

ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»

Факультет суспільних і прикладних наук
Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з
навчально-методичної роботи
 **Ярослав ШТАНЬКО**
«31» серпня 2026 р.

Психологія здоров'я та благополуччя особистості
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань:	С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність:	С4 Психологія
Освітньо-професійна програма:	«Практична психологія»
Освітній рівень:	Другий (магістерський)
Статус дисципліни:	Обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	Українська
Семестр викладання	1

м. Івано-Франківськ
2026

РОЗРОБНИКИ:

к. психол. наук, доцент,
завідувач кафедри психології



Олена ХАЛІК

к. психол. н., доцент,
доцент кафедри психології



Олег ЗАПУХЛЯК

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології

протокол № 1 від 28.08.2026
завідувач кафедри психології



Олена ХАЛІК

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОПП



Олександра ПИТЛЮК-СМЕРЕЧИНСЬКА

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради, протокол №1 від 31.08.2026 р.

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

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни «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 з елементами психологічного оцінювання, психодіагностики, скринінгу та моніторингу, включає проєктування 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 здоров'я як багатовимірного біопсихосоціального феномену, 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 механізми психологічного захисту та копінг-стратегії, аналізувати функціональність та доцільність копінг-стратегій у конкретних ситуаціях, застосовувати базові методи психологічної саморегуляції;
- опанувати принципи психогігієни та рівні психопрофілактики, уміти проєктувати 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:

- сучасні теоретичні підходи та моделі психології здоров'я, психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості;
- основні індивідуальні, поведінкові, соціальні та середовищні детермінанти психічного здоров'я і благополуччя;
- психологічні механізми саморегуляції, особливості механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій, критерії їх адаптивності;
- принципи психогігієни, психопрофілактики та здоров'язбережувальної поведінки, особливості їх застосування в різних вікових, професійних і соціальних групах;
- основні концепції та структурні компоненти суб'єктивного і психологічного благополуччя;
- принципи добору та межі застосування валідних психометричних і скринінгових інструментів для оцінювання окремих показників психічного здоров'я та благополуччя;
- науково обґрунтовані підходи до розвитку психологічного благополуччя, саморегуляції, життєвих ресурсів і здоров'язбережувальної поведінки;
- принципи розроблення психопрофілактичних і психоедукаційних заходів та підходи до оцінювання їх результативності;
- етичні вимоги до оцінювання психічного здоров'я і благополуччя, використання психологічної інформації, проведення профілактичних і психоедукаційних втручань, а також межі професійної компетентності психолога.

Здобувачі вищої освіти повинні уміти:

- аналізувати психологічні чинники та детермінанти психічного здоров'я і суб'єктивного благополуччя особистості в конкретних життєвих і професійних контекстах;
- критично опрацьовувати наукову інформацію щодо психології здоров'я і благополуччя, оцінювати обґрунтованість та доказовість психологічних підходів, програм і практик;
- розрізняти механізми психологічного захисту та копінг-стратегії, аналізувати їх функції й адаптивність на матеріалі навчальних кейсів;
- обґрунтовано добирати валідні інструменти для оцінювання окремих показників психічного здоров'я та благополуччя, коректно аналізувати отримані результати з урахуванням призначення та обмежень відповідного інструменту;

- визначати чинники, ресурси та потенційні зони зниження суб'єктивного благополуччя і формулювати обґрунтовані напрями його підтримання або розвитку;
- застосовувати базові науково обґрунтовані техніки саморегуляції та підтримання психологічного благополуччя відповідно до мети, ситуації та меж професійної компетентності;
- розробляти психопрофілактичні та психоедукаційні заходи для різних цільових груп, визначати їх мету, очікувані результати, зміст, способи реалізації та критерії оцінювання ефективності;
- аналізувати та адаптувати науково обґрунтовані підходи до збереження психічного здоров'я і розвитку благополуччя відповідно до особливостей конкретної цільової групи та професійної ситуації;
- оцінювати межі власної професійної компетентності, дотримуватися етичних вимог і за потреби визначати необхідність супервізії, консультації іншого фахівця або перенаправлення.

Компетентності та програмні результати навчання, формуванню яких сприяє вивчення навчальної дисципліни «Психологія здоров'я та благополуччя особистості». Шифри та формулювання компетентностей і програмних результатів навчання наведено відповідно до ОПП «Практична психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти, введеної в дію у 2025 році, у редакції 2026 року для вступу 2026 року.

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва програмних результатів навчання
ІК. Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.	ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.
ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.
ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.	ПР10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.
ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).	ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та/або практики. СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності. СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології. СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію. СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.	
---	--

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	1		
Семестр	1		
Кількість кредитів ЄКТС	3		
Аудиторні навчальні заняття		денна форма	заочна форма
	лекції	14 г	4 г
	практичні	16 г	4 г
Самостійна робота	Самостійна робота	60 г	82 г
Форма підсумкового контролю	Залік		

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни:

Пререквізити	Постреквізити
Загальні знання та вміння, сформовані на попередньому рівні вищої освіти, зокрема здатність аналізувати поведінку людини, критично опрацьовувати інформацію, комунікувати та діяти з урахуванням етичних вимог	“Групові методи роботи в діяльності практичного психолога”, “Напрямки сучасної психотерапії” “Виробнича практика (консультативна)” “Виробнича практика”

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 [7; 10; 13; 14].

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 [2; 4; 7; 10]..

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, проєкція, 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. Взаємозв'язок копінг-стратегій, професійного стресу та ризику професійного вигорання. Поняття посттравматичного зростання [2; 3; 6; 9; 11; 12].

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 [2; 7; 10; 13].

Змістовий модуль 2. ФЕНОМЕНОЛОГІЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

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

Поняття благополуччя в психології. Основні підходи до розуміння благополуччя: гедоністичний та еудемоністичний. Суб'єктивне благополуччя у гедоністичній традиції: задоволеність життям, позитивний і негативний афект (Е. Дінер та ін.). Еудемоністичний підхід до благополуччя: особистісне зростання, автономія, самореалізація, осмисленість життя (К. Ріфф, Р. Райан, Е. Десі та ін.). Співвідношення понять суб'єктивного і психологічного благополуччя. Підходи до благополуччя в межах концепцій якості життя та wellness.

Питання для самостійного вивчення. Концепція потоку (Flow) М. Чіксентмігаї та її значення для психологічного благополуччя [1; 8].

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) [1; 8].

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 [1; 2; 8; 12].

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. Взаємозв'язок копінг-стратегій, професійного стресу та ризику професійного вигорання. 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.

Змістовий модуль 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, якісних та рефлексивних методів (візуальні метафори, ресурсні карти).

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.

Перелік тем лекцій для аудиторної роботи для заочної форми навчання

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 [7; 10; 13; 14].

Змістовий модуль 2. ФЕНОМЕНОЛОГІЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

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

Поняття благополуччя в психології. Основні підходи до розуміння благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. Суб'єктивне благополуччя у гедоністичній традиції: задоволеність життям, позитивний і негативний афект (Е. Дінер та ін.). Евдемоністичний підхід до благополуччя: особистісне зростання, автономія, самореалізація, осмисленість життя (К. Ріфф, Р. Райан, Е. Десі та ін.). Співвідношення понять суб'єктивного і психологічного благополуччя. Підходи до благополуччя в межах концепцій якості життя та wellness.

Питання для самостійного вивчення. Концепція потоку (Flow) М. Чіксентмігаї та її значення для психологічного благополуччя [1; 8].

Теми лекцій для самостійного опрацювання здобувачами заочної форми навчання

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

Тема 2. Показники та детермінанти психічного здоров'я.

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

Тема 4. Психогігієна та психопрофілактика: принципи та моделі.

Змістовий модуль 2. ФЕНОМЕНОЛОГІЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Тема 6. Структура та компоненти суб'єктивного благополуччя.

Тема 7. Чинники та умови формування суб'єктивного благополуччя.

Теми практичних занять винесені на аудиторну роботу для здобувачів заочної форми навчання

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

Тема 2-3. Механізми психологічного захисту і копінг-стратегії як системи саморегуляції психічного здоров'я. Психогігієна та психопрофілактика: принципи та моделі (2 г.)

Змістовий модуль 2. ФЕНОМЕНОЛОГІЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Тема 4, 6. Структура та компоненти суб'єктивного благополуччя. Підходи до розвитку суб'єктивного благополуччя: профілактика, інтервенції, самодопомога (2 г.)

Теми практичних занять винесені для самостійного опрацювання здобувачами заочної форми навчання

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

Тема 1. Показники та детермінанти психічного здоров'я

Змістовий модуль 2. ФЕНОМЕНОЛОГІЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Тема 5. Діагностика суб'єктивного благополуччя

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	82
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	16	10
Підготовка до практичних занять та контрольних заходів	21	8
Підготовка до поточного контролю	6	10

Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	17	54
--	----	----

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

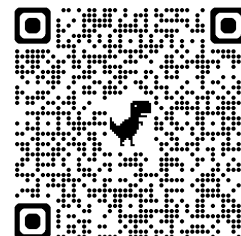
Для вивчення дисципліни необхідні:

- навчальна аудиторія з можливістю організації роботи в парах і малих групах;
- комп'ютер та мультимедійне обладнання;
- доступ до мережі Інтернет і системи дистанційного навчання Moodle;
- навчальні кейси;
- дидактичні матеріали для рольового і симуляційного відпрацювання практичних навичок;
- критерії оцінювання практикоорієнтованих завдань;
- доступ до рекомендованих нормативних, наукових і методичних електронних ресурсів.

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](#).



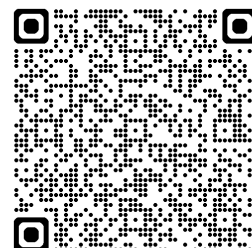
2) щодо оскарження результатів контрольних заходів

Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляції здійснюється відповідно до «Положення про політику та врегулюван конфліктних ситуацій». Ознайомитись з документом можна [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 визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти

Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або 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	Результати навчання / складові освітнього компонента, щодо яких може здійснюватися процедура визнання
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 і отримання підтвердження)	Тема 2. Показники та детермінанти психічного здоров'я Тема 3. Психогігієна та психопрофілактика: принципи та моделі
2.	Платформа Coursera Science of well being https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being#modules (сертифікат безкоштовно за умови написання мотиваційного листа і отримання підтвердження)	Тема 6. Підходи до розвитку суб'єктивного благополуччя: профілактика, інтервенції, самодопомога
3.	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 і отримання підтвердження)	Тема 7. Чинники та умови формування суб'єктивного благополуччя

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Під час вивчення дисципліни застосовуються проблемно-пошукові, аналітичні, інтерактивні та практикоорієнтовані методи навчання, спрямовані на критичне опрацювання наукової інформації, аналіз чинників психічного здоров'я і благополуччя, обґрунтований добір доказових підходів та інструментів, проєктування психопрофілактичних і психоедукаційних заходів, адаптацію методів до конкретних професійних ситуацій, а також усвідомлення етичних вимог і меж фахової компетентності.

Програмний результат навчання	Методи навчання	Методи оцінювання
ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.	метод проєктів; кейс-метод; проблемний метод; групове проєктування; моделювання професійних ситуацій	практичний контроль; проєктне оцінювання; усний захист результатів проєктної роботи; структуроване взаємооцінювання за визначеними критеріями
ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.	кейс-метод; проблемний метод; дискусійний метод; метод моделювання професійних ситуацій; рефлексивний метод	усний контроль; письмовий контроль; практичний контроль на основі ситуаційних завдань і кейсів
ПР10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.	метод критичного аналізу наукових джерел; проблемно-пошуковий метод; метод порівняльного аналізу; аналітична робота з науковою інформацією	письмовий контроль; оцінювання аналітичної роботи за визначеними критеріями; усний захист результатів аналітичного завдання
ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.	проблемний метод; кейс-метод; метод порівняльного аналізу; метод моделювання професійних ситуацій; проєктний метод	практичний контроль; письмовий контроль; проєктне оцінювання

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Вид	Зміст	% від загальної оцінки	Бал	
			min	max
Поточні контрольні заходи	Аудиторна робота (відповіді на практичних, самостійна 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> результатів навчання.

Поточний контроль проводиться викладачами під час практичних занять, а також при виконанні самостійної роботи. Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та студентами в процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією студентів. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня підготовки студентів до виконання конкретної роботи. Форми оцінювання поточної навчальної діяльності стандартизовані та включають контроль теоретичної та практичної підготовки. Поточний контроль проводиться у формі усного опитування, виконання письмових завдань, виступів здобувачів, участі їх у дискусіях, представлення презентації на практичних заняттях, а також виконання самостійних робіт протягом семестру.

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в «Електронному журналі обліку успішності академічної групи» (далі – Журнал) на підставі чотирибальної шкали – «2»; «3»; «4»; «5». У разі відсутності здобувача на практичному занятті виставляють «н». За результатами поточного контролю у Журналі автоматично обчислюють підсумкову оцінку та здійснюють підрахунок пропущених занять. «Усереднену» оцінку переводять у 100-бальну шкалу.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки здобувачі зобов'язані відпрацювати **впродовж трьох наступних тижнів**. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі позначається літерою «в». У разі недотримання цієї норми, замість «н» у журналі в графі практичних занять буде виставлено «0» (нуль балів) без права перескладання.

