

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

**Факультет психології**

**Кафедра загальної та клінічної психології**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Психологічне благополуччя та загальне здоров'я людини  
Освітня програма «Клінічна та реабілітаційна психологія»  
другого (магістерського) рівня вищої освіти

Спеціальність 053 Психологія

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від “28” вересня 2020 р.

м. Івано-Франківськ - 2020

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Результати навчання (компетентності)
5. Організація навчання курсу
6. Система оцінювання курсу
7. Політика курсу
8. Рекомендована література

### 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	«Психологічне благополуччя та загальне здоров'я людини»
Викладач (-і)	К.психол.н., професор кафедри загальної та клінічної психології
Контактний телефон викладача	0997042291
E-mail викладача	myroslava.hassuk@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очна/заочна
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="http://www.d-learn.pu.if.ua">http://www.d-learn.pu.if.ua</a>
Консультації	кожний 3-й четвер місяця

### 2. Анотація до курсу

У формуванні усвідомленої мотивації до збереження і зміцнення власного здоров'я та благополуччя величезна роль належить психології. Зокрема, психології благополуччя.

Дисципліна вирішує питання підвищення благополуччя, людини. Саме психологія дозволяє віднайти такі методи, такі слова, які б глибоко запали у свідомість і стали для людини переконливими в реалізації здоров'язберігаючих технологій.

Вагомим фактором, що впливає на життєвий тонус людини, є *установка* на тривале і здорове, благополучне життя. Ця категорія суб'єктивна, але вона може мати значення важливого об'єктивного фактору зміцнення здоров'я та благополуччя. Зосередження уваги на психологічному благополуччі мотивує поведінку людини на досягнення позитивних цілей.

Курс " Психологічне благополуччя та загальне здоров'я людини" є важливою складовою підготовки професійних психологів.

### 3. Мета та цілі курсу

**Метою** викладання дисципліни є формування цілісного уявлення про психологічне благополуччя людини та ролі здоров'я у ньому. А також **метою** вивчення курсу є: ознайомити студентів з концепціями психологічного благополуччя людини; значенням профілактики, збереження та відновлення здоров'я людини для її благополуччя.

Цей курс покликаний допомогти формуванню у студентів цілісного уявлення про діяльність психолога у сфері здоров'я.

**Завдання курсу:** формування уявлень про теоретичне та емпіричне знання про та благополуччя здоров'я людини; про професійну психологічну допомогу у сфері здоров'я та здоров'язберігаючих технологій;

Даний навчальний курс – це система лекційних, практичних занять, самостійної роботи студентів (СРС), консультацій, заліку, вихідного інформаційного забезпечення, яка побудована на основі таких принципів:

- 1) достовірності інформації;
- 2) системності викладу матеріалу, який призначений для використання в дослідницькій діяльності;
- 3) встановлення міждисциплінарних зв'язків;

Попередні умови – попередні компетенції, якими мають володіти студенти на початку засвоєння навчального курсу:

- 1) знання основ загальної, вікової психології;

2) знання базового змісту психологічних дисциплін та їх вихідного тематичного інформаційного забезпечення, (зокрема передбаченого для вивчення у навчальних планах (ОКР "Бакалавр").

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

### **Знати**

1. Категоріальний апарат курсу
2. Етичні норми професійної діяльності.
3. Основні концептуальні підходи до вивчення проблем психологічного благополуччя та здоров'я.
4. Феноменологію благополуччя людини в цілому та у різні вікові періоди її життя.
5. Психологічні передумови профілактики, збереження та відновлення здоров'я.
6. Основні методи діагностики психологічного благополуччя людини.
7. Основні професійні техніки у консультації, груповій роботі, тренінгу психологічному супроводі та психологічній реабілітації у сфері здоров'я.

### **Вміти**

1. Визначати межі своєї компетенції.
2. Діагностувати рівень психологічного благополуччя людини.
3. Здійснювати психологічну профілактику психосоматичних та соматичних захворювань.
4. Реалізувати психологічний супровід особистості, сім'ї з метою корекції благополуччя .
5. Обирати комплекс методів необхідних для здійснення психологічного супроводу.
6. Уміти діяти в неозначених умовах, самостійно обирати тактику та стратегію дій у конкретній ситуації. Брати на себе ініціативу та відповідальність у проблемній ситуації.

