

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Кафедра валеології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан філософського факультету

Іван КАРПЕНКО

“30” червня 2023 р.



Робоча програма навчальної дисципліни

Психологія здоров'я та здорового способу життя

(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти _____ перший (бакалаврський) _____
галузь знань _____ 01 Освіта /Педагогіка _____
(шифр і назва)
спеціальність _____ 014 Середня освіта _____
(шифр і назва)
предметна спеціальність _____ 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) _____
(шифр і назва)
освітня програма _____ Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) _____
(шифр і назва)
вид дисципліни _____ обов'язкова _____
(обов'язкова / за вибором)
факультет _____ біологічний _____

2023/2024 навчальний рік

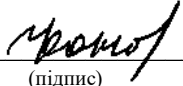
Програму рекомендовано до затвердження вченою радою філософського факультету

«16» червня 2023 року, протокол № 6

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: к. пед. наук, доцент закладу вищої освіти кафедри валеології
Тетяна КУЙДІНА

Програму схвалено на засіданні кафедри валеології філософського факультету
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Протокол від «30» травня 2023 року, № 9


В.о. завідувача кафедри  Олена КОНОВАЛОВА
(підпис)

Програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми Середня освіта (Біологія
та здоров'я людини)

Гарант освітньо-професійної програми  Наталія САМОЙЛОВА
(підпис)

Програму погоджено з науково-методичною комісією біологічного факультету

Протокол від “21” червня 2023 року № 11

Голова науково-методичної комісії  Ольга ТАГЛІНА
(підпис)

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 «Середня освіта» предметної спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

1. Опис навчальної дисципліни

1.1. Мета: формування у студентів уявлень про основи збереження, відновлення, розвитку та вдосконалення психологічного здоров'я людини.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни:

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні набути наступні компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК2. Знання та розуміння предметної області (біології та основ здоров'я) та області професійної діяльності в обсязі, достатньому для самостійної роботи за фахом, вміння використовувати ці знання на практиці: належне використання біологічної та здоров'язбережувальної термінології та номенклатури в освітньому процесі, ефективно і вільно передавати ідеї, принципи і теорії в галузі біології та здоров'я людини, уміння формувати наукове мислення, доносити знання до нефакхівців.

ЗК5. Комунікативні навички, міжособистісна компетентність: вміння взаємодіяти з іншими людьми, організувати комунікацію учнів, працювати в команді зі своїми колегами, поєднувати в освітньому процесі учнів, їх батьків, вчителів, адміністрацію, створювати рівноправне, справедливе освітнє середовище, що сприяє навчанню всіх учнів, здатність аналізувати складні ситуації, що стосуються освітнього процесу і розвитку в особливих контекстах.

ЗК10. Здатність до комунікації у професійній діяльності, у т.ч. на міжнародному рівні, здатність спілкуватися іноземною мовою, мотивувати людей та рухатися до спільної мети, діяти соціально відповідально та громадянськи свідомо, усвідомлювати рівні можливості та гендерні проблеми.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

ФК4. Здатність застосовувати знання з вікової фізіології та психології для організації педагогічної діяльності і спілкування особистості в різні вікові періоди та враховувати вікові особливості людини в навчальній та психолого-педагогічній роботі.

ФК6. Здатність застосовувати основи сучасної педагогіки та психології в навчальному процесі в загальноосвітній школі, вивчати психологічні особливості засвоєння учнями навчальної інформації з метою діагностики, прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу у середній школі.

ФК17. Вміння аналізувати спосіб життя особи та його вплив на здоров'я, створювати рекомендації щодо раціоналізації здорового способу життя, розробляти здоров'язбережувальні програми, добирати адекватні методи й засоби оздоровлення, реалізовувати відповідні вміння в освітньому процесі закладів середньої освіти.

