2			17	23		1			22
	90	6	12			72	90	2	4			84

4. Темі практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Історія розвитку уявлень про здорову особистість. Еталони здоров'я.	2	-
2.	Проблеми якості і стилю життя особистості.	2	1
3.	Психологічне благополуччя: критерії, умови досягнення та підтримки.	2	1
4.	Основні складові і чинники формування внутрішньої картини здоров'я.	2	-
5.	Стрес і долаюча поведінка в контексті психології здоров'я.	2	1
6.	Психологічні механізми та шляхи забезпечення здоров'я особистості у різних сферах її життєдіяльності.	2	1
Разом		12	4

5. Завдання для самостійної роботи

Денна форма

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин
1.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Історія розвитку уявлень про здорову особистість. Еталони здоров'я.	5
2.	Опрацювання літератури за темою: Сучасні теоретичні концепції психології здоров'я. Підготовка дайджесту.	5
3.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Проблеми якості і стилю життя особистості.	5
4.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Психологічне благополуччя: критерії, умови досягнення та підтримки.	5
5.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Основні складові і чинники формування внутрішньої картини здоров'я.	5
6.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Стрес і долаюча поведінка в контексті психології здоров'я.	5
7.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Психологічні механізми та шляхи забезпечення здоров'я особистості у різних сферах її життєдіяльності.	5
8.	Опрацювання літератури за темою: Методи психодіагностики у сфері психології здоров'я. Підготовка дайджесту.	5
9.	Розробка науково-дослідницького проекту або підготовка статті (або розгорнутих тез англійською/німецькою/французькою мовою) з проблеми, релевантній психології здоров'я	20
10.	Підготовка презентації щодо новітніх зарубіжних досліджень з проблеми, винесеної на практичне заняття	12
	Разом	72

Заочна форма

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин
1.	Опрацювання літератури за темою: Історія розвитку уявлень про здорову особистість. Еталони здоров'я. Підготовка дайджесту.	8
2.	Опрацювання літератури за темою: Сучасні теоретичні концепції психології здоров'я. Підготовка дайджесту.	8
3.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Проблеми якості і стилю життя особистості.	5
4.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Психологічне благополуччя: критерії, умови досягнення та підтримки.	5
5.	Опрацювання літератури за темою: Основні складові і чинники формування внутрішньої картини здоров'я.	5
6.	Підготовка до практичного заняття, опрацювання літератури за темою: Стрес і долаюча поведінка в контексті психології здоров'я.	5
7.	Опрацювання літератури за темою: Психологічні механізми та шляхи забезпечення здоров'я особистості у різних сферах її життєдіяльності. Підготовка дайджесту.	8
8.	Опрацювання літератури за темою: Методи психодіагностики у сфері психології здоров'я. Підготовка дайджесту.	8
9.	Розробка науково-дослідницького проекту або підготовка статті (або розгорнутих тез англійською/німецькою/французькою мовою) з проблеми, релевантній психології здоров'я	20
10.	Підготовка презентації щодо новітніх зарубіжних досліджень з	12

	проблеми, винесеної на практичне заняття	
	Разом	84

6. Індивідуальні завдання (не передбачені)

7. Методи контролю

Для здійснення поточного контролю використовуються методи усного опитування, перевірки дайджестів літературних джерел, виступи аспірантів з презентаціями новітніх зарубіжних досліджень, перевірки дослідницького проекту (або статті/ розгорнутих тез однією з європейських мов). Презентація як результат самостійної роботи має бути представлена у форматі Power Point.

Підсумкова оцінка, яка складається з оцінок за виконання різних видів роботи протягом семестру, є підґрунтям для виставлення заліку.

8. Схема нарахування балів

Поточне тестування та самостійна робота							
Розділ 1		Розділ 2				Розділ3	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8
25		50				25	
100							

T 1, T2....T9 – теми розділів

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
70-89	добре	
50-69	задовільно	
1-49	незадовільно	не зараховано

Денна форма

№	Форма роботи	Максимальна кількість балів
1	Робота на практичних заняттях	5 балів x 6 = 30
2	Підготовка дайджесту літературних джерел (2)	5 балів x 2 = 10
3	Розробка науково-дослідного проекту або підготовка статті	40 балів
4	Презентація новітніх зарубіжних досліджень	20 балів
	Σ	100 балів

Заочна форма

№	Форма роботи	Максимальна кількість балів
1	Робота на практичних заняттях	5 балів x 4 теми = 20 балів
2	Підготовка дайджестів літературних джерел (4)	5 балів x 4 = 20 балів
3	Розробка науково-дослідного проекту або підготовка статті	40 балів
4	Презентація новітніх зарубіжних досліджень	20 балів

	Σ	100 балів
--	---	-----------

Критерії оцінювання навчальних здобутків студентів

Протягом навчального семестру з курсу «Психологія здоров'я» здобувач може набрати 100 балів.

Розробка науково-дослідного проекту або підготовка статті (або тез англійською/німецькою/французькою мовою) з проблеми, релевантній психології здоров'я - до 40 балів.

