

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

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор

“ _____ ” _____ 2020 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

Психологія здоров'я

(назва навчальної дисципліни)

Рівень вищої освіти: бакалавр

Галузь знань: 05 – соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 психологія

Освітня програма психологія

Вид дисципліни: вільного вибору студента

Факультет **психології**

2020 / 2021 навчальний рік

Програму рекомендовано до затвердження вченою радою факультету психології червня 2020 року, протокол №

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: (вказати авторів, їхні наукові ступені, вчені звання та посади)
Кряж І.В., д.психол.н., доцент, завідувач кафедри

Програму схвалено на засіданні кафедри прикладної психології

Протокол від 04 червня 2020 року, №7 _____

Завідувач кафедри _____ І.В. Кряж

Програму погоджено методичною комісією факультету психології

Протокол від .06.2020 року, №

Голова методичної комісії _____ Ю.А. Гімаєва

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни “Психологія здоров’я” складена відповідно до освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми підготовки рівня вищої освіти бакалавр.

Галузь знань: 05 – соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 психологія

1. Опис навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни: засвоїти систему знань з психології здоров’я на теоретико-методологічному рівні та відповідні методичні засоби психологічного супроводу із забезпечення повноцінного функціонування людини.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни полягають у формуванні таких компетентностей:

- Здатність застосовувати знання з психології здоров’я у практичних ситуаціях.
- Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми, що стосуються психологічних аспектів здоров’я.
- Цінування та повага різноманітності та мультикультурності у розумінні проблем здоров’я.
- Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психології здоров’я.
- Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності у сфері здоров’я.
- Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
- Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.
- Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

1.3. Кількість кредитів: 4

1.4. Загальна кількість годин: 120

1.5. Характеристика навчальної дисципліни	
За вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
4-й	-й
Семестр	
1-й	-й
Лекції	
16 год.	год.
Практичні заняття	
32 год.	год.
Лабораторні заняття	
год.	год.
Самостійна робота	
72 год.	год.
Індивідуальні завдання	
год.	

1.6. Заплановані результати навчання

У результаті вивчення даного курсу студент має:

- Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми у галузі здоров'я та пропонувати шляхи їх розв'язання
- Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань з підтримки здоров'я
- Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.
- Обґрунтовувати власну позицію щодо розуміння психологічного здоров'я, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.
- Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій дослідження психологічного здоров'я, формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження
- Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки
- Презентувати результати власних досліджень усно та письмово для фахівців
- Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем підтримки психологічного здоров'я у процесі професійної діяльності
- Складати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів
- Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.
- Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення)

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Тема 1. Психологія здоров'я як наука.

Загальна характеристика здоров'я в системі науково-психологічного знання. Наукові підходи до проблеми здоров'я. Психологічний потенціал здоров'я. Психологія здоров'я як галузь науки, її розвиток, предмет та завдання. Особливості сучасного розуміння здоров'я.

Тема 2. Соціокультурні еталони здоров'я.

Підходи до дослідження соціокультурних еталонів здоров'я. Компоненти в структурі еталонів здоров'я. Античний еталон - здоров'я як внутрішня узгодженість. Антична концепція здоров'я, основні принципи та шляхи оздоровлення. Адаптаційний еталон - здоров'я як пристасованість індивіда до навколишнього середовища. Адаптаційні підходи до здоров'я, адаптаційна модель. Антропоцентричний еталон - здоров'я як всебічна самореалізація, розкриття творчого та духовного потенціала особистості. Гуманістична модель здорової особистості.

Тема 3. Психологічне здоров'я особистості

Поняття психологічного здоров'я у вітчизняній та зарубіжній психології. Поняття психологічного благополуччя у позитивній психології. Гедоністичне та евдемоністичне трактування благополуччя. Критерії психологічного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя. Модель психологічно благополучної особистості К.Ріфф. Життєстійкість, самоефективність, диспозиційний оптимізм, сенсо-життєві орієнтації. Концепція салютогенезу А.Антоновського, почуття зв'язаності. Поняття вітальності.

Тема 4. Здоров'язбережувальна поведінка

Здоровий спосіб життя та здорова поведінка. Валеонастановлення, загальна характеристика. Типи валеонастановлень. Теорія самодетермінації Е.Десі та Р.Райана. Проактивність як підґрунтя самодетермінованої поведінки. Особистісні предиктори

проактивної поведінки. Роль проактивності у подоланні стресу.

Тема 5. Проблема якості життя у психології здоров'я

Показники та методи оцінки якості життя. Психологічні індикатори якості життя. Суб'єктивні уявлення про якість життя у залежності від особистісних цінностей. Екстремальні умови діяльності та здоров'я людини. Професійне вигорання та ресурси його подолання.

