

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МЕДИКО – ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник ректора
з навчальної роботи

 Світлана ГІЛНА

« 18 » 08 2023 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

Миколаїв, 2023

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» для студентів ступеня вищої освіти «бакалавр».

За спеціальністю 053 «Психологія»

Розробник:  Габрель Р.Т. – доцент кафедри

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри психології

Протокол № 1 від 27.08.2016.

Завідувач кафедри психології  Петьков В.А.

Робочу програму погоджено Вченою радою університету

Протокол № 2 від 28.08.2016.

Голова Вченої ради  Михайло Волков

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників П	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Цикл вибіркових дисциплін	
	Спеціальність (професійне спрямування): 053 «Психологія»		
Мова викладання – Українська мова	Спеціальність (професійне спрямування): 053 «Психологія»	Рік підготовки	
Загальна кількість годин – 150		3-й	
Тижневих годин для: ОФН – 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський) рівень	Семестр	
		5-й	
		Лекції	
		24 год.	
		Лабораторні	
		-	
		Семінарські	
		48 год.	
		Самостійна робота	
		78 год.	
		Вид контролю:	
		Залік	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для очної форми навчання 150 – год.: 72 год. – аудиторні заняття, 78 год. – самостійна робота (60 % до 78 %).

ВСТУП

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни студентів циклу професійної підготовки «Психологія здоров'я та здорового способу життя» складена відповідно до освітньої програми підготовки бакалаврів напряму Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія».

Предмет вивчення навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя»: основні психологічні положення, теорії, концепції, категорії, механізми функціонування психіки людини, закономірностях розвитку та формування особистості, що обумовлюють здоровий спосіб життя.

Міждисциплінарні зв'язки: загальна психологія, нейропсихологія, патопсихологія, експериментальна психологія, психодіагностика, психофізіологія та ін.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі навчального плану – «Психологія здоров'я та здорового способу життя» вивчається на третьому курсі університету.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя»

1.1. Мета викладання дисципліни:

Мета вивчення дисципліни полягає у формуванні уявлення щодо психології здоров'я в системах психологічного та медичного знання; про здоровий спосіб життя і здорову поведінку; розуміти значення психологічних і соціально-психологічних факторів для розвитку та збереження здоров'я; розуміти єдність соматичної та психічної. Зокрема, формуванні у майбутніх фахівців системи наукових знань щодо природи здоров'я, механізмів, умовах, способах її позитивного розвитку та динаміки психологічного захисту і життєстійкості.

Дисципліна забезпечує формування компетентності студентів у галузі профілактичної медицини та психології, психологічного консультування, формування здорового стилю життя.

При цьому **завданнями** дисципліни є:

- ознайомити студентів з основними поняттями психології здоров'я;
- показати зв'язок психології здоров'я з іншими науками - фізіологія, епідеміологія, медична соціологія, медична антропологія.
- познайомити слухачів з основними методологічними підходами і методами психології здоров'я;
- продемонструвати значення психологічних чинників тих, що впливають на формування і розвиток хвороб і їх профілактику;

- підготувати студентів до самостійного дослідження у області психології здоров'я, до оцінки впливу різних чинників на здоров'ї особи.

Під час вивчення дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» у студентів мають сформуватися наступні компетентності:

I. Загальні:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

II. Фахові:

ФК 01. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

ФК 04. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

ФК 09. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

У ході вивчення навчальної дисципліни можливе досягнення таких ПРН:

ПРН 1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання .

ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань для розуміння спеціальних розділів психології з метою майбутньої спеціалізації та освоєння міждисциплінарного зв'язку.

ПРН 12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, тренінгів відповідно до вимог замовника.

ПРН 17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПРН. 19. Враховувати індивідуальну варіативність становлення людини як індивіда, особистості, суб'єкта діяльності.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 150 год. / 5 кредитів ECTS.

2. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Загальні питання психології здоров'я та здорового способу життя

Тема 1. Психологія здоров'я, предмет та завдання

Психологія здоров'я, історія науки, зв'язок з іншими науками, предмет, основні питання. Визначення науки і завдання дослідження. Історичний розвиток розуміння хвороби і здоров'я. Сучасні позитивні визначення здоров'я. Психосоматичні традиції психології здоров'я. Соціальна роль хворого і роль здорового. Варіанти «норми» в медичній моделі: статистичні, функціональні, ідеальні, соціальні, суб'єктивні. Погане і хороше самопочуття як екстремальні полюси одного континууму.

Кредит 2. Основні поняття психології здоров'я та здорового способу життя

Тема 2. Здоров'я як оптимальний розвиток людини

Загально психологічний підхід до проблеми оптимального розвитку людини. Акме як вершина індивідуального, особистого і суб'єктного розвитку. Акмеологія і метод вивчення «еталонів» людського життя. Акмеологічні здібності. Професійне самоствердження як сенс життя людини. Ціннісно-смісловне ставлення до професії психолога. Шляхи підвищення значущості професії як до способу самореалізації. Вершина дорослості і процес професійного досягнення.

Тема 3. Оптимальний розвиток людини на різних вікових етапах

Здоров'я як «ідеальний образ» розвитку мозку і його функцій. Поняття життєвих стратегій особистості, планування майбутнього в період молодості. Вікові етапи середини життя і смисловий зміст основних вікових криз. Вікові аспекти акме. Особливості нормального фізіологічного старіння. Принцип ауторегуляції діяльності як механізм подолання вікової дефіцитарності.

Сторони діяльності людини, що впливають на його здоров'я. Рівень життя, якість і стиль життя. Суб'єктивні сторони якості життя. Вікові та гендерні залежності відношення до здоров'я. Фактори, що впливають на стан здоров'я. Фактори ризику. Система профілактичних заходів.

Кредит 3. Психологічні особливості детермінації здоров'я та здорового способу життя

Тема 4. Соціально-психологічні аспекти здоров'я

Загальне уявлення щодо психологічної стійкості людини. Світ людини. Форми прояву психічної діяльності людини. Критерії психічного здоров'я. Психічне здоров'я: визначення поняття, підходи до оцінки. Фактори, що впливають на психічне здоров'я. Причини порушення психічного розвитку. Зв'язок психічного здоров'я з фізичним. Соціальні чинники. Соціальна значимість психічного здоров'я. Основи профілактики психічних і

поведінкових розладів. Основні види наданої психопрофілактичної допомоги. Реабілітація.

Тема 5. Фактори, що погіршують здоров'я

Психоактивні речовини. Особливості формування хімічної залежності та позбавлення від неї. Токсикоманія і наркоманія: визначення, поширеність, проблеми. Дія психоактивних речовин (ПАР). Класифікація ПАР. Оцінка ставлення студентів до ПАС. Тютюн як психоактивний засіб. Дія нікотину на організм. Газу в сигаретному димі. Оцінка пристрасті до тютюну. Пасивне куріння. Вплив куріння на жіночий і дитячий організм. Поради тим, хто кидає курити. Зловживання алкоголем. Ознаки що формується алкогольної залежності. Наркотики. Ознаки вживання наркотиків.

Кредит 4. Вікові аспекти психології здоров'я

Тема 6. Перинатальна психологія

Програми ранньої допомоги для дітей від народження до трьох років. Внутрішня картина здоров'я дітей та підлітків. Соціальне здоров'я. Здоров'я як соціальний феномен. Соціальна структура і здоров'я. Здоров'я в територіальних спільнотах. Здоров'я та соціальні організації. Соціальні зміни і здоров'я суспільства. Система охорони здоров'я як інститут соціального контролю.

Тема 7. Внутрішня картина здоров'я дітей та підлітків

Теоретико-методологічні підходи до дослідження внутрішньої картини здоров'я. Вікові особливості внутрішньої картини здоров'я дитини. Індивідуально-психологічні чинники та їх роль у формуванні внутрішньої картини здоров'я дитини. Роль сім'ї у формуванні внутрішньої картини здоров'я. Психологічна допомога дітям і підліткам з перекрученою внутрішньої картиною здоров'я.