Даний навчальний курс – це система лекційних, практичних занять, самостійної роботи студентів (СРС), консультацій, заліку, вихідного інформаційного забезпечення, яка побудована на основі таких принципів:

- 1) достовірності інформації;
- 2) системності викладу матеріалу, який призначений для використання в дослідницькій діяльності;
- 3) встановлення міждисциплінарних зв'язків;

Попередні умови – попередні компетенції, якими мають володіти студенти на початку засвоєння навчального курсу:

- 1) знання основ загальної, вікової психології, фізіології, основ консультування;
- 2) знання базового змісту психологічних дисциплін та їх вихідного тематичного інформаційного забезпечення, передбаченого для вивчення у навчальних планах (ОКР "Бакалавр").

**Методи навчання:** репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, метод проблемного викладання, частковово-пошуковий, дослідницький.

### **Програмні результати навчання**

ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності)**

СК 4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну, профілактично-просвітницьку) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК 5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК 6. Здатність, ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК 9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК 10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної

**Програмні результати навчання**

ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПР2. Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

**4. Результати навчання (компетентності)**

**5. Організація навчання курсу**

Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
семінарські заняття / практичні / лабораторні	18
самостійна робота	60

Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
1- й семестр	053 Психологія	1 курс	Вибіркова компонента ОП

Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Література	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
<b>Тема 1. Предмет та поняття психології здоров'я Місце психології здоров'я в системі психологічних знань. Етичні норми професійної діяльності в закладах охорони здоров'я.</b>	Лекція	Большакова А. М. Психобиографічні характеристики в контексті психологічного благополуччя особистості / А. М. Большакова // Наука і освіта : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру АПН України. – 2009. – № 10. – С. 12-17. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129	Дослідити зміст поняття психологічного благополуччя у психологічній науці. Визначити місце ПБ в системі психологічних знань. Дослідити етичні норми професійної діяльності психолога в сфері здоров'я.	Усне та письмове опитування відповіді - 5 б (участь у груповій дискусії -10б) Контроль самостійної роботи: реферат-10 б, презентація -10 б, Тестування – 10 б	1 тиждень
<b>Тема 2. Основні уявлення про психологічне благополуччя. Концептуальні підходи до вивчення психологічного благополуччя.</b>	Лекція	Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Фесенко Павел Петрович. – М., 2005. – 206 с.	Дослідити основні концептуальні підходи до ПБ. Гедоністичні теорії ПБ. Едемоністичні теорії ПБ. Психологічне благополуччя на основі позитивного психологічного функціонування особистості. Психологічне благополуччя як цілісне суб'єктивне переживання.	Усне та письмове опитування відповіді - 5 б (участь у груповій дискусії -10б) Контроль самостійної роботи: реферат-10 б, презентація -10 б, Тестування – 10 б	2тиждень
<b>Тема 3 Психологічне благополуччя особистості.</b>	Лекція	Осадько О.Ю. Научно-практичні засади діагностики	Визначити суть психологічного	Усне та письмове опитування відповіді -	3тиждень

<p><b>Вікові особливості психологічного благополуччя.</b></p>		<p>психологічного благополуччя особистості / О.Ю. Осадько // Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка: Зб. наук. праць КМПУ імені Б.Д.Грінченка. – 2007. – №8. – С. 101 – 106.</p>	<p>благополуччя, зміст і динаміку психологічного благополуччя на різновікових етапах розвитку людини. Означити типові технології психологічного супроводу оптимізації психологічного благополуччя людини.</p>	<p>5 б (участь у груповій дискусії -10б) Контроль самостійної роботи: реферат-10 б, презентація -10 б, Тестування – 10 б</p>	
<p><b>Тема 4. Еталони здоров'я та здорової особистості. Ставлення до здоров'я.</b> Внутрішня картина здоров'я . Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та технології її оптимізації. Діагностика ВКЗ. Якість життя у людини у ситуації хвороби.</p>	<p>Лекція</p>	<p>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. 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. 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</p>	<p>Визначити основні уявлення про здорову особистість Проаналізувати еталони здоров'я та здорової особистості Описати особливості здоров'я дорослих людей у різні періоди життя. На практиці описати кризи здоров'я когось з рідних його ставлення до здоров'я.</p>	<p>Усне та письмове опитування відповіді - 5 б (участь у груповій дискусії -10б) Контроль самостійної роботи: реферат-10 б, презентація -10 б, Тестування – 10 б Контрольна робота–10 б</p>	<p>4тиждень</p>

