

Київський університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
О.Б. Жильцов
“ 21 ” “ 09 ” 2019 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт
Освітнього рівня: другий (магістерський)
Освітньої програми: 017.00.01 Фізичне виховання
Спеціалізації: Психологія фізичного виховання і спорту



Київ - 2019

Розробник:

Полянничко О.М., доцент кафедри спорту та фітнесу, кандидат психологічних наук, доцент.

Викладачі:

Полянничко О.М., доцент кафедри спорту та фітнесу, кандидат психологічних наук, доцент.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу Протокол від 10.01.2019 р. №6

Завідувач кафедри _____ (В.В. Білецька)
(підпис)

Робочу програму погоджено з грантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) «Фізичне виховання»
10.01.2019 р.

Грант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи) _____ (Р.О. Сушко)
(підпис)

Робочу програму перевірено
_____.2019 р.

Заступник директора/декана _____ (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__»__20__ р., протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__»__20__ р., протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__»__20__ р., протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__»__20__ р., протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р _____ (_____) . «__»__20__ р., протокол №____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	5	
Семестр	10	
Кількість модулів	2	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	40	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	-	
Самостійна робота	65	
Форма семестрового контролю	іспит	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – навчати студентів застосовувати набуті теоретичні та практичні знання в процес промоції і підтримування здоров'я, запобігання хвороб, розпізнавання етіологічних та діагностичних корелятив здоров'я, хвороби і дисфункцій.

Завдання дисципліни:

1. Ознайомити студентів з основними поняттями психології здоров'я; методологічними підходами і методами психології здоров'я.
2. Продемонструвати значення психологічних чинників тих, що впливають на формування і розвиток хвороб і їх профілактику
3. Підготувати студентів до самостійного дослідження у області психології здорового способу життя, до оцінки впливу різних чинників на здоров'я особи.

3. Результати навчання за дисципліною:

1. Знати основні категорії психології здоров'я і її завдання.
2. Знати основні особливості фізичного, психічного і соціального здоров'я

людини.

3. Вміти проводити діагностику здоров'я.

4. Здійснювати психологічні заходи щодо вироблення стратегії і тактики збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я і профілактиці його розладів.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин					
		Разом	Лекцій	Семинарські	Індивідуальна робота	Самостійна робота	модульний контроль
Змістовий модуль I.							
1.	Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення	14	2	2		10	
2.	Моделі формування здоровоорієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя	14	2	2		10	
3.	Розробка програм мотивації здорового способу життя	14	2	2		10	
4.	Стрес і здоров'я. Психічне здоров'я.	14	2	2		10	
Разом		60	8	8		40	4
Змістовий модуль II.							
5.	Наркотична та алкольна залежність. Сучасні тенденції в лікуванні та реабілітації.	14	2	2		10	
6.	Психологія хворих з різними соматичними хворобами.	14	2	2		10	
7.	Вплив стресогенних подій на стан особистості.	14	2	2		10	
8.	Комплексна нелікарська корекція посттравматичну стресових розладів у учасників бойових дій.	14	2	2		10	
Разом		60	8	8		40	4
Разом		120	16	16		80	8/36

5. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I

Здоров'я як системна категорія

Лекція 1. Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення.

Основні поняття теми: психологія здоров'я, клінічна психологія, біомедична, психосоматична та біопсихосоціальна моделі здоров'я; когнітивний та когнітивно-біхевіоральний підходи у психології здоров'я; психофізіологічні підходи у психології здоров'я.

Лекція 2. Моделі формування здоровоорієнтованої поведінки та формування мотивації здорового способу життя.

Основні поняття теми: стиль життя і здоров'я, здоровоорієнтована поведінка, соціодемографічні, культуральні та індивідуальнісні детермінанти здоров'я, індивідуальна перцепція, промоція здоров'я.

Лекція 3. Розробка програм мотивації здорового способу життя.

Основні поняття теми: здоровоорієнтована поведінка, програма формування здорового способу життя, мотивація здорового способу життя.

Лекція 4. Стрес і здоров'я. Психічне здоров'я.

Основні поняття теми: психологічний стрес, стилі поведінки, соціальна підтримка, психічне здоров'я, почуття когеренції.

Семінарське заняття 1. Рівні та фактори здоров'я людини.

План заняття

1. Поняття про здоров'я.
2. Значення здоров'я та підходи до його вивчення.
3. Рівні здоров'я. Критерії здоров'я.
4. Групи психологічних факторів здоров'я.

Рекомендована література

1. 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 “ІНКОС”, 2002. – 272 с.

