

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого - природничий факультет
Кафедра вікової та педагогічної психології

Назва дисципліни / освітнього компонента	Психологія здоров'я та здорового способу життя
Освітня програма	«Фізична терапія»
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю	залік
Мова викладання	українська
Викладач	Созонюк Ольга Степанівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології
CV викладача на сайті кафедри	https://psuhologia.rshu.edu.ua/kafedra/kafedra-vikovo-ta-pedahohichnoi-psykholohii
E-mail викладача	o.sozoniuk@gmail.com
Консультації	<i>Очні консультації:</i> розклад присутності на кафедрі згідно з графіком консультацій <i>Онлайн-консультації:</i> розклад присутності викладача на спеціальному форумі (в інтернет мережах).

Мета та завдання дисципліни.

Мета дисципліни — забезпечити здобувачів системно скомпонованими, теоретико-методологічними знаннями психологічних особливостей збереження здоров'я і ведення здорового способу життя.

Завдання викладання дисципліни:

- Надання поглиблених знань про теоретичні підходи до проблеми здоров'я та здорової особистості.
- Вивчення основних психологічних факторів, механізмів та закономірностей здоров'я та здорового способу життя.
- Оволодіння здобувачами основними методами психологічної діагностики стану здоров'я людини.
- Оволодіння здобувачами психологічними методами та засобами збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини.

Згідно освітньо-професійної програми «Фізична терапія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти у здобувачів вищої освіти в процесі вивчення дисципліни «Психологія

здоров'я та здорового способу життя» мають бути сформовані наступні компетентності:

Загальні компетентності

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

СК04. Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

Програмні результати навчання

ПР 04. Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.

ПР 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Тема 1. Предмет та завдання психології здоров'я та здорового способу життя.

- 1.1.Поняття про психологію здоров'я.
- 1.2.Поняття про здоровий спосіб життя у психології, філософії, соціології, педагогіці, медицині, валеології.
- 1.3.Базові визначення стану здоров'я.
- 1.4. Принципи забезпечення та фактори підвищення рівня психічного здоров'я.
- 1.5. Основні уявлення про здорову особистість.
- 1.6.Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах .
- 1.7. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.

Тема 2. Внутрішня картина здоров'я.

- 2.1. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування.
- 2.2. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани.
- 2.3.Психічне здоров'я людини й депресивні стани.
- 2.4. Спосіб життя людини і сучасні хвороби.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Тема3. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я

- 3.1.Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.
- 3.2.Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я.
- 3.3.Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я.
- 3.4.Психогігієна і збереження здоров'я людини.
3. 5. Психологічний захист особистості.

3.6. Соціальне здоров'я особистості та її психологічні захисні реакції і механізми.

3.7. Усвідомлення себе і свого місця у світі.

Тема 4. Особистість і стрес.

4.1. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення.

4.2. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.

4.3. Поняття професійного стресу та причини його виникнення.

4.4. Характерні риси фармакологічної та нефармакологічної адиктивності особистості і їх профілактика.

4.5. Вивчення впливу психологічних (переважно психогенних) факторів на виникнення і подальшу динаміку соматичних (тілесних) захворювань.

Тема 5. Психологія професійного довголіття.

5.1. Основні шляхи розвитку особистості професіонала.

5.2. Розробка гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку.

5.3. Особливості психології дорослих людей в різні періоди життя.

5.4. Шляхи продовження професійного довголіття.

Тема 6. Практичні навички у психології здоров'я.

6.1. Мета і завдання практичної психологічної роботи в галузі психології здоров'я.

6.2. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я.

6.3. Психологічне і психотерапевтичне лікування психосоматичних захворювань.

Тема 7. Психодіагностика стану здоров'я (4 год)

7.1. Орієнтована оцінка здорової поведінки.

7.2. Орієнтована оцінка емоційного благополуччя.

7.3. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості.

7.4. Дослідження особистості біографічним методом.

7.5. Методика дослідження впевненості на усвідомлюваному рівні.

7.6. Методика дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера).

7.7. Тест-опитувальник особистісної зрілості.

7.8. Тест на професійний стрес.

7.9. Діагностика смислових життєвих орієнтацій.

7.10. Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб.

7.11. Психодіагностика самотності.

7.12. Проективний метод психодіагностики ВКЗ.

7.13. Методика визначення ризику здатності до суїцидальності.

7.14. Опитувальник на вигорання – МВІ.

7.15. Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович).

7.16. Міссіпська шкала для ПТСР.

7.17. Методика діагностики ставлення до інших людей з інвалідністю.

7.18. Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Шмишека

7.19. Тест акцентуації характеру.

7.20. Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса.

7.21. Діагностика типів ставлення до хвороби.

