



Силабус
навчальної дисципліни
“Психологія здоров'я людини”
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма **“Біологія та здоров'я людини. Фізична реабілітація”**
Спеціальність **014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)**
Галузь знань **01 Освіта/Педагогіка**
Рівень вищої освіти **бакалавр**

| | |
|----------------------------|---|
| Викладач (і) | Ольга АНАСТАСОВА, доцент кафедри фізичної культури, спорту та оздоровчих технологій |
| Посилання на сайт | https://edu.bdpu.org |
| Контактний тел. | |
| Графік консультацій | Понеділок 14.30-15.50 |

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

| Форма навчання | Кількість кредитів/годин | Лекції | Практичні заняття | Самостійна робота | звітність |
|----------------|--------------------------|--------|-------------------|-------------------|-----------|
| денна | 3/90 | 12 | 12 | 66 | залік |

Семестр: другий

Мова навчання: українська

Ключові слова: психічного здоров'я людини, психологія здоров'я, здоровий спосіб життя, стресостійкість, позитивні емоції, стани передхвороби та їх профілактика, самореалізація, психічні процеси, стрес.

Мета та предмет курсу: цілісне охоплення проблем психології здоров'я, дослідити та систематизувати критерії психічного, фізичного, духовного і соціального здоров'я, навчитись використовувати психологічні методи діагностики для оцінки та самооцінки психічного здоров'я, вміти формувати внутрішню картину здоров'я, програмувати заняття з урахуванням психологічних особливостей особистості мотивів, інтересів, потреб вмючи визначити її, рівень здоров'я, рівень фізичного розвитку, рівень фізичного стану, рівень фізичної підготовленості, а також її фізичну працездатність.

Предмет вивчення навчальної дисципліни – психологічне здоров'я людини як здатність організму зберігати та розвивати регуляційні властивості, які забезпечують його фізичне, психічне та соціальне благополуччя за рахунок здорового способу життя.

Компетентності та програмні результати навчання:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані практичні завдання в середній освіті, що передбачає застосування концептуальних методів освітніх наук, предметних знань, психології, методики навчання біології і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя.

Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

Здатність створювати умови, що забезпечують функціонування інклюзивного освітнього середовища.

Здатність розуміти закономірності розвитку особистості, вікові особливості учнів, їхню психологію та специфіку сімейних стосунків.

Результати навчання:

Знати закономірності розвитку особистості, вікові особливості учнів, їхню психологію та специфіку сімейних стосунків.

Знати основні закони й положення теорії здоров'я та здорового способу життя; демонструвати готовність до забезпечення охорони життя й здоров'я учнів в освітньому процесі та позаурочній діяльності.

Застосовувати знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів корекційно-реабілітаційної роботи.

Застосовувати сучасні інформаційні технології у професійній діяльності.

Зміст курсу:

Змістовий модуль 1. ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Тема 1. Предмет психології здоров'я людини та завдання, які вона вирішує

Тема 2. Психологічні фактори здоров'я людини

Змістовий модуль 2. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ І ПІДХОДИ ДО ЙОГО

ВИЗНАЧЕННЯ

Тема 1. Характеристика рівнів стану здоров'я

Тема 2. Критерії психічного здоров'я людини

Тема 3. Умови підвищення рівня психічного здоров'я

Тема 4. Принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я

Змістовий модуль 3. ГАРМОНІЯ ОСОБИСТОСТІ І ЗДОРОВ'Я

Тема 1. Гармонія життєвого простору і стосунків особистості

Тема 2. Гармонія особистості і потенціал здоров'я

Тема 3. Ставлення до здоров'я і фактори, які його визначають

Тема 4. Формування внутрішньої картини здоров'я людини

Змістовий модуль 4. КОНЦЕПТУАЛЬНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВУ

ОСОБИСТІТЬ

Тема 1. Поняття про цінності і сенси як базові складові психологічного здоров'я особистості

Тема 2. Самоактуалізація особистості й основні характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих людей

Тема 3. Пошук сенсу життя в контексті психології здоров'я

Тема 4. Влада мотивації і шляхи розвитку особистості

Змістовий модуль 5. СТРЕС, ЙОГО ПОДОЛАННЯ І ЗДОРОВ'Я

ЛЮДИНИ

Тема 1. Стрес і його різновиди

Тема 2. Стресові події і психологічні реакції на стрес

Тема 3. Особливості поведінкових реакцій людини в ситуації стресу

Тема 4. Навички подолання й управління стресом

Змістовий модуль 6. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ОСОБИСТОСТІ

Тема 1. Уявлення людини про своє місце у світі як елемент способу життя і здоров'язберігаючої поведінки