Семінарське заняття 2.Формування здорового способу життя

План заняття

1. Компоненти здорового способу життя
2. Шляхи формування здорового способу життя.
3. Використання засобів фізичної культури у формуванні здорового способу життя.
4. Профілактичні та просвітницькі заходи з проблеми формування ЗОЖ.

Рекомендована література

1. Латкін В.В., Рудеева Т.В., Скібіцька А.В.Основні принципи здорового способу життя студентів.Навчально-методичний посібник.Краснодар, 2004 р.

2.Видюк А.П. Модель формирования культури здоровья в процессе обучения. – Донецк, 2000. – 60 с.

Семінарське заняття 3.Мотивації здоров'я та формування стилю здорового способу життя.

План заняття

1. Здоров'я в ієрархії потреб людини.
2. Чинники, що детермінують здоровий спосіб життя.
3. Сучасні підходи до формування позитивної мотиваціїздоров'я та формування стилю здорового способу життя.

Рекомендована література:

1. Рудніцька І. Формування здорового способу життя молоді:підлітковий вік / І. Рудніцька // Психолог.- 2004.- № 13.- с. 15-25.

2. Андрощук Н.А. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н.А. Андрощук -Т. : Підруч. і посіб., 2006. - 160 с.

Семінарське заняття 4. Характеристика стресу та його подолання.

План заняття

1. Поняття стресу, його головні ознаки та прояви.
2. Фази і компоненти стресу.
3. Методи подолання стресу.

Рекомендована література

1. Бодров В.А. Информационный стресс. – М., 2000. – 352с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

Здоровий спосіб життя

Лекція 5. Наркотична та алкольна залежність. Сучасні тенденції в лікуванні та реабілітації.

Основні поняття теми: наркотична та алкольна залежність, співзалежність, реабілітація.

Лекція 6. Поняття про внутрішню картину хвороби

Основні поняття теми: хвороба, психотравмуючий фактор, анозогнозія, діснозогнозія, гіпнозогнозія, гіпернозогнозія, нормознозія, амбівалентність, диссимуляція, аггравация.

Лекція 7. Психологія хворих з різними соматичними хворобами

Основні поняття теми: соматичні захворювання, психосоматичні розлади, ставлення до хвороби, типи реагування на хворобу, локальні болі, симуляція, гнів.

Лекція 8. Вплив стресогенних подій на стан особистості.

Основні поняття теми: стрес, гомеостаз, відчуття, почуття, страх, тривога, мислення, емоції, нервова система, дистрес.

Семінарське заняття 5. Психологічні аспекти алкогольної та наркозалежності.

План заняття

1. Залежність і співзалежність. Механізми формування.
2. Наркотики і ознаки їх застосування.
3. Сімейні наслідки залежності.

Рекомендована література

І Сердюк О. О., Белоусов Ю. Л. Соціальна робота з особами з наркотичною та алкогольною залежністю // Соціальна робота в органах внутрішніх справ України: Навчальний посібник. — Харків: Національний університет внутрішніх справ, 2006. — С. 303–324.

Семінарське заняття 6. Поняття про внутрішню картину хвороби

План заняття

1. Уявлення про структуру внутрішньої картини хвороби.
2. Класифікація відносин до хвороби.
3. Психотерапія при психосоматичних захворюваннях.

Рекомендована література

1. Малкіна-Пих І. Г.. Психосоматика: Довідник практичного психолога. - М.: Изд-во Ексмо. - 992 с., 2005.
Електронний ресурс: <http://ibib.ltd.ua/psihosomatika-spravochnik-prakticheskogo.html>

Семінарське заняття 7. Психогенії в екстремальних умовах

План заняття

1. Поняття "психогеній".
2. Форми гострих реакцій на стрес.
3. Техніки психологічної допомоги, що застосовуються при проявах психогенії.

Рекомендована література

1. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція: Навч. посібник. – Рівне: ЦНТІ, 2001. – 111с.

Семінарське заняття 8.Проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців

План заняття

1. Характеристика основних соціально-психологічних проблем військовослужбовців.
2. Методи дослідження та корекція ознак посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців.