<p><b>Тема 5. Діагностика психологічного благополуччя людини.</b></p>	<p>Лекція</p>	<p>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.</p>	<p>Діагностика психологічного благополуччя та якості життя людини. Об’єктивні та суб’єктивні методи діагностики. Місце нарративного підходу у діагностиці психологічного благополуччя. Презентувати діагностичні типи ставлення до хвороби на прикладі, де вказати значення ВКХ у процесі виздоровлення соматичного хворого,.</p>	<p>Усне та письмове опитування відповіді - 5 б (участь у груповій дискусії -10б) Контроль самостійної роботи: реферат-10 б, презентація -10 б, Тестування – 10 б</p>	<p>5тиждень</p>
<p><b>Тема 6. Здоров’я людини та позитивні/ негативні емоційні стани. Сугестивна терапія у відновленні емоційного стану людини.</b></p>	<p>лекції</p>	<p>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. Васильєва О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: [учеб. пособ. для студ. высш. уч. заведений] / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Академия, 2001. – 352 с.</p>	<p>Особистість і стрес Поняття психологічного стресу та причини його виникнення. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров’я .Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров’я</p>	<p>Усне та письмове опитування відповіді - 5 б (участь у груповій дискусії -10б) Контроль самостійної роботи: реферат-10 б, презентація -10 б, Тестування – 10 б</p>	<p>6 тиждень</p>
<p><b>6. Система оцінювання курсу</b></p>					
<p>У результаті засвоєння дисципліни «Психологія загального здоров’я та психологічного благополуччя» студент може набрати максимально 100 балів. Усне та письмове опитування відповіді - 5 б (участь у груповій дискусії -10б)</p>					

Контроль самостійної роботи (КСР- 5б) (в тому числі: реферат-10 б, презентація -10 б, і, тренінгове заняття 15б, розробка теоретичної моделі дослідження 15б)  
Тестування – 10 б  
Контрольна робота–10 б

### Критерії оцінювання знань студентів:

В основу системи оцінювання знань студентів із навчальної дисципліни «Психологія загального здоров'я та психологічного благополуччя» закладено такі критерії:

- 1) повнота знань – вичерпна достатність у відтворенні інформації щодо змісту навчальної дисципліни;
- 2) адекватність знань – їх правильність, відповідність засадничим основам курсу;
- 3) усвідомленість (осмисленість) знань – розуміння смислу інформації по навчальній дисципліні та вміння його вербалізувати;
- 4) вміння творчо мислити, інтерпретувати своє бачення і розуміння поставлених завдань («побічний продукт») діяльності

Оцінка «**відмінно**» ставиться за наявність у студента вичерпних і правильних знань щодо головних проблем ТТС, розгляду яких були присвячені лекційні та семінарські заняття. Притім, 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.

Оцінка «**добре**» ставиться за наявність у студента знань щодо більшості тем з дисципліни, які передбачені навчальною програмою. Притім, знання характеризуються адекватністю, але є частково усвідомленими (студент за формою відповідає правильно, а пояснити смисл може не завжди).

Оцінка «**задовільно**» ставиться за наявність у студента фрагментарних знань з дисципліни, які при цьому не завжди точно ним розуміються і недостатньо повно вербалізуються.

Оцінка «**незадовільно**» ставиться за відсутність у студента знань щодо головних проблем з дисципліни, або ж за наявність часткових знань, які він неправильно розуміє і неправильно трактує.

#### Критерії оцінювання

#### Вимоги до письмової роботи

9-10 балів (відмінно) – завдання виконано в повному обсязі: розроблено обґрунтування проблеми дослідження, прописана актуальність проблеми, чітко і правильно визначено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження на прикладі власної теми магістерської роботи. Оформлена та вчасно здана письмова робота.

7-8 балів (добре) – завдання виконано в повному обсязі: розроблено обґрунтування проблеми дослідження, прописана актуальність проблеми, не чітко або невірно визначено один із зазначених компонентів дослідження: об'єкт, предмет, мету або завдання дослідження на прикладі власної теми магістерської роботи. Оформлена та вчасно здана письмова робота.

5-6 балів (задовільно) – завдання виконано не в повному обсязі, не чітко прописана актуальність проблеми, прослідковуються істотні помилки у зазначенні компонентів дослідження: об'єкті, предметі, меті або завдання дослідження на прикладі власної теми магістерської роботи. Робота оформлена частково.