1.3. Кількість кредитів -5

1.4. Загальна кількість годин -150

1.5. Характеристика навчальної дисципліни	
обов'язкова / за вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
3-й	3-й
Семестр	
6-й	6-й
Лекції	
24 год.	6
Практичні, семінарські заняття	
24 год.	6
Самостійна робота	
102 год.	138
у тому числі індивідуальні завдання	
30 год.	

1.6. Заплановані результати навчання:

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні отримати наступні результати:

Програмні результати (ПРН) навчання

ПРН 6. Проектує психологічно безпечне й комфортне освітнє середовище, організовує співпрацю учнів та ефективно працює автономно та в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях), організує співпрацю учнів та комунікацію з їхніми батьками.

ПРН 7. Розуміє значення культури як форми людського існування, цінує різноманіття та мультикультурність світу і керується у своїй діяльності сучасними принципами толерантності, діалогу і співробітництва, забезпечує рівноправне, справедливе освітнє середовище, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурно-економічних особливостей.

ПРН 10. Вміє комбінувати педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування здорового способу життя, розвитку здоров'язбережувальних умінь і навичок, розвитку фізичних якостей у представників різних груп населення, самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРН 19. Застосовує базові знання з медико-біологічних дисциплін з метою розкриття норми та адаптації до фізичних навантажень, негативного впливу довкілля на здоров'я людини, пояснює гігієнічні основи раціонального харчування; гігієнічні особливості занять руховою активністю людей різних вікових груп.

ПРН 22. Створює індивідуальні оздоровчі програми, застосовує методи валеологічної профілактики та оздоровлення, здоров'язбережувальні технології, описує джерела та етапи розвитку, теорії і технології, принципи, засоби та методи, методологічні та педагогічні основи і форми організації занять здоров'язбережувальної спрямованості.

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Розділ 1. Введення в психологію здоров'я.

Тема 1. Основні поняття психологічного здоров'я. Поняття про психічне та психологічне здоров'я. Складові психічного здоров'я: емоційне, інтелектуальне, особистісне. Сучасне уявлення про психічне здоров'я та його критерії. Уявлення зарубіжних психологів про критерії психічного здоров'я.

Тема 2. Історія становлення та сучасний стан. Історичні етапи розвитку. Причини виникнення і взаємозв'язок з іншими науками. Здоров'я людини як предмет комплексного міждисциплінарного дослідження.

Тема 3. Методи психологічних досліджень. Основні методи психологічних досліджень. Загальні вимоги до психологічних методів. Класифікації психологічних методів: за метою дослідження, за часовими параметрами, за видом інструментарію, за формою отриманих результатів, за природою об'єкту, за стратегією дослідження, по рівню складності. Методи психології: суб'єктивні та об'єктивні методи. Методи дослідження особистісних якостей, психофізіологічних особливостей, психологічних станів.

Тема 4. Фактори здоров'я. Фактори здоров'я (спадковість, зовнішнє середовище, спосіб життя). Психологічні чинники здоров'я. Психологічна стійкість, її складові. Віра і доміанти активності як основа психологічної стійкості. Психологічна залежність. Позитивне мислення.

Тема 5. Поняття про здоровий спосіб життя. Структура способу життя в уявленні різних авторів. Сучасне уявлення про здоровий спосіб життя. Підходи до визначення індивідуальних критеріїв і цілей здорового способу життя. Компоненти образу життя, що позитивно впливають на здоров'я. Адитивна поведінка. Основні принципи профілактики адитивної поведінки. Чинники, ризики і стадії розвитку залежності.

Розділ 2. Життєвий шлях і психологічне здоров'я людини.

Тема 6. Здоров'я дітей та підлітків. Перинатальна психологія. Основи перинатальної психології. Основні періоди психічного розвитку в онтогенезі. Вікові особливості внутрішньої картини дитини. Психічний захист особистості і його види. Роль сім'ї у формуванні внутрішньої картини світу дитини з питань здоров'я.

