

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 теорії здоров'я, його види, детермінанти, аналізуються концепції суб'єктивного благополуччя, механізми саморегуляції (захисні механізми, копінг), наголошується на важливості психогігієни та психопрофілактики. Курс поєднує теоретичні засади, елементи психометрії (скринінг, моніторинг), включає проектування коротких інтервенцій та базується на етичних принципах роботи психолога. Здобувачі формують компетентності для оцінювання стану та чинників психічного здоров'я, розроблення профілактичних/просвітницьких заходів і впровадження доказових практик підвищення благополуччя у різних контекстах (освіта, організація, громада).

Метою навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та благополуччя особистості» є формування у здобувачів цілісної системи знань і практичних навичок щодо феномену здоров'я як багатовимірного психобіосоціального процесу, збереження психічного здоров'я та розвитку суб'єктивного благополуччя особистості на засадах доказової психології: від діагностики показників і детермінант до планування психогігієнічних та профілактичних втручань в умовах сучасних життєвих викликів.

Завдання курсу:

- сформувати уявлення про ключові теорії та моделі психології здоров'я і благополуччя особистості;
- навчити визначати показники й детермінанти психічного здоров'я, добирати валідні інструменти вимірювання;
- розмежовувати психологічні захисти та копінг-стратегії, оцінювати їхню адаптивність, методами психологічної саморегуляції;
- опанувати принципи психогігієни та рівні психопрофілактики, уміти проектувати базові програми супроводу;
- сприяти розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я, формуванню здоров'язбережувальної поведінки й навичок підтримання психічного благополуччя;
- ознайомити з теоріями/структурами суб'єктивного благополуччя та чинниками його формування;
- розвинути навички психоедукації, мікротручань і етичної маршрутизації клієнтів;

- розвивати професійні компетентності майбутнього психолога у сфері збереження, зміцнення й відновлення психологічного здоров'я особистості.

Здобувачі вищої освіти повинні знати:

- предмет і понятійний апарат психології здоров'я; моделі здорової особистості;
 - індикатори та детермінанти психічного/психологічного здоров'я; валідні інструменти скринінгу та моніторингу;
 - механізми психологічного захисту (класифікації), типи копіngu і критерії їх адаптивності;
 - принципи психогігієни, рівні психопрофілактики (первинна/вторинна/третинна), базові моделі втручань;
 - теорії та структури благополуччя (підходи Ріффа, Д. Отича, Ю. І. Філімоненко, Ю. М. Олександрова);
 - етичні засади професійної діяльності психолога.
-
- предмет і понятійний апарат психології здоров'я; моделі здорової особистості;
 - індикатори та детермінанти психічного/психологічного здоров'я;
 - механізми психологічного захисту (класифікації), типи копіngu і критерії їх адаптивності;
 - принципи психогігієни, рівні психопрофілактики, моделі втручань;
 - теорії/структурні компоненти благополуччя;
 - психологічні моделі здорової особистості та чинники, що впливають на її формування;
 - основні психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я ;
 - принципи психогігієни, психопрофілактики та здоров'язбережувальної поведінки;
 - методи і техніки розвитку особистісної стійкості, емоційної рівноваги та підтримання психологічного благополуччя;
 - психогігієни та рівні психопрофілактики, уміти проєктувати базові програми супроводу
 - 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;

- добирати відповідний психодіагностичний інструментарій та інтерпретувати результати діагностики в контексті психології здоров'я та благополуччя особистості;
- ідентифікувати захисні механізми/копінг у кейсах, складати плани саморегуляції в контексті надання психологічної підтримки;
- застосовувати техніки релаксації, усвідомленості (майндфулнес), позитивного мислення та інших способів психологічної саморегуляції;
- розробляти міні-програми психогігієни/профілактики з метриками ефективності для різних вікових категорій та професійних груп;
- визначати індивідуальні чинники, що впливають суб'єктивне благополуччя людини;
- будувати профіль/карту суб'єктивного благополуччя особистості та план його підсилення;
- готувати просвітницькі, профілактичні матеріали, застосовувати мікровтручання;
- комунікувати культурно чутливо, працювати в межах компетентності й етично, визначати показання для супервізії, а також для перенаправлення.