3-4 бали (незадовільно) завдання виконане частково, актуальність проблеми не зазначена,, прослідковуються істотні помилки у зазначенні компонентів дослідження або дані компоненти відсутні: об'єкти, предмети, меті або завдання дослідження на прикладі власної теми магістерської роботи. Робота оформлена частково і знада не вчасно.

1-2 бали (незадовільно) – завдання практично не виконано, складається з окремих малозмістовних тез, які за своїм змістом не відображають суті завдання. Робота не оформлена, здана не вчасно чи відсутня.

0 балів – завдання відсутнє.

#### **Критерії оцінки розробки теоретичної моделі**

13-15 балів (відмінно) – завдання виконано в повному обсязі, студент визначив підхід, який лежить в основі теоретичної моделі дослідження (системний, синергетичний, структурно-функціональний), визначив структурні елементи об'єкта, визначив основні індикатори дослідження. Представлена модель є змістовною, повною та структурованою відповідно підходу. Графічно виконана робота здана вчасно.

10-12 балів (добре) – завдання виконано в повному обсязі, студент не чітко визначив підхід, який лежить в основі теоретичної моделі дослідження (системний, синергетичний, структурно-функціональний), визначив не всі структурні елементи об'єкта, визначив основні індикатори дослідження. Представлена модель є змістовною, можливо не повною та структурованою з деякими невідповідностями підходу. Графічно виконана робота здана вчасно.

7-9 балів (задовільно) – завдання виконано не в повному обсязі, студент не чітко визначив підхід (або не визначив взагалі), який лежить в основі теоретичної моделі дослідження (системний, синергетичний, структурно-функціональний), визначив не всі структурні елементи об'єкта, частково визначив основні індикатори дослідження. Представлена модель є змістовною, не повною та не структурованою. Графічно виконана робота здана не вчасно.

4-6 балів (незадовільно) – завдання виконано частково, студент не визначив підхід, який лежить в основі теоретичної моделі дослідження (системний, синергетичний, структурно-функціональний), визначив не всі структурні елементи об'єкта, не визначив основні індикатори дослідження. Представлена модель не є змістовною, не повною та не структурованою. Графічно не виконана робота, здана не вчасно.

1-3 бали (незадовільно) — завдання практично не виконано, складається з окремих малозмістовних тез, які за своїм змістом не відображають суті завдання. Робота не оформлена, здана не вчасно чи відсутня.

0 балів – завдання відсутнє.

#### **Критерії оцінки письмового повідомлення:**

**9-10 балів** (відмінно): тема 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 рефераті/письмовому повідомленні логічні висновки та узагальнення; проявляє здатність висловлювати та аргументувати власне ставлення до альтернативних поглядів на певне питання.

**7-8 балів** (добре): тема 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.

**5-6 балів** (задовільно): тема реферату/письмового повідомлення не є актуальною; у роботі здійснено поверхневий аналіз основних аспектів проблеми; використані джерела не дають можливості повністю розкрити проблему; 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.

**3-4 балів** (незадовільно): завдання виконане частково; студент не висвітлює дискусійну тему або висвітлює її неправильно; текст реферату/письмового повідомлення є повністю ідентичним тексту підручника чи конспекту або повністю ідентичним реферату/письмового повідомленню іншого студента на таку ж тему.

**1-2 бали** (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.

**0 балів** – завдання відсутнє.

**Критерії оцінки презентації:**

**12-15 балів** (відмінно): у презентації відображено глибоке, чітке розуміння та усвідомлення матеріалу, аналітичний та творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Малюнки, звуки, фото, анімації –

у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю, логічністю та послідовністю.

**10-12 балів (добре):** у презентації містяться важливі твердження щодо проблемних питань, презентація має в основі декілька ключових положень, які не повністю розкривають її тематику; прослідковується певна логічна структура в розміщенні інформації; презентація починається із вступу, надає інформацію в певному порядку і завершується викладенням важливих наукових моментів та висновків; не повністю представлені інформаційні джерела або не всі правильно оформлені.

**7-9 балів (задовільно):** презентація сфокусована на темі, але поверхнево висвітлює її; естетичний вигляд незадовільний (відсутня чітка структура розміщення інформації, недоречна графіка оформлення); важко вловити структуру подання інформації; немає посилань на використані джерела або не всі правильно оформлені.