Тема 7. Психічне здоров'я студентів. Фактори, що впливають на психічне здоров'я студентів. Роль установок і очікувань в збереженні і підтримці психічного здоров'я. Задоволеність результатами своєї діяльності. Ідентифікація з середовищем діяльності. Стрес в студентському середовищі. Профілактика психічного здоров'я студентів. Симптоми стресу і вигорання в студентському середовищі. Профілактика синдрому вигорання в навчальному середовищі. Соціальна підтримка як фактор психічного здоров'я студентів.

Тема 8. Психологія професійного здоров'я. Проблеми професійного здоров'я. Психологічне забезпечення професійного здоров'я: професійне самовизначення, професійна підготовка, професійна адаптація. Забезпечення надійності професійної діяльності та його вплив на професійне здоров'я. Стрес в професійній діяльності. Організація і зміст трудової діяльності: професійна кар'єра, оплата праці, взаємини на роботі, позаорганізаційні джерела стресу. Безпека праці. Об'єктивні та суб'єктивні чинники забезпечення безпеки праці. Професійна реабілітація. Феномен професійного «вигорання» його причини і методи попередження.

Тема 9. Геронтологічні аспекти психічного здоров'я. Старіння як біологічна і психологічна проблема. Психологічні ознаки старіння. Зміни, що відбуваються в процесі старіння. Геронтологічні аспекти психічного здоров'я. Психічні властивості. Спосіб життя. Фактори довголіття.

Розділ 3. Психологічне здоров'я особистості та підвищення його рівня.

Тема 10. Гуманістичний підхід до здорової особистості. Антропоцентричний еталон здоров'я. Здоров'я як всебічна самореалізація особистості. Гуманістична модель здорової особистості. Уявлення про зрілу і здорову особистість Е. Еріксона, Е. Фромма, Г. Олпорта, Р. Роджерса, А. Маслоу. Уявлення сучасних авторів про здорову особистість.

Тема 11. Психологія ставлення до здоров'я так ЗСЖ. Ставлення до здоров'я: когнітивний, емоційний мотиваційно-поведінковий компоненти. Ставлення до здоров'я і «внутрішня картина здоров'я». Фактори, що впливають на ставлення до здоров'я: гендерні особливості, вплив віку на ставлення до здоров'я, вплив професійної діяльності на ставлення до здоров'я.

Тема 12. Психологія стресу та адаптації. Психологія стресу. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини. Стрес та засоби подолання стресу. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій. Перша допомога при гострому стресі.

Тема 13. Психокорекція та психологічна самопомога. Особливості психокорекції та психологічної самопомоги. Шляхи формування психологічного здоров'я. Принципи тренування психічних можливостей.

Тема 14. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я. Концепції психічної саморегуляції. Види психічної саморегуляції. Саморегуляція і механізми її здійснення. Позитивне мислення та здоров'я людини.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<i>Розділ 1. Введення в психологію здоров'я</i>												
Разом за розділом 1	50	8	8		10	24	50	2	2		10	36
<i>Розділ 2. Життєвий шлях і психологічне здоров'я людини.</i>												
Разом за розділом 2	50	8	8		10	24	50	2	2		10	36
<i>Розділ 3. Підходи і методи діагностики та підвищення рівня здоров'я.</i>												
Разом за розділом 3	50	8	8		10	24	50	2	2		10	36
<i>Усього годин</i>	150	24	24		30	72	150	6	6		30	108

4. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Психологічне здоров'я, його складові.	2	
2	Методи дослідження пізнавальних процесів людини.	2	2
3	Методи дослідження особистісних властивостей людини.	2	
4	Техніка роботи з залежністю.	2	
5	Роль сім'ї у формуванні внутрішньої картини світу дитини.		
6	Контрольна робота	2	
7	Тренінгові програми як шлях профілактики психічного здоров'я студентів.	2	2
8	Методи попередження феномену професійного «вигорання».	2	
9	Активна життєва позиція як фактор довголіття	2	
10	Здорова особистості в теорії и практики гуманістичного підходу	2	
11	Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу. Методи дослідження	2	
12	Методи попередження та рішення конфлікту.	2	
13	Особливості психокорекції та психологічної самопомоги	2	2
	Разом	26	6

