

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Кафедра соціальної психології



Перший проректор

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Майя НІКОЛАСВА

*Вересня*

2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Психологія здоров'я в умовах невизначеності**

Рівень вищої освіти:

Третій (освітньо-науковий)

Галузь знань:

05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність:

053 Психологія

Освітньо-наукова програма:

Психологія

ОНУ  
2025

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія здоров'я в умовах невизначеності». Одеса: ОНУ, 2025. 15 с.

Розробник: Анастасія КУРОВА, д.психол.н., професор кафедри соціальної психології

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри соціальної психології

Протокол № 1 від "28" серпня 2025 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Оксана КОНОНЕНКО)

Погоджено із гарантом ОНП «Психологія»

\_\_\_\_\_ (Оксана КОНОНЕНКО)

Схвалено навчально-методичною комісією (НМК)

Факультету психології та соціальної роботи

Протокол № 1 від "01" вересня 2025 р.

Голова НМК \_\_\_\_\_ (Ірина СИДУН)

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_ від. "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_ від. "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
Загальна кількість: кредитів –3  годин –90  змістових модулів –1	<b>Галузь знань</b> <u>05 Соціальні та поведінкові науки</u>  <b>Спеціальність</b> <u>053</u> <u>Психологія</u>  <b>Рівень вищої освіти:</b> <u>Третій (освітньо-науковий)</u>	<i>очна форма навчання</i>	<i>заочна форма навчання</i>
		<b><i>Вибіркова дисципліна</i></b>	
		<b><i>Рік підготовки:</i></b>	
		<b>2</b>	-
		<b><i>Семестр</i></b>	
		<b>2-й</b>	-
		<b><i>Лекції</i></b>	
		<b>12 год.</b>	-
		<b><i>Практичні, семінарські</i></b>	
		<b>12 год.</b>	-
		<b><i>Лабораторні</i></b>	
		<b><i>Самостійна робота</i></b>	
		<b>66 год.</b>	-
		Форма підсумкового контролю: <u>залік</u>	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** дисципліни “Психологія здоров'я в умовах невизначеності” полягає у засвоєнні здобувачами теоретичних концепцій, формування цілісного уявлення про психологічне здоров'я особистості в умовах невизначеності, а також набуття вмінь та навичок збереження та підтримки власного психологічного здоров'я в умовах невизначеності.

### **Завдання :**

- оволодіння здобувачами фундаментальними поняттями і принципами психології здоров'я в умовах невизначеності;
- вивчення особливостей сучасних концепцій та наукових поглядів щодо психологічного здоров'я особистості;
- формування цілісного уявлення про психологічне здоров'я особистості та його детермінанти в умовах невизначеності;
- володіння сучасними технологіями збереження та підтримки психологічного здоров'я в умовах невизначеності.

### **Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей:**

Інтегральна компетентність - Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати значущі комплексні проблеми професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності у сфері психології, застосовувати методологію наукової та педагогічної діяльності, а також проводити власне наукове дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.

СК1. Здатність виокремлювати, систематизувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.

СК5. Здатність оцінювати рівень власної фахової компетентності, саморозвиватися і самовдосконалюватися протягом життя, підвищувати професійну кваліфікацію, бути професійно мобільним.

СК7. Уміння толерувати невизначеність і доводити унікальність власного наукового пошуку в умовах інформаційного / цифрового суспільства.

**Очікувані результати навчання.** У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач третього освітнього рівня демонструвати наступні результати навчання:

РН5. Застосовувати сучасні інструменти і технології пошуку, оброблення та аналізу інформації, статистичні методи аналізу даних, спеціалізовані бази даних та інформаційні системи, розробляти інноваційні дослідницькі методики у сфері психології, перевіряти їх ефективність.

РН7. Розробляти та реалізовувати наукові та/або інноваційні проекти у сфері психології, які дають можливість переосмислити наявне та створити нове цілісне знання та/або професійну практику і розв'язувати значущі наукові та прикладні проблеми психології з урахуванням соціальних, економічних, етичних і правових аспектів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен

### **знати:**

- основні теоретичні підходи у психології здоров'я в умовах невизначеності;
- основні ознаки ситуації невизначеності;
- сучасні технології підтримки психологічного здоров'я в умовах невизначеності.

### **вміти:**

- застосовувати практичні вміння та методики щодо перевірки стану психологічного здоров'я особистості в умовах невизначеності;
- застосовувати технології збереження та підтримки психологічного здоров'я особистості в умовах невизначеності;

- підтримувати та зберігати власний рівень психологічного здоров'я в умовах невизначеності.

### 3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ПРОБЛЕМАТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Невизначеність як соціально-психологічна категорія сучасності. Основні концепції невизначеності. Головні ознаки невизначеності. Психологічне здоров'я як предмет психологічного аналізу. Основні концепції психічного здоров'я. Основні предиктори психологічного здоров'я особистості в умовах невизначеності. Методи дослідження психологічного здоров'я в умовах невизначеності. Технології збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності (техніка декатастрофізації, технологічний підхід тощо).

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	Очна форма					Заочна форма				
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
		л	п/с	лаб	ср		л	п/с	лаб	ср
1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ПРОБЛЕМАТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ</b>										
Тема 1. Невизначеність як соціально-психологічна категорія сучасності	16	2	2		12					
Тема 2. Психологічне здоров'я як предмет психологічного аналізу	18	2	2		14					
Тема 3. Основні предиктори психологічного здоров'я особистості в умовах невизначеності.	18	2	2		14					
Тема 4. Методи дослідження психологічного здоров'я в умовах невизначеності.	18	4	2		12					
Тема 5. Технології збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності.	20	2	4		14					
<b>Разом</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		<b>66</b>					

#### 5. Теми семінарських занять

Семінарські заняття не передбачені

#### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Об'єкт, предмет та завдання психології здоров'я в умовах невизначеності.	2
2	Основні ознаки ситуації невизначеності.	2
3	Основні предиктори психологічного здоров'я в умовах невизначеності.	2
4	Методи дослідження психологічного здоров'я.	2
5	Сучасні технології підтримки психологічного здоров'я в умовах невизначеності.	4
	Разом	<b>12</b>

**7. Теми лабораторних занять**  
Лабораторні заняття не передбачені.

**8. Самостійна робота**

№ з/п	Назва теми/ види завдань	Кількість годин
1	Невизначеність як соціально-психологічна категорія сучасності (презентація)	12
2	Основні компоненти психологічного здоров'я особистості в умовах невизначеності (реферат)	14
3	Основні предиктори психологічного здоров'я особистості (презентація)	14
4	Методи дослідження психологічного здоров'я (презентація)	12
5	Основні технології підтримки психологічного здоров'я в умовах невизначеності (есе)	14
	Разом	<b>66</b>

В якості самостійної роботи здобувач може пройти професійні курси/тренінги, професійне стажування, онлайн-курси та отримати відповідний сертифікат на освітніх платформах, що може бути зараховано як поточний та фрагмент підсумкового контролю. Пропонуються до розгляду такі курси, які можуть бути визнані як поточний контроль та/або бонусні бали (за бажанням здобувача):

Назва освітньої платформи, назва онлайн курсу, короткий опис, посилання	Дотично до теми (та/або Компетентності, результати навчання, що формуються)	Критерії оцінювання
<b>Психологія стресу та способи боротьби з ним</b> Короткий опис: цей курс допомагає знайти внутрішній баланс, опанувати техніки саморегуляції та подолання стресу <a href="https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychology-of-stress/">https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychology-of-stress/</a>	Дотично до теми: Тема 2. Психологічне здоров'я як предмет психологічного аналізу (СК5, СК7, РН5)	Самостійність та успішність проходження, оцінюється відповідно отриманого студентом прогресу під час проходження курсу по відповідним темам для самостійного вивчення. Прогрес 100% - дорівнює 18 балам за

		<p>тему з якої пройдено курс та в кінці семестру вираховується як середнє арифметичне загальної суми балів. Курс має бути пройдено в межах періоду вивчення дисципліни.</p>
<p><b>Перша домедична допомога в умовах війни</b>  Короткий опис: цей курс допомагає навчитися надавати першу домедичну допомогу та рятувати життя в критичних умовах! Курс «Перша домедична допомога в умовах війни» озброїть важливими знаннями та навичками, що можуть стати вирішальними у важкі моменти  <a href="https://prometheus.org.ua/prometheus-free/first-aid-during-war/">https://prometheus.org.ua/prometheus-free/first-aid-during-war/</a></p>	<p>Дотично до теми:  Тема 5. Технології збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності. (СК7, РН5, РН7)</p>	<p>Самостійність та успішність проходження, оцінюється відповідно отриманого студентом прогресу під час проходження курсу по відповідним темам для самостійного вивчення.  Прогрес 100% - дорівнює 18 балам за тему з якої пройдено курс та в кінці семестру вираховується як середнє арифметичне загальної суми балів. Курс має бути пройдено в межах періоду вивчення дисципліни.</p>
<p><b>Перша психологічна допомога</b>  Короткий опис: цей курс допомагає навчитися надавати першу психологічну допомогу в кризових ситуаціях.  <a href="https://prometheus.org.ua/prometheus-free/first-psychological-aid/">https://prometheus.org.ua/prometheus-free/first-psychological-aid/</a></p>	<p>Дотично до теми:  Тема 5. Технології збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності. (СК7, РН5, РН7)</p>	<p>Самостійність та успішність проходження, оцінюється відповідно отриманого студентом прогресу під час проходження курсу по відповідним темам для самостійного вивчення.  Прогрес 100% - дорівнює 18 балам за тему з якої пройдено курс та в кінці семестру вираховується як середнє арифметичне загальної суми балів.</p>

		Курс має бути пройдено в межах періоду вивчення дисципліни.
<p><b>Небайдужі: базові емоційні потреби та соціальна взаємодія</b></p> <p>Короткий опис: цей курс допомагає зрозуміти свої базові емоційні потреби та покращити соціальну взаємодію, як забезпечити емоційне благополуччя та зміцнити зв'язки з оточуючими.</p> <p><a href="https://prometheus.org.ua/prometheus-free/emotional-needs-and-social-interaction/">https://prometheus.org.ua/prometheus-free/emotional-needs-and-social-interaction/</a></p>	<p>Дотично до теми: Тема 5. Технології збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності. (СК7, РН5, РН7)</p>	<p>Самостійність та успішність проходження, оцінюється відповідно отриманого студентом прогресу під час проходження курсу по відповідним темам для самостійного вивчення.</p> <p>Прогрес 100% - дорівнює 18 балам за тему з якої пройдено курс та в кінці семестру вираховується як середнє арифметичне загальної суми балів.</p> <p>Курс має бути пройдено в межах періоду вивчення дисципліни.</p>
<p><b>Життєстійкість молоді в умовах криз</b></p> <p>Короткий опис: цей курс допомагає дізнатися як зберегти психічний та емоційний баланс під час найскладніших викликів, як опанувати навички, що допоможуть протистояти стресу та відновлюватися після травмуючих подій.</p> <p><a href="https://prometheus.org.ua/prometheus-free/resilience-crisis/">https://prometheus.org.ua/prometheus-free/resilience-crisis/</a></p>	<p>Дотично до теми: Тема 1. Невизначеність як соціально-психологічна категорія сучасності (СК1, СК5, РН5)</p>	<p>Самостійність та успішність проходження, оцінюється відповідно отриманого студентом прогресу під час проходження курсу по відповідним темам для самостійного вивчення.</p> <p>Прогрес 100% - дорівнює 18 балам за тему з якої пройдено курс та в кінці семестру вираховується як середнє арифметичне загальної суми балів.</p> <p>Курс має бути пройдено в межах періоду вивчення дисципліни.</p>

<p><b>Базова психологічна допомога в умовах війни</b></p> <p>Короткий опис: цей курс допомагає дізнатися як справлятися зі стресом під час війни, як надати базову психологічну допомогу собі та близьким.</p> <p><a href="https://prometheus.org.ua/prometheus-free/basic-psychological-aid-during-war/">https://prometheus.org.ua/prometheus-free/basic-psychological-aid-during-war/</a></p>	<p>Дотично до теми: Тема 5. Технології збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності. (СК7, РН5, РН7)</p>	<p>Самостійність та успішність проходження, оцінюється відповідно отриманого студентом прогресу під час проходження курсу по відповідним темам для самостійного вивчення.</p> <p>Прогрес 100% - дорівнює 18 балам за тему з якої пройдено курс та в кінці семестру вираховується як середнє арифметичне загальної суми балів.</p> <p>Курс має бути пройдено в межах періоду вивчення дисципліни.</p>
<p><b>Здорове спілкування</b></p> <p>Короткий опис: цей курс допомагає дізнатися як побудувати довірливі відносини між лікарем та пацієнтом, про ефективні методи комунікації, уникнення непорозумінь та розвиток взаємної довіри у медичній сфері.</p> <p><a href="https://prometheus.org.ua/prometheus-free/healthy-communication/">https://prometheus.org.ua/prometheus-free/healthy-communication/</a></p>	<p>Дотично до теми: Тема 3. Основні предиктори психологічного здоров'я особистості в умовах невизначеності. (СК5, СК7, РН7)</p>	<p>Самостійність та успішність проходження, оцінюється відповідно отриманого студентом прогресу під час проходження курсу по відповідним темам для самостійного вивчення.</p> <p>Прогрес 100% - дорівнює 18 балам за тему з якої пройдено курс та в кінці семестру вираховується як середнє арифметичне загальної суми балів.</p> <p>Курс має бути пройдено в межах періоду вивчення дисципліни.</p>
<p><b>4 кроки до здорового харчування</b></p> <p>Короткий опис: цей курс допомагає дізнатися про перші кроки до здорового життя, курс допоможе зрозуміти основи правильного харчування, позбутися міфів та набути</p>	<p>Дотично до теми: Тема 5. Технології збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності.</p>	<p>Самостійність та успішність проходження, оцінюється відповідно отриманого студентом прогресу під час</p>

<p>корисних звичок для щоденного раціону.  <a href="https://prometheus.org.ua/prometheus-free/4-steps-to-healthy-nutrition/">https://prometheus.org.ua/prometheus-free/4-steps-to-healthy-nutrition/</a></p>	<p>(СК7, РН5, РН7)</p>	<p>проходження курсу по відповідним темам для самостійного вивчення.          Прогрес 100% - дорівнює 18 балам за тему з якої пройдено курс та в кінці семестру вираховується як середнє арифметичне загальної суми балів.          Курс має бути пройдено в межах періоду вивчення дисципліни.</p>
<p><b>Стратегічна інформація в сфері громадського здоров'я</b>          Короткий опис: цей курс допомагає опанувати мистецтво управління даними, він навчить вас використовувати дані для прийняття ефективних рішень, запобігання захворюванням та сприяння здоров'ю в Україні.  <a href="https://prometheus.org.ua/prometheus-free/strategic-public-health-information/">https://prometheus.org.ua/prometheus-free/strategic-public-health-information/</a></p>	<p>Дотично до теми:          Тема 2. Психологічне здоров'я як предмет психологічного аналізу (СК5, СК7, РН5)</p>	<p>Самостійність та успішність проходження, оцінюється відповідно отриманого студентом прогресу під час проходження курсу по відповідним темам для самостійного вивчення.          Прогрес 100% - дорівнює 18 балам за тему з якої пройдено курс та в кінці семестру вираховується як середнє арифметичне загальної суми балів.          Курс має бути пройдено в межах періоду вивчення дисципліни.</p>

Здобувач може самостійно обрати ресурси, які будуть відповідати навчальній дисципліні. Для зарахування в якості поточного або фрагмента підсумкового контролю здобувач має подати документ, що підтверджує неформальну освіту, програму, зробити опис компетентностей та результатів навчання, сформованих під час неформальної освіти.

Викладач залишає за собою право перевірити сформованість перелічених компетентностей та результатів навчання.

## 9. Методи навчання

У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:

– словесні методи: лекція, пояснення, бесіда, обговорення, дискусія;

- наочні методи: презентація, ілюстрація, демонстрація;
- методи формування практичних умінь і особистісних якостей: виконання практичних завдань, вправи, підготовка презентацій і здійснення виступів перед аудиторією.

Самостійна робота включає роботу з текстовим матеріалом, проходження онлайн курсів/тренінгів та виконання індивідуальних завдань: есе, реферату та підготовку доповідей і презентацій.

## **10. Форми контролю і методи оцінювання (у т.ч. критерії оцінювання результатів навчання)**

При вивченні навчальної дисципліни здійснюється поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль проводиться з метою визначення рівня підготовленості здобувача з певних тем, розділів робочої програми, якості виконання конкретних завдань та здійснюється впродовж семестру під час проведення аудиторних занять (лекції, практичні заняття) та при виконанні самостійної роботи.

Об'єктом поточного оцінювання є:

- програмний матеріал, який викладається на лекціях;
- питання і проблеми, що розглядаються та обговорюються на практичних заняттях;
- програмний матеріал для самостійного вивчення, який передбачений робочою програмою та включає: реферати, презентації, есе, практичні завдання.

Форма підсумкового контролю – залік. Залік виставляється за результатами роботи здобувача впродовж усього семестру. Підсумкова оцінка визначається як проста сума балів за результатами поточного контролю за 100-бальною шкалою.

Здобувач одержує підсумкову оцінку за залікову навчальну дисципліну, якщо за результатами поточного контролю він набрав 60 і більше балів.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав менше 60 балів, він повинен виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів одержати відповідну кількість залікових балів із дисципліни.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав 60 і більше балів, проте хоче поліпшити свій підсумковий результат, він також може виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів підвищити свою підсумкову оцінку з дисципліни.

### ***Критерії оцінювання під час аудиторних занять***

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
<b>Відмінно (15-18 балів за тему)</b>	Оцінюється робота здобувача, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, вільно послуговується науковою термінологією, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки, залучає до підготовки як основну, так і додаткову літературу (монографії, періодичні видання, першоджерела, тощо). Може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання практичного завдання й оцінити результати власної практичної діяльності; вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу;
<b>Добре (9-14 балів за тему)</b>	Оцінюється робота здобувача, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, послуговується науковою термінологією, залучає основну і додаткову літературу. За зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдання. Але при

	висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.
<b>Задовільно (5-8 балів за тему)</b>	Оцінюється робота здобувача, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, допускає істотні неточності та помилки. Може використовувати знання для стандартних практичних ситуацій, має елементарні, нестійкі навички виконання завдання
<b>Незадовільно з можливістю відпрацювання (1-4 бали за тему)</b>	Оцінюється робота здобувача, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни. Планує та виконує частину практичних завдань, відсутні сформовані уміння та навички.

### *Критерії оцінювання самостійної роботи*

<b>Вид</b>	<b>Максим к-сть балів</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
Доповідь	10	відповідність змісту доповіді здобувача та/або оригінальність представлення відповідному навчальному матеріалу.
Презентація	10	відповідність змісту презентації здобувача та/або оригінальність візуального представлення відповідному навчальному матеріалу.
Реферат	10	здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела.
Есе	10	здатність продемонструвати розвиток власної думки, зосереджений на обговорюваній проблемі висловлювання; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.

## **11.ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ**

1. Психологія здоров'я в умовах невизначеності. Об'єкт, предмет та завдання дисципліни.
2. Концепт психологічного здоров'я в сучасних теоретичних течіях.
3. Місце психології здоров'я в умовах невизначеності в інших галузях наукових знань.
4. Базові методики визначення стану здоров'я особистості.
5. Фактори підвищення рівня психологічного здоров'я особистості.
6. Принципи забезпечення психічного та психологічного здоров'я особистості.
7. Основні сучасні уявлення про здорову особистість.
8. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах
9. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників
10. Психологія здоров'я та здорового способу життя людини та позитивні емоційні стани.
11. Ситуація невизначеності. Її основні ознаки та властивості.
12. Психологія здоров'я та здорового способу життя людини й депресивні стани.

