

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет психології

Кафедра клінічної та реабілітаційної психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія загального здоров'я

Освітня програма «Реабілітаційна психологія»
Спеціальність 053 Психологія
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри
клінічної та реабілітаційної психології
Протокол № 1 від «1» вересня 2023 р.

м. Івано-Франківськ - 2023

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Психологія загального здоров'я
Викладач (і)	Гасюк М.Б.
Контактний телефон викладача	0997042291
E-mail викладача	myroslava.hassuk@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/
Консультації	Відповідно до графіку

2. Анотація до навчальної дисципліни

Курс "Психологія загального здоров'я" є важливою складовою підготовки професійних психологів. Завдання курсу: формування уявлень про теоретичне та емпіричне знання про здоров'я та благополуччя людини та професійну психологічну допомогу у сфері здоров'я та здоров'язберігаючих технологій.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Метою викладання дисципліни є формування цілісного уявлення про психологічну складову у профілактиці, збереженні та відновленні здоров'я людини та благополуччя. А також **метою** вивчення курсу є: ознайомити студентів з способами побудови психологічних інтервенцій у профілактику, збереження та відновлення здоров'я та благополуччя людини.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК11. 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.

Фахові компетентності:

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацювати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту, заходи промоції збереження здоров'я населення.

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку, адаптація до нових ситуацій у сфері професійної діяльності.

Програмні результати навчання

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПР18. Виявляти та диференціювати проблеми збереження і відновлення психічного здоров'я та психологічного благополуччя та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

ПР19. Організовувати і проводити реабілітаційно-психологічну роботу в умовах санаторно-курортного оздоровлення.

ПР20. Здійснювати моніторинг та якісну оцінку психологічного супроводу та психореабілітаційних програм.

ПР22. Вміти розробляти та впроваджувати індивідуальні та групові програми психологічної реабілітації.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	14/4
семінарські заняття / практичні / лабораторні	18/6
самостійна робота	58/80

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
5	053 Психологія	3	Нормативний

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	кількість год.		
	лекції	заняття	сам. роб

Тема 1. Вступ до психологічного здоров'я. Розуміння концепції психологічного благополуччя, відмінність його від психічного захворювання та вивчення його значення для загального здоров'я.	2/2	2/2	8/10
Тема 2. Етика діяльності у сфері психології здоров'я. Вивчення етичних міркувань у практиці, питання конфіденційності та етичні дилеми, характерні для психології здоров'я.	2	2	8/12
Тема 3. Біопсихосоціальна модель здоров'я. Вплив біологічних, психологічних та соціальних чинників у їх взаємодії на здоров'я.	2/2	4/2	8/12
Тема 4. Стрес і психічне здоров'я. Розуміння фізіологічного та психологічного впливу стресу на здоров'я. Механізми реагування на стрес та зв'язок між стресом та різними станами здоров'я.	2	4	8/12
Тема 5. Механізми подолання та стійкість. Дослідження стратегій управління стресом, формування стійкості та адаптивних проти неадаптивних механізмів подолання. Нейротренінг у подоланні наслідків стресу.	2	2/2	8/12
Тема 6. Психологія хронічних захворювань. Вивчення психологічного впливу хронічних захворювань, таких як діабет, серцеві захворювання та рак, на пацієнтів та їхні родини.	2	2	10/12
Тема 7. Ставлення до здоров'я і хвороби як чинників впливу на здоров'я та хворобу. Психологічні інтервенції щодо проблем ментального здоров'я та їх застосування для загального стану здоров'я. Зв'язок розуму та тіла, взаємозв'язок між психічними процесами та фізичним здоров'ям, включаючи психосоматичні розлади та вплив психічного здоров'я на фізичне відновлення.	2	2	8/10
ЗАГ.:	14/4	18/6	58/80

