

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА



Факультет психології

Кафедра клінічної та реабілітаційної психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ ЗАГАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Освітня програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № від “ 9” січня 2025 р.

м. Івано-Франківськ – 2025 р.

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Психологія загального здоров'я та психологічного благополуччя;
Викладач (і)	професор кафедри, доктор психологічних наук, Олена Лещинська
Контактний телефон викладача	095 644 12 48, 0939391080
Е-mail викладача	olena.leshchynska@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	
Консультації	Раз на тиждень відповідно до графіка консультацій

2. Анотація до навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Психологія загального здоров'я та психологічного благополуччя» спрямована на розвиток професійного світогляду майбутніх психологів. Формування чітких уявлень про здоров'я, хвороби та психологічне благополуччя дуже важливе, оскільки названі феномени у неявній формі майже завжди присутні в професійній діяльності психолога.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування цілісного уявлення про психологічні феномени пов'язані із здоров'ям людини, а також про роль психолога у збереженні та відновленні соматичного та психічного здоров'я.

А також **метою** вивчення курсу є: ознайомити студентів з способами побудови психологічних інтервенцій у профілактику, збереження та відновлення здоров'я та благополуччя людини.

Основними цілями вивчення дисципліни є:

- Засвоїти сучасні моделі здорової особистості, їх структурні та динамічні характеристики
- Ознайомитися із суб'єктивними та об'єктивними картинами хвороби
- Ознайомитися з механізмами копінг поведінки та психічним захистом особистості в умовах здоров'я та хвороби.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та вирішувати практичні проблеми у сфері психології та професійної підготовки у процесі навчання, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів, характеризуючись комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК1.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

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

СК5.Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК8.Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

Програмні результати навчання

ПР5.Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технологій психологічної допомоги.

ПР9.Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі

ПР18. Виявляти та диференціювати проблеми збереження і відновлення психічного здоров'я та психологічного благополуччя.

ПР20. Здійснювати психологічні інтервенції (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу) з використанням індивідуальних та групових методів роботи.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12 год. / 4 год.
семінарські заняття / практичні / лабораторні	18 год./ 6 год.
самостійна робота	60 год. / 80 год.

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
	053 «Психологія»		Вибірковий

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	кількість год. д.ф.н. / з.ф.н.		
	лекції	семінар. заняття	сам. роб
Тема 1. Проблема наукового вивчення феномену «здоров'я людини».	2 год./ 1 год.	2 год. / 1 год.	10 год. / 14 год.

Тема 2. Природвідповідна та адаптивна моделі здоров'я	2 / -	4 год./ 1 год.	10 год. / 12 год.
Тема 3. Сучасна модель здорової особистості: її структурні та динамічні характеристики	2 год. /1 год.	4 год. /1 год.	10 год. / 14 год.
Тема 4. Хвороба і її значення, суб'єктивна та об'єктивна картина хвороби	2 год./ -	2 год. / -	10 год. / 12 год.
Тема 5. Культурний контекст як чинник депресивних і тривожних розладів в житті сучасних людей	2 год./ 1 год.	2 год. / 1 год.	10 год. / 14 год.
Тема 6. Копінг поведінка та психічний захист особистості в умовах здоров'я та хвороби	2 год./ 1 год.	4 год./ 2 год.	10 год. /14 год.
ЗАГ.:	12 год. / 4 год.	18 год. / 6 год.	60 год. / 80 год.

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	В основу системи оцінювання знань студентів по навчальній дисципліні «Основи психокорекції залежностей» закладені наступні критерії: 1) повнота знань – вичерпна достатність у відтворенні інформації щодо змісту навчальної дисципліни; 2) адекватність знань – їх правильність, відповідність теоретико-методологічним основам курсу; 3) усвідомленість (осмисленість) знань – розуміння смислу інформації по навчальній дисципліні та вміння його вербалізувати; Критерії оцінки тестового контролю: 9-10 балів «відмінно» - студент дав не менше 90% правильних відповідей; 7-8 балів «добре» - студент дав не менше 70% правильних відповідей; 5-6 балів «задовільно» - студент дав не менше 50% правильних відповідей; 1-4 бали «незадовільно» - студент дав менше 50% правильних відповідей; Критерії оцінки контрольної роботи: 10-9 балів «відмінно» - студент в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає під час відповідей на контрольні запитання, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань. 7-8 балів «добре» - студент достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час письмових відповідей на контрольні запитання, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. 5-6 балів «задовільно» - студент загалом володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час письмових відповідей на контрольні запитання, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. 1-4 бали «незадовільно» - частково володіє навчальним матеріалом, не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час письмових відповідей на контрольні запитання, допускаючи при цьому суттєві помилки. Поточне усне/письмове опитування проводиться на кожному
--	---

семінарському занятті.