13. Психологічні механізми забезпечення психологічного здоров'я в ситуації невизначеності.
14. Механізми компенсації в забезпеченні психологічного здоров'я
15. Механізми психологічного захисту особистості.
16. Поняття соціального здоров'я особистості.
17. Психологічні особливості сучасної особистості.
18. Методологічні засади дослідження психологічного здоров'я в умовах невизначеності.
19. Технологічний підхід в дослідженні психологічного здоров'я особистості.
20. Основні предиктори психологічного здоров'я особистості.
21. Суб'єктивне благополуччя як предиктор психологічного благополуччя.
22. Оптимістична спрямованість як предиктор психологічного благополуччя.
23. Психодіагностика стану здоров'я особистості.
24. Орієнтована оцінка здорової поведінки.
25. Орієнтована оцінка емоційного благополуччя.
26. Тест-опитувальник особистісної зрілості.
27. Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб
28. Назвіть фактори, що визначають ставлення людини до власного здоров'я.
29. Діагностика типів ставлення до хвороби.
30. Технології збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності.

## 12. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ

Поточний контроль						Сума балів
Змістовий модуль №1			Змістовий модуль № 2		Індивідуальне самостійне завдання	
T1	T2	T3	T4	T5	10	100
18	18	18	18	18		
54			36			

T1, T2, T3, T4 – теми змістових модулів

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 - 100	A	Відмінно	зараховано
85-89	B	Дуже добре	
75-84	C	Добре	
70-74	D	Задовільно	
60-69	E	Допустимо	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Навчально-методичне забезпечення

- Робоча програма навчальної дисципліни;
- Силабус;
- Мультимедійні презентації.

#### 14. Рекомендована література

##### Основна

1. Карамушка Л.М. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
3. Курова А.В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір: монографія. К.: видавець Бихун В.Ю., 2023. 344 с.
4. Тимофієва М.Ф., Двіжона О.В. Психологія здоров'я : навч. посіб. Чернівці : Книги - XXI, 2019. 295 с.
5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 160 с.
6. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової. К. 2019. 156 с.
7. Савчин, М. В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «ПОСВІТ», 2019. 232 с.

##### Додаткова

1. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Крошка К.І., Базика Є.Л. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. Наукові перспективи: журнал. 2023. № 9(39) 2023. С.665 (С. 565-575).
2. Курова А.В. Невизначеність як соціально-психологічна проблема особистості. Габітус: «Гельветика». Випуск 32. 2021. С. 198-202.
3. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. Вип. 4. 2021. С. 51-56.
4. Курова А.В. Психологічні особливості емоційності, агресивності та суб'єктивного контролю молоді в умовах невизначеності. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 1 (24). 2022. С. 53-61.
5. Курова А.В. Технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72) № 2. 2022. С. 87-91.
6. Курова А.В. Толерантність до невизначеності як предмет дослідження в сучасній психологічній науці. *Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія»)*. Вип. 9(55) 2025. С. 1344-1356.
7. Kurova A. & all. Organizational and Economic Aspects of Improving the Process of Managing the Educational Activities of a Higher Education Institution in the Conditions of the Socio-Economic Development of the Country. *Review of Economics and Finance*, 2023, 21(1). Pp. 642–646. (Scopus).

8. Oksana Kononenko, Ihor Popovych, Anatoliy Kononenko, Viktoriia Stynska, Oleksandra Kachmar, Liubov Prokopiv, Halyna Katolyk. Research of the factor structure of the model of world view settings at a young age. *Revista Inclusiones*. Volumen 7. Número 3. Julio/Septiembre 2020. Pp. 98-116 (Web of Science).

### **15. Інформаційні ресурси**

1. Наукова бібліотека Одеського національного університету імені І.І. Мечникова <http://lib.onu.edu.ua/>
2. Науковий журнал «Психологія та соціальна робота» <http://lib.onu.edu.ua/psychologyya>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського <http://nbuv.gov.ua>
4. Національна психологічна асоціація <https://www.npa-ua.org/>
5. Українська психологічна асоціація <https://www.upa.guru>
6. World Health Organization <https://www.who.int/home>
7. American Psychological Association (APA) <https://www.apa.org/>