Рекомендована література

1. Посттравматичні стресові розлади : діагностика, лікування, реабілітація:методичні рекомендації / [П. В. Волошин, Л. Ф. Шестопалова, В. С. Підкоритов та ін.]. – Харків : інститут неврології, психіатрії та наркології АПН України, 2002. – 48 с.
2. Психологическая диагностика посттравматических стрессовых состояний: учебно-методическое пособие / [под ред. А. В. Тимченко]. – Харьков : Ун-т внутр. дел, 1998. – 67 с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Σ	с	Модуль1	Модуль 2
-------------------------	---	---	---------	----------

		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	8	8	8	8
Відвідування семінарських	1	8	8	8	8
Відвідування практичних занять					
Робота на семінарському занятті	10	8	80	8	80
Робота на практичному занятті					
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)					
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	2	50	2	50
Разом	52	27	151	27	151

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. (40 год.)		
Тема 1-2. Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення(20 год.)	Поточний	5+5
Тема 3-4.Розробка програм мотивації здорового способу життя (20 год.)		
Змістовий модуль 2. (40 год.)		
Тема 5-6. Психологія хворих з різними соматичними хворобами. (20 год.)	Поточний	5+5
Тема 7-8. Комплексна нелікарська корекція посттравматичниун стресових розладів у учасників бойових дій.(20 год.)		
Всього: 80 годин		20

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;

- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — іспит

Рівень знань	Оцінка за 10 - бальною шкалою	Критерії оцінювання відповіді
Відмінний рівень	9 – 10	Відповідь студента: <ul style="list-style-type: none"> - містить повний, розгорнутий, правильний виклад матеріалу з поставленого питання; - демонструє знання основних понять і категорій та взаємозв'язку між ними, вірно розуміння змісту основних теоретичних положень; - вказує на вміння давати змістовний та логічний аналіз матеріалу з поставленого питання; - містить послідовний та аргументований розв'язок задачі (завдання); демонструє знання різних наукових концепцій та підходів щодо певної науково-теоретичної чи науково-практичної проблеми, пов'язаної з поставленим питанням; - здатність робити власні висновки в разі неоднозначності, спірного чи проблемного характеру поставленого питання чи проблеми.

Добрий рівень	7 – 8	Студент дав досить змістовну відповідь на поставлене питання, але відповідь містить наступні недоліки: - недостатня повнота, незначні неточності чи прогалини при поясненні того чи іншого аспекту питання; - недостатньо детально розкритий предмет запитання, а основні поняття носять тезисний характер; - оформлення екзаменаційної роботи в цілому є акуратним, але містить виправлення; - окремі формулювання є нечіткими; міститься інформація, котра не відноситься до змісту екзаменаційного питання; - відповідь на ситуаційне завдання є недостатньо аргументованою;
Задовільний рівень	5-6	Студент дав відповідь на поставлене питання, однак допустив суттєві помилки як змістовного характеру, так і при оформленні відповіді на питання, а саме: - зміст відповіді свідчить про прогалини у знаннях з відповідного питання або ж про невірне розуміння окремих аспектів поставленого питання; - відповідь викладена недостатньо аргументовано та/або з порушенням правил логіки при поданні матеріалу; - відповідь не містить аналізу проблемних аспектів поставленого питання, свідчить про недостатню обізнаність з основними науковими теоріями і концепціями, що стосуються відповідного питання; - у роботі багато грубих орфографічних помилок; - обґрунтування відповіді до ситуаційного завдання є слабо аргументованим і/або в окремих аспектах алогічним; відсутні висновки;
Незадовільний рівень	0-4	Студент взагалі не відповів на питання, або його відповідь є неправильною, тобто містить грубі змістовні помилки щодо принципів аспектів поставленого питання. Аргументація відсутня взагалі або ж є абсолютно безсистемною чи алогічною. Відповідь на ситуаційне завдання є необґрунтованою та алогічною.

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Надайте характеристику здоровому способу життя та вкажіть його переваги.
2. Проаналізуйте стан здоров'я населення України, демографічну ситуацію.
3. Надайте характеристику шкідливим звичкам та їх впливу на здоров'я людини.
4. Опишіть здоров'я людини, як високу цінність, як умову щасливого життя.

5. Розкрийте значення здорового способу життя у формуванні особистості.
6. Охарактеризуйте стан охорони здоров'я підлітків та молоді в Україні.
7. Надайте характеристику ризикової поведінки людини та її наслідки для здоров'я.
8. Надайте характеристику шкідливим звичкам та їх впливу на безпеку праці.
9. Надайте характеристику впливу ЗМІ на формування цінностних орієнтацій людини.
10. Надайте характеристику впливу соціально-економічних чинників на здоров'я людини.
11. Надайте характеристику стану здоров'я населення України.
12. Опишіть державні заходи з питань поліпшення і зміцнення здоров'я населення України.
13. Розкрийте значення репродуктивного здоров'я у демографічному контексті.
14. Паління: перед вибором.
15. Розкрийте значення здорового способу життя, як безпечної поведінки.
16. Проаналізуйте фактори та чинники, що загрожують здоров'ю, фактори та чинники, що захищають здоров'я.
17. Розкрийте значення статевого та репродуктивного здоров'я підлітків та молоді.
18. Надайте характеристику наркотичній залежності, охарактеризуйте етапи формування адиктивної поведінки.
19. Розкрийте умови та психологічні причини вживання наркотичних речовин молоддю.
20. Проаналізуйте рівень радіаційного забруднення навколишнього середовища та його вплив на здоров'я людини.
21. Проаналізуйте антропогенне забруднення навколишнього середовища та здоров'я людини.
22. Поясніть поняття здоров'я та хвороба, норма та патологія.