**4-6 балів (незадовільно):** завдання виконане частково; презентація студента не містить відповідь на поставлене завдання, не є аргументованою; не містить посилань на джерела, що вивчаються; не містить аналізу відповідних теорій, концепцій, наукових течій, свідчить про наявність значних прогалин у знаннях студента, викладена з порушенням логіки подання матеріалу, містить багато граматичних, грубих стилістичних помилок та виправлень.

**1-3 бали (незадовільно):** завдання практично не виконано, презентація не розкриває сутності питання, або допущені грубі змістовні помилки, які свідчать про відсутність знань у студента, або їх безсистемність та поверховість, невміння сформулювати думку та викласти її, незнання основних положень навчальної дисципліни; наявні значні фактичні помилки, незрозумілості та нерозуміння теми, презентація не оформлена, здана не вчасно чи відсутня.

**0 балів** – завдання відсутнє.

#### **Критерії оцінки тренінгового заняття:**

**12-15 балів (відмінно):** у тренінговому занятті відображено глибоке, чітке розуміння та усвідомлення матеріалу, аналітичний та творчий підхід до поставлених задач. Під час проведення всі завдання та вправи відображають мету заняття та дозволяють учасникам здобути необхідні уміння та навички, зробити самостійні висновки, аргументувати свої рішення, вибудувати власне ставлення до проблеми. Робота виконана творчо і самостійно. тренінгове заняття характеризується оригінальністю, логічністю та послідовністю.

**10-12 балів (добре):** у тренінговому занятті є чіткі посилання на вирішення висунутої проблеми, тренінгове заняття має в основі декілька ключових вправ, які не повністю розкривають її тематику; прослідковується певна логічна структура тренінгу; тренінгове заняття починається із вступу, надає інформацію в певному порядку і завершується викладенням важливих висновків; роботі бракує оригінальності та чіткості побудови заняття.

**7-9 балів (задовільно):** тренінгове заняття сфокусоване на темі, але поверхнево висвітлює її; вправи не зовсім відображають мету заняття, незадовільна його структура та логіка; важко вловити структуру

подання інформації; тренінгове заняття не веде до засвоєння нових практичних умінь, та не дозволяє учасникам сформулювати власне ставлення до проблеми, прави не всі правильно оформлені. Брак оригінальності роботи.

**4-6 балів (незадовільно):** завдання виконане частково; тренінгове заняття студента не містить відповідь на поставлене завдання, вправи є недоречними, логіка тренінгового заняття відсутня; побудова тренінгового заняття свідчить про наявність значних прогалин у знаннях студента, викладена з порушенням логіки подання матеріалу, опис вправ містить багато грубих помилок, або є плагіатом.

**1-3 бали (незадовільно):** завдання практично не виконано, тренінгове заняття не розкриває сутності питання, або допущені грубі змістовні помилки, які свідчать про відсутність знань у студента, або їх безсистемність та поверховість, невміння сформулювати думку та викласти її, незнання основних положень навчальної дисципліни; наявні значні фактичні помилки, незрозумілості та нерозуміння теми, тренінгове заняття не оформлене, не проведене, звіт зданий не вчасно чи відсутній.

**0 балів** – завдання відсутнє.

#### **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.

**0 балів** - завдання відсутнє.

#### **Критерії оцінки самостійної роботи:**

Самостійна робота оцінюється за наслідками вибіркової перевірки рівня засвоєння всіх питань, винесених на самостійну роботу. За самостійну роботу студент може отримати до 5 балів.