Тема 8. Психологія старіння і довголіття

Основні поняття геронтології. Ознаки психічного старіння. Складання плану «здорового старіння». Оцінка ризику «раннього старіння». Профілактика старіння.

Кредит 5. Психологічна специфіка здоров'я у сфері професійної реалізації особистості

Тема 9. Психологія професійного здоров'я

Поняття професійного здоров'я. Проблема професійного здоров'я. Психологічне забезпечення професійного здоров'я. Професійне самовизначення. Стрес в професійній діяльності. Професійна реабілітація. Професійне вигорання та його причини. Ресурси стресостійкості. Особистісні та соціальні ресурси подолання вигорання.

4. Теми семінарських, практичних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Психологія здоров'я, предмет та завдання	6
2.	Тема 2. Здоров'я як оптимальний розвиток людини	6
3.	Тема 3. Оптимальний розвиток людини на різних вікових етапах	4
4.	Тема 4. Соціально-психологічні аспекти здоров'я	6
5.	Тема 5. Фактори, що погіршують здоров'я	4
6.	Тема 6. Перинатальна психологія	4
7.	Тема 7. Внутрішня картина здоров'я дітей та підлітків	4
8.	Тема 8. Психологія старіння і довголіття	6
9.	Тема 9. Психологія професійного здоров'я	8
Всього		28

5. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Не передбачено навчальним планом	

6. Самостійна робота

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Психологія здоров'я, предмет та завдання	20
2	Тема 2. Здоров'я як оптимальний розвиток людини	8
3	Тема 3. Оптимальний розвиток людини на різних вікових етапах	8
4	Тема 4. Соціально-психологічні аспекти здоров'я	6
5	Тема 5. Фактори, що погіршують здоров'я	8
6	Тема 6. Перинатальна психологія	4
7	Тема 7. Внутрішня картина здоров'я дітей та підлітків	2
8	Тема 8. Психологія старіння і довголіття	2
9	Тема 9. Психологія професійного здоров'я	18
Всього		78

7. Методи навчання

Для оцінки й вибору методів навчання слід використовувати низку наявних класифікацій, здійснених на основі різних засад:

- за джерелом знань (виокремлюють словесні, наочні й практичні методи, тому що інших джерел, крім слова, образу й досвіду, не існує);

- за відповідним етапом навчання, на кожному з яких розв'язують специфічні завдання (орієнтація на методи підготовки тих, кого навчають, до вивчення матеріалу, що передбачає пробудження інтересу, пізнавальної потреби, актуалізацію базових знань, необхідних умінь і навичок; та методи вивчення нового матеріалу; та методи конкретизації й поглиблення знань, набування практичних умінь і навичок, які сприяють використанню пізнаного; та методи контролю й оцінки результатів навчання);

- за способом керівництва навчальною діяльністю безпосередні або опосередковані (виокремлюють методи пояснення педагога й різноманітні методи організації самостійної роботи студентів);

- за логікою навчального процесу (опора на індуктивні й дедуктивні, аналітичні й синтетичні методи);

- за дидактичними цілями виокремлюють методи організації діяльності тих, кого навчають, методи стимулювання діяльності, наприклад, конкурси, змагання, ігри, заохочення й інші методи перевірки й оцінки.

8. Методи та форми контролю

Сучасна дидактика виділяє наступні методи контролю: методи усного контролю, методи письмового контролю, методи практичного контролю, дидактичні тести, спостереження, методи графічного контролю, методи програмованого і лабораторного контролю.

Відповідно до вимог регламенту навчального процесу для успішного засвоєння знань студентами та об'єктивного їх оцінювання здійснюється:

систематичний поточний контроль знань здійснюється під час семінарських і практичних занять у формі вибіркового усного опитування та тестових завдань, підготовки доповідей за темою заняття, доповнень до доповідей, участі в обговоренні, презентації самостійних завдань.

оцінювання рівня виконання самостійної роботи проводиться на основі перевірки змісту роботи та її захисту у формі доповіді, реферату.

самостійне завдання перевіряється на відповідність оформлення згідно з вимогами, а також на повноту, ґрунтовність матеріалу, наявність цікавих фактів та прикладів, висновків.