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.	ПРН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.
ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.	ПРН5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні 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
	Групові методи роботи в діяльності практичного психолога, Напрямки сучасної психотерапії

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Тема 1. Ключові теорії та концептуальні підходи в психології здоров'я (2 год.)

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'язки з медичною, клінічною, соціальною, віковою психологією. Поняття «внутрішня картина здоров'я», її структура та роль у саморегуляції.

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. Типи ставлення до здоров'я: активне, пасивне, байдуже, тривожне, гіперрефлексивне. Роль внутрішньої картини здоров'я у саморегуляції, самооцінці, формуванні відповідального ставлення до життя.

Тема 2. Показники та детермінанти психічного здоров'я (2 год.)

Показники психічного здоров'я: емоційні, когнітивні, поведінкові, соціальні; якість життя. Детермінанти здоров'я: індивідуальні (рисові, мотиваційні), поведінкові (сон, активність, харчування), соціокультурні та екологічні. Інструменти вимірювання психічного здоров'я. Етичні засади діагностики психічного здоров'я: інформована згода, конфіденційність,

межі інтерпретації, недопущення стигматизації; робота з вразливими групами; правила зберігання і використання даних.

Питання для самостійного вивчення. Вплив цифрового середовища на показники психологічного здоров'я.

Тема 3. Механізми психологічного захисту і копінг-стратегії як системи саморегуляції психічного здоров'я (2 год.)

Поняття саморегуляції та її роль у підтримці психічного здоров'я. Визначення та функції механізмів психологічного захисту у психоаналітичній традиції (З. Фройд, А. Фройд). Основні види механізмів психологічного захисту: витіснення, заперечення, раціоналізація, проекція, сублімація. Зрілі та незрілі захисти. Поняття копінг-поведінки та її відмінність від механізмів психологічного захисту. Класифікації копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман): проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг. Стратегії активного та пасивного подолання. Роль особистісних ресурсів у виборі копінг-стратегій.

Питання для самостійного вивчення. Феномен вигорання як наслідок неефективного копіngu. Поняття посттравматичного зростання.

Тема 4. Психогігієна та психопрофілактика: принципи та моделі (2 год)

Психогігієна як система заходів для збереження та зміцнення психічного здоров'я. Основні принципи психогігієни (режим праці та відпочинку, культура спілкування, саморегуляція). Поняття та завдання психопрофілактики. Рівні психопрофілактики: первинна (запобігання виникненню порушень), вторинна (раннє виявлення та корекція), третинна (реабілітація та запобігання рецидивам). Моделі втручання. Роль психологічного просвітництва у психопрофілактичній роботі. Психопрофілактика в різних сферах: освіта, сім'я, робота. Етичні принципи психопросвіти та профілактики у роботі психолога.

Питання для самостійного вивчення. Роль здорового способу життя у первинній психопрофілактиці. Особливості психогігієни в умовах кризових ситуацій.

Розділ 2. ФЕНОМЕНОЛОГІЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Тема 5. Теорії та моделі суб'єктивного благополуччя (2 год)

Поняття благополуччя в психології. Підходи до розуміння сутності суб'єктивного благополуччя: гедоністичний, еудемоністичний. Класифікація підходів до суб'єктивного благополуччя П. Кука: гедоністичний підхід (Р. Райан, Е. Десі, Е. Дінер, Р. Емонс, Р. Ларсен та ін.), еудемоністичний підхід (К. Кейс, К. Ріфф, Р. Лент, Х. Вестрехофф та ін.), якість життя (Дж. Корнелл, П. Ріцлав, Д. Селла, М. Фріш, М. Вілінуєва й ін.) та оздоровчий підхід, або wellness (Е. Джонс, Дж. Майерс, Дж. Томас та ін.).

