

Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка

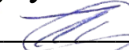
НН інститут Педагогіки і психології

Кафедра Психології



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Навчально- наукового
інституту педагогіки і психології

проф.  Світлана КОНДРАТЮК
«28» серпня 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія здоров'я

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність 053 Психологія
(шифр і назва)

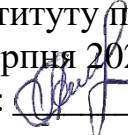
освітня-програма Практична психологія
(назва)

Першого (бакалавського) рівня вищої освіти

Мова навчання українська

Погоджено науково-методичною
комісією

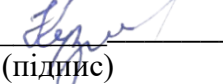
НН інституту педагогіки і психології
«28» серпня 2024 р.

Голова:  Юлія БОНДАРЕНКО
д. пед. наук, професор

Суми – 2024

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання).
Кузікова С.Б., доктор психол. наук, професор, завідувач кафедри психології

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології
Протокол № 1 від. « 28 » серпня 2024 р.

Завідувач кафедри  (Світлана КУЗІКОВА)
(підпис)

« 28 » серпня 2024 р.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Бакалавр	Вибіркова	
		Рік підготовки:	
4-й		4-й	
Семестр			
8-й		8-й	
Лекції			
20 год.		4 год.	
Практичні, семінарські			
26 год.		6 год.	
Лабораторні			
год.		год.	
Самостійна робота			
72 год.		108 год.	
Консультації:			
2 год.	2 год.		
Загальна кількість годин - 120	Вид контролю: залік		

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Предметом вивчення навчальної дисципліни є психологічні умови і чинники здоров'я особистості, методи та засоби його збереження, зміцнення та розвитку. Згідно зі Стандартом вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія першого бакалаврського рівня, психолог повинен розуміти важливість збереження здоров'я (власного і оточуючих) та, за потреби, визначати зміст запиту до супервізії.

При вивченні даної дисципліни розглядаються теоретичні підходи до здоров'я, моделі здорової особистості, аналізуються критерії, чинники, види, рівні здоров'я, насамперед, психічного і психологічного (ментального), вивчаються та закріплюються на практиці методи та засоби збереження, зміцнення та розвитку здоров'я особистості.

Мета навчальної дисципліни «Психологія здоров'я» полягає в оволодінні теоретичними і практичними основами збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєнні прийомів роботи з виявлення фізичного, соціального, психічного та психологічного рівнів здоров'я, підтримки ефективної працездатності, самовпливу на організм за допомогою сучасних оздоровчих технологій, а також формуванні свідомого ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя. Завдяки застосуванню отриманих знань, здобувачі вищої освіти оволодіють навичками керування своїми психоемоційними станами в сучасних напружених умовах професійної та життєдіяльності в умовах війни.

Основними завданнями дисципліни «Психологія здоров'я» є: надання поглиблених знань про теоретичні підходи до проблеми здоров'я та здорової особистості; вивчення основних психологічних чинників, механізмів та закономірностей здоров'я та здорового способу життя; оволодіння студентами психологічними методами та засобами збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини; засвоєння засобів аналізу особистості здорової та хворої людини в різних наукових парадигмах; формування професійного мислення психолога, аналітика психосоматики; засвоєння засобів діагностики та сприяння розвитку психосоматичних феноменів норми у відповідності з тенденціями онтогенезу.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Курс «Психологія здоров'я» ґрунтується на знанні таких попередньо вивчених курсів, як: «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Основи психотерапії», «Психодіагностика», «Основи психологічної корекції з практикумом», «Основи психологічного консультування», «Клінічна психологія» та ін.

3. Результати навчання за дисципліною

Після успішного вивчення навчальної дисципліни студенти повинні

Знати:

- РН 1. Визначення основних категорій і понять курсу;
- РН 2. Критерії психологічного здоров'я та здорової поведінки;
- РН 3. Умови та чинники збереження здоров'я на психологічному та соціальному рівнях;
- РН 4. Структуру внутрішньої картини здоров'я;
- РН 5. Закономірності психосоматичного онтогенезу;
- РН 6. Підходи до вивчення особистості здорової та хворої людини.