Тема 6. Внутрішня картина здоров'я

Внутрішня картина здоров'я та хвороби. Компоненти внутрішньої картини здоров'я. Чиники формування внутрішньої картини здоров'я. Типи ставлення до хвороби.

Тема 7. Питання психосоматики в контексті психології здоров'я

Загальна характеристика психосоматичного підходу до проблематики здоров'я. Людина соматична (Homo somaticus): психологічна характеристика. Психосоматичні симптоми та психосоматичні феномени норми. Психосоматичний онтогенез та зона найближчого розвитку внутрішньої картини здоров'я.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин												
	денна форма						заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Тема 1. Психологія здоров'я як наука	11	1	2			6							
Тема 2. Соціокультурні еталони здоров'я	13	1	2			6							
Тема 3. Психологічне здоров'я особистості	40	6	10			18							
Тема 4. Здоров'язбережувальна поведінка	22	2	4			10							
Тема 5. Проблема якості життя у психології здоров'я	20	2	4			8							
Тема 6. Внутрішня картина здоров'я	21	2	4			7							
Тема 7. Питання психосоматики в контексті психології здоров'я	23	2	6			7							
Усього годин	120	16	32			72							

4. Тематика практичних занять

№ з/п	Назва теми / Література основна (додаткова)	Кількість годин
1.	Проблематика та головні поняття психології здоров'я / 1, 3, 5, 6 (2)	2
2.	Професійна діяльність психолога в психології здоров'я / 6 (розд.9)	2
3.	Еталони здоров'я / 4	2
4.	Критерії психологічного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя / 1, 6, 9 (5, 15, 16)	2
5.	Модель психологічно благополучної особистості К.Ріфф / 1, 6 (9, 13)	2
6.	Особистісні ресурси та особистісний потенціал. Життестійкість, установки життестійкості/ 1,6,7 (3,5,9, 19)	2
7.	Теорія салютогенезу. Почуття когерентності / (7,8)	2
8.	Психологічне благополуччя в ракурсі теорії самодетермінації / (5)	2

9.	Самоефективність, диспозиційний оптимізм, вітальність особистості / (1,3)	2
10	Екотерапія / (12)	2
11	Здоров'язбережувальна поведінка / 3,6,10 (4,10,12)	2
12	Внутрішня картина здоров'я / 1,5,6	2
13	Особистість і стрес. (Психологічний захист. Копінг-стратегії)	2
14	Професійне здоров'я. Емоційне вигорання / 6	2
15	Інформаційно-психологічна безпека особистості.	2
16	Психосоматичні порушення / 2, 6, 12 (6, 10)	2
	Разом	32

5. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин
1.	Робота з літературними джерелами	32
2.	Робота з науковою статтею (огляд, презентація, дискусія)	39
3.	Участь в дослідженні	1
	Разом	72

6. Індивідуальні завдання Не передбачені

7. Методи контролю

Методами контролю в курсі є поточний контроль, оцінка роботи з обраною науковою статтею з психології здоров'я: письмового огляду та презентації матеріалів наукової статті з організацією дискусії.

Поточний контроль – проводиться викладачем на лекційних та практичних аудиторних заняттях. Завданнями поточного контролю є перевірка рівня підготовки студентів до сприйняття та обговорення теоретичного матеріалу з курсу, до виконання практичної роботи, заохочення навчальної активності студентів. Основною метою поточного контролю є забезпечення зворотного зв'язку між викладачем та студентами у процесі навчання, управління навчальною мотивацією студентів. Поточний контроль може проводитися у формі письмового експрес-контролю на лекціях та усного опитування на практичних заняттях.

Письмовий огляд та обговорення у групі емпіричного дослідження з психології здоров'я (за матеріалами наукової статті) з презентацією – оцінюється з 36 балів.

Студенти обирають опубліковану наукову статтю (знаходять самостійно у періодичних виданнях за останні 8 років або беруть запропоновану викладачем), обирають дату виступу, за тиждень до призначеної дати виступу студенти надають огляд наукової статті викладачу та надають саму статтю або підготовлені матеріали для ознайомлення студентам групи.

Виступ (обговорення) складається з двох частин – 1) 10 хв. – презентація основних матеріалів статті (в Power Point), 2) 15 хв. – організація дискусії у групі та відповіді на питання аудиторії.

Якщо стаття **англійською** мовою, завдання може виконуватися двома студентами з наданням одного огляду та спільним виступом, окрім самої статті групі також надається стислий реферат статті з основними результатами дослідження українською мовою.

Критерії оцінювання навчальних здобутків студентів

Аудиторна робота на практичних заняттях оцінюється від 1 (присутність на занятті з недбалим виконанням завдань та епізодичними висловлюваннями) до 3 (якісне виконання завдань та активна змістовна участь в обговоренні питань) балів.