23. Охарактеризуйте поняття “здоровий спосіб життя” і доведіть взаємозалежність способу життя із здоров’я.
24. Проаналізуйте поняття “шкідливі” звички.
25. Дайте характеристику методів фізичного оздоровлення.
26. Охарактеризуйте фактори здоров’я людини.
27. Охарактеризуйте поняття “гіподинамія” та її вплив на здоров’я людини.
28. Опишіть негативні наслідки стресу. Їх запобігання.
29. Охарактеризуйте, у чому полягають акцентуації характеру та їх зв’язок з патологією.
30. Опишіть причини невротизації населення України.
31. Доведіть зв’язок генетики і здоров’я людини.
32. Опишіть фактори впливу на тривалість життя людини.
33. Доведіть взаємозалежність харчування, здоров’я і краси.
34. Охарактеризуйте канони краси і необхідність їх дотримання.
35. Наведіть основні завдання валеології, гігієни та психогігієни.
36. Опишіть основні положення гігієни розумової праці.
37. Дайте характеристику екзогенних і ендогенних факторів здоров’я.
38. Доведіть суть впливу техногенних катастроф та радіації на здоров’я людини.
39. Охарактеризуйте біоритми та їх вплив на життя людини.
40. Охарактеризуйте систему потреб людини. Визначте місце потреби у здоров’ї.
41. Поясніть суть фізіологічних і функціональних резервів організму людини.
42. Доведіть суть поняття “адаптація”, її прояви і залежність від резервів організму людини.
43. Охарактеризуйте адаптаційний потенціал людини.
44. Поясніть зміст поняття “психічне здоров’я” людини.
45. Охарактеризуйте методика самопсихотерапії.
46. Поясніть суть аутогенного тренування.
47. Охарактеризуйте значення музикотерапії.

48. Сформуйте суть індивідуального підходу до здоров'я людини та формування здорового способу життя.

49. Поясніть суть індивідуального підходу до здоров'я та формування здорового способу життя.

50. Наведіть проблеми формування валеологічної свідомості у сучасній людини.

6.6. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год., лекції – 16 год., семінарські заняття – 16 год., індивідуальна робота – 15 год., самостійна робота – 65 год., модульна контрольна робота – 8 год.

Тиждень								
Модулі	Змістовий модуль I				Змістовий модуль II			
Назва модуля	Здоров'я як системна категорія				Здоровий спосіб життя			
Кількість балів за модуль	223 балів				220 балів			
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми лекцій	Психологія здоров'я – дефініція, об'єкт та предмет вивчення	Моделі формування здоров'я: поведінки та формування мотивації здорового способу життя	Розробка програм мотивації здорового способу життя	Стрес і здоров'я. Психічне здоров'я.	Наркотична та алкохолна залежність. Сучасні тенденції в лікуванні та реабілітації.	Психологія хворих з різними соматичними хворобами	Вплив стресових подій на стан особистості.	Комплексна медико-психологічна реабілітація учасників бойових дій
Семінарські	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми семінарських занять	Рівні та фактори здоров'я людини.	Формування здорового способу життя	мотивацій здоров'я та формування стилю здорового способу життя.	Характеристика стресу та його подолання.	Психологічний аспект і алкохолної та наркотичної залежності.	Поняття про внутрішню картину хвороби.	Психогенні в екстремальних умовах.	Проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.
Робота на сем.зан.+від	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота	5x2				5x2			
Види пот.. контролю	Модульна контрольна робота №1-2 (50 балів)				Модульна контрольна робота №3-4 (50 балів)			
Підсум. контроль	екзамен							

8. Рекомендовані джерела

Основна:

1. Гуменюк О.Є. Психологія впливу: Монографія. - Тернопіль: Економічна думка, 2003. - 304 с.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика, Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006 – 338с.
3. Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки: Навч. Посібн. – К.: Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 2002.

Додаткова література:

1. Психологія соматично хворих: навчально – методичний комплекс для студентів зі спеціальності «Психологія» / укл. ШестопаловаЛ. Ф. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. – 32 с.
2. Манухін Н.М. Деякі особливості психологічної допомоги пацієнтам з соматичними захворюваннями // Журнал практичної психології та психоаналізу. - М.: Інститут практичної психології та психоаналізу. - 2003, № 1 березень. - 205 стр. - С. 97-102.

