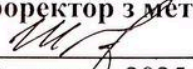


ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
“УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА”
Факультет суспільних і прикладних наук
Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з методичної роботи
 Ярослав ШТАНЬКО
«29» серпня 2025 р.

ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань:	С Соціальні науки, журналістика та інформація
Спеціальність:	С4 Психологія
Освітньо-професійна	«Практична психологія»
Освітній рівень:	Другий (магістерський)
Статус дисципліни:	Обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	українська

м. Івано-Франківськ
2025

РОЗРОБНИК:

к. психол. наук, доцент,
в. о. завідувача кафедри психології



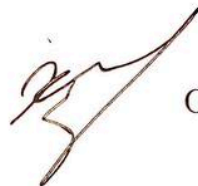
Олена ХАЛІК

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології

протокол № 1 від 27.08.2025

в. о. завідувача кафедри психології



Олена ХАЛІК

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОПП



Олександра ПИТЛЮК-СМЕРЕЧИНСЬКА

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради, протокол №1 від 29.08.2025 р.

e-mail	olena.khalik@ukd.edu.ua
Номер аудиторії чи кафедри	Кафедра психології, ауд.316
Посилання на сайт	https://ukd.edu.ua
Сторінка курсу в СДО	https://online.ukd.edu.ua/

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни. Курс «Психологія здоров'я та благополуччя особистості»

Курс формує у здобувачів системне розуміння психології здоров'я та науково обґрунтованих підходів до розвитку індивідуального й колективного благополуччя. Розглядаються сучасні моделі (біопсихосоціальна, екосистемна, PERMA, підходи позитивної психології), детермінанти здоров'я (індивідуальні, поведінкові, соціокультурні), механізми стресу/копінгу та резилієнтності, а також етика й міждисциплінарна взаємодія у клінічних, освітніх і організаційних контекстах. Особлива увага приділяється вимірюванню благополуччя (WHO-5, Ryff, PERMA-Profilер), оцінюванню якості життя та доказовому дизайну інтервенцій (мотиваційне інтерв'ю, когнітивно-поведінкові та майндфулнес-практики, психоедукація, програми промоції здоров'я).

Метою навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та благополуччя особистості» є формування у студентів цілісного уявлення про феномен здоров'я як багатовимірний психобіосоціальний процес, розвиток здатності розуміти психологічні чинники, що впливають на його збереження та зміцнення, а також оволодіння знаннями й практичними навичками психопрофілактики, саморегуляції, підтримання психічного благополуччя та здоров'язбережувальної поведінки в умовах сучасних життєвих викликів.

Завдання курсу:

- ознайомити студентів із основними теоретичними підходами до розуміння феномена здоров'я та його структури в сучасній психологічній науці;
- розкрити психологічні моделі здорової особистості та механізми взаємозв'язку фізичного, психічного, соціального й духовного аспектів здоров'я;
- сформувати розуміння впливу стресу, психологічного захисту, копінг-стратегій і ресурсів особистості на стан психічного здоров'я;
- розвинути вміння аналізувати індивідуальні чинники, що сприяють або перешкоджають здоров'ю людини;
- ознайомити з принципами психогігієни, психопрофілактики та методами психологічної саморегуляції;

- сприяти розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я, формуванню здоров'язбережувальної поведінки й навичок підтримання психічного благополуччя;
- розвивати професійну компетентність майбутнього психолога у сфері збереження, зміцнення й відновлення психологічного здоров'я особистості.

Здобувачі вищої освіти повинні знати:

- основні підходи до визначення поняття «здоров'я», види та структуру здоров'я: фізичне, психічне, соціальне, духовне, професійне;
- психологічні моделі здорової особистості та чинники, що впливають на її формування;
- поняття та зміст внутрішньої картини здоров'я і хвороби;
- сучасні концепції стресу, копінг-поведінки, психологічного захисту та адаптації;
- основні психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я (саморегуляція, самоефективність, резильєнтність, смислотворення тощо);
- принципи психогігієни, психопрофілактики та здоров'язбережувальної поведінки;
- методи і техніки розвитку особистісної стійкості, емоційної рівноваги та підтримання психологічного благополуччя;
- роль психолога у формуванні культури здоров'я в суспільстві.

