

Навчально-науковий інститут педагогіки і психології
Кафедра педагогіки, психології, соціальної роботи та
менеджменту



ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

2024 р.

Для студентів галузі знань 23 Соціальна робота

спеціальності 231 Соціальна робота

Освітньо-професійна програма: Соціальна робота та психологія.

ОС «Бакалавр»

Викладач: к. психол. н., Полілуєва Інга Володимирівна

Email: madampolilueva@gmail.com

Кількість часу на вивчення

Кредитів	3
Лекцій	14
Семінарсько-практичних занять	16
Самостійна робота	60
Форма контролю	залік

Курс «Психологія здоров'я» являє собою виклад основних положень і проблем, що стосуються психологічного рівня добробуту та забезпечення здоров'я особистості. У навчальному курсі розглядаються різні системи наукових знань про природу здоров'я, механізми, умови, способи його позитивного розвитку й динаміки психологічного захисту, життєстійкості. Представлено теоретико-методологічні основи психології здоров'я людини. А також сформульовано основні завдання, розглянуто загальні уявлення про здоров'я, а також психологічні фактори, що сприяють підвищенню рівня психологічного здоров'я людини. Особлива увага приділена формуванню навичок психологічного аналізу психічного і психологічного здоров'я особистості.

Мета навчальної дисципліни:

- 1) ознайомлення з психологічними основами здорової особистості;
- 2) формування уявлення про здорову особистість, із соціально-психологічними аспектами здоров'я;
- 3) оволодіння теоретичними та практичними основами збереження та зміцнення здоров'я людини;
- 4) засвоєння методів та прийомів роботи з виявлення фізичного, соціального та психічного рівнів здоров'я;
- 5) сприяння формуванню більш свідомого ставлення до виборів тих чи інших способів розв'язання життєвих проблем.

Завдання навчального курсу:

1) надання поглиблених знань про теоретичні підходи до проблеми здоров'я та здорової особистості;

2) вивчення основних психологічних факторів, механізмів та закономірностей здоров'я та здорового способу життя;

3) оволодіння психологічними методами та засобами збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини.

Основні навчальні компетентності як результат успішного засвоєння навчального курсу:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК6. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК15. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Фахові компетентності:

ФК4. Здатність до аналізу соціально-психологічних явищ, процесів становлення, розвитку та соціалізації особистості, розвитку соціальної групи і громади.

ФК8. Здатність застосовувати сучасні експериментальні методи роботи з соціальними об'єктами в польових і лабораторних умовах.

ФК9. Здатність оцінювати соціальні проблеми, потреби, особливості та ресурси клієнтів.

ФК10. Здатність розробляти шляхи подолання соціальних проблем і знаходити ефективні методи їх вирішення.

ФК21. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

ФК22. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

ФК23. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 1. Здійснювати пошук, аналіз і синтез інформації з різних джерел для розв'язування професійних і встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між соціальними подіями та явищами.

ПРН 5. Теоретично аргументувати шляхи подолання проблем та складних життєвих обставин, обирати ефективні методи їх вирішення, передбачати наслідки.

ПРН 10. Аналізувати соціально-психологічні процеси в малих та великих групах.

ПРН 11. Використовувати методи профілактики для запобігання можливих відхилень у психічному розвитку, порушень поведінки, міжособистісних стосунків, для розв'язання конфліктів, попередження соціальних ризиків та складних життєвих обставин.

ПРН 13. Використовувати методи соціальної діагностики у процесі оцінювання проблем, потреб, специфічних особливостей та ресурсів клієнтів.

ПРН 19. Виявляти сильні сторони та залучати особистісні ресурси клієнтів, ресурси соціальної групи і громади для розв'язання їх проблем, виходу із складних життєвих обставин.

ПРН 24. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПРН 25. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

ПРН 26. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.

Організація навчання

Види занять. Лекція-бесіда, передбачає безпосередній контакт викладача з аудиторією. Запитання адресуються до всіх, студенти відповідають з місця; викладач піклується про те, щоб запитання не залишалися без відповіді. Запитання не для контролю знань, а для з'ясування рівня орієнтованості і пізнання студентів з проблем курсу, міри їх готовності до сприйняття наступного матеріалу.

Практичне заняття передбачає детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень курсу та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання відповідно до сформованих завдань. Перелік тем практичної роботи визначається робочою навчальною програмою дисципліни. Практичне заняття включає: проведення попереднього контролю знань, умінь і навичок студентів; постановку загальної проблеми викладачем та її обговорення за участю студентів, - розв'язування контрольних завдань, їх перевірку, оцінювання. Оцінки, отримані студентом за окремі практичні заняття, зараховуються під час виставлення підсумкової оцінки з даної навчальної дисципліни.

Самостійна робота студента (СРС) - це самостійна діяльність-учіння студента, яку викладач планує разом зі студентом, але виконує її студент за завданнями та під методичним керівництвом і контролем викладача. Зміст самостійної роботи за темами визначається робочою програмою навчальної дисципліни.