Рекомендована література

Основна:

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 258 с.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
3. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа», 2011. 430 с.
4. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник] / О. С. Лісова. – Чернівці : Рута, 2001. – 201 с.
5. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науковопрактичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. 312 с

Додаткова:

1. Галецька І. Психологічне здоров'я. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. С. 89–122.
2. 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 імені Лесі Українки, 2009. – 316 с.
3. Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19: проблеми та технології забезпечення : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції з організаційної та економічної психології (21 травня 2020 року) / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Н.М. Бендеревець, А.М. Шевченко, О.В. Креденцер. Київ – Біла Церква, 2020. 135 с.
4. Ханецька Н. В. Психосоматика : теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н. В. Ханецька. – Хмельницький, 2019. – 123 с.
5. Максименко С. Д. Психологічна допомога тяжким соматичним хворим / С. Д. Максименко, Н. Ф. Шевченко : навч. посіб. – Київ – Ніжин : Міланік, 2007. – 115 с.
6. Старшенбаум Г. В. Психосоматика і психотерапія. Зцілення душі і тіла. Г. В. Старшенбаум Психосоматика і психотерапія. Зцілення душі і тіла. Вид. 7-е, перераб. і доп. – К. : АСТ, 2018. – 320 с.
7. Старшенбаум Г. В. Як полагодити душу, щоб тіло працювало як годинник / Г. В. Старшенбаум. – К. : АСТ, 2019. – 320 с
8. Британська асоціація консультування та психотерапії. Етичні засади якісної практики консультування та психотерапії[Текст]/Психолог. – 2005. – №34. – С. 6-18.
9. Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах[Текст]: монографія/ за ред. З.Г. Кісарчук. – Київ – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. – 268 с.
10. Вступ до психотерапії[Текст]: навч. посіб. / Є. Глива. – Острог – Київ:Кондор,2018. – 530с.

Інформаційні ресурси

1. Електронна бібліотека Рівненського державного гуманітарного університету. <http://www.library.rshu.edu.ua/component/content/category/21-informacijnyj-navigator>.
2. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського. http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_all/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBN=EC&P21DBN=EC&S21CNR=20&Z21ID=.
3. Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В. О. Сухомлинського. <https://dnbp.gov.ua/ua/%d0%b5%d0%bb%d0%b5%d0%ba%d1%82%d1%80%d0%be%d0%bd%d0%bd%d0%b8%d0%b9-%d0%ba%d0%b0%d1%82%d0%b0%d0%bb%d0%be%d0%b3/>.

Система оцінювання

Рівень знань здобувачів вищої освіти оцінюється відповідно до Положення про оцінювання знань та умінь здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного університету

(https://www.rshu.edu.ua/files/univer/pol_ocinuvana_znan_umin_zvo_rshu_2018_zamin.pdf).

Підсумкова (загальна) оцінка з навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок

(балів), одержаних за окремі оцінювані форми навчальної діяльності: поточне та підсумкове оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять та самостійної роботи (модульний контроль); оцінка (бали) за практичну діяльність; оцінка за ІНДЗ. Залік виставляється за результатами поточного модульного контролю, проводиться по завершенню вивчення навчальної дисципліни.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти під час вивчення дисципліни

Поточне тестування та самостійна робота							ІНДЗ	Підсумковий тест	Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль №2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	10	10	100
8	8	8	8	8	8	8			
Модульний контроль-10		Модульний контроль-14							

Критерії оцінювання по видах діяльності

№з/п	Вид навчальної діяльності	Оціночні бали	Кількість балів
T1	Виконання завдань практичних занять	6	8
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
T2	Виконання завдань практичних занять	6	8
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
	Модульний контроль 1	10	10
T3	Виконання завдань практичних занять	6	8
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
T4	Виконання завдань практичних занять	6	8
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
T5	Виконання завдань практичних занять	6	8
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
T6	Виконання завдань практичних занять	6	8
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
T7	Виконання завдань практичних занять	3	8
	Виконання завдань самостійної роботи	2	
Модульний контроль 2		14	14
ІНДЗ		10	10
Підсумковий тест		10	10
Разом		100	

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Завдання здобувачі вищої освіти мають виконувати і здавати відповідно до графіку освітнього процесу. Перескладання модулів, заліків, екзаменів відбувається у терміни ліквідації академічних заборгованостей, визначених кафедрами та деканатами.

Політика щодо академічної доброчесності. Здобувач вищої освіти під час виконання самостійної та індивідуальної роботи повинен дотримуватись політики доброчесності. У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувача вищої освіти він отримує незадовільну оцінку і повинен повторно виконати завдання, які передбачені у силабусі.

Силабус розроблено на основі робочої програми навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» (протокол засідання кафедри вікової та педагогічної психології від 06 червня 2025 р., № 8).