Здобувачі вищої освіти повинні уміти:

- аналізувати ставлення особистості до свого здоров'я з позиції психологічного підходу;
- визначати індивідуальні чинники, що впливають на психічне, емоційне та соціальне благополуччя людини;
- застосовувати психодіагностичні методики для дослідження рівня стресу, копінг-стратегій, психологічних ресурсів та життєстійкості;
- інтерпретувати результати психодіагностичних обстежень із метою визначення психологічних ресурсів особистості;
- використовувати знання про механізми психологічного захисту, саморегуляції та адаптації в контексті психології здоров'я та надання психологічної підтримки;.

- розробляти елементи програм психогігієни, психопрофілактики для різних вікових і професійних груп;
- застосовувати техніки релаксації, усвідомленості (майндфулнес), позитивного мислення та інших способів психологічної саморегуляції;
- формувати та підтримувати мотивацію до здорового способу життя й відповідального ставлення до власного здоров'я;
- використовувати принципи психології здоров'я у власній професійній і життєвій діяльності.

Професійні компетентності та результати навчання, яких набувають здобувачі освіти внаслідок вивчення навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та благополуччя особистості» (шифри та зміст компетентностей та програмних результатів навчання вказано відповідно до ОПП «Практична психологія», введеної в дію ЗВО «Університет Короля Данила» «01» вересня 2025 року).

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва програмних результатів навчання
ІК. 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.	ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.
ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.
ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.	ПРН 5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного

	дослідження та технології психологічної допомоги
ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.	ПРН9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).
ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.	ПРН12. Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.
ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.	ПРН17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.
СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології	ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначити зміст запиту до супервізії.
СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.	ПРН19. Розробляти та впроваджувати психоедукаційні інтервенції, спрямовані на підвищення психологічної грамотності, розвиток життєвих ресурсів і формування навичок самодопомоги в різних вікових та соціальних групах.
СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів реального втручання)	
СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати	

та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.	
СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій	
СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.	
СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.	
СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.	

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	1		
Семестр	1		
Кількість кредитів ЄКТС	3		
Аудиторні навчальні заняття		денна форма	заочна форма
	лекції	14 (в годинах)	4 (в годинах)
	практичні	16 (в годинах)	2 (в годинах)
Самостійна робота	Самостійна робота	60 (в годинах)	84 (в годинах)
Форма підсумкового контролю	Залік		

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни:

Пререквізити	Постреквізити
Вступ до спеціальності, Основи психології, Психологія розвитку особистості, Психологія вікових особливостей особистості	Реабілітаційна психологія

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Тема 1. Здоров'я людини і підходи до його визначення

Здоров'я як інтегративна характеристика людини. Підходи до визначення здоров'я. Концепція ВООЗ: здоров'я як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Психологія здоров'я як галузь наукового знання: предмет, завдання, зв'язок із медичною, клінічною, соціальною та віковою психологією.

Питання для самостійного вивчення.

Тема 2. Види здоров'я. Психологічні моделі здорової особистості

Види здоров'я. Психологічні моделі здорової особистості. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників (А. Маслоу, Г. Олпорт, В. Франкл та інші). Психологічні критерії здорової особистості. Якості психологічно здорової особистості.

Питання для самостійного вивчення. Вітчизняні підходи до розуміння здорової особистості.

Тема 3. Внутрішня картина здоров'я

Поняття «внутрішня картина здоров'я»: уявлення особистості про власний стан, здоров'я як частину образу «Я». Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування. Типи ставлення до здоров'я: активне, пасивне, байдуже, тривожне, гіперрефлексивне. Роль внутрішньої картини здоров'я у саморегуляції, самооцінці, формуванні відповідального ставлення до життя.

Питання для самостійного вивчення. Методи дослідження внутрішньої картини здоров'я: опитувальники, проєктивні методики, самоописи, інтерв'ю.

Змістовий модуль 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА МЕХАНІЗМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Тема 4. Сучасні концепції стресу і психічне здоров'я

Поняття стресу в контексті психології здоров'я. Класична концепція Г. Сельє: еустрес і дистрес, стадії стресової реакції. Модель Р. Лазаруса, теорія копіngu. Суб'єктивні та об'єктивні причини виникнення стресу. Стрес як фактор ризику і як потенціал розвитку (ідеї Холмса і Рахе). Психічне здоров'я у контексті стресу: ознаки зниження, адаптивні механізми. Поняття стресостійкості, життєстійкості та резильєнтності.