**5 балів «відмінно»** - робота студентом виконана в повному обсязі, якісно оформлена;

**4 бали «добре»** - робота студентом виконана в повному обсязі, є незначні недоліки;

**3 бали «задовільно»** - робота зроблена, але є суттєві помилки;

	<p><b>1-2 бали «незадовільно»</b> - робота тільки розпочата або виконана не правильно;  <b>0 балів</b> –робота відсутня.</p>
<p><b>Семінарські заняття</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Семінарське заняття 1.</b></p> <p><b>Предмет та поняття психологічного благополуччя та загальне здоров'я людини». Місце феномену психологічного благополуччя в системі психологічних знань. Етичні норми професійної діяльності у сфері здоров'я. Життєвий шлях та психологічне благополуччя.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Семінарське заняття 2</b></p> <p><b>Основні уявлення про психологічне благополуччя. Гедоністичні теорії ПБ. Евдомоністичні теорії ПБ.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Семінарське заняття 3</b></p> <p><b>Основні уявлення про психологічне благополуччя Психологічне благополуччя на основі позитивного психологічного функціонування особистості. Психологічне благополуччя як цілісне суб'єктивне переживання. Емпіричні дослідження ПБ.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Семінарське заняття 4</b></p> <p><b>Суть психологічного благополуччя, зміст і динаміка психологічного благополуччя на різновікових етапах розвитку людини. Якість життя у людини. Технології психологічного супроводу оптимізації психологічного благополуччя людини.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Семінарське заняття № 5</b></p> <p><b>Діагностика психологічного благополуччя та якості життя людини. Об'єктивні та суб'єктивні методи діагностики.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Семінарське заняття 6</b></p> <p><b>Діагностика типів ставлення до здоров'я та хвороби Роль ВКХ у процесі виздоровлення соматичного хворого, технології оптимізації ВКХ. Особливості діагностики дитини. Місце нарративного підходу у діагностиці психологічного благополуччя</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Семінарське заняття 7</b></p> <p><b>Технології психологічного супроводу оптимізації психологічного благополуччя людини. Кризовий підхід у психологічному супроводі ПБ.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Семінарське заняття 8</b></p> <p><b>Сугестивна терапія у відновленні емоційного стану людини. Музикотерапія, пісочна терапія, та інші</b></p>

технології у роботі з стресом.

**Орієнтовні запитання курсу**

**Основний перелік питань:**

- 1.
2. Місце феномену психологічного благополуччя в системі психологічних знань
3. Етичні норми професійної діяльності у сфері здоров'я
4. Основні уявлення про психологічне благополуччя
5. Психологічне благополуччя особистості
6. Вікові особливості психологічного благополуччя
7. Еталони здоров'я та здорової особистості
8. Ставлення до здоров'я
9. Діагностика психологічного благополуччя людини
10. Здоров'я людини та позитивні/ негативні емоційні стани.
11. Сугестивна терапія у відновленні емоційного стану людини.
12. Життєвий шлях та психологічне благополуччя.
13. Гедоністичні теорії ПБ
14. Евдомоністичні теорії ПБ
15. Психологічне благополуччя на основі позитивного психологічного функціонування особистості.
16. Психологічне благополуччя як цілісне суб'єктивне переживання
17. Емпіричні дослідження ПБ.
18. Якість життя у людини
19. Технології психологічного супроводу оптимізації психологічного благополуччя людини
20. Діагностика психологічного благополуччя та якості життя людини
21. Об'єктивні та суб'єктивні методи діагностики
22. Діагностика типів ставлення до здоров'я та хвороби
23. Особливості діагностики дитини.
24. Місце наративного підходу у діагностиці психологічного благополуччя
25. Технології психологічного супроводу оптимізації психологічного благополуччя людини
26. Психологія здоров'я.
27. Основні фактори здоров'я.
28. Здоров'я на біологічному, психологічному соціальному, духовному психічному рівні.
29. Критерії здоров'я. Критерії фізичного, духовного, соціального здоров'я.
30. Самоактуалізована особистість та здоров'я
31. Мета і завдання фахівця-психолога в галузі здоров'я.
32. Основні уявлення про здорову особистість

- |  |  |
|--|--|
|  | 33. Еталони здоров'я та здорової особистості<br>34. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості<br>35. Особливості здоров'я дорослих людей у різні періоди життя . |
|--|--|

### 7. Політика курсу

Політика курсу «Психологія загального здоров'я та психологічного благополуччя» передбачає прездачу усіх невиконаних завдань внаслідок серйозних запізнь на заняття або пропущених пар без поважних причин. Студенти, які слухають дисципліну зобов'язані відпрацювати заняття/ невиконаний обсяг робіт (переписати контрольну роботу, написати реферат, виконати творчу роботу, виконати тестові завдання). У випадку невиконання студентами вищезначених вимог, запозичених робіт, випадків плагіату, виявів академічної недоброчесності (списування) студент буде недопущений до здачі підсумкового контролю (у разі якщо він не відпрацює пропущені заняття і не виконає обов'язкову навчальну програму). Якщо студент не ліквідував заборгованість і не набрав мінімум 50 балів, він буде спрямований на повторне вивчення навчальної дисципліни.