Перелік питань до заліку

1. Психологія здоров'я, історія науки, зв'язок з іншими науками, предмет, основні питання.
2. Визначення науки психологія здоров'я і завдання дослідження.
3. Історичний розвиток розуміння хвороби і здоров'я.

4. Сучасні позитивні визначення здоров'я.
5. Психосоматичні традиції психології здоров'я.
6. Соціальна роль хворого і роль здорового.
7. Варіанти «норми» в медичній моделі: статистичні, функціональні, ідеальні, соціальні, суб'єктивні.
8. Погане і хороше самопочуття як екстремальні полюси одного континууму.
9. Загально психологічний підхід до проблеми оптимального розвитку людини.
10. Акме як вершина індивідуального, особистого і суб'єктного розвитку.
11. Акмеологія і метод вивчення «еталонів» людського життя.
12. Акмеологічні здібності.
13. Професійне самоствердження як сенс життя людини.
14. Ціннісно-сміслові ставлення до професії психолога.
15. Шляхи підвищення значущості професії як до способу самореалізації.
16. Вершина дорослості і процес професійного досягнення.
17. Здоров'я як «ідеальний образ» розвитку мозку і його функцій.
18. Поняття життєвих стратегій особистості, планування майбутнього в період молодості.
19. Вікові етапи середини життя і смисловий зміст основних вікових криз.
20. Вікові аспекти акме.
21. Особливості нормального фізіологічного старіння.
22. Принцип ауторегуляції діяльності як механізм подолання вікової дефіцитарності.
23. Сторони діяльності людини, що впливають на його здоров'я.
24. Рівень життя, якість і стиль життя.
25. Суб'єктивні сторони якості життя.
26. Вікові та гендерні залежності відношення до здоров'я.
27. Фактори, що впливають на стан здоров'я. Фактори ризику.
28. Система профілактичних заходів для психологічного здоров'я.
29. Загальне уявлення щодо психологічної стійкості людини.
30. Світ людини. Форми прояву психічної діяльності людини.
31. Критерії психічного здоров'я.
32. Психічне здоров'я: визначення поняття, підходи до оцінки.
33. Фактори, що впливають на психічне здоров'я.
34. Причини порушення психічного розвитку.
35. Зв'язок психічного здоров'я з фізичним. Соціальні чинники.
36. Соціальна значимість психічного здоров'я.
37. Основи профілактики психічних і поведінкових розладів.
38. Основні види наданої психопрофілактичної допомоги. Реабілітація.
39. Психоактивні речовини.
40. Особливості формування хімічної залежності та позбавлення від неї.
41. Токсикоманія і наркоманія: визначення, поширеність, проблеми.
42. Дія психоактивних речовин (ПАР). Класифікація ПАР.
43. Оцінка ставлення студентів до ПАР.
44. Тютюн як психоактивний засіб.

45. Дія нікотину на організм. Гази в сигаретному димі.
46. Оцінка пристрасті до тютюну. Пасивне куріння.
47. Вплив куріння на жіночий і дитячий організм.
48. Наркотики. Ознаки вживання наркотиків.
49. Зловживання алкоголем. Ознаки що формується алкогольної залежності.
50. Програми ранньої допомоги для дітей від народження до трьох років.
51. Внутрішня картина здоров'я дітей та підлітків.
52. Соціальне здоров'я.
53. Здоров'я як соціальний феномен.
54. Соціальна структура і здоров'я.
55. Здоров'я в територіальних спільнотах.
56. Здоров'я та соціальні організації.
57. Соціальні зміни і здоров'я суспільства.
58. Система охорони здоров'я як інститут соціального контролю.
59. Теоретико-методологічні підходи до дослідження внутрішньої картини здоров'я.
60. Вікові особливості внутрішньої картини здоров'я дитини.

Оцінювання знань студентів проводиться за національною шкалою та шкалою ECTS таким чином:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10. Методичне забезпечення

1. Підручники.
2. Методичні розробки проведення семінарських, практичних занять.
3. Методичні рекомендації щодо організації лекційних, семінарських, практичних занять, самостійної роботи студентів.