Питання для самостійного вивчення. Роль особистісних якостей у подоланні стресу (оптимізм, самоефективність, смислотворення тощо).

Тема 5. Психологічний захист особистості та адаптаційні механізми

Поняття психологічного захисту у сучасній психології. Механізми захисту за З. Фройдом, А. Фройд, К. Хорні. Класифікації механізмів захисту. Функції психологічного захисту у збереженні психічного здоров'я. Адаптаційні механізми: стратегії подолання, гнучкість, саморегуляція, рефлексія. Психологічна адаптація як динамічний процес збереження рівноваги між внутрішніми ресурсами і вимогами середовища. Роль психологічного захисту і адаптації у формуванні психологічної стійкості.

Питання для самостійного вивчення. Відмінності між захисними і копінг-стратегіями. Адаптаційні стратегії як ресурси психічного здоров'я.

Тема 6. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я

Психічне здоров'я як система саморегуляції. Взаємодія когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових компонентів. Внутрішні чинники психічного здоров'я. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я. Психологічні механізми підтримання внутрішньої гармонії: самоприйняття, смислотворення, ціннісна узгодженість, емоційна регуляція. Механізми життєстійкості, резильєнтності, сенсової інтеграції досвіду. Критерії психічного здоров'я.

Питання для самостійного вивчення. Роль особистісних конструктів (В. Франкл, К. Роджерс, Т. Титаренко) у збереженні психічної рівноваги.

Змістовий модуль 3. ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

Тема 7. Здоров'язбережувальна поведінка і мотивація до здорового способу життя

Поняття здоров'язбережувальної поведінки у психології здоров'я. Види поведінкових стратегій: превентивна, ризикована, байдужа. Формування мотивації до здоров'я: потребово-ціннісний підхід, концепція відповідального ставлення до власного здоров'я (І. Коцан, Ю. Бойчук). Психологічні чинники мотивації: внутрішня установка, самооцінка, самоконтроль, соціальні впливи. Теорії поведінкових змін: модель запланованої поведінки (А. Айзен), модель стадій готовності (Д. Прочаска, К. ДіКлементе). Роль самосвідомості, волі, смислотворення у виборі здорового стилю життя.

Питання для самостійного вивчення. Психологічні механізми формування мотивації до здорового способу життя. Психологічні бар'єри формування здоров'язбережувальної поведінки у молоді.

Тема 8. Психогігієна та збереження здоров'я людини.

Сутність і завдання психогігієни у психології здоров'я. Сутність і завдання психогігієни у психології здоров'я. Основні принципи психогігієни. Види психогігієни. Основні напрями психогігієнічної практики. Технології психологічної підтримки.

Питання для самостійного вивчення. Психологічна гігієна у професійній діяльності психолога.

Зміст практичних занять

Змістовий модуль 1. Теоретичні засади психології здоров'я

Тема 1. Здоров'я людини. Психологічні моделі здорової особистості

Здоров'я як інтегративна характеристика людини. Підходи до визначення здоров'я. Концепція ВООЗ: здоров'я як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Психологія здоров'я

як галузь наукового знання: предмет, завдання, зв'язок із медичною, клінічною, соціальною та віковою психологією.

Завдання для самостійної роботи. Підготувати коротке есе (1 стор.) «Модель здорової особистості очима сучасного психолога».

Тема 2. Внутрішня картина здоров'я і хвороби

Поняття «внутрішня картина здоров'я» у психології. Структура внутрішньої картини здоров'я. Типи ставлення до здоров'я: активне, пасивне, байдуже, тривожне. Деформації внутрішньої картини здоров'я — ігнорування потреб тіла, надмірна тривожність, гіперрефлексія. Методи дослідження внутрішньої картини здоров'я. Психічне здоров'я людини і емоційні стани.

Внутрішня картина хвороби, його значення для людини. Співвідношення внутрішньої картини здоров'я і внутрішньої картини хвороби як двох сторін психологічного ставлення до тіла і здоров'я.

Завдання для самостійної роботи. Протягом доби звертайте увагу на повідомлення про здоров'я в медіа (соцмережі, реклама, розмови). Зробіть нотатки про те, яке уявлення про здоров'я формується: чи воно зводиться до зовнішнього вигляду / фітнесу; чи враховує психологічні, духовні, соціальні аспекти; чи викликає тривогу або надихає.