Тема 2. Механізми психологічного захисту особистості та збереження здоров'я

Тема 3. Функції і структура психологічного захисту

Тема 4. Прояви психологічного захисту у спортивній діяльності

Змістовий модуль 7. САМОКОНТРОЛЬ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВ'Я

ЛЮДИНИ

Тема 1. Роль самоконтролю у забезпеченні здоров'я людини

Тема 2. Психічні процеси і самоконтроль

Тема 3. Механізм компенсації у забезпеченні надійності професійної діяльності

Тема 4. Психогігієна та збереження здоров'я людини

Змістовий модуль 8. ПСИХОЛОГІЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

ЛЮДИНИ

Тема 1. Поняття адиктивної поведінки

Тема 2. Характерні риси адиктивної особистості та профілактика залежної поведінки

Змістовий модуль 9. ПСИХОЛОГІЯ ВПЕВНЕНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Тема 1. Віра і довіра як основа впевненості особистості

Тема 2. Фактори, що впливають на формування різних видів довіри і довірних відносин

Змістовий модуль 10. ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ

Тема 1. Основні варіанти і фази розвитку професіонала

Тема 2. Особливості психології дорослих людей в різні періоди життя

Методи навчання:

1. Самостійна робота студентів:

– підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);

– виконання практичних завдань протягом семестру;

– самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;

– підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;

2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.

3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

4. Практичний (методи удосконалення техніки та тактики; методи розвитку фізичних якостей).

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань під час заняття. Відвідування занять є обов'язковим. Спілкування між викладачем і здобувачами вищої освіти відбувається в ZOOM, у системі електронного забезпечення навчання MOODLE, а також в рамках контролю самостійної роботи.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

Система електронного забезпечення навчання – MOODLE, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни.

Система оцінювання та вимоги:

| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | | | | | | Сума |
|---|------------|--------------------|----------|--------------------|-----------|---------------------|------------|--------------------|------------|--------------------|------------|------|
| Змістовий модуль 1 | | Змістовий модуль 2 | | Змістовий модуль 3 | | Змістовий модуль 4 | | Змістовий модуль 5 | | Змістовий модуль 6 | | |
| T1 | T2 | T3 T4 | T5 T6 | T7 T8 | T9 T10 | T11 T12 | T13 T14 | T15 T16 | T17 T18 | T19 T20 | T21 T22 | 100 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Змістовий модуль 7 | | Змістовий модуль 8 | | Змістовий модуль 9 | | Змістовий модуль 10 | | | | | | |
| T23 T24 | T25 T26 | T27 | T28 | T29 | T30 | T31 | T32 | | | | | |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | |

Критерії оцінювання:

«А», 90 - 100 балів – здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті компетентності для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили;

«В», 78 - 89 балів - здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі

у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна;

«С», 65 - 77 балів – здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок;

«D», 58 - 64 бали – здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих; -

«E», 50 - 57 бали – здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні (обсяг набутих компетентностей здобувача відповідає мінімальним критеріям);

«FX», 35 - 49 балів – здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу (до 20 %);

«F», 1 - 34 бали – здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів і потребує повторного вивчення курсу навчальної дисципліни.

Список рекомендованих джерел

Базова:

1. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник.–К.: ІЗМН, 1997.– 224 с.
2. Васьківська С. В. Побудова консультативного діалогу з людиною обтяженою психосоматичними проблемами // Психологічні стратегії в освітньому просторі 36. наук, праць (Психол. науки) Вип.1. — К.: КМІУВ ім. Б.
3. Галецька Інна, Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика.– Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006.– 338 с.
4. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч.посібник. – К.: Вид.центр —Київський університет, 2000. – 126 с.
5. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурок В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: Навч. посібник. – К., 2001. – 128с.

Допоміжна:

6. Магльований А.В., Белов В.М., Котова О.Б. Організм та особистість. Діагностика та керування. – Львів: Медична газета, 1998. – 250 с.

7. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Життя та здоров'я. Навчальний посібник з валеології для учнів 8 (9) класу загальноосвітньої школи. К.: «Прок-бізнес», 1998. - 160с.
8. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, А.Ф.Косенко, Т.І.Кочергіна. Загальна редакція М.С.Корольчука. – К.: Фірма —ІНКОСІ, 2002. – 272 с.
9. Рева О.М. Здоровий спосіб життя як предмет наукового аналізу // Актуальні проблеми сучасної психології: реалії та перспективи розвитку. Збірник матеріалів конференції, 15 квітня 2008 року / За заг. ред. Н.К.Вічалковської. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – С. 154-160.

Інтернет-ресурси:

1. <http://bdpu.org>
2. <http://library.bdpu.org>
3. <http://dspace.bdpu.org/handle/>
4. <http://edu.bdpu.org>