

**Національний університет
“Одеська юридична академія”
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ
«Психологія здоров'я»**



Освітня програма	Рівень вищої освіти	Форма навчання	Курс вивчення	Семестр вивчення	Кількість кредитів
Психологія	Перший (бакалаврський) рівень	Денна/заочна	4	8	4

Викладачі навчальної дисципліни	<p style="text-align: center;">Татьянчиков Андрій Олександрович, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія» кандидат психологічних наук, доцент, Одеса вул. Академічна, 9 каб. 28 e-mail: a.tatianchikov@gmail.com; телефон: +380-050-185-68-86</p>
---------------------------------	--

Короткий опис навчальної дисципліни	<p>Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я» вивчає психологічні причини здоров'я, методи та засоби його збереження, зміцнення та розвитку; вплив психологічних чинників на здоров'я та поведінку у випадку хвороби; психологічні аспекти здорового способу життя. Психологія здоров'я досліджує критерії психічного та соціального здоров'я, методи діагностики, оцінки та самооцінки фізичного, психічного та соціального здоров'я, соціально-психологічні фактори здорового способу життя, психологічні механізми стресостійкості та проблеми психологічного забезпечення професійного здоров'я. У процесі вивчення дисципліни розглядаються сучасні підходи до розуміння стресу, здоров'я і копінгу. При вивченні даної дисципліни розглядаються теоретичні підходи до здоров'я, моделі здорової особистості, аналізуються чинники, види, рівні, критерії здоров'я, насамперед психічного і психологічного, вивчаються та закріплюються на практиці методи та засоби збереження, зміцнення та розвитку здоров'я.</p>
-------------------------------------	---

Мета навчальної дисципліни	Надання поглиблених знань про психологічні причини, методи і засоби збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини.
----------------------------	---

Мова викладання	Українська
-----------------	------------

Навчальне навантаження	Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Самостійна робота, год.	Загальна кількість год.
Денна форма	26	34	60	120
Заочна форма	8	4	108	120

Зв'язок з програмними результатами навчання	
Шифр програмного РН	Результати навчання цієї навчальної дисципліни деталізують такі програмні результати навчання :
ПРН301	Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.
ПРН302	Демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.
ПРН303	Ілюструвати прикладами закономірності та особливості функціонування та розвитку психічних явищ.
ПРНУ02	Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.
ПРНУ04	Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, встановлювати ефективність власних дій.
ПРНК01	Здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань, в тому числі з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.
ПРНА02	Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
ПРНА04	Розуміти важливість збереження здоров'я (власного й навколишніх) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Результати навчання			
Символ ПРН	Після успішного завершення курсу цієї навчальної програми здобувач вищої освіти буде:	Методи викладання і навчання	Методи оцінювання досягнення ПРН
ПРН301 ПРН302	Володіти основними категоріями психології здоров'я; визначати поняття фізичного, психічного, соціального здоров'я людини; виокремлювати різні точки зору на поняття здоров'я та здорового способу життя.	Лекції, практичні заняття, консультації, самостійна робота	Перевірка самостійної роботи, усне опитування
ПРН302 ПРН303 ПРНУ02	Знати основні критерії фізичного, психічного соціального здоров'я; уміти виявляти та аналізувати чинники ризику здоров'я;	Лекції, практичні заняття, консультації, самостійна робота	Перевірка самостійної роботи, усне опитування

	проводити діагностику психічного та соціального здоров'я людини.		
ПРН302 ПРН303 ПРНА04	Знати психологічні основи здорового способу життя; психологічні методи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я	Лекції, практичні заняття, консультації, самостійна робота	Перевірка самостійної роботи, усне опитування
ПРНУ04 ПРНК01	Здійснювати психологічні заходи щодо вироблення стратегії і тактики збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я і профілактиці його розладів	Лекції, практичні заняття, консультації, самостійна робота	Перевірка самостійної роботи, усне опитування
ПРН302 ПРНА04	Використовувати підходи для формування установки бути здоровим	Лекції, практичні заняття, консультації, самостійна робота	Перевірка самостійної роботи, усне опитування
ПРНУ04 ПРНА02	Володіти методами психології здоров'я	Лекції, практичні заняття, консультації, самостійна робота	Перевірка самостійної роботи, усне опитування