### 8. Рекомендована література

#### Рекомендована література

- 1) Большакова А. М. Психобіографічні характеристики в контексті психологічного благополуччя особистості / А. М. Большакова // Наука і освіта : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру АПН України. – 2009. – № 10. – С. 12-17.
- 2) Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец.19.00.04 «Мед. психология» / А. В. Воронина. – Иркутск, 2002. – 28 с.
- 3) Гасюк М. Б. Суб'єктивне сприйняття теперішнього, минулого та майбутнього у структурі психологічного благополуччя особистості / Мирослава Гасюк, Оксана Гринів // Соціальна психологія : наук. Журнал / голов. ред. Ю. Ж. Шайгородський. – 2013. – № 55. – С. 10–16.
- 4) Головаха Е. И. Жизненные перспективы и ценностные ориентации личности / Е. И. Головаха. – СПб. : Питер, 2001. – 269 с.
- 5) Гринів О. М. Актуалізація життєтворчості у процесі вирішення професійної кризи особистості / О. М. Гринів // ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія. – 2013. – Т. 18, № 1. – С. 75–82.
- 6) Гринів О. М. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості / Оксана Гринів // ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія. – 2014. – Т. 19, № 1. – С. 25–34.
- 7) Гринів О. М. Аналіз прояву актуальних здібностей особистості у різних его-станах / О. М. Гринів // Еврика-ХІ: збірник студентських наукових праць. ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. – Івано-Франківськ, Україна, 2010. – С. 15–17.
- 8) Гринів О. М. Детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості / О. М. Гринів // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2015. – Т. 29, № 1. – С. 184–195.
- 9) Гринів О. М. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості / Оксана Гринів // Психологія особистості : науковий теоретико-методологічний і прикладний журнал. – 2013. – Т. 1, № 4. – С. 173–179.
- 10) Дальке Р. Болезнь как путь. Значение и предназначение болезней / Р. Дальке, Т. Детлефсен. – СПб. : Весь, 2004. – 320 с.

- 11) Дальке Р. Болезнь как язык души. Послание и смысл ваших заболеваний / Р. Дальке. – СПб. : Весь, 2006. – 448 с.
- 12) Данильченко Т.В. [«Об'єктивні» фактори суб'єктивного благополуччя](#) / Т.В. Данильченко // [Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості](#). – 2014. – Т.13. – С. 165-176.
- 13) Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала: модель досягнення/дотримання (на прикладі професії психолога-консультанта) / В.М.Духневич // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ. – 2002. – Т.4, №3. – С.57-63
- 14) 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.
- 15) Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 258 с.
- 16) Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: □ учеб. пособ. □ / В. А. Ананьев. – СПб. : Балтийская пед. акад., 1998. – 148 с.
- 17) Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
- 18) Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: [учеб. пособ. для студ. высш. уч. заведений] / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : Академия, 2001. – 352 с.
- 19) Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
- 20) Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья / И. Н. Гурвич. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1999. – 1021 с.
- 21) 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.
- 22) Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник] / О. С. Лісова. – Чернівці : Рута, 2001. – 201 с.
- 23) Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова; под ред. В. И. Носкова. – Севастополь : Вебер, 2003. – 257 с.
- 24) Психология здоровья: [учеб. для вузов] / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.
- 25) Психология здоровья / Г. С. Никифоров, В. А. Ананьев, И. Н. Гуревич и др.; под ред. Г. С. Никифорова. – С Пб.: Изд-во С.Петербур. ун-та, 2000. – 504 с.
- 26) Психосоматика: взаимосвязь психики и здоровья: [хрестоматия] / Сост. К. В. Сельченко.– М. : АСТ; Мн. : Харвест, 2001. – 604 с.

#### Публікації автора

- 27) 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.
- 28) 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.
- 29) 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.
- 30) 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

- 31) 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.
- 32) Гасюк М.Б. Гринів О До питання психотерапевтичної роботи з клієнтом із психо-соматичною 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.
- 33) Гасюк М., Чайка Я Психологічна допомога людям які переживають постравматичний стресовий розлад. 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.
- 34) Мирослава Гасюк, Марія Дзюбинська Оцінка якості життя батьків дітей хворих на епілепсію. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського. Збірник наукових праць. Психологічні науки. №1(17) квітень 2017. Миколаїв, 2017.- С. 47-51.
- 35) 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.
- 36) Гасюк М.Б. Шевчук Г.С. Проективна методика та психомалюнок: теорія практика, експериментально-математична обробка Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. –184 ст
- 37) 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.
- 38) 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.
- 39) Гасюк М.Б., Шурик 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.

**Викладач – Гасюк Мирослава Богданівна**