Вміти:

- РН 7. Аналізувати різні теоретико-методологічні підходи до вирішення психологічних проблем здоров'я;
- РН 8 Здійснювати діагностику психологічного здоров'я;
- РН 9 Аналізувати та корегувати зміст внутрішньої картини здоров'я;
- РН 10 Сприяти розвитку психосоматичних феноменів норми;
- РН 11 Визначати психологічний зміст соматичної мови;
- РН 12 Володіти навичками самоаналізу, самоорганізації, саморегуляції та збереження власного психологічного здоров'я на користь особистісного зростання.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ЄКТС	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
A	Студент виявляє особливі творчі здібності, самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вміє самостійно здобувати знання Студент вільно висловлює думки і відчуття, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту позицію щодо них; без допомоги викладача знаходить джерела інформації і використовує набуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях
B	Студент виявляє початкові творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх відповідно до цілей, поставлених викладачем
C	Студент вільно (самостійно) володіє вивченим обсягом матеріалу і застосовує його на практиці; вільно розв'язує задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу
D	Студент вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки і добирати аргументи на підтвердження певних думок під керівництвом викладача
E	Студент може відтворити значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, наводити окремі власні приклади на підтвердження певних тверджень
FX	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, що позначаються студентом окремими словами чи реченнями
F	Студент не володіє навчальним матеріалом

Розподіл балів які нараховуються студентам

Поточний контроль									Разом	Сума
РОЗДІЛ 1				РОЗДІЛ 2						
T 1.1	T 1.2	T 1.3	T 1.4	T 2.1	T 2.2	T 2.3	ІНДЗ 1	ІНДЗ 2		100
Поточний контроль										
10	10	10	10	10	10	10			70	
Контроль самостійної роботи										
							20	10	30	

T 1.1, T 1.2 ... T 2.3 – теми розділів

Відповідно до «Положення про порядок визнання результатів навчання у неформальній та/або інформальній освіті у Сумському державному

педагогічному університеті імені А. С. Макаренка», при оцінюванні результатів навчання з дисципліни «Психологія здоров'я» можливо перезарахування балів (максимально 20 балів) за позанавчальну фахову активність студентів (сертифікована участь в конференціях, тренінгах, написання статей тощо).

Політика дисципліни

Прослуховуючи цей курс, Ви погодились виконувати положення Кодексу академічної доброчесності [[Кодекс академічної доброчесності Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка](#)]. Окреслимо його основні складові.

Складати всі проміжні та фінальні завдання самостійно без допомоги сторонніх осіб.

Надавати для оцінювання лише результати власної роботи.

Не вдаватися до кроків, що можуть нечесно покращити Ваші результати чи погіршити/ покращити результати інших студентів.

Не публікувати відповіді на питання, що використовуються в рамках курсу для оцінювання знань студентів.

Академічна доброчесність

У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувача вищої освіти робота оцінюється на мінімальний бал.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
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
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

З метою визначення рівня оволодіння студентами навчальним матеріалом і стимулювання пізнавально-творчої діяльності протягом вивчення навчальної дисципліни здійснюється поточний і підсумковий контроль. Поточний контроль здійснюється систематично у формі питань і регулярної перевірки виконання семінарських та індивідуальних завдань, конспектів лекцій і першоджерел, матеріалів проведення психодіагностичних методик, також оцінюються виступи, наукові повідомлення, доповіді тощо. Програмою дисципліни передбачено індивідуальне навчально-дослідне завдання,

психологічне есе, виконання самостійної роботи. Підсумковий контроль (залік) проводиться наприкінці навчального курсу.

Поточний та підсумковий контроль проводяться відповідно до вимог Положення «Про порядок оцінювання знань студентів у Європейській кредитно-трансферній системі (ЄКТС) організації освітнього процесу», затвердженого вченою Радою СумДПУ ім. А.С.Макаренка (протокол №7 від 23.02.2015); Положення «Порядок організації поточного, семестрового контролю та підсумкової атестації здобувачів вищої освіти із використанням дистанційних технологій у Сумському державному педагогічному університеті ім. А. С. Макаренка» (протокол №11 від 25.05.2020).

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ1. Теоретичні основи психології здоров'я

Тема1.1. Предмет психології здоров'я

Психологія здоров'я як наука: визначення, предмет та завдання.. Історія становлення психології здоров'я як самостійної галузі психології. Зв'язок психології здоров'я з іншими науками. Здоров'я людини в контексті психології. Поняття фізичного, соціального, психічного та психологічного (ментального) здоров'я особистості. Базові визначення стану здоров'я особистості. Критерії психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я в структурі ціннісних орієнтацій людини. Поняття психоемоційного благополуччя особистості. Психологічний потенціал здоров'я.

Тема 1.2. Психологічні моделі здорової особистості

Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах. Соціокультурні еталони здоров'я. Підходи до дослідження соціокультурних еталонів здоров'я. Компоненти в структурі еталонів здоров'я. Античний еталон - здоров'я як внутрішня узгодженість. Психологічне здоров'я і гармонія особистості. Антична концепція здоров'я, основні принципи та шляхи оздоровлення. Адаптаційний еталон -здоров'я як пристосованість індивіда до навколишнього середовища. Адаптаційні підходи до здоров'я, адаптаційна модель. Антропоцентричний еталон - здоров'я як всебічна самореалізація, розкриття творчого та духовного потенціалу особистості. Гуманістична модель здорової особистості. А Маслоу про самоактуалізовану особистість та психологічне здоров'я. Модель здорової особистості А. Елліса. Модель здорової особистості в інших теоріях зарубіжних і українських дослідників.

Тема1.3. Психологічне здоров'я особистості

Поняття психологічного здоров'я в українській та зарубіжній психології. Поняття психологічного благополуччя у психології. Суб'єктивне благополуччя. Модель психологічно благополучної особистості К.Ріфф.

Поняття життєстійкості особистості, її показники та чинники. Домінування самоактивності і саморозвитку як предиктор психологічної стійкості. Психологічна стійкість як опірність життєвим негараздам і хворобам. Самоефективність. Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана. Диспозиційний оптимізм, сенсо-життєві орієнтації як чинники психологічного здоров'я.

Поняття вітальності людини, її природа та умови підтримки.

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.

Тема 1.4. Поняття психосоматики

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, їх механізми. Визначення психосоматичних станів. Психосоматичний онтогенез та зона найближчого розвитку внутрішньої картини здоров'я.

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

Потенціал здоров'я, його структура: потенціал розуму, волі, емоцій і почуттів, потенціал тіла. Методи їх розвитку. Соціальний аспект здоров'я та методи його розвитку. Творчий аспект здоров'я, його розвиток. Духовний потенціал здоров'я та методи його розвитку. Чинники переживання щастя людиною. Здоров'я і локалізація людини у часовому вимірі. Стан здоров'я та самоактивність, саморозвиток особистості, налаштованість її на майбутнє.

Розділ 2. Психологічне забезпечення здоров'я людини

Тема 2.1. Психологічний супровід здорового способу життя

Поняття про спосіб життя (рівень, стиль, уклад, якість життя). Поняття здорового способу життя. Чинники та складові здорового способу життя. Ціннісно-смысловий аспект здорового способу життя. Ставлення до здоров'я. Самоставлення і самоповага особистості. Мотивація до здорового способу життя. Роль емоцій у збереженні здоров'я. Образ думок та їх вплив на здоров'я. Харчова поведінка та її роль у збереженні здоров'я. Поняття про здоровий сон. Оптимальна рухова активність. Чинники, що негативно впливають на здоров'я. Культура здоров'я.

Тема 2.2. Особистість і стрес

Психологічні механізми дії стресу на організм. Поняття стресу та його наслідки. Поняття про копінг, копенгову поведінку, копінг ресурси, стратегії поведінки. Психологічні методи опанування стресом. Поняття про саморегуляцію. Техніки саморегуляції. Робота психолога у гострому стресі. Психосоматичні розлади, пов'язані з хронічним стресом та емоційним

виснаженням. Професійне вигорання та робота психолога щодо його діагностування, попередження, подолання та відновлення. Психологічний захист, його різновиди.

Тема 2.3. Психопрофілактика і психогігієна. Саногенний потенціал особистості

Предмет психопрофілактики. Психопрофілактика як запобігання виникнення психологічних проблем особистісного розвитку та міжособистісних стосунків. Профілактика психосоматичних розладів.

Форми і методи організації та проведення психопрофілактики. Робота психолога по створенню доброзичливого психологічного клімату в колективах, як профілактика професійного вигорання. Кімната психологічного розвантаження як засіб психопрофілактики нервово-психічного здоров'я. Навчання клієнтів методам взаємодії (індивідуально та в корекційних групах), методам самопізнання, саморегуляції, самокорекції як засіб профілактики психологічного здоров'я та безконфліктного спілкування. Психопрофілактика нервово-психічної рівноваги в стресових ситуаціях.

Поняття психологічних ресурсів особистості. Їх актуалізація та активізація в критичних ситуаціях життя.

Поняття особистісної (індивідуальної) та соціальної психогігієни. Психогігієна організації буття людини (робота, дозвілля, сон) як профілактика виникнення хвороби і підтримка психологічного здоров'я. Саногенний потенціал особистості. Активізація саногенного потенціалу особистості у кризових умовах і критичних ситуаціях життя. Психотерапевтичні принципи ставлення до життя, що посилюють життєстійкість та зміцнюють здоров'я. Психологічні чинники підтримки імунітету та забезпечення активного довголіття.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин										
	Денна форма					Заочна форма					
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі				
		Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.		Самост.р	Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи психології здоров'я											
Тема 1.1. Предмет психології здоров'я	14	2	2			10	14	2	2		10
Тема 1.2. Психологічні моделі здорової особистості	14	2	2			10	10				10
Тема 1.3. Психологічне здоров'я особистості	18	4	4			10	10		2		10
Тема 1.4. Поняття психосоматики	18	4	4			10	10				10
РОЗДІЛ 2. Психологічне забезпечення здоров'я людини											
Тема 2.1. Психологічний супровід здорового способу життя	18	2	6			10	10				10
Тема 2.2. Особистість і стрес	14	2	2			10	10				10
Тема 2.3. Психопрофілактика і психогігієна. Саногенний потенціал особистості	22	4	6			12	54	2	4		48
Усього годин	120	20	26			72	120	4	8		108

Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Предмет психології здоров'я	10	10
2	Психологічні моделі здорової особистості	10	10
3	Психологічне здоров'я особистості	10	10
4	Поняття психосоматики	10	10
5	Психологічний супровід здорового способу життя	10	10
6	Особистість і стрес	10	10
7	Психопрофілактика і психогігієна. Саногенний потенціал особистості	12	48
Разом		72	108

Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Денна форма
1	Предмет психології здоров'я	10	10
2	Психологічні моделі здорової особистості	10	10
3	Психологічне здоров'я особистості	10	10
4	Поняття психосоматики	10	10
5	Психологічний супровід здорового способу життя	10	10
6	Особистість і стрес	10	10
	Психопрофілактика і психогігієна. Саногенний потенціал особистості	12	48
Разом:		80	72

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика, Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006 – 338с.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К 75 Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с
4. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.

Додаткові:

1. Афанасьєва Н. Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. / Н. Є. Афанасьєва. – Х: НУЦЗУ, 2016. – 91 с.
2. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі. Монографія. – К.: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, інститут післядипломної освіти. 2004 – 283с.
3. Губенко І.Я., Карнацька О.С., Шевченко О.Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування : підручник/ І.Я. Губенко, О.С. Карнацька, О.Т. Шевченко. – 3-є вид. – Київ: Медицина, 2021. – 312 с.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: кол. монографія / за заг. ред. Ю.Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С.Г., 2017. – 488 с.
5. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник. К.: Вид.центр. Київський університет, 2010. 126 с.

6. Коцур Н.І. Психогігієна: Навч. посібник / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2005. – 380 с.
7. Коцур Н.І., Гармаш Л.С. Психогігієна. – Чернівці, Переяслав-Хмельницький: Книги – ХХІ, 2006. – 380с.
- a. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. *Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях.* – Київ-Полтава, ПНПУ імені В.Г.Короленка. Психологія і особистість № 2 (22) 2022. С. 85-97. <http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/issue/current>
8. Кузікова С.Б., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Особливості психологічного благополуччя дітей деокупованих територій України // Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи № 2(61) 2023 С.71-83. DOI: <https://doi.org/10.26907/2542-0412.2023.61.71-83>
9. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя / Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2023. № 2. С. 24-29. <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/issue/view/8/8>
10. Лісова О.С. Психологія здоров'я: Навчально-методичний посібник / О.С. Лісова. – Чернівці: Рута, 2001. – 122 с.
11. Опитувальник «стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. Загальна психологія. / За загальною редакцією академіка С.Д.Максименка. Підручник. – 2-ге вид., переробл. і доп. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.
12. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: Загальна редакція М.С.Корольчука. К.: Фірма ІНКОС, 2012. 272 с.
13. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / І.В. Толкунова, О.Р. Гринь, І.І. Смоляр, О.В. Голець; за ред.. І.В. Толкунової. – Київ, 2018. – 156 с.
14. Ржевська-Штефан З.О. Психологія здоров'я: навч.-метод. посібник Кіровоград: «Імекс ЛТД», 2010. 134 с.
15. Сидоров П. И., Парняков А. В. – Введение в клиническую психологию: Т. I., Т II
16. Тимофіва М.П. Психологія здоров'я : навчальний посібник / М.П. Тимофіва, О.В. Діжона. – Чернівці : Книги-ХХІ, 2009. – 296 с.
17. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості / Н. Ю. Ярема // Юридична психологія. - 2015. - № 2. - С. 106-115. - Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp_2015_2_11