Зробіть короткий висновок, який образ здоров'я пропонують сучасні медіа.

Змістовий модуль 2. Психологічні чинники та механізми збереження здоров'я

Тема 3. Сучасні концепції стресу і психічне здоров'я

Поняття стресу в контексті психології здоров'я. Класична концепція Г. Сельє: еустрес і дистрес, стадії стресової реакції. Модель Р. Лазаруса, теорія копіngu. Суб'єктивні та об'єктивні причини виникнення стресу. Стрес як фактор ризику і як потенціал розвитку (ідеї Холмса і Рахе). Психічне здоров'я у контексті стресу: ознаки зниження, адаптивні механізми. Поняття стресостійкості, життєстійкості та резильєнтності. Роль особистісних якостей у подоланні стресу (оптимізм, самоефективність, смислотворення тощо).

Завдання для самостійної роботи. Скласти індивідуальну карту стресостійкості (3 головні ресурси, 3 ризики). Підготувати приклад позитивного досвіду подолання стресу (до 1 стор.)

Тема 4. Психологічний захист особистості та адаптаційні механізми

Поняття психологічного захисту у структурі психічного життя особистості. Основних механізмів психологічного захисту: заперечення, проєкція, раціоналізація, витіснення, регресія, компенсація, ідентифікація, сублімація. Характеристика зрілих, проміжних і примітивних захистів за Вайантом. Вітчизняні підходи (М. Тимофієва, І. Коцан): психологічний захист як елемент системи саморегуляції й адаптації, що сприяє психічній стійкості. Адаптація як динамічний процес пристосування до змін середовища. Психологічні механізми адаптації: копінг-стратегії, саморегуляція, самоприйняття, смислотворення. Взаємозв'язок захисних і адаптаційних механізмів: співіснування, перехід від автоматичних форм реагування до усвідомлених способів подолання. Адаптивна поведінка як ознака психічного здоров'я.

Завдання для самостійної роботи. Оберіть один зі своїх найтипівіших захисних механізмів і зобразіть його у символічній формі (малюнок, колаж, асоціативна карта, короткий текст-метафора).

Наприклад: “Мій захист — як дзеркало, у якому я не хочу бачити себе” або “Мій захист — як броня, яка рятує, але її важко нести”.

Додайте коротке пояснення (3–5 речень): як цей «захист» допомагає, а коли заважає.

2. Протестуйте одnogрупницю/одnogрупника за коротким опитувальником «Механізми психологічного захисту» (за Плутчиком).

Надайте заповнений бланк методики з висновками, в яких визначте 2 домінуючих механізми психологічного захисту з їх характеристикою. А також опишіть на основі результатів бесіди з досліджуваним, у яких життєвих ситуаціях ці захисти проявляються, які з них можна вважати зрілими/конструктивними, які бажано замінити на адаптивніші стратегії.

Тема 5. Психологічні ресурси особистості

Поняття психологічних ресурсів у контексті психології здоров'я. Ресурсний підхід у сучасній психології: ресурси як передумова збереження та відновлення психічного здоров'я. Класифікація ресурсів: внутрішні та зовнішні (соціальна підтримка, середовище, культура тощо). Аналіз

моделей життєстійкості (С. Мадді, І. Коцан, Т. Титаренко). Ресурси особистості як чинник психологічного благополуччя. Роль психологічних ресурсів у подоланні стресу, травми, кризових ситуацій. Психологічні засоби відновлення ресурсного стану.

Завдання для самостійної роботи. Намалюйте або створіть у Canva/PowerPoint «мапу моїх ресурсів», розподіливши їх за сферами: особистісні, соціальні, зовнішні. Підпишіть у центрі своє ім'я або слово «Я» і з'єднайте лініями, які відображають зв'язки між ресурсами.

Коротко (до 1 стор.) напишіть: Які ресурси мене підтримують найчастіше? Які я недооцінюю? Що варто підсилити?

Змістовий модуль 3. Практична психологія здоров'я

Тема 6. Здоров'язбережувальна поведінка і мотивація до здорового способу життя.

Поняття здоров'язбережувальної поведінки у контексті психології здоров'я. Теоретичні моделі формування здорової поведінки.