Критерії оцінювання роботи з науковою статтею:

2 бали - Своєчасність (надання інформації для складення графіка виступів, надання

статті/інформаційних матеріалів групі, надання викладачу огляду для ознайомлення).

17 балів – Огляд наукової статті:

2 бали - Відповідність формальним вимогам (обсягом не більше 1 сторінки, Times New Roman 11, інтервал 1),

15 балів – Наявність та повнота основних структурних елементів (Чи розкрита / є переконливою та в чому полягає актуальність проблеми? Як пов'язане це дослідження з проблематикою психології здоров'я? Чи сприяє /яким чином сприяє це дослідження розумінню психологічного благополуччя особистості? Чи можуть бути (яким чином) результати дослідження використані у практичній роботі? У чому полягають обмеження та перспективи дослідження?)

21 бал – Виступ:

9 балів – Презентація: Чи коректно докладено про теоретичні засади, завдання, гіпотези (якщо прописані у статті), методи, результати дослідження? Чи сприяли слайди кращому сприйняттю інформації?

12 балів – Організація дискусії: Чи вдалася проблематизація актуальності дослідження, його теоретичного та практичного значення для психології здоров'я, його обмежень та перспектив? Наскільки вдалося залучити студентів групи до обговорення? Чи вдалося «надихнути» аудиторію на додаткові питання / роздуми? Наскільки влучними були відповіді на питання аудиторії?

8. Схема нарахування балів

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальні завдання							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	Разом
12	12	22	14	14	13	13	100

**Методи контролю та розподіл балів, що отримує студент
(денна форма)**

№	Вид роботи	Максимальна кількість балів
1	Робота на лекціях	1 бал x 8 лекцій = 8 балів
2	Робота на практичних заняттях	3 бали x 16 занять = 48 балів
3	Письмовий огляд та виступ з презентацією емпіричного дослідження з психології здоров'я (за матеріалами наукової статті)	40 балів
4	Участь у проведенні дослідження чинників психологічного здоров'я	4 бали (+4 бонусних бали)
	Σ	100 балів (+4)

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка	
	для чотирирівневої шкали оцінювання	для дворівневої шкали оцінювання
90 – 100	відмінно	
70-89	добре	

50-69	задовільно	зараховано
1-49	незадовільно	не зараховано

9. Рекомендована література

Основна

1. Прикладна психологія: навч.посібник. Розділ 7. Психологія здоров'я. / За ред. В.М.Павленко. – Х., 2015. – С.245-292.
2. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья - Речь СПб, 2007 – 320с.
3. Ананьев В.А. Психология здоровья. Книга I. – СПб: Изд. Речь, 2006 г. – 384 с.
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-352 с.
5. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика, Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006 – 338с.
6. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
7. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37 (23-25, 30-31)
8. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2006.- 607 с.
9. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя :Методичні рекомендації. – К.: Міленіум, 2006. – 124 с.
10. Фролова Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Г. Фролова. – Мн.: БГУ, 2003. – 172 с.
11. Кряж І. В. Суб'єктивна близькість із природою як чинник психологічного здоров'я особистості / І.В. Кряж // Психологія і особистість. – 2016. – №1 (9). – С. 43-52.
12. Смолова Л.В. Психология взаимодействия с окружающей средой. – СПб, 2010 (с.54-77)

Допоміжна

1. Александрова Л.А. Субъективная витальность как личностный ресурс [Электронный ресурс]// Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru>
2. Баякина О.Я. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, т. 11, 4 (5), 2009. – С.1197-1199.
3. Ерзин А.И. Проблема проактивности в психологии здоровья // NB: Психология и психотехника. — 2014. - № 1. - С.94-124. http://e-notabene.ru/psp/article_11536.html
4. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки, 2010, 12 (70). – С. 69-74.
5. Линч М. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2004. Т. 1. № 3. С. 137–142.
6. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Психологические методы обретения здоровья: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченков. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2001. -604 с.
7. Осин Е.Н. Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости // Организационная психология, 2013, 3(3). – С. 42-60.
8. Осин Е.Н. Чувство связанности как показатель психологического здоровья и его диагностика // Психологическая диагностика, 2007, №3. – С. 22-40.
9. Позднякова Е. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности / Е. Позднякова // Психологический журнал. – 2007. – № 3.
10. Психосоматика: взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия/ Сост. К.В. Сельченков. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2001. -604 с.
11. Рассказова Е. И. Методы диагностики качества жизни в науках о человеке // Вестн. Моск.

