



Силабус
навчальної дисципліни
ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма Фізична культура і спорт
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Рівень вищої освіти перший бакалаврський

Викладач (і)	Примак Євгенія Геннадіївна
Графік консультацій	Понеділок 13.00-14.20 год. Четвер 14.35-15.55 год.

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150	16	14	120	залік

Семестр: четвертий

Мова навчання: українська

Ключові слова: психологія здоров'я, чинники ризику, внутрішня картина здоров'я, еталони здоров'я, моделі здоров'я, психічне здоров'я, професійне довголіття, стрес, періоди життя, професійне вигорання, емоційне вигорання, психогігієна, психопрофілактика.

Мета та предмет курсу: оволодіння теоретичними та практичними основами збереження та зміцнення здоров'я людини, засвоєння методів та прийомів роботи з виявлення фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я, збереження працездатності, самовпливу на організм за допомогою сучасних оздоровчих технологій, а також формуванні свідомого ставлення до власного здоров'я та ведення здорового способу життя.

Предмет курсу – вивчення загальнотеоретичних та методологічних основ психології здоров'я людського організму та вікових змін.

Компетентності та програмні результати навчання:

Знати:

- основних понять, теорій та закономірностей, що складають категоріальний апарат психології здорового способу життя;

- принципів застосування психологічних знань для вирішення проблем, пов'язаних із формуванням здорового способу життя;
- психологічних факторів деструктивного впливу на свідомість людини.

Вміти:

- аналізувати психологічні фактори здорового способу життя;
- розпізнавати етіологічні та діагностичні кореляти здоров'я, хвороби, використовуючи релевантні психодіагностичні засоби аналізу впливів негативних чинників на стан здоров'я людини;
- використовувати первинні діагностичні процедури для аналізу психологічного здоров'я;
- використовувати психологічні знання при реалізації професійної діяльності.

Зміст курсу:

Тема 1. Вступ до психології здоров'я людини.

Тема 2. Здоров'я людини і підходи до його визначення.

Тема 3. Гармонія життєвого простору і стосунків особистості. Гармонія особистості і потенціал здоров'я.

Тема 4. Ставлення до здоров'я і фактори, які його визначають. Формування внутрішньої картини здоров'я людини

Тема 5. Концептуальні уявлення про здорову особистість.

Тема 6. Пошук сенсу життя в контексті психології здоров'я. Влада мотивації і шляхи розвитку особистості.

Тема 7. Стрес, його подолання і здоров'я людини.

Тема 8. Уявлення людини про своє місце у світі як елемент способу життя і здоров'язберігаючої поведінки. Механізми психологічного захисту особистості та збереження здоров'я.

Тема 9. Функції і структура психологічного захисту. Прояви психологічного захисту у спортивній діяльності. Подолання й опанування (переборювання) себе як корекція підсвідомого захисту.

Тема 10. Роль самоконтролю у забезпеченні здоров'я людини. Психічні процеси і самоконтроль.

Тема 11. Механізм компенсації у забезпеченні надійності професійної діяльності. Психогігієна та збереження здоров'я людини.

Тема 12. Психологія адиктивної поведінки людини.

Тема 13. Психологія впевненості особистості. Фактори, що впливають на формування різних видів довіри і довірних відносин.

Тема 14. Психологія професійного довголіття.

Тема 15. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я.

Тема 16. Психодіагностика стану здоров'я особистості.

Методи навчання:

Методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності: словесні (розповідь-пояснення, бесіда, лекція); наочні (ілюстрація, демонстрація); практичні методи (практичні роботи, статті, реферати).

Методи стимулювання і мотивації навчальної діяльності: стимулювання інтересу до навчання (використання прикладів, перегляд кінофільмів); стимулювання обов'язку й відповідальності (роз'яснення мети навчального предмета, вимоги до вивчення предмета).

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

закріплення знань, моделюючи ситуації з життя.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

мультимедійне обладнання, інтерактивні дошки, ноутбук, система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни.

Система оцінювання та вимоги: накопичувальна бально-рейтингова

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно		F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основні:

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 258 с.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
3. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Вежа, 2009. 315 с.
4. Тимофієва М.Ф. Психологія здоров'я : навч. посіб.; Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, Буковин. держ. мед. ун-т. – Чернівці : Книги ХХІ, 2009. 295 с.
5. Ржевська-Штефан З.О. Психологія здоров'я: навч.-метод. посібник Кіровоград: «Імекс ЛТД», 2010. 134 с.

Додаткові:

1. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен // Наукові записки Ін-ту психології АПН України. 2010. Вип. 32. С. 148 – 157.
2. Волошко Н. І. Діагностика і формування психопрофілактичної культури практичних психологів професійно- технічних навчальних закладів : [навч.-метод, посіб.] Київ : Науковий світ, 2009. 76 с.
3. Двіжона О. В. Вплив чинників на порушення психічного здоров'я дітей із дискантних сімей // Психологічні перспективи. Вип. 13. Луцьк : РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2009. С. 107 – 114.
4. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник. К.: Вид.центр. Київський університет, 2010. 126 с.
5. Максименко С. Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості // Педагогічний процес: теорія і практика : [Зб. наук. пр.]. К. : ЕКМО, 2009. Вип. 3. 369 с.
6. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: Загальна редакція М.С.Корольчука. К.: Фірма ІНКОС, 2012. 272 с.
7. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція: Навч. посібник. Рівне: ЦНТІ, 2001. 111с.

Інтернет-ресурси

1. Бібліотека БДПУ <http://edu.bdpu.org>
2. Сайт БДПУ <http://bdpu.org>
3. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.
<http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова <http://hklib.npu.edu.ua/>