Мотиваційні чинники та психологічні бар'єри на шляху до здорового способу життя. Роль психолога у розвитку здоров'язбережувальної культури особистості.

Завдання для самостійної роботи. Вести особистий «Щоденник здоров'я» (спостереження за своїми діями протягом 5 днів). Зробити висновки.

Тема 7. Психогігієна та збереження здоров'я людини

Сутність і завдання психогігієни у психології здоров'я. Основні принципи психогігієни. Види психогігієни. Основні напрями психогігієнічної практики. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Технології психологічної підтримки. Етико-психологічні принципи роботи в сучасній індустрії здоров'я. Професійна психогігієна психолога: ознаки виснаження, профілактика, шляхи відновлення.

Завдання для самостійної роботи. 1. Розробити власний міні-план психогігієни на тиждень : час і способи відновлення (сон, релаксація, хобі); емоційні практики (усвідомлення, позитивне мислення, вдячність); соціальні ресурси (спілкування, підтримка); коротку рефлексію в кінці тижня.

2. Підготуйте письмовий звіт (до 1 стор.) про зміни у власному психоемоційному стані після застосування технік саморегуляції.

або

Розробити етапи програми з психопрофілактики професійного вигорання вчителів.

Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни

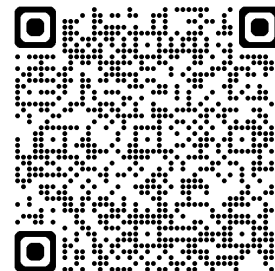
«Психологія здоров'я»

Найменування видів робіт	Розподіл годин	
	денна форма	заочна форма
Самостійна робота, год, у т.ч.:	60	84
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	16	8
Підготовка до практичних занять та контрольних заходів	21	4
Підготовка до поточного контролю	6	6
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	17	42

ПОЛІТИКА КУРСУ

1) щодо системи поточного і підсумкового контролю

Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань студентів, проведення практик та атестації, переведення показників академічної успішності за 100-бальною шкалою в систему оцінок за національною шкалою здійснюється згідно з “Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти”. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



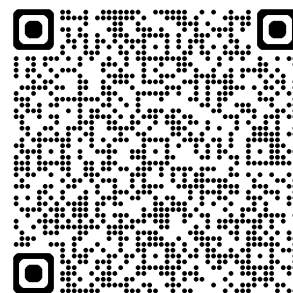
2) щодо оскарження результатів контрольних заходів

Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки з дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляція здійснюється відповідно до «Положення про політику та врегулювання конфліктних ситуацій». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



3) щодо відпрацювання пропущених занять

Згідно “Положення про організацію освітнього процесу” здобувач допускається до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, диференційованого заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені на семестр навчальним планом та силабусом/робочою програмою навчальної дисципліни, підтвердив опанування на мінімальному рівні результатів навчання (отримав ≥ 35 бали), відпрацював визначені індивідуальним навчальним планом всі лекційні, практичні, семінарські та лабораторні заняття, на яких він був відсутній. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



4) щодо дотримання академічної доброчесності

“Положення про академічну доброчесність” закріплює моральні принципи, норми та правила етичної поведінки, позитивного, сприятливого, доброчесного освітнього і наукового середовища, професійної діяльності та професійного спілкування спільноти Університету, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



5) щодо використання штучного інтелекту

“Положення про академічну доброчесність” визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#). “Положення про систему запобігання та виявлення



академічного плагіату, самоплагіату, фабрикації та фальсифікації академічних творів” містить рекомендації щодо використання в академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).

6) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено (за винятком, коли це передбачено умовами його проведення). У разі порушення цієї заборони результат анулюється без права перескладання. Ознайомитись з відповідним документом можна за [посиланням](#).



Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.

7) щодо зарахування результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти

Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти визначаються «Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



№ п/п	Перелік онлайн-курсів	Перелік тем, які можуть бути перераховані (за умови наявності сертифіката на ім'я та прізвище студента/студентки)
1.	Платформа Coursera Well Being & Self Care: for Physical and Mental Health https://www.coursera.org/learn/well-being-self-care-for-physical-and-mental-health#modules	Тема 1. Здоров'я людини. Психологічні моделі здорової особистості Тема 5. Психологічні ресурси особистості

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни застосовується комплекс методів для організації навчання студентів з метою розвитку їх логічного та абстрактного мислення, творчих здібностей, підвищення мотивації до навчання та формування особистості майбутнього фахівця в галузі психології.