5. Завдання для самостійної робота

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Предмет психології здоров'я і здорового способу життя (<i>Складання питань за темою для обговорення в групі</i>).	4	3
2	Методи дослідження психічного здоров'я. <i>Тестування психологічного здоров'я, опис і доповідь отриманих результатів</i>	6	12
3	Здоров'я і гармонія. <i>Підготувати вправи для проведення у групі.</i>	5	8
4	Сучасне уявлення про здоровий спосіб життя. <i>Доповіді</i>	5	7
5	Зв'язок здоров'я з поведінкою. Стиль життя і здоров'я. <i>Підготовка доповіді</i>	7	9
6	Підготовка до контрольної роботи	4	6
7	Заходи що сприяють формуванню ціннісного ставлення до здоров'я. <i>Письмове завдання.</i>	7	9
8	Гуманістична модель здорової особистості. <i>Письмове завдання (виклад матеріалу тезисне).</i>	5	7
9	Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу. <i>Вправи для зниження впливу стресу.</i>	6	8

10	Особливості психокорекції та психологічної самодопомоги. <i>Підготовка та проведення тренінгових вправ з означених питань.</i>	7	10
11	Методики підвищення рівня здоров'я. <i>Підготовка вправ з означених питань.</i>	6	10
12	Підготовка до іспиту	10	15
13	Індивідуальне завдання	30	30
14	Разом	102	138

6. Індивідуальні завдання

Курсова робота.

Система оцінювання курсової роботи

Кількість балів, які повинен набрати студент для зарахування курсової роботи.	1	2	3	4	5	Сума балів
	Зміст	Своєчасність	Самостійність	Відповідальність вимог до каліф. робіт	Презентація	
максимальна	6	2	2	4	6	20
мінімальна	3	1	1	2	3	10

1 - 3 оцінюються науковим керівником;

4 - 5 оцінюються членами комісії.

7. Методи навчання

(діяльність в аудиторії / онлайн-діяльність)

Попередня підготовка (*опитування / ознайомлення або повторення термінології, діагностичне тестування*). Подача нової інформації (*презентація / тексти, робота с кейсами*). Тренування (*обговорення, дебати, питання-відповіді, групові виконання / питання для самоперевірки, обговорення (чат, форум), виконання інтерактивних вправ, пошук відповідей на питання, перегляд фільмів*). Виконання практичного завдання (*виконання практичних завдань / пошук відповідей на питання, підготовка доповіді, презентація*). Рефлексія (*діалог, групове обговорення, короткі усні та письмові відповіді на питання / розроблення нотаток до лекцій, підготовка мультимедійних презентацій, відповіді на рефлексивні питання*). Зворотній зв'язок (*групові та індивідуальні консультації, коментарі під час заняття від викладача / автоматизовані тести для самоконтролю, чат, форум, опитування аудіо-або текстові повідомлення з коментарем, оцінювання викладачем результатів групової співпраці*).

8. Методи контролю

Поточний контроль: письмові завдання, доповіді, контрольна робота. Підсумковий контроль: екзамен у письмовій формі.

9. Схема нарахування балів

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальні завдання															Контрольна робота, передбачена навчальним планом	Курсова робота	Разом	Іспит	Сума
Розділ 1					Розділ 2					Розділ 3									
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	8	20	60	40	100	
1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3						

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка
	для чотирирівневої шкали оцінювання
90 – 100	відмінно
70-89	добре
50-69	задовільно
1-49	незадовільно

