

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

Кафедра соціальної психології



Перший проректор

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Майя НІКОЛАЄВА

*Майя*

2025 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Теорія і практика збереження психічного здоров'я людини**

Рівень вищої освіти:

Третій (освітньо-науковий)

Галузь знань:

С Соціальні науки, журналістика,  
інформація та міжнародні відносини

Спеціальність

С4 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія

ОНУ

2025

Робоча програма навчальної дисципліни «Теорія і практика збереження психічного здоров'я людини». Одеса: ОНУ, 2025. 16 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. "08" 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	
<p>Загальна кількість: кредитів – 3</p> <p>годин – 90</p> <p>змістових модулів – 1</p>	<p><u>Галузь знань</u> <u>С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини</u></p> <p><u>Спеціальність</u> <u>С4 Психологія</u></p> <p><u>Рівень вищої освіти:</u> <u>Третій (освітньо-науковий)</u></p>	очна форма навчання	заочна форма навчання
		<u>Обов'язкова</u>	
		<b><i>Рік підготовки:</i></b>	
		1	-
		<b>Семестр</b>	
		2-й	-
		<b>Лекції</b>	
		12 год.	-
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		12 год.	-
		<b>Лабораторні</b>	
			=
		<b>Самостійна робота</b>	
		66 год.	-
		Форма підсумкового контролю: <u>іспит</u>	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** дисципліни «Теорія і практика збереження психічного здоров'я людини» полягає у засвоєнні здобувачами теоретичних концепцій, формування цілісного уявлення про психічне здоров'я людини, а також набуття практичних вмінь та навичок збереження та підтримки власного психічного здоров'я.

### **Завдання**

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

**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.

ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

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

СК2. Здатність планувати та виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, які створюють нові знання у психології та дотичних до неї міждисциплінарних напрямках, та забезпечувати якість виконуваних досліджень.

СК3. Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні проекти в сфері психології та дотичні до неї міждисциплінарні проекти, лідерство та відповідальність під час їх реалізації; забезпечувати дотримання прав інтелектуальної власності.

СК6. Здатність застосовувати нові технології та інструменти, сучасні цифрові технології, бази даних та інші ресурси, спеціалізоване програмне забезпечення у науковій та викладацькій діяльності.

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

СК8. Здатність ефективно керувати власним часом та ресурсами, планувати і здійснювати оригінальне самостійне наукове дослідження в галузі психології, досягаючи поставлених цілей.

СК9. Здатність розробляти та впроваджувати заходи щодо збереження та охорони психічного здоров'я.

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

РН1. Мати передові концептуальні та методологічні знання щодо обраної для дослідження проблеми у сфері психології / на межі предметних галузей, а також дослідницькі уміння, достатні для проведення наукових і прикладних досліджень на рівні світових досягнень з психології.

РН2. Розуміти загальні принципи та методи психології, а також методологію наукових досліджень, застосувати їх у власних дослідженнях у сфері психології та у викладацькій практиці.

РН3. Виокремлювати, систематизувати, розв'язувати, критично осмислювати та прогнозувати значущі психологічні проблеми, формулювати і перевіряти гіпотези,

визначати чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.

РН4. Планувати і виконувати експериментальні та/або теоретичні дослідження з психології та дотичних міждисциплінарних напрямів із дотриманням норм професійної і академічної етики.

РН 12. Розробляти та застосовувати ефективні програми психопрофілактики та зміцнення психічного здоров'я у різних групах населення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен **знати:**

- основні теоретичні підходи до психології здоров'я особистості;
- основні детермінанти психічного здоров'я особистості;
- сучасні технології підтримки психічного здоров'я особистості.

**вміти:**

- застосовувати практичні вміння та методики щодо перевірки стану психічного здоров'я особистості;
- розробляти заходи щодо збереження та охорони психічного здоров'я;
- застосовувати технології збереження та підтримки психічного здоров'я особистості;
- підтримувати та зберігати власний рівень психічного здоров'я в сучасних умовах.