Програмний результат навчання	Метод навчання	Метод оцінювання
ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.	дискусії, бесіда-діалог проблемно-пошуковий метод	усний контроль, поточний контроль
ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.	комп'ютерні і мультимедійні методи, бесіда, дискусії	поточний контроль, письмовий контроль
ПРН 5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги	мозковий штурм, бесіда-діалог, дискусія	усний контроль, самооцінювання, оцінювання в міні-групах

ПРН9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).	кейс-метод, мозковий штурм, бесіда-діалог	усний контроль, самооцінювання
ПРН12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.	проблемно-пошуковий метод, дискусія, кейс-метод	самооцінювання
ПРН17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.	репродуктивний	поточний контроль
ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначити зміст запиту до супервізії.	репродуктивний; проблемно-пошуковий	поточний контроль

ПРН19. Розробляти та впроваджувати психоедукаційні інтервенції, спрямовані на підвищення психологічної грамотності, розвиток життєвих ресурсів і формування навичок самодопомоги в різних вікових та соціальних групах.	репродуктивний кейс-метод	усний контроль; письмовий контроль
---	---------------------------	---------------------------------------

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Вид	Зміст	% від загальної оцінки	Бал	
			min	max
Поточні контрольні заходи	Аудиторна робота	60	35	60
Підсумкові контрольні заходи	Екзамен	40	25	40
Всього:	-	100	60	100

Процедура проведення контрольних заходів, а саме поточного контролю знань протягом семестру та підсумкового семестрового контролю, регулюється «Положенням про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів», яке розміщено на сайті університету в розділі «Публічна інформація»: <https://ukd.edu.ua/node/1149>

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в “Електронному журналі обліку успішності академічної групи” на підставі чотирибальної шкали - “2”; “3”; “4”; “5”. У разі відсутності студента на занятті виставляється “н”. За результатами поточного контролю у Журналі, автоматично визначається підсумкова оцінка, здійснюється підрахунок пропущених занять.

Критерії оцінювання відповіді на практичному занятті:

Кількість балів	Характеристика
5 балів	Здобувач в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов’язкову та додаткову літературу. Ініціативне та творче ставлення до виконання різних типів завдань. Правильно виконує усі завдання. Здобувач освіти володіє всіма необхідними практичними навичками.
4 бали	В більшій мірі володіє навчальним матеріалом, але може допускати незначні помилки під час усних виступів та письмових відповідей, використовує лише обов’язкову літературу, недостатньо аргументує думку, розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань не повною мірою, допускаючи при цьому окремі неточності. Здобувач володіє більшістю необхідних практичних навичок.
3 бали	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, з помилками (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Здобувач володіє менш як половиною необхідних практичних навичок.
2 бали	Поверхнево володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, пояснити, не розуміє змісту значної частини теоретичних питань та практичних завдань, засвоєно лише деякі поняття з теми. Здобувач володіє лише деякими практичними навичками.
0 балів	Не володіє навчальним матеріалом, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

Критерії оцінювання самостійної роботи:

<i>Кількість балів</i>	<i>Опис критерію</i>
<i>5 балів</i>	Завдання виконано повністю, з високим рівнем якості, демонструє глибоке розуміння матеріалу. Робота характеризується творчим підходом, глибоким аналізом і застосуванням теоретичних знань на практиці. Усі аспекти завдання розкрито, а результати роботи є обґрунтованими. У практичних завданнях використано правильні методи аналізу та прийнято оптимальні рішення. Структура й оформлення роботи відповідають усім вимогам, робота вирізняється чіткістю та логічністю.
<i>4 бали</i>	Завдання виконано якісно та з дотриманням основних вимог. Робота демонструє достатній рівень розуміння матеріалу, наявність високого рівня розвитку навичок аналізу, синтезу, узагальнення. Теоретичні знання застосовано правильно, залучено відповідний інструментарій для виконання завдань. У практичних завданнях результати здебільшого коректні, хоча можуть бути незначні недоліки в деталях, таких як неповний аналіз окремих аспектів. Робота структурована й логічно оформлена, а висновки відповідають поставленим цілям. Оформлення відповідає вимогам, незначні недоліки не впливають на якість. Результати роботи можуть бути використані на практиці, але окремі аспекти потребують доопрацювання.
<i>3 бали</i>	Завдання виконано з дотриманням основних вимог, однак воно демонструє середній рівень розуміння матеріалу студентом. У роботі використано обмежену кількість теоретичних джерел, або вони застосовані некоректно. Для практичних завдань результати мають загальну відповідність вимогам, проте присутні недоліки в деталях, таких як неповне розкриття задачі чи наявність окремих помилок. Студент демонструє здатність виконувати завдання, але без достатньої глибини та критичного осмислення. Наявні недоліки в структурі роботи або застосуванні методів. Частково дотримано вимоги до оформлення, але є логічні неточності. Результати роботи мають обмежене практичне значення, можливі помилки в їх застосуванні.