Система оцінювання успішності навчання студентів

За чотирирівневою системою	Оцінка	Критерії оцінювання
Відмінно	90- 100 балів	Студент демонструє всебічне, систематичне і глибоке знання програмного матеріалу, вміє оперувати поняттями, фактами, явищами, достатньо логічно викладає матеріал. Володіє знаннями про психологічне здоров'я, про фактори, що впливають на здоров'я людини; основами здоров'язбережувального аналізу психологічних явищ і процесів; навичками дослідження психологічного дослідження здоров'я індивіда. Вміє скласти індивідуальні оздоровчі програми, застосовувати методи валеологічної профілактики та оздоровлення. Демонструє знання технологій, принципів, засобів та методів організації здоров'язберегаючого простору. Демонструє творчість, варіативність та самостійність у відборі методів і засобів при створенні здоров'язберігаючих програм для різних вікових, соціальних та нозологічних груп.
Добре	70-89 балів	Студент на достатньому рівні володіє знаннями програмного матеріалу, вміє оперувати поняттями, фактами, явищами, достатньо логічно викладає матеріал. Володіє знаннями про психологічне здоров'я, про фактори, що впливають на здоров'я людини; основами здоров'язбережувального аналізу психологічних явищ і процесів; навичками дослідження психологічних проблем в сучасному суспільстві, але допускає незначні помилки. Вміє скласти індивідуальні оздоровчі програми, застосовувати методи валеологічної профілактики та оздоровлення. Демонструє знання технологій, принципів, засобів та методів організації здоров'язберегаючого простору з певною кількістю не значних помилок.
Задовільно	50-69 балів	Студент знає основні положення програмного матеріалу, але знання характеризуються недостатньою повнотою й системністю. Має задовільні знання про психологічні фактори, що впливають на здоров'я людини. Демонструє обмеженість умінь й самостійності при аналізі психологічних явищ і процесів, можливість суттєвих помилок у виконанні практичних завдань, але студент спроможний усунути їх із допомогою викладача.
Незадовільно	<50 балів	Студент демонструє поверхове, фрагментарне знання основного програмного матеріалу з недопустимими помилками. Студенту потрібно попрацювати, потім перекласти екзамен.

10. Рекомендована література

Основна література

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: Навч. посібник. / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ — Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
2. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: П86 збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 жовтня 2016 року) / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: ЛьвДУВС, 2016. – 332 с.
3. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини. – Суми: Університетська книга, 2010. – 448 с.
4. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини : Навч. посібник. / за ред. І. В. Толкунової.- Київ: 2018. –156 с.

Допоміжна література

1. Булич Е. Г, Мурахов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997.
2. Роль сім'ї у формування здорового способу життя дітей та молоді / [П. П. Яременко, О. М. Балакіреєва, Г. В. Беленька та ін.]. –К.: Укр. ін-т соц. досл., 2004. – 196с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді»: у 14 кн., кн..12)
3. Савчин М. В. Духовний потенціал людини / М. В. Савчин. – Івано-Франківськ : Вид-во —Плай Прикарпатського ун-ту, 2001. – 203 с.
4. Титаренко Т. М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова, О. Я. Кляпець. – К.: Міленіум, 2006. - 124с.
5. Швалб Ю. Психологічні критерії визначення стилю життя / Юрій Швалб // Соціальна психологія. - 2003. – №2.- С. 14 – 20.
6. Frank L. K. Projective methods for the study of personality / L. K. Frank // Journal Psychology. – 1939. – № 8. – P. 35 – 46.

11. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ — Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
<https://core.ac.uk/download/pdf/323530716.pdf>.
2. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: П86 збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 жовтня 2016 року) / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: ЛьвДУВС, 2016. – 332 с.
<https://konf.tezy.KPS.21.10.2016.pdf>.
3. Миколайчук М. Культура психічного здоров'я молоді як стратегічна проблема сучасного суспільства
<http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654>
4. <http://library.univer.kharkov.ua/OpacUnicode/index.php?lang=ua> Електронний каталог ЦНБ Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна
5. Дистанційний курс «Психологія здоров'я та здорового способу життя»
<https://dist.karazin.ua/moodle/course/view.php?id=2454>