Якщо стаття/тези опубліковані (прийняті до друку у фаховому виданні після рецензування), робота отримує максимальну оцінку 40 балів.

Критерії оцінювання

Максимальна кількість балів (Σ40)	Критерії оцінювання дослідницького проекту	Критерії оцінювання наукової статті
1	Назва відображає предмет дослідження	
4	Розкриття актуальності проблеми в контексті психології здоров'я	
3	Ступінь обґрунтованості проблеми	
4	Формулювання гіпотез(и) дослідження	
2	Формулювання мети	
2	Відповідність завдань меті дослідження	
6	Коректність підбору психодіагностичних методик	та/або якість теоретичного аналізу наукових джерел
8	Опис програми дослідження (вибірка, етапи, опис процедур статистичного аналізу)	Якість висновків, відповідність їх завданням
4	Розкриття обмежень дослідження	
2	Розкриття перспектив дослідження	
4	Якість оформлення роботи	

Презентація новітніх зарубіжних досліджень з проблеми, винесеної на практичне заняття – протягом курсу аспіранти готують та виступають з презентацією-дайджестом двох-трьох англійських статей з провідних зарубіжних видань, що відповідають темі практичного заняття (за вибором аспіранта). Максимальна оцінка – 20 балів.

Презентація оцінюється за наступними критеріями:

16-20 балів – високу оцінку отримує презентація, де представлено стислий аналіз кількох опрацьованих джерел з визначеної тематики, розкрито актуальність проблеми, проведено порівняння досліджень, зроблені змістовні поширені висновки, зроблено смну доповідь, дані змістовні чіткі відповіді на запитання з аудиторії;

11-15 балів - отримує презентація, де представлено стислий аналіз опрацьованих джерел з визначеної тематики, зроблені поширені висновки, доповідь досить інформативна, відповіді не завжди по суті проблеми;

6-10 бали - отримує звіт, де представлено частковий аналіз опрацьованих джерел з визначеної тематики, висновки не повністю відповідають змісту джерел, доповідь не висвітлює значущі аспекти досліджень, відповіді не відповідають питанням;

1-5 бали - отримує презентація, підготовлена за матеріалами однієї публікації, зроблені поверхові висновки, відповіді на питання не повні.

Аудиторна робота на практичних заняттях оцінюється від 1 (часткове володіння навчальним матеріалом, не в змозі викласти зміст, допускаючи при цьому суттєві помилки) до 5 (в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів, глибоко та всебічно розкриває зміст питання) балів.

Дайджест літературних джерел оцінюється до 5 балів

Критерії оцінювання дайджесту:

- Формулювання теми дайджесту і відповідність змісту заявленої теми
- Відсутність плагіату (цитати мають бути в лапках)
- Використання не менш, ніж 3-х джерел
- Логічність, послідовність
- Глибина висвітлення теми, порівняння та узагальнення різних поглядів/оцінок/фактів
- Відповідність вимогам до оформлення, належне оформлення посилань на джерела інформації (бібліографічний опис публікації, web-адреса для інтернет-ресурсів тощо).

9. Рекомендована література

Основна література

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. 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. Прикладна психологія: навчальний посібник – Х.: ХНУ імені В.Н.Каразіна, 2015. – 456 с.
6. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб., Питер, 2006. – 607 с.
7. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ-Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
8. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя : Методичні рекомендації. – К.: Міленіум, 2006. – 124 с.
9. Фролова Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Г. Фролова. – Мн.: БГУ, 2003. – 172 с.
10. 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

Допоміжна література

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2002.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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>
6. 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.
7. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. С.Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.

8. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 679 с.
9. 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.
10. Петрусинский В.В., Розанова Е.Г. Психотехнические игры и упражнения. Техники игровой психокоррекции. – Владос, 2010. – 128с.
11. Психосоматика: взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия/ Сост. К.В. Сельченко. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2001. -604 с.
12. 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.
13. Токман А.А. Прикладні аспекти формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів // Наукові праці МАУП, 2012, Вип.. 2 (33). – С.217 – 221.
14. 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
15. Maddi S. R. (2017) Hardiness, *SpringerBriefs in Psychology*, DOI: 10.1007/978-94-007-5222-1_2
16. 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
17. 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.

10. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

1. <http://vuzlib.com/content/category>
2. <http://www.nbuu.gov.ua/>
3. <http://lib.kture.kharkov.ua/>
4. <http://www.psy-science.com.ua/PsInsUa.html>
5. http://www.social-science.com.ua/jornal_content/
6. http://chitalka.info/ps_26/index.html
7. <https://www.youtube.com/watch?v=DVdeLoQ3JPM&t=121s> (доповідь І.В.Кряж "Суб'єктивний зв'язок з природою як ресурс психологічного благополуччя в умовах глобальних екологічних змін", 2017)
8. http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2010/n5/Kasatkin_Bochaver_full.shtml
9. http://valeolog.net/userfiles/978_1.pdf
10. <http://syntone.ru/book/psihologiya-zdorovya-cheloveka/>
11. <http://mentalhelpguide.ru/section-exercises.php>
12. http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/1349/3/psychol_zdor_navch.pdf (Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини)