

Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра біології, здоров'я людини та фізичної терапії

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВК04 ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Спеціальність 227 Терапія та реабілітація

Освітня програма «Фізична терапія»

Психолого-природничий факультет

2025 - 2026 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 227 Терапія та реабілітація освітньо-професійної програми «Фізична терапія».

Мова навчання: українська

Розробник: Созонюк О. С., кандидат психологічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри вікової та педагогічної психології.

Протокол № 8 від «6» червня 2025 року

Завідувач кафедри



проф. Роман ПАВЕЛКІВ

Робочу програму схвалено навчально-методичною комісією психолого-природничого факультету

Протокол № 5 від «26» червня 2025 року

Голова навчально-методичної комісії психолого-природничого факультету



Ірина ТРОХИМЧУК

2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 22 Охорона здоров'я	Вибірковий компонент освітньої програми	
Модулів – 2	Спеціальність 227 Терапія та реабілітація	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання (Основні уявлення про здорову особистість)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		6-й	
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Освітній ступінь: <u>Бакалаврський</u> _____	16 год.	
		Практичні	
		14 год.	
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		60 год.	
		Індивідуальні завдання:	
		9 год.	
		Вид контролю:	
		залік	
Передумови для вивчення дисципліни: «Загальна психологія», «Клінічна психологія», «Діагностика та моніторинг стану здоров'я»			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Робоча програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньої програми, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень здобувачів.

Мета дисципліни «Психологія здоров'я та здорового способу життя» полягає в забезпеченні 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 вищої освіти основними методами психологічної діагностики стану здоров'я людини;
- Оволодіння здобувачами психологічними методами та засобами збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини.

3. Очікувані результати навчання

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен оволодіти такими програмними компетентностями:

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.

4. Програма 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 Філліпса.
- 7.21. Діагностика типів ставлення до хвороби.

5. Структура навчальної дисципліни.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	в с б о г о	у тому числі				в с б о г о	у тому числі			
		л е к	п р а к	л а б.	с. р.		л е к ц	п р а к	лаб.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Модуль І. Теоретико-методологічні основи психології здоров'я та здорового способу життя										
Тема 1. Предмет та завдання психології здоров'я та здорового способу життя.	12	2	2	–	8	–	–	–	–	–
Тема 2. Внутрішня картина здоров'я.	12	2	2	–	8	–	–	–	–	–
Разом за змістовим модулем І	24	4	4	–	16	–	–	–	–	–
Модуль ІІ. Психологічне забезпечення здоров'я людини.										
Тема 3. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.	14	2	2	–	10	–	–	–	–	–
Тема 4. Особистість і стрес.	14	2	2	–	10	–	–	–	–	–
Тема 5. Психологія професійного довголіття.	12	2	2	–	8	–	–	–	–	–
Тема 6. Практичні навички у психології здоров'я.	12	2	2	–	8	–	–	–	–	–
Тема 7. Психодіагностика стану здоров'я.	12	4	2	–	8	–	–	–	–	–
Разом за змістовим	66	12	10	–	44	–	–	–	–	–

модулем II										
ІНДЗ	9									
Усього годин	90	16	14	–	60	–	–	–	–	–

6. Теми семінарських занять

Не передбачено

7.Теми практичних занять.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Предмет та завдання психології здоров'я та здорового способу життя.	2
2	Внутрішня картина здоров'я.	2
3	Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.	2
4	Особистість і стрес. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани.	2
5	Психологія професійного довголіття.	2
6	Практичні навички у психології здоров'я.	
7	Психодіагностика стану здоров'я.	2
	Всього	14

8. Теми лабораторних занять

Не передбачено.

9.Самостійна робота.

№ теми з/п	Назва теми самостійної роботи	Кількість годин										
Тема № 1	ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ. 1. Підготувати реферат на тему: «Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах». 2. Підготувати реферат на тему «Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників». Література: 1; 2; 3; 6.	8										
Тема № 2	ВНУТРІШНЯ КАРТИНА ЗДОРОВ'Я. 1. Заповнити таблицю. <table border="1"> <tr> <td><u>Компонент ВКЗ</u></td> <td><u>Характеристика компоненту ВКЗ</u></td> </tr> <tr> <td>сенситивний компонент</td> <td></td> </tr> <tr> <td>емоційний компонент</td> <td></td> </tr> <tr> <td>цілісно-мотиваційний компонент</td> <td></td> </tr> <tr> <td>когнітивний компонент</td> <td></td> </tr> </table> 2. Опрацювати інформацію за такими підтемами та подати у вигляді короткого звіту:	<u>Компонент ВКЗ</u>	<u>Характеристика компоненту ВКЗ</u>	сенситивний компонент		емоційний компонент		цілісно-мотиваційний компонент		когнітивний компонент		8
<u>Компонент ВКЗ</u>	<u>Характеристика компоненту ВКЗ</u>											
сенситивний компонент												
емоційний компонент												
цілісно-мотиваційний компонент												
когнітивний компонент												

	А) «Базові визначення стану здоров'я». Б) «Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників». В) «Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування». Г) «Спосіб життя людини і сучасні хвороби » Д) «Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах». Е) «Психічне здоров'я людини й депресивні стани», 3. Використовуючи психологічну літературу, розкрити соціально-психологічний портрет сучасного фізичного терапевта. Література: 1; 5.																																	
Т е м а № 3	ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я. 1. Заповнити таблицю №1. <table><tr><th>Види саморегуляції</th><th>Основні характеристики</th></tr><tr><td>Аутогенне тренування</td><td></td></tr><tr><td>Самопереконавання</td><td></td></tr><tr><td>Самонавіювання</td><td></td></tr><tr><td>Біологічний зворотний зв'язок (БЗЗ)</td><td></td></tr><tr><td>Медитація</td><td></td></tr><tr><td>Йога</td><td></td></tr><tr><td>Психом'язове тренування</td><td></td></tr><tr><td>Ідеомоторне тренування</td><td></td></tr></table> 2. Заповніть таблицю №2. <table><tr><th>Психогігієна</th><th>Основні характеристики</th></tr><tr><td>вікова психогігієна</td><td></td></tr><tr><td>педагогічна психогігієна</td><td></td></tr><tr><td>психогігієна праці</td><td></td></tr><tr><td>психогігієна сім'ї і сексуального життя</td><td></td></tr><tr><td>психогігієна колективного життя</td><td></td></tr><tr><td>психогігієна спорту</td><td></td></tr></table>	Види саморегуляції	Основні характеристики	Аутогенне тренування		Самопереконавання		Самонавіювання		Біологічний зворотний зв'язок (БЗЗ)		Медитація		Йога		Психом'язове тренування		Ідеомоторне тренування		Психогігієна	Основні характеристики	вікова психогігієна		педагогічна психогігієна		психогігієна праці		психогігієна сім'ї і сексуального життя		психогігієна колективного життя		психогігієна спорту		10
Види саморегуляції	Основні характеристики																																	
Аутогенне тренування																																		
Самопереконавання																																		
Самонавіювання																																		
Біологічний зворотний зв'язок (БЗЗ)																																		
Медитація																																		
Йога																																		
Психом'язове тренування																																		
Ідеомоторне тренування																																		
Психогігієна	Основні характеристики																																	
вікова психогігієна																																		
педагогічна психогігієна																																		
психогігієна праці																																		
психогігієна сім'ї і сексуального життя																																		
психогігієна колективного життя																																		
психогігієна спорту																																		

	психогігієна й побуту		
	психогігієна професійної діяльності медичного працівника		
	3. Заповніть таблицю №3.		
	Психологічні механізми захисту особистості	Основні характеристики	
	Сублімація		
	Витіснення		
	Проекція		
	Заміщення		
	Гумор		
	Формування реакції		
4. Підготуйте реферат на тему «Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я»			
5. Підготуйте есе на тему «Усвідомлення себе і свого місця у світі».			
Література: 1; 2; 3; 6; 7.			
Тема №4	ОСОБИСТІСТЬ І СТРЕС. Опрацюйте рекомендовану літературу та складіть опорні конспекти (схеми) за наступними підтемами: 1. Характерні риси фармакологічної та нефармакологічної адиктивності особистості і їх профілактика. 2. Поняття професійного стресу та причини його виникнення. 3. Вивчення впливу психологічних (переважно психогенних) факторів на виникнення і подальшу динаміку соматичних (тілесних) захворювань. 4. Психологія впевненості особистості. 5. Напишіть твір-роздум на тему «Психологічна сумісність і конфлікт у міжособистісних стосунках». Література: 1; 8.		10
Тема №5	ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ. Напишіть реферат на тему: «Основні шляхи розвитку особистості професіонала». 1. Напишіть реферат на тему «Розробка гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку». 2. Напишіть реферат на тему: «Психологічні особливості роботи з неприйнятими(відторгнутими індивідами)? Як побороти аутсайдерство, хейт та булінг?» 3. Заповніть таблицю «Особливості психології дорослих людей в різні періоди життя»		8
	Віковий період	Психологічні особливості віку	