- Ун-Та. Сер. 14. Психология. 2012. № 3. – С. 95-107.
12. Ходырева Н. В. Психологический аспект формирования здорового образа жизни // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб., 1991.
 13. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика, 2005, №3, с. 95-129.
 14. Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості // Юридична психологія, 2015, №2, с.106-115.
 15. Deci E. L., Ryan R. M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: an Introduction // Journal of Happiness Studies (2008) 9:1–11.
 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. Routledge1 C., Wildschut T., Sedikides C., Juhl J. Nostalgia as a Resource for Psychological Health and Well-Being // Social and Personality Psychology Compass, 2013, 7 (1), 808–818
 18. Лаврик А.В. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Гуманизация образования, 2014, №1, с.44-47.
 19. Никифоров Г. С. Практикум по психологии здоровья. Питер, 2005.

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

<http://psypress.ru/articles/25199.shtml>

http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2010/n5/Kasatkin_Bochaver_full.shtml

http://valeolog.net/userfiles/978_1.pdf

<http://syntone.ru/book/psihologiya-zdorovya-cheloveka/>

<http://mentalhelpguide.ru/section-exercises.php>

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)

<http://www.slideshare.net/ecopsyKarazin/ss-56746900> (Зв'язок з природою як чинник психологічного здоров'я)

<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)

Пет-терапія:

<http://human.snauka.ru/2015/03/10117>

<http://human.snauka.ru/2014/03/5639>

Шаронова Е. Г. Социальная реабилитация школьников при взаимодействии с природой.

https://portalus.ru/modules/shkola/rus_show_archives.php?subaction=showfull&id=1193750279&archive=1194448667&start_from=&ucat=&

Завдання для самостійної роботи для студентів, які перебувають у відрядженні за програмою академічної мобільності

Форма роботи	Максимальна кількість балів
Відпрацювання практичних занять: підготовка есе або дайджесту за темою заняття (за планом)	16 тем x 4 бали = 64 бали
Письмовий огляд та підготовки презентації емпіричного дослідження з психології здоров'я (за матеріалами наукової статті)	36 балів

Критерії оцінювання роботи з науковою статтею:

3 бали - Своєчасність (надання інформації для складення графіка виступів, надання статті/інформаційних матеріалів групі, надання викладачу огляду для ознайомлення).

12 балів – Огляд наукової статті:

2 бали - Відповідність формальним вимогам (обсягом не більше 1 сторінки, Times New Roman 11, інтервал 1),

10 балів – Наявність та повнота основних структурних елементів (Чи розкрита / є переконливою та в чому полягає актуальність проблеми? Як пов'язане це дослідження з проблематикою психології здоров'я? Чи сприяє /яким чином сприяє це дослідження розумінню психологічного благополуччя особистості? Чи можуть бути (яким чином) результати дослідження використані у практичній роботі? У чому полягають обмеження та перспективи дослідження?)

21 бал – Презентація з питаннями для дискусії:

14 балів – Презентація: Чи коректно викладено про теоретичні засади, завдання, гіпотези (якщо прописані у статті), методи, результати дослідження? Чи сприяють слайди кращому сприйняттю інформації?

7 балів – Питання для дискусії: Чи вдалася проблематизація актуальності дослідження, його теоретичного та практичного значення для психології здоров'я, його обмежень та перспектив? Чи «надихають» вони на додаткові питання / роздуми?

Відпрацювання практичних занять

На свій вибір студент готує за темою відповідного практичного заняття **есе** або **дайджест** інформаційних матеріалів з кількох (не менш 3х) джерел. Тема есе, як й тема дайджесту, визначається студентом самостійно, не має дублювати тему лекції/практичного заняття, має розкривати/ставити певну проблему, пов'язану з темою заняття.

Вимоги до оформлення обох типів роботи: обсяг до 1 стор., Times New Roman, 11 кегль, інтервал 1, поля (л, п, в, н), мм: 20, 10, 10, 10.

Есе – творча робота, у вільній формі, виклад власних думок за запропонованою темою, підготовлений на основі вивчення цієї проблеми.

Критерії оцінки есе:

- Формулювання теми есе і відповідність змісту заявленої теми, • Відсутність плагіату, • Самостійність викладу думки, розкриття своєї власної думки, • Глибина висвітлення теми, • Літературний стиль, • Відповідність вимогам до оформлення

Есе з психології здоров'я (практичне заняття №)	
студента(ки) гр. ПС-хх Прізвище І.Б.	
Тема	
Текст, текст, текст.....	

Дайджест – огляд кількох джерел за певною проблемою з висновком-узагальненням.

Окрім/замість рекомендованих джерел (див. Рекомендовану літературу) ви можете використати інші, у тому числі – інтернет-ресурси, зокрема – пости, огляди, відео, популярні статті, але одним з джерел обов'язково має бути наукова стаття у журналі з незалежним рецензуванням або підручник.

Дайджест з психології здоров'я (практичне заняття №)	
студента(ки) гр. ПС-хх Прізвище І.Б.	
Тема	
Текст, текст, текст.....	
.....	
Висновок:	
Інформаційні джерела:	
1.	
2.	
3.	

Критерії оцінки 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).