Питання для самостійного вивчення. Концепція потоку (Flow) М. Чіксентмігаї, його сприяння еудемоністичному благополуччю.

Тема 6. Структура та компоненти суб'єктивного благополуччя (2 год)

Структура суб'єктивного благополуччя. Компоненти психологічного благополуччя (К. Ріфф, М. Селлігман, М. Яхода). Компоненти суб'єктивного благополуччя особистості за Д. Отічем: когнітивний (уявлення про окремі аспекти власного життя й рефлексія); емоційний (ставлення до цих сторін, яке реалізується як переважаючий емоційний тон); мотиваційно-поведінковий компонент (вироблення стратегій дій щодо отримання життєвого благополуччя). Структура суб'єктивного благополуччя за Ю. І. Філімоненко.

Питання для самостійного вивчення. Компоненти психологічного благополуччя Ю. М. Олександрова: ресурсний (особистісна зрілість); процесуальний (самоактуалізація); результативний (психологічне благополуччя особистості); структурний (гармонія особистості); оціночний (суб'єктивне благополуччя).

Тема 7. Чинники та умови формування суб'єктивного благополуччя (2 год)

Об'єктивні чинники благополуччя: соціально-демографічні: вік, стать, шлюбний статус; соціальні: безпека, доступ до освіти та медицини; - суб'єктивне здоров'я. Суб'єктивні чинники: задоволеність роботою та матеріальним рівнем; наявність вільного часу і дозвілля; позитивні емоції (гарний настрій, оптимізм, позитивне мислення); психологічні якості: екстраверсія, адекватна самооцінка, осмисленість життя.

Умови формування суб'єктивного благополуччя.

Питання для самостійного вивчення. Роль цілеспрямованої діяльності та добровільних зусиль у підвищенні суб'єктивного благополуччя. Вплив позитивного мислення та практики mindfulness.

Зміст практичних занять

Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Тема 1. Показники та детермінанти психічного здоров'я (2 год)

Показники психічного здоров'я: емоційні, когнітивні, поведінкові, соціальні; якість життя. Детермінанти здоров'я: індивідуальні (рисові, мотиваційні), поведінкові (сон, активність, харчування), соціокультурні та екологічні. Вплив цифрового середовища на показники психічного здоров'я. Інструменти вимірювання психічного здоров'я.

Завдання для самостійної роботи. Ознайомтеся з одним із сучасних інструментів вимірювання психічного здоров'я (за вибором студента) та підготуйте його коротку презентацію (призначення, структура, надійність, валідність).

Тема 2. Механізми психологічного захисту і копінг-стратегії як системи саморегуляції психічного здоров'я (2 год)

Поняття саморегуляції та її роль у підтримці психічного здоров'я. Механізми психологічного захисту, їх види: витіснення, заперечення, раціоналізація, проекція, сублімація. Зрілі та незрілі захисти. Поняття копінг-поведінки та її відмінність від механізмів психологічного захисту. Види копінг-стратегій (Р. Лазарус, С. Фолкман): проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг. Адаптивні, частково адаптивні та неадаптивні копінг-стратегії. Роль особистісних ресурсів у виборі копінг-стратегій. Феномен вигорання як наслідок неефективного копіngu. Поняття посттравматичного зростання.

Завдання для самостійної роботи. 1. Проаналізуйте життєву ситуацію (власну чи ваших знайомих) та визначте, які механізми психологічного захисту були задіяні, оцінити їхню зрілість.

або

Підготуйте есе на тему: «Посттравматичне зростання як вимір психологічної стійкості», об'єм 1 стр.

Тема 3. Психогігієна та психопрофілактика: принципи та моделі (4 год)

Психогігієна як система заходів для збереження та зміцнення психічного здоров'я. Основні принципи психогігієни (режим праці та відпочинку, культура спілкування, саморегуляція). Поняття та завдання психопрофілактики. Рівні психопрофілактики: первинна (запобігання виникненню порушень), вторинна (раннє виявлення та корекція), третинна (реабілітація та запобігання рецидивам). Моделі втручання. Роль психологічного просвітництва у психопрофілактичній роботі. Психопрофілактика в різних сферах: освіта, сім'я, робота. Роль здорового способу життя у первинній психопрофілактиці. Особливості психогігієни в умовах кризових ситуацій.