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
	Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
	Лекція	
	Семінарське заняття	40
	Тести до тем	20
	Контрольна робота	10
	Самостійна робота	30
	Максимальна кількість балів	100
<p>Критерії оцінки практичного завдання</p> <p>Відмінно (5) - завдання повністю відповідає розробленим вимогам; студент засвоїв понятійний апарат теми; студенти самостійно проаналізували додаткову літературу, узагальнили інформацію; матеріал подано структуровано, логічно, змістовно, лаконічно; до тексту підібрано візуальний ряд (не обов'язково до кожного слайду); наведено приклади аналізованих явищ; є перелік використаних джерел (2-5). Завдання підготовлено вчасно і презентовано на практичному занятті;</p> <p>Добре (4) – завдання виконано відповідно до вимог; допущено незначні помилки при поясненні понять чи наведені прикладів; використано додаткову літературу; або ж матеріал подано недостатньо структуровано, змістовно, лаконічно; є перелік використаних джерел; завдання підготовлено вчасно. Або студенти підготували завдання відповідно всіх вимог без помилок, проте не бажали презентувати на практичному занятті;</p> <p>Задовільно (3) – завдання виконано із певним недотриманням вимог: опора тільки на лекційний матеріал, відсутність візуального підкріплення теми; матеріал подано не систематизовано, не лаконічно; презентація надто мала або ж надто об'ємна; нема переліку опрацьованих джерел. Презентована на практичному занятті з помилками або ж не презентована.</p> <p>Незадовільно (1-2) – виконано менше як 50% вимог, нема відповідності темі;</p> <p>0 балів – презентація відсутня.</p> <p>Викладач оцінює виконане завдання. Студенти самостійно на основі вимог до завдання та критеріїв оцінки оцінюють внесок кожного учасника групи у процесі виконання завдання. Оцінка один одного здійснюється у 5 бальній шкалі (як завдання) і носить рекомендаційний характер. Викладач виставляє оцінку кожному студенту на основі результатів виконаного завдання та враховує рекомендовану оцінку учасників підгрупи.</p>		

Семінарські заняття	<p>Самостійна робота. Теми до групових розробок та презентацій.</p> <p>Тема 1. Культурний і суспільний вплив на здоров'я: вивчення того, як культура, соціально-економічний статус і фактори навколишнього середовища впливають на здоров'я та доступ до медичної допомоги.</p> <p>Тема 2. Технології та психологія здоров'я. Вплив цифрових технологій на психологічне здоров'я, включаючи телездоров'я, програми для здоров'я та цифрову терапію.</p> <p>Тема 3. Методи дослідження в психології здоров'я: висвітлюються основи дизайну дослідження, методології та етичні міркування, характерні для досліджень психології здоров'я.</p> <p>Тема 4. Основи психології здоров'я: Введення в психологію здоров'я, її історія та розвиток.</p> <p>Тема 5. Психобіологічні основи здоров'я: Вивчення взаємозв'язку між психологічними процесами та фізичним здоров'ям.</p> <p>Тема 6. Психологічні фактори у хронічних захворюваннях: Розгляд психологічного впливу на хронічні захворювання, такі як діабет, серцево-судинні захворювання.</p> <p>Тема 7. Стрес та його вплив на здоров'я: Роль стресу в розвитку та перебігу різних захворювань.</p> <p>Тема 8. Психологія здорового способу життя: Психологічні стратегії здорового харчування, фізичної активності та профілактики шкідливих звичок</p> <p>Тема 9. Психологічна підтримка пацієнтів з особливими потребами: Особливості роботи з людьми з обмеженими можливостями, хронічними захворюваннями.</p> <p>Тема 10. Ментальне здоров'я та його вплив на фізичне здоров'я: Роль психічного здоров'я у загальному благополуччі та профілактика психічних розладів.</p> <p>Тема 11. Техніки психологічного консультування у сфері здоров'я: Розвиток навичок консультування для роботи з клієнтами, що мають проблеми зі здоров'ям.</p> <p>Тема 12 .Психологічна оцінка та інтервенція в контексті здоров'я: Методи оцінки та інтервенції, специфічні для сфери здоров'я.</p> <p>Тема 13. Етика та культурні аспекти у психології здоров'я: Вивчення етичних та культурних міркувань у практиці психології здоров'я.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	Підсумковий контроль у формі заліку здійснюється на основі зарахування всіх виконаних студентами завдань (для цього отримані бали сумуються, а їх кількість не повинна бути меншою, ніж 50 балів).
Підсумковий контроль	Залік

7. Політика навчальної дисципліни

<p>Академічна доброчесність: викладання курсу ґрунтується на принципах академічної доброчесності.</p> <p>Відвідування занять: студент виконує завдання, які зазначено у програмі (силабусі) вчасно.</p>

Всі завдання курсу повинні бути виконаними незважаючи на причину відсутності студента на занятті. Відсутність студента на занятті без поважної причини передбачає зниження балів, які відводяться на обговорення питань семінарських та лекційних занять, а також захисту розробки на занятті (по 5 балів за кожен розробку).