2 бали	Завдання виконано частково або невідповідно до поставлених вимог. Результати роботи демонструють низький рівень розуміння теми та відсутність самостійності у виконанні. При виконанні завдання спостерігається мінімальне залучення теоретичних знань, не використано за необхідності належний інструментарій. У практичних типах завдань допущено серйозні помилки, які призводять до викривлення суті роботи. Поручено вимоги до оформлення або структури, а також спостерігаються грубі помилки в обґрунтуванні рішень чи результатів. Робота хаотично структурована, не дотримано вимог до оформлення, а результати є некоректними або непридатними для практичного застосування.
0 балів	Завдання не виконано або виконано повністю неправильно

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість “н” в журналі буде виставлено “0” (нуль балів), без права перескладання. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі позначається літерою «в».

До підсумкового контролю допускаються студенти які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів. Усі студенти, що отримали 34 бали і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру.

Підсумковий контроль знань у формі екзамену проводиться у вигляді комп'ютерного тестування. За результатами підсумкового контролю (екзамен) студент може отримати 40 балів.

Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не склали екзамен і повинні йти на перескладання.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно з **Шкалою оцінювання знань за ЄКТС**) і є сумою балів отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

Шкала оцінювання знань за ЄКТС:

Оцінка за національною шкалою	Рівень досягнень, %	Шкала ECTS
Національна диференційована шкала		
Відмінно	90 – 100	A
Добре	83 – 89	B
	75 – 82	C
Задовільно	67 – 74	D
	60 – 66	E
Незадовільно	35 – 59	FX
	0 – 34	F

Студенти, які не з'явилися на екзамен без поважних причин, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література:

1. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 236 с.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ—Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
5. Основи здорового способу життя студентів: навч. посібник / С. В. Королінська, Н. І. Ізмайлова, П. О. Сіренко, А. О. Аркуша. Харків : НФаУ, 2013. 84 с.
6. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнєрьова, В. М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
7. Тимофієва М. П., Слободська О. В. Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ. 2022, 600 с.
Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький, 2018. 160 с.
8. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини. Київ : 2018. 156 с.
9. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

Додаткова література:

1. Горбунова В. В., Климчук В. О. *Психічне здоров'я в організаціях: світова підтримка, українські перспективи*. НейроNEWS. 2017. № 10 (93). С. 7-13.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
3. Карамушка, Л. (2021a). Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*, 7(5), 26–37. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.3>
4. Кічук А. В. Збагачуємо психоемоційне здоров'я студентів. Ізмаїл: СМІЛ, 2020. 106 с.
5. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія. Ізмаїл: СМІЛ, 2020. 268 с.
6. Мушкевич М. І. Психологія здоров'я: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня магістра факультету психології). Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 76 с.
7. Шпортун О. М., Штифурак В. С., Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія. Вінниця: 2019. 331 с.
8. Shelley E. T. *Health Psychology*. McGraw-Hill Education. 2020. 496 p.

Електронні інформаційні ресурси

1. <https://scholar.google.com.ua/>
2. <https://www.coursera.org/>
3. <https://www.mentalhealth.org.uk/>
4. <https://www.mentalhealthfirstaid.org/>
5. Mental Health and Wellbeing Resources for Teachers and Teaching Staff. London, 2021. URL: https://www.kirkleeslocaloffer.org.uk/media/gh5d1jkv/mental_health_resources_for_teachers_and_teaching_staff_june_2021.pdf