Завдання для самостійної роботи. 1. Розробіть план первинної психопрофілактичної програми (на вибір: для учнів середньої школи, студентів або працівників певної сфери), визначте цілі, цільову групу та методи.

2. Підготуйте у вигляді презентації на 5 слайдів огляд методів саморегуляції та релаксації (наприклад, аутогенне тренування, медитація mindfulness, дихальні вправи) та опишіть їхнє застосування у психогігієні.

РОЗДІЛ 2. ФЕНОМЕНОЛОГІЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Тема 4. Структура та компоненти суб'єктивного благополуччя (2 год)

Структура суб'єктивного благополуччя. Компоненти психологічного благополуччя (К. Ріфф, М. Селлігман, М. Яхода). Компоненти суб'єктивного благополуччя особистості за Д. Отичем: когнітивний (уявлення про окремі аспекти власного життя й рефлексія); емоційний (ставлення до цих сторін, яке реалізується як переважаючий емоційний тон); мотиваційно-поведінковий компонент (вироблення стратегій дій щодо отримання життєвого благополуччя). Структура суб'єктивного благополуччя за Ю. І. Філімоненко. Компоненти психологічного благополуччя за Ю. М. Олександровим. Дослідження структури благополуччя за допомогою бесіди, опитувальників, аналізу продуктів діяльності, проєктивних методів (візуальних метафор та ресурсних карт).

Завдання для самостійної роботи. 1. Створіть власну ресурсну карту (намалюйте або опишіть), що відображає особисте розуміння благополуччя та його ключові компоненти.
або

Виконайте вправу «Колесо благополуччя». Побудуйте «колесо» з 6 секторами (емоції, сенс, стосунки, досягнення, здоров'я, відпочинок) і оцініть кожен на 0–10. Позначте число на радіальній шкалі та з'єднайте точки. Зробіть висновки.

Тема 5. Діагностика суб'єктивного благополуччя (2 год)

Методики для діагностики структурних компонентів та загального показника благополуччя особистості (Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, and M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко); Опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер). Чинники психічного здоров'я та благополуччя: мікрорівень аналізу (Опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості»; Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер); Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер). Чинники психічного здоров'я та благополуччя: мезорівень аналізу (Методика «Шкала негативного впливу роботи» (Д. Ватсон) (адаптація С.Д. Максименка, О.М. Кокуна, Є.В. Тополова); Методика «Індекс організаційної напруженості (на прикладі освітніх організацій)» (Р.Л. Кан та ін.) (модифікація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко).

Завдання для самостійної роботи. 1. Проведіть діагностику власного (або 1 досліджуваного) суб'єктивного благополуччя або чинників, які на нього впливають, використовуючи 1 діагностичний інструмент, проаналізуйте отримані результати. Обґрунтуйте ваш вибір діагностичного інструменту.

або

2. Розробіть міні-інтерв'ю для якісного дослідження чинників благополуччя у представників 2 вікових груп на ваш вибір.

Тема 6. Підходи до розвитку суб'єктивного благополуччя: профілактика, інтервенції, самодопомога (4 год)

Концептуальні засади розвитку суб'єктивного благополуччя. Акцент на сильних сторонах особистості та культивуванні позитивного досвіду. Здоров'язбережувальні практики як базові умови благополуччя: гігієна сну,

помірна щоденна фізична активність, мікропаузи відновлення, харчові звички; «дозування». Гедоністичні та евдемоністичні інтервенції. Розвиток психологічної стійкості, емоційного інтелекту, формування адаптивних копінг-стратегій. Тренування оптимістичного пояснювального стилю. Інтервенції позитивної психології. Оцінювання ефективності втручань. Профілактика неблагополуччя. Рівні профілактики неблагополуччя: первинна (формування навичок/ресурсів), вторинна (раннє виявлення зниження благополуччя), третинна (відновлення/реінтеграція) профілактика. Етика інтервенцій та цифрових практик.

Завдання для самостійної роботи. 1. Опишіть одну з інтервенцій з позитивної психології (наприклад, "Три хороші речі" або "Використання сильних сторін") та проведіть її на практиці (самостійно або з партнером). 2. Оберіть 2 різні програми самодопомоги з розвитку благополуччя (наприклад, у форматі мобільних застосунків, книг, онлайн-курсів, чатботів, додатків тощо), книг), спрямованих на розвиток психологічного благополуччя, та оцініть їхню ефективність з урахуванням доказовості, ефективності, безпеки й доречності.

Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни

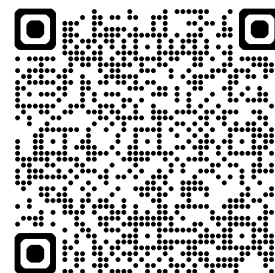
«Психологія здоров'я та благополуччя особистості»

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](#).



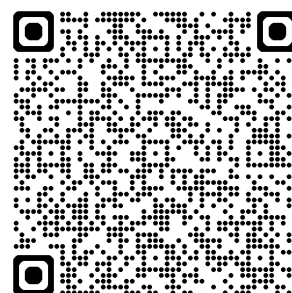
2) щодо оскарження результатів контрольних заходів

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 (сертифікат безкоштовно за умови написання мотиваційного листа)	Тема 2. Показники та детермінанти психічного здоров'я Тема 3. Психогігієна та психопрофілактика: принципи та моделі

	Платформа Coursera Science of well being https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being#modules (сертифікат безкоштовно за умови написання мотиваційного листа)	Тема 6. Підходи до розвитку суб'єктивного благополуччя: профілактика, інтервенції, самодопомога
	Платформа Coursera Mindfulness and Well-being: Living with Balance and Ease https://www.coursera.org/learn/foundations-of-mindfulness-ii-living-with-balance-and-ease (сертифікат безкоштовно за умови написання мотиваційного листа)	Тема 7. Чинники та умови формування суб'єктивного благополуччя

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 оцінювання в міні-групах

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, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги	комп'ютерні і мультимедійні методи, 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, мозковий штурм	самооцінювання, поточний контроль

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, самооцінювання

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Вид	Зміст	% від загальної оцінки	Бал	
			min	max

Поточні контрольні заходи	Аудиторна робота	60	35	60
Підсумкові контрольні заходи	Залік	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.
3 бали	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 заліку 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 залік 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. Данильченко Т. В. Основи психології благополуччя особистості: навчально-методичний посібник. Чернігів : Десна Поліграф, 2022. 268 с.
2. 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.
3. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія. Ізмаїл: СМІЛ, 2020. 268 с.
4. 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.
5. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
6. 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.
7. Тимофієва М. П., Слободська О. В. Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ, 2022, 600 с.
8. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький, 2020. 160 с.
9. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький, 2018. 160 с.
10. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини. Київ, 2018. 156 с.
11. Шпортун О. М., Штифурак В. С., Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія. Вінниця: 2019. 331 с.

Додаткова література:

1. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
2. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
3. Горбунова В. В., Климчук В. О. Психічне здоров'я в організаціях: світова підтримка, українські перспективи. *НейроNEWS*. 2017. № 10 (93). С. 7-13.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
5. 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.
6. Карамушка, Л. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*. 2021. №7(5). С. 26–37. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.3>
7. Кічук А. В. Збагачуємо психоемоційне здоров'я студентів. Ізмаїл: СМІЛ, 2020. 106 с.
8. 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.
9. 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.
10. Шило О.С. Психологічне благополуччя як критерій особистісної зрілості. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології : колективна монографія. Том I /наук. ред. З.М. Мірошник. Кривий Ріг. Вид. Р.А. Козлов, 2019. С. 55-70.
11. 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