Неформальна освіта: можливість зарахування. Рекомендовані платформи: Coursera, prometheus.org.ua. www.ed-era.com.

8. Рекомендована література

1. Титаренко, Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації [Текст]: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
2. Neimeyer, R. A., переклад та адаптація В. Злишков, С. Лукомська. Терапія горя. Київ. 2021. 259 с.https://lib.iitta.gov.ua/724046/1/Злишков_Лукомська_терапія_горя.pdf
3. З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за заг. ред. З. Г. Кісарчук. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій [Текст]: методичний посібник. К. : Логос, 2015. 207 с.
4. Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник, О. М. Хлівна, Т. І. Дучимінська. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 236 с.
https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/18831/1/psychol_exttrim.pdf
5. Герман, Д. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства - від знущань у сім'ї до політичного терору / пер. Оксана Лизак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.
6. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhologhiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF
7. Васьківська С. В. Побудова консультативного діалогу з людиною обтяженою психосоматичними проблемами / С. В. Васьківська // Психологічні стратегії в освітньому просторі : Зб. наук. праць (Психол. науки). Вип.1. К. : КМУВ ім. Б.Грінченка, 2000. С. 25 – 31.
8. Вітенко І.С. Зміни психіки при соматичних розладах – актуальна проблема медичної психології / І.С. Вітенко // Практична психологія та соціальна робота. 2000. № 4. С. 31 – 32.
9. Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: [навч. посіб.] / О. В. Корнієнко. – К. : Вид. центр —Київський університет], 2000. – 126 с.
10. Курило І. Проблема здоров'я нації в сучасній Україні / І. Курило // Журнал практичного лікаря. 2002. № 5. С. 2 – 9.
11. Лісова О. С., Ситник С.І. Проективний метод психодіагностики —внутрішньої картини здоров'я // О. С. Лісова, С.І. Ситник // Соціальна робота в Україні: теорія і практика: [посіб. для підвищення кваліфікації психологів центрів соціальних служб для молоді] / За ред. А. Я. Ходорчук. К., Ч. 5. 2003. С. 137 – 141
12. 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 ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
13. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. 258 с.
14. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
15. 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.
16. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник] / О. С. Лісова. Чернівці : Рута, 2001. 201 с.
17. Психологія здоров'я людини / за ред. І.В. Толкунової. Київ: 2018.156 с.

18. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я особистості: тренінг психосинтезу [Текст]: навч. посібник. К.: ВПЦ "Київський ун-т", 2017. 111 с.
19. Психологія здоров'я людини/ за ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ. Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
20. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. 21. Загальна редакція: Л. Гридковець. Том 3. Київ, 2018. 236 с.

Публікації автора

1. Мирослава Гасюк Практична діяльність психолога у перинатальних закладах. /Гасюк М.Б. // Матеріали науково-практичного семінару «Теоретичні засади практичної психології». Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г Шевченка. Випуск 41. Серія: психологічні науки: Збірник наукових праць у 2-х т. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – Вип. 41. – Том 1 С. 53 – 56.
2. Гасюк М.Б. Вагітність як нормативна криза особистості жінки. /Гасюк М.Б. // Особистість у розбудові відкритого демократичного суспільства в Україні. Збірник матеріалів Другої міжнародної науково-практичної конференції. – Дрогобич: „Коло”, 2005. – С. 132 – 133.
3. М.Гасюк Врахування вікових особливостей породіль при наданні консультаційної допомоги психологом у пренатальному закладі. /Гасюк М.Б. // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах», Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах», 2006. 0,7 друк. арк., листопад 2006 року, м. Чернігів
4. Гасюк М., Шевчук Г. Особливості обробки результатів проективної експресивної методики “Сімейна соціограма” у психологічних дослідженнях.// Актуальні проблеми практичної психології. Зб. Наукових праць. Частина 1. – Херсон, ПП Вишимирський В.С., 2009 р. С. – 102 – 106.
5. Гасюк М. Практична діяльність психолога у перинатальних закладах. Науковий часопис імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: зб. Наукових праць. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. № 14 (38). – С. 114 – 118.
6. Гасюк М. Б. Ненормативна криза бездітності та особливості її подолання. / Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: видавництво “Плай” Прикарпатського університету, 2004. – Вип.17. – Ч.1. – С. 73 – 84.
7. Гасюк М., Гринів О. Суб'єктивне сприйняття теперішнього, минулого та майбутнього у структурі психологічного благополуччя особистості / Мирослава Гасюк // Соціальна психологія: наук. журнал / голов. ред. Ю. Ж. Райгородський. – 2013. – № 55. – С. 10–16.
8. Гасюк М.Б. Гринів О До питання психотерапевтичної роботи з клієнтом із психосоматичною симптоматикою / Мирослава Гасюк, Оксана Гринів // Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – 2011. – Т.11, №5 – С. 125-232.
9. Гасюк М. Психологічна допомога людям які переживають постравматичний стресовий розлад. / Гасюк М. Чайка Я. // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ,- 2014.- Том 11. Вип.13. 588 с. С.135-140.
10. Мирослава Гасюк Оцінка якості життя батьків дітей хворих на епілепсію. / Мирослава Гасюк, Марія Дзюбинська // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського. Збірник наукових праць. Психологічні науки. №1(17) квітень 2017. Миколаїв, 2017.- С. 47-51.