Зміст навчання			
Тема за п/п	Назва теми	Посилання на ПРН модуля	Л/ПЗ/СРЗ, (год., форма навчання (ф/н))
Тема 1.	Психологія здоров'я як наукова дисципліна	ПРН301 ПРН302 ПРН303	2/2/4 (денна ф/н) 1/-/8 (заочна ф/н)
Тема 2.	Поняття, основні моделі та види здоров'я	ПРН301 ПРН302 ПРН303 ПРНУ02	2/2/4 (денна ф/н) 1/-/8 (заочна ф/н)
Тема 3.	Внутрішня картина здоров'я	ПРН301 ПРН302 ПРН303 ПРНУ02	2/2/4 (денна ф/н) -/1/8 (заочна ф/н)
Тема 4.	Психологічні моделі здорової особистості	ПРН301 ПРН302 ПРН303 ПРНУ02	2/2/4(денна ф/н) 1/1/8 (заочна ф/н)
Тема 5.	Фізичне здоров'я людини	ПРН301 ПРН302 ПРН303 ПРНУ02	2/2/6(денна ф/н) -/-/8 (заочна ф/н)
Тема 6.	Психічне здоров'я людини	ПРН301 ПРН302 ПРН303 ПРНУ02	2/4/6(денна ф/н) -/-/10 (заочна ф/н)
Тема 7.	Соціальне здоров'я людини	ПРН301 ПРН302 ПРН303 ПРНУ02	2/4/6(денна ф/н) -/-/8 (заочна ф/н)
Тема 8.	Гармонія особистості	ПРН301 ПРН302 ПРН303	2/2/4(денна ф/н) 1/-/8 (заочна ф/н)

Тема 9.	Стрес і здоров'я. Сучасні концепції стресу	ПРН301 ПРН302 ПРН303	2/2/4 (денна ф/н) 1/-/8 (заочна ф/н)
Тема 10.	Біль і психологія здоров'я	ПРН301 ПРН302 ПРН303	2/2/4(денна ф/н) -/-/8 (заочна ф/н)
Тема 11.	Стиль та образ життя і здоров'я	ПРН301 ПРН302 ПРН303	2/2/4 (денна ф/н) 1/-/8 (заочна ф/н)
Тема 12.	Психологічні аспекти здорового способу життя	ПРН302 ПРН303 ПРНА04	2/4/4 (денна ф/н) 1/1/8 (заочна ф/н)
Тема 13.	Психологічні основи збереження, зміцнення та розвитку здоров'я	ПРН302 ПРНА04	2/4/6 (денна ф/н) 1/1/10 (заочна ф/н)

Список основної літератури	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 384 с. 2. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 320с. 3. Галецька І. Сосоновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с. 4. Коцан І.Я., Ложкін Г.В. Психологія здоров'я людини : навч. Посіб. Луцьк : Вежа, 2009. 315 с. 5. Практикум по психологии здоровья. Под. ред. Г.С.Никифорова. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 351с. 6. Психология здоровья: учебник для вузов. Под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 697 с. 7. Секач М.Ф. Психология здоровья : Учеб. пособие для вузов по психол. специализациям. Москва : Академический проект, 2003. 191 с. 8. Тимофієва М.Ф., Двіжона О.В. Психологія здоров'я : навч. посіб. Чернівці : Книги - ХХІ, 2009. 295 с.
----------------------------	--

Дотримання вимог академічної доброчесності	<p>Відповідно до Закону України “Про освіту” академічна доброчесність - це сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.</p> <p>Дотримання академічної доброчесності передбачає:</p> <ul style="list-style-type: none"> самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації. <p>Основні засади дотримання академічної доброчесності в НУ “ОЮА” визначено у Положенні про дотримання академічної доброчесності в НУ "ОЮА" https://www.onua.edu.ua/ua/doc-education-ukr/4519-polozhennya-pro-dotrimannya-akademichnoji-dobrochesnosti-v-nu-oyua</p>
--	--

Оцінювання	
Вид оцінювання	%
Поточний контроль, разом, у т.ч.:	50
• доповіді та повідомлення на семінарах	15
• виконання індивідуальних завдань	20
• опитування на семінарських заняттях	15
Підсумковий контроль, разом, у т.ч.:	50
• письмова компонента	25
• усна компонента	25

Шкала оцінювання		
Оцінка	Бали	Опис
A	90-100	Відмінно
B	82-89	Добре
C	75-81	Добре
D	67-74	Задовільно
E	60-66	Задовільно (достатньо)
Fx	35-59	Незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	Незадовільно з обов'язковим повторним курсом

Вимоги викладача: вимоги до відвідування занять	Регулярне відвідування лекційних та практичних занять, попереднє ознайомлення з рекомендованою літературою. Підготовка до практичних занять, виконання завдань самостійної роботи.
---	--