11.Рекомендована література:

Основна

1.Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика, Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006 – 338с.

2. 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.– 430с.

3. Голінько, В. І. Валеологія. Основні засади здорового способу життя [Текст] : навч. посіб. / В. І. Голінько [та ін.] ; Національний гірничий ун-т. - Д. : НГУ, 2015.

Додаткова

1. Загальна теорія здоров'я і здоров'я збереження [Текст] : колективна монографія. -Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017.

2. Исаев Ю.П., Попова Л.А. Практическая валеология здоров'я.-К.- 2009.-190 с.

3. Міхеєнко, О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. І. Міхеєнко. - 2-ге вид., переробл. і допов. - Суми : Університетська книга, 2010. - 446 с.

4. Амосов Н.М. Моя система здоровья. – К.: Здоровье, 1997. – 56 с.

5. Білявський Г.О. Основи екології. Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2016. – 408 с.

6. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології – К.: ІЗМН, 1997.-224с.

7. Валеологія (інформ.-метод. збірник), К.: Знання України.-1996.-336с.

8. Валеологія [Текст] : навчально-метод. матеріал для викладачів та студ. вищих навч. закл. / уклад. Л. С. Лойко [та ін.] ; Відкритий міжнародний ун-т розвитку людини "Україна". Вінницьке територіальне представництво. - К. : [б.в.], 2011.

9. Грибан, В. Г. Валеологія [Текст] : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В. Г. Грибан ; Дніпропетровський держ. ун-т внутрішніх справ. - К. : Центр учбової літератури, 2018.

10. Євсєєва, О.В. Вікова фізіологія та валеологія [Текст] : навч. посібник / О. В. Євсєєва. - Ніжин : Ніжинський держ. ун-т ім. Миколи Гоголя, 2018 .

11. Кербунова Н.М. Иллюзии экологической независимости, Николаев.- 1999.- 116с.

12. Мінський І.Я. Практикум з валеології, ч. І, Черкаси, 1998.

13. Основи здоров'я. Грибан В.Г.-Валеологія.-Навч. Посібник.-Київ, Центр. Уч. Літ.-2018.-214 с.

14. Основи медичних знань. Петриненко Т.В.- Підручник.-К.: Медицина.- 2017.-248 с.

15. ПольС.Брэгг, Здоровье и долголетие, М.: Грэгори – Пэйдж, 1996.-416с.

16. Скороход, В. М. Вікова фізіологія та валеологія [Текст] / В. М. Скороход, Т. В. Скороход ; Кіровоградський держ. педагогічний ун-т ім. Володимира Винниченка. - Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2008.

17. Сон: Тонкости, хитрости и секреты/ под редакцией Ю.В. Татуры. – М.: Бун-пресс, - 2016. – 378 с.

18. Хорошуха, М. Ф. Валеологія [Текст] : навч. посібник для студ. вищих

навч. закл., які навч. за спец. "Фізична реабілітація"] ; Броварська філія ун-ту "Україна". - К. : Університет "Україна", 2016. -

19. Царенко А.В., Яцук Г.Ф., Валеологія: підр. Для 8 – 9-х кл. серед. заг. шк.- К.: Генеза, 1998-136с.

20. Шмалей С.В. Диагностика здоров'я, Херсон, 1994.-206с.

21. Шмалей С.В., Основи наркології, Херсон, 1998-207с.

Інформаційні ресурси

1. Президент України – www.prezident.gov.ua.
2. Верховна Рада України – www.rada.gov.ua.
3. Кабінет Міністрів України – www.kmu.gov.ua.
4. Міністерство охорони здоров'я України – <http://www.moz.gov.ua>.
5. Державний комітет статистики України – www.ukrstat.gov.ua.
6. Національна бібліотека ім. В.І.Вернадського – www.nbuv.gov.ua.
7. vo.ukraine.edu.ua
8. www.uzhnu.edu.ua
9. elibrary.kubg.edu.ua
10. www.kspu.edu
11. www.yakaboo.ua
12. moodle.mdu.in.ua