11. Гасюк М. Б., Дзюбинська М. Я. Домінуючий психоемоційний стан матері дитини, хворої на епілепсію: емпіричне дослідження. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. Кам'янець-Подільський, 2017. С. 83 – 94.
12. Гасюк М., Шевчук Г. Авторське право на твір “Проективна експресивна методика “Як я уявляю собі мої пологи” (“Проективна методика “мої пологи”, “Психомалюнок “Мої пологи”)” № 246611, зареєстроване 31.05.2008.
13. Гасюк М.Б. Шевчук Г.С. Проективна методика та психомалюнок: теорія практика, експериментально-математична обробка Івано-франківськ: Місто НВ, 2010. –184 ст
14. Гасюк М.Б. Значення навчання та психологічного супроводу хворих на ІХС на етапах реабілітації та відновного лікування. /Нестерак Р.В., Гасюк М.Б.// International research and practice conference. Innovative technology in medicine: experience of Poland and Ukraine/ April 28-29, 2017, Lublin, 2017 С.190-192
15. Мирослава Гасюк. Етапи психологічного супроводу хворого у кардіологічному відділенні/ Мирослава Гасюк/ International Research and Practice Conference “Modern Methods, Innovations and Operational Experience in the Field of Psychology and Pedagogist”. Lublin, Republic of Poland, October 20-21, 2017. P 215-219.
16. Вакалюк І.П. Нестерак Р В., Гасюк М.Б. Навчально-просвітницька робота для хворих у школах клубах. Конгрес медичної та психологічної реабілітації М.Київ 30-31 жовтня 1917. (виступ).
17. Гасюк М.Б. Дзюбинська М.Я Домінуючий психоемоційний стан матері дитини, хворої на епілепсію / Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць кам'янець подільського національного університету ім. І.Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець подільський. Вип. 38 2017 С 83 – 94.
18. Nesterak R.V., Gasyuk M.V. Pilot investigation of the method of interactive training of patients at the stage of medical rehabilitation and treatment Deutscher Wissenschaftsherold • German Science Herald, N 4/2017 P.38 - 41. DOI:10.19221/2017412
19. Гасюк М.Б. Нестерак Р В. Внутрішня картина здоров'я хворих, що перенесли ішемічну хворобу серця та інфаркт міокарда: емпіричне дослідження / Гасюк М.Б. Нестерак Р В// Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки Вип.2/2018 С.149-155.
20. Гасюк М.Б., Щурик І.М. Особливості психологічної корекції внутрішньої картини здоров'я підлітків із набутими вадами опорно-рухового апарату Науковий вісник Херсонського державного університету Серія психологічні науки Вип.5/2018 С.260-265.
21. Нестерак Р В., Гасюк М.Б., Вакалюк І.П. Авторське право на твір «Програма психологічної реабілітації кардіологічних хворих шляхом оптимізації внутрішньої картини здоров'я» № 75681, зареєстроване 29.12 2017.

Викладач Гасюк Мирослава