

**СКЛАДОВІ СИЛАБУСУ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ
«Психологія здоров'я та здорового способу життя»**

I. Основна мета засвоєння курсу полягає у ознайомленні студентів з основами психології здоров'я та здорового способу життя, засобами і методами його підтримки.

II. Місце освітнього компоненту в програмі підготовки фахівців певної спеціальності / освітньої програми.

Освітній компонент «Психологія здоров'я та здорового способу життя» дозволяє набути студентам додаткових фахових компетенцій при опануванні циклу освітніх компонентів професійної підготовки.

III. Завдання освітнього компоненту є підготовка висококваліфікованих фахівців високого рівня з психології здоров'я та здорового способу життя та набуття студентами додаткових фахових компетенцій, необхідних для подальшого професійного становлення у майбутній професії.

IV. Основні знання і уміння, яких набуває студент після опанування даного освітнього компоненту.

Студенти повинні знати:

- базові та професійно-профілюючі теоретичні основи психології здоров'я;
- загальний зміст основних понять щодо здорового способу.
- особливості індивідуально-типологічні аспекти здоров'я;
- основні психологічні особливості здорового способу життя;
- основні положення психічної саморегуляції та здоров'я, а також особливості професійного вигорання і способи його попередження.

Студенти повинні вміти:

- оперувати поняттєво-категоріальним апаратом;
- аналізувати, систематизувати і класифікувати теоретичні підходи, дані експериментальних досліджень та дослідницьких програм;
- застосовувати теоретичні знання в інтерпретації фактів (конкретних життєвих ситуаціях особистості, результатів експериментальних досліджень, вирішенні педагогічних задач, прикладах художньої літератури тощо);
- актуалізувати знання, навички і вміння, висувувати гіпотези та приймати рішення щодо забезпечення діяльності майбутнього педагога.

V. Короткий зміст освітнього компоненту

Тема 1. Здоров'я як системне поняття. Історія становлення і сучасний стан. Проблеми здоров'я і здорового способу життя в контексті культури. Визначення психології здоров'я і завдання дослідження. Взаємозв'язок з іншими науками. Психологічні чинники здоров'я. Значення здоров'я і підходи до його визначення. Ідея системності в тлумаченні поняття здоров'я. Взаємозв'язок рівнів розгляду здоров'я і хвороби. Критерії психічного і соціального здоров'я. Дослідження уявлень про критерії здоров'я.

Тема 2. Фізичне здоров'я та гармонія особистості. Поняття «Фізичне здоров'я». Чинники фізичного здоров'я. Адаптаційні резерви організму. Рухова активність і фізичне здоров'я. Оцінка і самооцінка фізичного здоров'я. Здоров'я і гармонія. Поняття гармонії особи. Гармонія зовнішнього і внутрішнього простору особистості. Гармонія особи як гуманітарна проблема. Гармонія стосунків особистості. Гармонія розвитку особистості.

Тема 3. Індивідуально-типологічні аспекти психічного здоров'я. Обшиє положення. Психологічні типи як форми психічного здоров'я. Акцентуація особистості і психічне здоров'я.

Тема 4. Соціальне здоров'я. Здоров'я як соціальний феномен. Соціальна структура і здоров'я.

Здоров'я в територіальних спільнотах. Здоров'я і соціальні організації. Соціальні зміни і здоров'я суспільства. Система охорони здоров'я як інститут соціального контролю.

Тема 5. Духовне здоров'я. Уявлення про душевне здоров'я в історії європейської філософії. Душевне здоров'я і культура в працях психологів. Душевне здоров'я і його культурна детермінація: динамічна концепція. Тенденції в здоров'ї чоловіків і жінок. Тендерні упередження фахівців.

Тема 6. Здоров'я особистості, спосіб життя та ставлення до здоров'я. Поняття «Спосіб життя». Основи раціонального харчування. Особиста гігієна і здоров'я. Рухова активність і здоров'я. Кодекс здоров'я. Концепція «психологія відношення». Відношення до здоров'я. Чинники, що роблять вплив на відношення до здоров'я. Короткий історичний огляд. Поняття сексуального здоров'я. Особистісні особливості і сексуальність. Гармонія і дисгармонія сексуальних стосунків.

Тема 7. Психічна саморегуляція та здоров'я особистості. Концепції психічної саморегуляції. Види психічної саморегуляції. Психологічні основи первинної профілактики залежностей. Моделі поведінкових змін у світлі проблеми ВІЛ/СНІДУ. Сексуальність і СНІД. Психологічні чинники ризикованої поведінки.

Тема 8. Особливості допомоги дітям до 3-х років. Перинатальна психологія, психопатологія і психотерапія. Вплив особливостей зачаття на розвиток людини і його здоров'я. Вплив особливостей протікання вагітності на розвиток людини і його здоров'я. Вплив особливостей течії пологів на розвиток людини і його здоров'я. Вплив особливостей раннього постнатального періоду на розвиток людини і його здоров'я. Рання психотерапевтична допомога. Соціально-педагогічна рання допомога. Програма ранньої допомоги в дошкільній установі системи освіти.