Здобувачі денної форми повинні мати оцінки з **не менше 50% аудиторних занять**.

Для здобувачів денної та заочної форми навчання передбачена обов'язкова самостійна робота, яка враховується в поточному контролі.

Критерії оцінювання відповіді на практичному занятті

Під час оцінювання відповіді та виконання завдань на практичному занятті враховуються:

- Знання та розуміння навчального матеріалу — 1 бал: правильність і повнота розкриття основних положень теми.
- Володіння понятійним апаратом — 1 бал: коректність використання понять, теорій і моделей психології здоров'я та благополуччя.
- Застосування знань на практиці — 1 бал: здатність аналізувати практичні ситуації та обґрунтовано застосовувати відповідні психологічні знання і методи.
- Виконання практичного завдання — 1 бал: правильність, повнота та самостійність виконання завдання з дотриманням професійно-етичних вимог.
- Обґрунтованість відповіді та висновків — 1 бал: логічність, аргументованість і самостійність висновків.

Деталізовані критерії оцінювання відповіді на практичному занятті:

Кількість балів	Характеристика
5 балів	Здобувач(ка) повно й правильно розкриває зміст питання, коректно використовує поняття психології здоров'я та благополуччя, уміє застосовувати теоретичні знання до аналізу практичних ситуацій, правильно й самостійно виконує практичне завдання. Висновки логічні, обґрунтовані та аргументовані.
4 бали	Здобувач(ка) загалом правильно розкриває зміст питання та коректно використовує основні поняття. Застосовує теоретичні знання під час виконання практичного завдання, але допускає окремі неточності або неповно обґрунтовує висновки. Практичне завдання виконано переважно правильно.
3 бали	Здобувач(ка) демонструє базове розуміння навчального матеріалу, але відповідь є неповною або містить суттєві неточності. Теоретичні знання застосовує до практичної ситуації частково. Практичне завдання виконано не повністю або з помилками, висновки недостатньо аргументовані.
2 бали	Здобувач(ка) демонструє фрагментарне розуміння навчального матеріалу, допускає істотні помилки у використанні основних понять, має труднощі із застосуванням теоретичних знань до практичної ситуації. Практичне завдання виконано частково, висновки поверхові або недостатньо обґрунтовані.

Критерії оцінювання самостійної роботи:

Під час оцінювання самостійної роботи враховуються:

- Повнота та правильність виконання завдання.
- Розуміння теоретичного матеріалу з психології здоров'я та благополуччя.
- Здатність аналізувати, узагальнювати та застосовувати теоретичні знання до практичних завдань.
- Обґрунтованість використаних методів, висновків і запропонованих рішень.
- Самостійність, логічність, структурованість та дотримання вимог до оформлення роботи.

Кількість балів	Опис критерію
------------------------	----------------------

5 балів	Завдання виконано повністю й правильно, усі його складові розкрито. Робота демонструє глибоке розуміння матеріалу з психології здоров'я та благополуччя, уміння аналізувати, узагальнювати й застосовувати теоретичні знання до практичних завдань. Використані методи та висновки є доречними й обґрунтованими. Робота виконана самостійно, логічно структурована та відповідає вимогам до оформлення.
4 бали	Завдання виконано якісно та переважно повністю. Здобувач(ка) демонструє достатнє розуміння матеріалу та вміє застосовувати теоретичні знання до практичних завдань. Аналіз і висновки загалом обґрунтовані, однак окремі аспекти розкрито недостатньо повно або допущено незначні неточності. Структура й оформлення роботи загалом відповідають вимогам.
3 бали	Завдання виконано частково або з окремими суттєвими недоліками. Робота демонструє базове розуміння матеріалу, але аналіз є переважно описовим або недостатньо глибоким. Теоретичні положення застосовано частково, окремі методи, висновки чи рішення недостатньо обґрунтовані. Є недоліки у структурі, логіці викладу або оформленні роботи.
2 бали	Завдання виконано фрагментарно або не повністю відповідає поставленим вимогам. Розуміння теми поверхове, наявні істотні помилки у використанні теоретичних положень, методів або інтерпретації результатів. Висновки недостатньо обґрунтовані, робота має суттєві недоліки у структурі, логіці чи оформленні та потребує значного доопрацювання.
0 балів	Завдання не виконано або виконано таким чином, що не демонструє розуміння теми та не відповідає основним вимогам.

До підсумкового контролю допускають здобувачів, які за результатами поточного контролю отримали **35 балів і більше**. Здобувачі, що отримали **34 бали й менше**, не складають підсумкового контролю. На підставі укладання додаткового договору вони повторно вивчають дисципліну впродовж наступного семестру.

Підсумковий контроль знань у формі заліку проводиться у вигляді письмової роботи. За результатами підсумкового контролю (залік) студент може отримати максимум 40 балів. Він передбачає написання розгорнутих відповідей на 1 питання теоретичного характеру і аналізу одного професійно-орієнтованого завдання (кейсу) **впродовж 1 години 20 хвилин**. Кожне із завдань оцінюється максимально по 20 балів.

Підсумковий контроль знань (залік) проводять у формі письмової роботи у відповідних аудиторіях закладу вищої освіти (або в окремих випадках – дистанційно) з використанням платформи Moodle. Для заочної форми навчання підсумковий контроль знань проводять з використанням платформи Moodle.

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

Критерії оцінювання залікового питання теоретичного характеру

Під час оцінювання залікового питання теоретичного характеру враховуються:

- Повнота та правильність розкриття змісту питання — до 5 балів.
- Коректність використання понять, теорій і моделей психології здоров'я та благополуччя — до 4 балів.
- Розуміння основних закономірностей, чинників і механізмів психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя — до 4 балів.
- Здатність аналізувати й порівнювати теоретичні підходи, встановлювати зв'язки між психологічними явищами — до 3 балів.
- Наукова обґрунтованість та відповідність відповіді сучасним психологічним уявленням — до 2 балів.
- Логічність, послідовність, самостійність та аргументованість викладу — до 2 балів.

Деталізовані критерії оцінювання відповіді на залікове питання теоретичного характеру

Оцінка	Критерії
18–20 балів	Здобувач(ка) повно й правильно розкриває зміст питання, вільно та коректно використовує поняття, теорії й моделі психології здоров'я та благополуччя. Демонструє розуміння основних закономірностей, чинників і механізмів, уміє аналізувати та порівнювати теоретичні підходи, встановлювати

	зв'язки між психологічними явищами. Відповідь науково обґрунтована, логічна, послідовна, самостійна й аргументована.
15–17 балів	Здобувач(ка) правильно розкриває основний зміст питання та коректно використовує понятійний апарат. Демонструє достатнє розуміння теоретичних положень і зв'язків між психологічними явищами, однак окремі аспекти розкрито недостатньо повно. Відповідь загалом логічна й аргументована, містить незначні неточності, які не спотворюють її змісту.
11–14 балів	Здобувач(ка) демонструє загальне розуміння питання та відтворює основні теоретичні положення, проте відповідь є неповною або переважно описовою. Наявні окремі неточності у використанні понять, характеристики теорій, моделей чи психологічних закономірностей. Аналіз і порівняння теоретичних підходів недостатньо розгорнуті. Висновки частково аргументовані.
6–10 балів	Здобувач(ка) розкриває питання фрагментарно, демонструє поверхове розуміння теоретичного матеріалу. Допускає суттєві помилки у використанні понять, поясненні теорій, моделей або психологічних закономірностей. Зв'язки між явищами встановлює неповно або некоректно. Відповідь недостатньо послідовна й аргументована.
0–5 балів	Здобувач(ка) не розкриває зміст питання або демонструє недостатнє розуміння основних теоретичних положень. Понятійний апарат використовується некоректно, відповідь містить істотні помилки, не має логічного й аргументованого викладу або відповідь відсутня.

Критерії оцінювання розв'язання залікового професійно-орієнтованого завдання / кейсу

Під час оцінювання професійно орієнтованого завдання (кейсу) враховуються:

- Визначення психологічної проблеми та коректність використання понять і теорій психології здоров'я — **до 4 балів**.
- Аналіз чинників психічного здоров'я і благополуччя, ресурсів, копінг-стратегій і способів саморегуляції — **до 4 балів**.
- Обґрунтованість добору психодіагностичних методів та інтерпретації результатів — **до 3 балів**.
- Обґрунтованість запропонованих заходів психопрофілактики, психогігієни, психологічної підтримки або розвитку благополуччя — **до 4 балів**.

- Урахування доказовості, безпеки, етичних принципів і меж професійної компетентності — **до 3 балів**.
- Логічність, самостійність та аргументованість висновків — **до 2 балів**.

Деталізовані критерії оцінювання розв’язання залікового професійно-орієнтованого завдання / кейсу

Оцінка	Критерії
18–20 балів	Здобувач(ка) правильно визначає психологічну проблему, коректно застосовує поняття й теорії психології здоров’я, комплексно аналізує чинники психічного здоров’я та благополуччя, ресурси, копінг-стратегії й способи саморегуляції. Обґрунтовано добирає психодіагностичні методики та коректно інтерпретує результати. Запропоновані заходи психопрофілактики, психогігієни, психологічної підтримки або розвитку благополуччя є доцільними, науково обґрунтованими та безпечними. Дотримується професійно-етичних принципів і меж компетентності. Висновки логічні, самостійні й аргументовані.
15–17 балів	Здобувач(ка) правильно визначає основну психологічну проблему та загалом коректно застосовує понятійний апарат. Аналіз чинників здоров’я і благополуччя, ресурсів та копіngu є достатньо повним, однак окремі аспекти розкрито не повністю. Добір діагностичних методів і запропонованих заходів переважно обґрунтований. Етичні вимоги враховано. Висновки логічні, але можуть містити окремі недостатньо розгорнуті обґрунтування.
11–14 балів	Здобувач(ка) демонструє загальне розуміння ситуації, але аналіз є частково описовим або неповним. Є окремі неточності у використанні понять, визначенні чинників ризику й ресурсів, характеристиці копінг-стратегій або доборі діагностичних методів. Запропоновані заходи частково відповідають ситуації, але потребують кращого обґрунтування. Етичні аспекти враховано не повністю. Висновки загалом зрозумілі, але недостатньо аргументовані.
6–10 балів	Здобувач(ка) частково розуміє зміст кейсу, однак допускає суттєві помилки у визначенні психологічної проблеми, використанні понять, аналізі чинників психічного здоров’я і благополуччя або виборі професійного рішення. Добір методів діагностики чи заходів підтримки недостатньо обґрунтований. Етичні вимоги та межі професійної компетентності враховано частково. Висновки фрагментарні або слабо аргументовані.
0–5 балів	Завдання виконано фрагментарно або відповідь не демонструє достатнього розуміння психологічної проблеми. Допущено істотні помилки в аналізі ситуації, використанні понять і виборі професійного рішення. Відсутнє належне

	обґрунтування методів, заходів і висновків. Етичні аспекти не враховано або завдання не виконано.
--	---

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 залік 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. Здоровий спосіб життя в умовах війни: соціально-психологічний підхід : монографія / кол. авт. ; за наук. ред. М. С. Дворник /Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2025. 240 с.
3. 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.
4. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія. Ізмаїл: СМІЛ, 2020. 268 с.
5. Максименко С. Д., Гришко О. Д. Психологічний супровід і психічне здоров'я : навчальний посібник. Том. 2. Київ: Видавництво Людмила, 2024. 468 с.
6. 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.
7. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнєрєва, В. М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
8. 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.
9. Смеречинська О. Д., Халік О. О., Запихляк О. З. Копінг-стратегії студентської молоді в умовах хронічного стресу та їх взаємозв'язок із резильєнтністю. *Журнал сучасної психології*. 2026. № 1 (40). С. 75-84. DOI <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2026-1-9>
10. Тимофієва М. П., Слободська О. В. Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ, 2022, 600 с.
11. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький, 2020. 160 с.

12. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький, 2018. 160 с.
13. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини. Київ, 2018. 156 с.
14. 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. Халік О., Питлюк-Смеречинська О., Запухляк О. Суб'єктивне благополуччя студентської молоді у контексті сучасних соціальних викликів. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2026. № 9. С.162-169. DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2026-1.23>
11. 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.

12. Khosla M. Psychology of Health and Wellbeing: A Global Perspective. 1st ed. London ; New York : Routledge, 2026. 374 p.
13. Shelley E. T. Health Psychology. McGraw-Hill Education. 2020. 496 p.

Електронні інформаційні ресурси

1. Coursera: платформа онлайн-навчання. URL: <https://www.coursera.org/>
2. Google Scholar : пошукова система наукової літератури. URL: <https://scholar.google.com/>
3. Mental Health First Aid USA. URL: <https://www.mentalhealthfirstaid.org/>
4. 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
5. Mental Health Foundation : official website. URL: <https://www.mentalhealth.org.uk/>
6. Prometheus : платформа онлайн-освіти. Каталог курсів. URL: <https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>
7. Psychology Library / University of Cambridge. URL: <https://bio.lib.cam.ac.uk/psychology-library>