Методи навчання: словесні, наочні, практичні, практико-теоретичні, пояснювально-ілюстративні, частково-пошукові, проблемні, дослідницькі, інформаційно-комунікаційні, діагностичні, особистісно зорієнтовані, технології проблемного, інтерактивного навчання, технології розвитку творчої особистості тощо. Здобувач вищої освіти має право на визнання результатів навчання (умінь, компетентностей) у неформальній освіті, які поширюється на дисципліни обов'язкової та вибіркової компонент, що за тематикою та змістом відповідають як навчальній дисципліні загалом, так і її окремим розділам, темам, індивідуальним завданням, які передбачені робочою програмою (силабусом) конкретної навчальної дисципліни (Положення про порядок визнання результатів навчання, здобутих у неформальній освіті <https://cutt.ly/I9sCvQH>)

Організаційні й навчальні обов'язки студентів:

- на практичні заняття приходити підготовленими, ознайомленими з ходом роботи;
- не пропускати заняття без поважної причини та не спізнюватися;
- дотримуватись правил техніки безпеки й охорони праці;
- дотримуватись тем навчальної дисципліни;
 - ставити запитання, цікавитися додатковими відомостями, сучасними науковими знаннями з предмету та консультиватися з викладачем;
 - аргументовано відстоювати свою думку стосовно тематики занять, якщо вона не збігається з думкою викладача;
 - вимагати від викладача додаткових роз'яснень на заняттях у випадку їх недостатнього висвітлення на лекціях;
 - у випадку незгоди із отриманою оцінкою мати право на перезарахування тем;
 - вчасно здавати відповідні теми;
 - дотримуватись правил техніки безпеки й охорони праці.

Штрафні міри

Відпрацювання пропущеного семінарського заняття передбачає усне/письмове опитування у позанавчальний час.

Особливості навчання за дистанційними технологіями

Для опанування навчальної дисципліни проведення лекційних, практичних, семінарських, лабораторних занять освітній процес організовується з використанням дистанційних технологій:

1. за допомогою сервісів Zoom (платформа для проведення відеоконференцій,

онлайнзанять, онлайнконсультацій (<https://zoom.us/>), Google (meet.google.com) із відображенням посилань у ел. розкладі;

2. в асинхронному режимі розміщення НПП освітніх матеріалів із навчальної дисципліни у Moodle, Google Classroom;

3. для студентів, які не мають змоги систематично виходити на зв'язок, забезпечується освітня комунікація через Viber, Telegram, WhatsApp, Signal.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Теми лекцій (2 години кожна)

1. Вступ до психології здоров'я людини.
2. Здоров'я людини і підходи до його визначення.
3. Гармонія особистості і здоров'я.
4. Концептуальні уявлення про здорову особистість.
5. Стрес, його подолання і здоров'я людини.

Орієнтовні теми семінарських (практичних) занять:

1. Психологічні фактори здоров'я людини.
2. Принципи роботи зі зміцнення психічного здоров'я.
3. Формування внутрішньої картини здоров'я людини.
4. Пошук сенсу життя в контексті психології здоров'я.
5. Навички подолання й управління стресом.

Самостійна робота студентів: опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичного заняття. Опрацювання тем, що виносяться на самостійне вивчення. Написання рефератів на запропоновані теми.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

1. Психологічний захист особистості.
2. Самоконтроль у забезпеченні здоров'я людини.
3. Психологія адиктивної поведінки людини.
4. Психологія впевненості особистості.
5. Психологія професійного довголіття.

Орієнтовні теми семінарських (практичних) занять:

1. Подолання й опанування себе як корекція підсвідомого захисту.
2. Психогігієна та збереження здоров'я людини.
3. Характерні риси адиктивної особистості та профілактика залежної поведінки.
4. Психологічні особливості впевненої в собі особистості
5. Шляхи продовження професійного довголіття.

Самостійна робота студентів: опрацювання лекційного матеріалу. Підготовка до практичного заняття. Опрацювання тем, що виносяться на самостійне вивчення. Написання рефератів на запропоновані теми.

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

1. Волошко Н. І. Діагностика і формування психопрофілактичної культури практичних психологів професійно-технічних навчальних закладів : [навч.-метод. посіб.] Київ : Науковий світ, 2009. 76 с.

2. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен // Наукові записки Ін-ту психології АПН України. 2010. Вип. 32. С. 148 – 157.
3. Грандт В. В. Професійне здоров'я працівників екстрених служб // Український науковий журнал «Освіта регіону»: політологія, психологія, комунікації. №5. 2011. С.115.
4. 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.
5. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посібник. К.: Вид. центр. Київський університет, 2010. 126 с.
6. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навчальний посібник: Загальна редакція М.С.Корольчука. К.: Фірма ІНКІОС, 2012. 272 с.
7. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини: навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк: Вежа, 2009. 315 с.
8. Ржевська-Штефан З.О. Психологія здоров'я: навч.-метод. посібник Кіровоград: «Імекс ЛТД», 2010. 134 с.
9. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с.
10. 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.
11. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція: Навч. посібник. Рівне: ЦНТІ, 2001. 111с.

ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ: залік.

ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ: тестові завдання (самостійні роботи), усні опитування на семінарсько-практичних заняттях.

Таблиця 1

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЩО ПРИСВОЮЮТЬСЯ СТУДЕНТАМ

Семінарсько-практичні заняття								Самостійна робота	Всього
1	2	3	4	5	6	7	8		
ВК _{ПК} =0,7								ВК _{СРС} =0,3	ВК=1

Примітка: ВК – ваговий коефіцієнт; ПК – поточний контроль на лабораторних та практичних заняттях, МКР – модульна контрольна робота; СРС – самостійна робота студента

Розрахунок підсумкового середньозваженого балу (O_{CP}) здійснюється за формулою:

$$O_{CP} = ((ПК_{1-2} + ПК_3 + ПК_4 + ПК_5 + ПК_{6-7} + ПК_8 + ПК_9) / 7) * 0,5 + ПКР * 0,3 + СРС * 0,2$$

Визначення підсумкової оцінки за національною шкалою та шкалою ECTS здійснюється за таблицею 2

Таблиця 2

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ ЗА ШКАЛОЮ ECTS ТА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ

Оцінка ECTS	Середньо-зважений бал, що формує інтервальну шкалу	Національна оцінка
1	2	3

А	4,51-5,00	5	<p><i>Зараховано (Відмінно)</i> – високий рівень володіння теоретичними знаннями й практичними вміннями. Студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та суперечності процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали; самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності; виконує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну; виконує 95 % від загальної кількості тестів.</p>
В	4,01-4,50	4	<p><i>Зараховано (Добре)</i> - достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміннями їх практичного впровадження. Знання студента є достатньо повними, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; логічно висвітлює події з точки зору смислового взаємозв'язку; вміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежності між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність; відповідь його повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями; здатен рецензувати відповіді іншого студента; може опрацьовувати матеріал самостійно, вміє підготувати реферат та захищати його найважливіші положення; виконує 80 % від загальної кількості тестів.</p>
С	3,50-4,00	4	<p><i>Зараховано (Добре)</i> - середньо-достатній рівень володіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками. Студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал; розуміє основоположні теорії і факти, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, застосовувати вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; здатен з допомогою викладача скласти план реферату, виконати його та правильно оформити; самостійно користується</p>
			<p>додатковими джерелами інформації; частково контролює власні навчальні дії; правильно використовує термінологію; складає прості таблиці та схеми; виконує 75 % від загальної кількості тестів.</p>

Б	2,83-3,43	3	<i>Зараховано (Задовільно)</i> - середній рівень володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками. Студент знає більш як половину навчального матеріалу, розуміє основний навчальний матеріал; здатний з помилками і неточностями дати визначення понять, сформулювати правило, відтворити його з помилками та неточностями; має стійкі навички роботи з текстом підручника; може самостійно оволодіти більшою частиною заданого матеріалу, формулює поняття, наводить приклади, знає основні закони та правила; підтверджує висловлене судження одним-двома аргументами; здатен використовувати під час відповіді допоміжні наочні матеріали; відповіді непослідовні та нелогічні; виконує 65 % від загальної кількості тестів.
Е	2,51-2,75	3	<i>Зараховано (Задовільно)</i> - рівень володіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками визначається нижче середнього. Студент має початковий рівень знань; знає близько половини навчального матеріалу, здатний відтворити його відповідно до тексту підручника або пояснень викладача, повторити за зразком певну операцію, дію; описує явища, процеси без пояснень причин, з допомогою викладача здатен відтворити їх послідовність, слабко орієнтується в поняттях; має фрагментарні навички в роботі з підручником; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі; здатен давати відповіді на прості, стандартні запитання, виявляє інтерес до навчального матеріалу; виконує 51% від загальної кількості тестів.
FX	2,00-2,50	2	<i>Незараховано (Незадовільно)</i> - низький рівень володіння навчальним матеріалом, студент не спроможний опанувати практичні вміння без додаткових занять з дисципліни. Студент відтворює менш як половину навчального матеріалу; з допомогою викладача виконує елементарні завдання; може дати відповідь з кількох простих речень; здатен усно відтворити окремі частини теми; має фрагментарні уявлення про роботу з джерелами, не має сформованих умінь та навичок; виконує 30% від загальної кількості тестів.
F	0,00-1,99	2	<i>Незараховано (Незадовільно)</i> - низький рівень знань із дисципліни, відсутність практичних умінь і навичок, що є підставою для повторного вивчення дисципліни. Студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу; має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення; виявляє здатність елементарно викласти думку; може усно відтворити кілька термінів, явищ без зв'язку між ними; може обрати правильний варіант відповіді; виконує 20 % від загальної кількості тестів.