### 3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ПРОБЛЕМАТИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Психічне здоров'я як базова категорія. Співвідношення понять «психічне» та «психологічне» здоров'я. Психологічне здоров'я як предмет психологічного аналізу. Основні предиктори психологічного здоров'я особистості в умовах невизначеності. Методи дослідження психічного здоров'я особистості. Технології збереження психічного здоров'я в сучасних умовах.

#### 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	ла	сп		л	п/с	ла	сп
1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12
<b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ПРОБЛЕМАТИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ</b>										
Тема 1. Психічне здоров'я як базова категорія.	16	2	2		12					
Тема 2. Співвідношення понять «психічне» та «психологічне» здоров'я.	18	2	2		14					
Тема 3. Основні предиктори психічного здоров'я особистості в умовах невизначеності.	22	4	4		14					

Тема 4. Методи дослідження психічного здоров'я особистості.	16	2	2		12					
Тема 5. Технології збереження психічного здоров'я в сучасних умовах.	18	2	2		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	2
2	Основні ознаки ситуації невизначеності.	2
3	Основні предиктори психічного здоров'я в сучасних умовах.	4
4	Методи дослідження психічного здоров'я.	2
5	Сучасні технології підтримки психічного здоров'я особистості.	2
	<b>Разом</b>	<b>12</b>

### 7. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не передбачені.

### 8. Самостійна робота

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

<p><b>Психологія стресу та способи боротьби з ним</b></p> <p>Короткий опис: цей курс допомагає знайти внутрішній баланс, опанувати техніки саморегуляції та подолання стресу</p> <p><a href="https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychology-of-stress/">https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychology-of-stress/</a></p>	<p>Дотично до теми: Тема 5. Технології збереження психічного здоров'я в сучасних умовах. (СК6, СК7, РН12)</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 12 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>Перша домедична допомога в умовах війни</b></p> <p>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</p> <p><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 психічного здоров'я в сучасних умовах. (СК6, СК7, РН12)</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 12 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>Стрес-менеджмент для освітян</b></p> <p>Короткий опис: цей курс допомагає дізнатися як зберігати спокій та продуктивність для освітян в сучасних умовах</p>	<p>Дотично до теми: Тема 2. Співвідношення понять «психічне» та «психологічне»</p>	<p>Самостійність та успішність проходження, оцінюється відповідно отриманого студентом прогресу під час</p>

<p><a href="https://prometheus.org.ua/prometheus-free/stress-management-for-educators/">https://prometheus.org.ua/prometheus-free/stress-management-for-educators/</a></p>	<p>здоров'я.(СК1, СК8, РН3).</p>	<p>проходження курсу по відповідним темам для самостійного вивчення. Прогрес 100% - дорівнює 12 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 психічного здоров'я в сучасних умовах. (СК6, СК7, РН12)</p>	<p>Самостійність та успішність проходження, оцінюється відповідно отриманого студентом прогресу під час проходження курсу по відповідним темам для самостійного вивчення. Прогрес 100% - дорівнює 12 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>Небайдужі: базові емоційні потреби та соціальна взаємодія</b> Короткий опис: цей курс допомагає зрозуміти свої базові емоційні потреби та покращити соціальну взаємодію, як забезпечити емоційне благополуччя та зміцнити зв'язки з оточуючими. <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 3. Основні предиктори психічного здоров'я особистості в умовах невизначеності. (СК6, СК9, РН4).</p>	<p>Самостійність та успішність проходження, оцінюється відповідно отриманого студентом прогресу під час проходження курсу по відповідним темам для самостійного вивчення. Прогрес 100% - дорівнює 12 балам за</p>

		<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>Здорове спілкування</b> 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. <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 1. Психічне здоров'я як базова категорія. (ЗКЗ, СК1, РН4).</p>	<p>Самостійність та успішність проходження, оцінюється відповідно отриманого студентом прогресу під час проходження курсу по відповідним темам для самостійного вивчення. Прогрес 100% - дорівнює 12 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>4 кроки до здорового харчування</b> Короткий опис: цей курс допомагає дізнатися про перші кроки до здорового життя, курс допоможе зрозуміти основи правильного харчування, позбутися міфів та набути 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>Дотично до теми: Тема 1. Психічне здоров'я як базова категорія. (ЗКЗ, СК1, РН4).</p>	<p>Самостійність та успішність проходження, оцінюється відповідно отриманого студентом прогресу під час проходження курсу по відповідним темам для самостійного вивчення. Прогрес 100% - дорівнює 12 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>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 5. Технології збереження психічного здоров'я в сучасних умовах. (СК6, СК7, РН12)</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 12 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 психічного здоров'я в сучасних умовах. (СК6, СК7, РН12)</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 12 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>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 3. Основні предиктори психічного здоров'я особистості в умовах невизначеності. (СК6, СК9, РН4).</p>	<p>Самостійність та успішність проходження, оцінюється відповідно отриманого студентом прогресу під час проходження курсу по відповідним темам для самостійного вивчення.  Прогрес 100% - дорівнює 12 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 та підготовку доповідей-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: есе, презентації, практичні завдання.

Форма підсумкового контролю – іспит. Загальна підсумкова оцінка (сума балів) складається з оцінки поточного контролю результатів навчання впродовж семестру та оцінки результатів навчання при проведенні контрольних заходів під час підсумкового контролю (іспит).

*Схема розподілу балів:*

Максимальна кількість балів за поточний контроль - 70.

Максимальна кількість балів за підсумковий контроль - 30.

Критерії оцінювання поточного контролю: оцінюються знання, які виявив здобувач при роботі на практичних заняттях та при виконанні самостійної роботи.

Здобувач допускається до підсумкового контролю (іспиту) за навчальну дисципліну, якщо він виконав усі види практичних робіт, передбачених робочою програмою незалежно від сумарної кількості балів, отриманих за результатами поточного контролю за семестр.

Повторне складання іспиту з метою покращення оцінки не допускається.

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

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
<b>Відмінно (11-12 балів)</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 (8-10 балів)</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 (4-7 балів)</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 (1-3 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 вміння та навички.
--	--

### *Критерії оцінювання самостійної роботи*

<b>Вид</b>	<b>Максим. к-сть балів</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
Реферат-доповідь	2	відповідність змісту доповіді здобувача та/або оригінальність представлення відповідному навчальному матеріалу.
Презентація	2	відповідність змісту презентації здобувача та/або оригінальність візуального представлення відповідному навчальному матеріалу.
Есе	2	здатність продемонструвати творчий підхід та креативність мислення, вміння аргументувати власну думку.
Практичне завдання	4	Самостійність та змістовність виконання практичного завдання та його відповідність поставленим цілям.

### *Критерії оцінювання під час іспиту*

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання навчальних досягнень</b>
24-30 балів	міцні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання, вміння застосовувати теоретичні знання при розв'язанні практичних прикладів.
18-23 бали	міцні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання, які, однак містять певні (несуттєві) неточності, вміння застосовувати теоретичні знання при розв'язанні практичних прикладів.
11 – 17 балів	достатні знання навчального матеріалу, неточні відповіді, вміння застосовувати теоретичні знання при розв'язанні практичних прикладів;
6-10 балів	слабкі знання частини навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності викладу матеріалу, слабе застосування теоретичних знань при розв'язанні практичних прикладів;
1- 5 балів	слабкі знання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на запитання, невміння розв'язувати практичні приклади.

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

1. Психологія здоров'я в умовах невизначеності. Об'єкт, предмет та завдання дисципліни.
2. Концепт психічного здоров'я в сучасних теоретичних течіях.
3. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань.
4. Базові методики визначення стану здоров'я особистості.
5. Основні рівні психічного 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 психічного здоров'я в ситуації невизначеності.
14. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я.
15. Механізми психологічного захисту особистості.
16. Поняття соціального здоров'я особистості.
17. Психологічні особливості сучасної особистості.
18. Методологічні засади дослідження психічного здоров'я особистості.
19. Технологічний підхід в дослідженні психічного здоров'я особистості.
20. Основні предиктори психічного 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 психічного здоров'я в умовах невизначеності.

## 12. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ

<b>Поточний контроль</b>					Індивідуальне завдання	Підсумковий контроль (Іспит)	Сума балів
Змістовий модуль №1							
T1	T2	T3	T4	T5	10	30	100
12	12	12	12	12			
60							

### 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

## 13. 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 самопомоги 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.-Київ: 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/>