	<i>Література: 5; 6.</i>		
Т е м а № 6	ПРАКТИЧНІ НАВИКИ З ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я. 1. <i>Напишіть есе на тему «Орієнтована оцінка здорової поведінки».</i> 2. <i>Підготувати презентації на теми:</i> а) «Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я» б) «Методи активного соціально-психологічного впливу». с) «Психологічне і психотерапевтичне лікування психосоматичних захворювань». <i>Література: 1; 2; 5.</i>	8	
Т е м а № 7	1. <i>Напишіть реферат на тему «Мета і завдання практичної психологічної роботи в галузі психології здоров'я».</i> 2. <i>Підготуйте презентації на теми:</i> а. «Дослідження особистості біографічним методом» б. «Методика дослідження впевненості на усвідомлюваному рівні» 3. <i>Опрацювати методику дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера), тест-опитувальник особистісної зрілості, тест на професійний стрес, тест діагностики смислових життєвих орієнтацій, методику діагностики ступеня задоволеності основних потреб.</i> 4. <i>Опрацюйте опитувальник на вигорання – MBI, міссіпську шкалу для ПТСР, методику визначення ризику здатності до суїцидальності, Проективний метод психодіагностики ВКЗ, Методику психодіагностики самотності.</i> 5. <i>Опрацюйте методику діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса, методику визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х. Шмишека, методику діагностики ставлення до інших людей з інвалідністю, методику дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович).</i> <i>Література: 3; 4; 5; 6.</i>	8	
	Усього	60	

10.Індивідуальні завдання.

Теми презентацій:

- 1.Дослідження особистості біографічним методом
- 2.Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я
- 3.Психологія впевненості особистості

11. Методи навчання.

- МН1 – словесний метод (лекція, дискусія);
- МН2 – практичний метод (практичні заняття);
- МН3 – наочний метод метод демонстрацій);
- МН4 – робота з навчально-методичною літературою (конспектування, складання реферату);

МН5 – відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні);

МН6 – самостійна робота (розв'язання завдань);

МН7 – індивідуальна науково-дослідна робота здобувачів вищої освіти.

12. Методи оцінювання.

МО2 – усне, письмове опитування ;

МО 4 – тестування;

МО6 – реферати, есе;

МО7 – презентації результатів виконаних завдань та досліджень;

МО9 – захист практичних робіт;

МО10 – залік.

13. Засоби діагностики результатів навчання:

- реферати, есе;

- індивідуальне опитування, фронтальне опитування;

- підсумкове письмове тестування;

- творча самостійна робота;

- звіти про виконання самостійної роботи

Код компетентності (згідно ОПП)	Назва компетентності	Код програмного результату навчання	Назва програмного результату навчання	Метод и навчання	Методи оцінювання результатів навчання
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.	ПРН 04.	Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5 МН6 МН7	МО2 МО6 МО7 МО9 МО10
СК 01	Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам	ПР 15.	Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників,	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5 МН6	МО2 МО6 МО7 МО9 МО10

	потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.		різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.	МН7	
СК04.	Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.	ПРН 04.	Застосовувати у професійній діяльності знання біологічних, медичних, педагогічних та психосоціальних аспектів фізичної терапії та ерготерапії.	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5 МН6 МН7	МО2 МО6 МО7 МО9 МО10
СК 13.	Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.	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.	МН1 МН2 МН3 МН4 МН5 МН6 МН7	МО2 МО6 МО7 МО9 МО10

14. Критерії оцінювання результатів навчання.

Суми балів за100-Бальною шкалою	Оцінкав ЄКТС	ЗначенняоцінкиЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					Екзамен	Залік

90-100	A	відмінно	Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє Самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить і опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні здібності	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє теоретичним матеріалом, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, Самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	
74-81	C	добре	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, Систематизувати інформацію під керівництвом викладача, загалом самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, з-поміж яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
64-73	D	задовільно	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, з-поміж яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	
60-63	E	задовільно	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	незараховано

1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні Елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	й)		
------	---	--	---	----	--	--

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 та оцінка за залік.

15. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

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							

16. Методичне забезпечення

Методичне забезпечення дисципліни представлено в системі Moodle та складається:

- Робоча програма навчальної дисципліни, силабус.
- Опорний конспект лекцій.
- Матеріали для практичних занять.
- Завдання до самостійної роботи.
- Завдання для здійснення модульного і підсумкового контролю знань.

17. Питання для підготовки до підсумкового контролю.

1. Теоретико-методологічні основи психології здоров'я та здорового способу життя
2. Предмет психології здоров'я та здорового способу життя.
3. Поняття про психологію здоров'я.
4. Поняття про здоровий спосіб життя у психології, філософії, соціології, педагогіці, медицині, валеології.
5. Базові визначення стану здоров'я та основні детермінанти здорового способу життя.
6. Поняття психічного здоров'я, принципи забезпечення та фактори підвищення його рівня.
7. Основні уявлення про здорову особистість.
8. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах .
9. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.
10. Внутрішня картина здоров'я.
11. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування.
12. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани.
13. Психічне здоров'я людини й депресивні стани.
14. Норма, акцентуація, патологія та психічний розлад у психології здоров'я.
15. Спосіб життя людини і сучасні хвороби.
16. Психологічне забезпечення здоров'я людини
17. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я
18. Принципи забезпечення та фактори підвищення рівня психічного здоров'я.
19. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.
20. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я.

21. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я.
22. Психогігієна і збереження здоров'я людини.
23. Психологічний захист особистості.
24. Соціальне здоров'я особистості та її психологічні захисні реакції і механізми.
25. Усвідомлення себе і свого місця у світі.
26. Особистість і стрес.
27. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення.
28. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.
29. Поняття професійного стресу та причини його виникнення.
30. Характерні риси фармакологічної та нефармакологічної адиктивності особистості і їх профілактика.
31. Вивчення впливу психологічних (переважно психогенних) факторів на виникнення і подальшу динаміку соматичних (тілесних) захворювань.
32. Психологія впевненості особистості.
33. Поняття про віру та довіру до себе, до інших людей та до світу.
34. Класифікація довірливих стосунків.
35. Психологічні особливості впевненої в собі особистості.
36. Психологія професійного довголіття.
37. Основні шляхи розвитку особистості професіонала.
38. Розробка гуманістично орієнтованої моделі професійного розвитку.
39. Особливості психології дорослих людей в різні періоди життя.
40. Шляхи продовження професійного довголіття.
41. практична психологія здоров'я
42. Професійна діяльність психолога в психології здоров'я.
43. Мета і завдання фахівця-психолога в галузі психології здоров'я.
44. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я.
45. Психологічне і психотерапевтичне лікування психосоматичних захворювань.
46. Психодіагностика стану здоров'я.
47. Орієнтована оцінка здорової поведінки.
48. Орієнтована оцінка емоційного благополуччя.
49. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості.
50. Дослідження особистості біографічним методом.
51. Методика дослідження впевненості на усвідомлюваному рівні.
52. Методика дослідження локусу контролю (лк) (дж. Роттера).
53. Тест-опитувальник особистісної зрілості.
54. Тест на професійний стрес.
55. Діагностика смислових життєвих орієнтацій.
56. Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб.
57. Психодіагностика самотності.
58. Проективний метод психодіагностики вкз.
59. Методика визначення ризику здатності до суїцидальності.
60. Опитувальник на вигорання – мві.
61. Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович).
62. Міссіпська шкала для птср .
63. Методика діагностики ставлення до інших людей з інвалідністю.
64. Методика визначення типу акцентуації рис характеру та темпераменту К. Леонгарда і Х.Шмишека
65. Тест акцентуації характеру.
66. Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса.
67. Діагностика типів ставлення до хвороби.

18. Рекомендована література

Основна:

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 2000. 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. Бендерев, 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 поладити 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.

19. 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://dnppb.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/>.