Критерії усного і письмового опитування на семінарських заняттях здійснюються за 5-бальною шкалою.

5 балів «відмінно» - ставиться за наявність у студента вичерпних і правильних знань щодо головних проблем, які розглядаються на семінарі. Знання мають бути осмисленими, що виявляється у повноті та адекватності їх пояснення. Вміння підходити до виконання завдань не лише у форматі репродукції, а й з елементами креативності.

4 бали - «добре» - ставиться за наявність у студента знань щодо більшості питань, які розглядаються на семінарському занятті. Притім, знання характеризуються адекватністю, але є частково усвідомленими (студент за формою відповідає правильно, а пояснити смисл може не завжди).

3 бали «задовільно» - ставиться за наявність у студента фрагментарних знань з теми семінару, які при цьому не завжди точно ним розуміються і недостатньо повно вербалізуються.

1-2 бали «незадовільно» - ставиться за відсутність у студента знань щодо головних проблем з теми семінарського заняття, або ж за наявність часткових знань, які він неправильно розуміє і неправильно трактує.

Критерії оцінки самостійної роботи (презентація, реферат, письмове повідомлення, конспекти тощо):

5 балів (відмінно): тема презентації/реферату/письмового повідомлення актуальна та відзначається практичною значущістю; у роботі здійснено критичний огляд визначень різними авторами, наведених в різних джерелах; матеріал роботи добре структурований, логічно викладений; роботу оформлено з дотриманням встановлених правил; студент демонструє здатність робити у презентації/рефераті/письмовому повідомленні логічні висновки та узагальнення; проявляє здатність висловлювати та аргументувати власне ставлення до альтернативних поглядів на певне питання.

4 бали (добре): тема презентації/реферату/письмового повідомлення актуальна; у роботі здійснено аналіз основних аспектів проблеми; використано джерела, які дають змогу розкрити теоретичні й прикладні аспекти теми; матеріал реферату/письмового повідомлення загалом структурований, логічно викладений; оформлення роботи в цілому відповідає встановленим правилам; студент послідовно, обґрунтовано та теоретично правильно викладає матеріал; демонструє здатність робити логічні висновки та узагальнення; але не в повній мірі може аргументувати власне ставлення до альтернативних поглядів на певне питання; недостатньо використовує фактичні та статистичні дані.

3 бали (задовільно): тема презентації/реферату/письмового повідомлення не є актуальною; у роботі здійснено поверхневий аналіз основних аспектів проблеми; використані джерела не дають можливості повністю розкрити проблему; презентація/реферат/письмове повідомлення містить зайвий матеріал, що не відповідає змісту теми і свідчить про нездатність студента зрозуміти її зміст; робота в цілому оформлена згідно з правилами, але є суттєві недоліки.