Тема 9. Особливості здоров'я дітей і підлітків. Теоретико-методологічні підходи до дослідження внутрішньої картини здоров'я. Вікові особливості внутрішньої картини здоров'я дитини. Індивідуально-психологічні чинники і їх роль у формуванні внутрішньої картини здоров'я дитини. Роль сім'ї у формуванні внутрішньої картини здоров'я. Психологічна допомога дітям і підліткам із спотвореною внутрішньою картиною здоров'я.

Тема 10. Особливості здоров'я студентів, психологія професійного здоров'я. Чинники, що впливають на психічне здоров'я студентів. Стрес в студентському середовищі. Рання профілактика психічного здоров'я студентів. Соціальна підтримка як чинник психічного здоров'я студентів. Проблема професійного здоров'я : історичний аспект. Психологічне забезпечення професійного здоров'я. Професійне самовизначення. Професійна підготовка. Професійна адаптація. Надійність професійної діяльності. Стрес в професійній діяльності. Безпека праці.

Тема 11. Екстремальні умови діяльності і здоров'я людини. Загальна характеристика і класифікація екстремальних умов діяльності. Загальна характеристика надзвичайних ситуацій. Загальна характеристика поведінкових і психічних реакцій людини у екстремальних ситуаціях. Загальна характеристика психогенних розладів, що виникають при екстремальних ситуаціях. Загальне уявлення про діяльність в особливих і екстремальних умовах. Особливості психогенних розладів при діяльності в екстремальних умовах.

Тема 12. Професійне вигорання і способи його попередження. Феномен «вигорання» і його причини. Вигорання, «душевні втрати» і здоров'я особи. Ресурси стрессоустойчивості і подолання вигорання. Особові і соціальні ресурси подолання вигорання. Моделі долаючої поведінки як ресурс стрессоустойчивості. Класифікації типів ресурсів подолання. Вигорання і теорія «консервації ресурсів». Особистісні, поведінкові і соціальні ресурси і їх взаємодія з вигоранням.

VI. Назва кафедри та викладацький склад, який буде забезпечувати викладання курсу.

Кафедра медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я, старший викладач Челнокова М.С.

VII. Обсяги навчального навантаження та терміни викладання курсу.

На вивчення освітнього компоненту відводиться 90 годин (3 кредитів ECTS), з яких: лекційних – 20 години, практичних – 10 годин, лабораторних занять – 14 годин, самостійної роботи студентів – 46 годин.

Дисципліна викладається в IV семестрі.

VIII. Основні інформаційні джерела до вивчення освітнього компоненту.

1. Агаджанян Я. А., Ананьев В. А., Андреев Ю. А. и др. Основы валеологии. Кн. 2. — Киев: Олимпийская литература, 1999.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. — СПб.: Питер, 2001.
3. Ананьев В. А. Легальные и нелегальные наркотики. — СПб.: ИМАТОН, 2000.
4. Ананьев В. А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания // Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб., 2000.
5. Ананьев В. А., Давиденко Д. Я., Петленко В. Я., Хомутов Г. А. Этюды валеологии/ Под общ. ред. Д. Н. Давиденко. - СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.
6. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. — Киев.: Здоров'я, 1998.
7. Васильева О. С, Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека (эталон, представления, установки): Учебное пособие. — М., 2001.
8. Водопьянова Я. Старченкова Е. С. Психическое «выгорание» и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Л. А. Коростылевой. - Вып. 6. - СПб.: СПбГУ, 2002.
9. Гишинский Гурвич И., Русакова М. и др. Девиантность подростков: теория, методология, эмпирическая реальность. — СПб.: Социологический ин-т РАН, 2001.
10. Гишинский Я. И., Юнацкевич П. И. Социологические и психолого-педагогические основы суицидологии: Учеб. пособие. СПб.: СПб филиал Ин-та социологии РАН, 1999.
11. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999.
12. Давиденко Д. Я., Зорин В. Борилкевич В. Е, и др. Социальные и биологические основы физической культуры / Отв. ред. Д. Н. Давиденко. — СПб.: СПбГУ, 2001.
13. Даниленко О. И. Душевное здоровье и поэзия. — СПб., 1997
14. Исаев Д. Н. Психосоматическая медицина детского возраста. — СПб., 1996.
15. Ковалевский Ю. Я. Стихийные бедствия и катастрофы. — Рига, 1986.
16. Личность и условия ее развития и здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылевой. -СПб., 1999.
17. Мамайчук И. И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. - СПб., 2001.
18. Никифоров Г. С. Здоровье как системное понятие // Психология здоровья /Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб., 2000.
19. Никифоров Г. С. Надежность профессиональной деятельности. — СПб., 1996.
20. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебное пособие. — СПб., 2002.
21. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. — Киев: Здоров'я, 1991.

IX. Система оцінювання. Модульний контроль, залік.

Поточний контроль рівня засвоєння навчального матеріалу проводиться шляхом опитування студентів на практичних та лабораторних заняттях та захисту виконаних практичних завдань.

Підсумковий контроль рівня засвоєння навчального матеріалу проводиться шляхом виконання студентами письмових контрольних робіт за темами модулів. Залік.