	2 бали (незадовільно): завдання виконане частково; студент не висвітлює дискусійну тему або висвітлює її неправильно; текст презентації/реферату/письмового повідомлення є повністю ідентичним тексту підручника чи конспекту або повністю ідентичним презентації/реферату/письмового повідомленню іншого студента на таку ж тему. 1 бал (незадовільно): завдання практично не виконано, складається з окремих малозмістовних тез, які за своїм змістом не відображають суті теми реферату/наукового повідомлення; робота не оформлена, здана не вчасно чи відсутня.																						
	Накопичування балів під час вивчення дисципліни																						
	Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів																					
	Лекція	-																					
	Семінарське заняття	40																					
	Самостійна робота	40																					
	Тестові завдання	15																					
	Контрольна робота	5																					
	Максимальна кількість балів	100																					
Умови допуску до підсумкового контролю	Підсумковий контроль у формі заліку здійснюється на основі оцінювання рівня досягнення програмних результатів студентами і зарахування всіх виконаних ними завдань. Для цього отримані бали сумуються, а їх кількість повинна бути не меншою, ніж 50 балів.																						
Підсумковий контроль	Форма підсумкового контролю - залік; Форма здачі визначається згідно положень та наказів ректорату. Шкала оцінювання: національна та ECTS <table><tr><th rowspan="2">Сума балів за всі види навчальної діяльності</th><th rowspan="2">Оцінка ECTS</th><th colspan="2">Оцінка за національною шкалою</th></tr><tr><th>Для екзамену, курсового проекту (роботи), практики</th><th>Для заліку</th></tr><tr><td>100-90</td><td>A</td><td>відмінно</td><td rowspan="5">зараховано</td></tr><tr><td>89-80</td><td>B</td><td>добре</td></tr><tr><td>79-70</td><td>C</td><td rowspan="3">задовільно</td></tr><tr><td>69-60</td><td>D</td></tr><tr><td>59-50</td><td>E</td></tr></table>			Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою		Для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	Для заліку	100-90	A	відмінно	зараховано	89-80	B	добре	79-70	C	задовільно	69-60	D	59-50	E
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою																					
		Для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	Для заліку																				
100-90	A	відмінно	зараховано																				
89-80	B	добре																					
79-70	C	задовільно																					
69-60	D																						
59-50	E																						

		49-25	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
		25-0	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

7. Політика навчальної дисципліни

Викладання курсу та взаємодія із студентом ґрунтується на принципах академічної доброчесності.

Вступаючи на цей курс, студенти повинні дотримуватися норм поведінки, прописаних у Положенні про академічну доброчесність <https://cutt.ly/UwZ6JJZJ>
Положення 2 <https://cutt.ly/kwZ6JOBE>

Відвідування занять. Студент виконує завдання, які зазначено у програмі (силабусі) вчасно. Студент, який пропустив 65% занять без поважних причин – не допускається до заліку. Студент, який пропустив заняття з поважної причини, має право відпрацювати його (переписати контрольну роботу, виконати самостійну роботу, тестові завдання тощо). Студенти, які слухають дисципліну зобов'язані відпрацювати заняття/тестування/невиконаний обсяг робіт. У випадку невиконання студентами вищезначених вимог, запозичених робіт, випадків плагіату, виявів академічної недоброчесності (списування) студент буде недопущений до заліку (у разі якщо він не відпрацює пропущені заняття і не виконає обов'язкову навчальну програму). Негативні оцінки (1-2 бали) не відпрацьовуються. Ті студенти, які не виконали завдання для самостійної роботи вчасно повинні їх виконати, однак оцінка при цьому буде знижена на 1 бал. У випадку невиконання навчального плану з дисципліни або отримання незадовільної залікової оцінки студент має можливість перездачі заліку за талоном №2, у разі незадовільної оцінки пропонується перездача за талоном №3 з комісією. Якщо спроби не дали позитивного результату, викладач пропонує студентові повторне вивчення дисципліни.

Виконання завдань пізніше встановленого терміну

Ті студенти, які не виконали завдання для самостійної роботи вчасно повинні їх виконати, однак оцінка при цьому буде знижена на 1 бал.

Неформальна освіта

Можливість зарахування результатів неформальної освіти здійснюється згідно Положення <https://cutt.ly/ZwZ6HYCY>

8. Рекомендована література

- 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.
- Охорона психічного здоров'я [Електронний ресурс] : підручник для лікарів / [колектив авторів] ; за заг. ред. професора Л. М. Юр'євої, професора Н. О. Марути. — Харків : Строков Д. В., 2022.
- Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
- Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; [В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелева, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола]. – [Електронне видання]. – Київ, 2024. – 188 с

Електронні ресурси:

- Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
<https://cutt.ly/IwZ6HCTE>
- Етичний кодекс психолога України <https://cutt.ly/JwZ6H9eh>
- Наукова бібліотека Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Режим доступу : <http://lib.pnu.edu.ua>
- Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського. Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/node/554/>
- Офіційна Інтернет-сторінка Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України [Електронний ресурс]. ULR : <http://psychology-naes-ua.institute/>
- БД Освіта. ua. — <http://osvita.ua/school/psychology>.
- Психологія UA <http://psychologiya.org.ua/>

Викладач

д.психол. н. Олена Лещинська