

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КАФЕДРА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

*Ментальне здоров'я та психологічне благополуччя*

Освітній рівень II (магістерського) рівня вищої освіти  
(назва рівня вищої освіти)

Галузь знань C Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини  
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність S4 Психологія  
(код її найменування спеціальності)

Освітня програма Психологія забезпечення ментального здоров'я

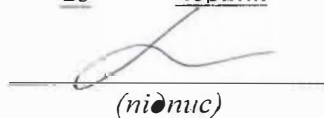
**Розробник:** Тетяна РЯХОВСЬКА, доктор філософії в галузі психологічних наук, доцент кафедри клінічної психології



Робоча програма затверджена на засіданні кафедри клінічної психології

протокол № 10 від 23 червня 2025 року

Завідувач кафедри

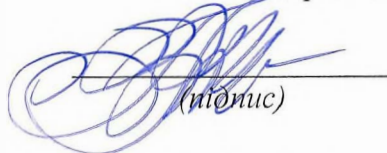


(підпис)

Ірина ЛИСЕЦЬКО  
(ім'я та прізвище)

Схвалено гарантом освітньої програми Психологія забезпечення ментального здоров'я

Гарант ОП



(підпис)

Тетяна РЯХОВСЬКА  
(ім'я та прізвище)

Розглянуто на засіданні Ради якості вищої освіти протокол № 5 від 30 червня 2025 року

Голова РЯВО



(підпис)

Наталія ЗАВ'ЯЗКИНА  
(ім'я та прізвище)

## ВСТУП

Робоча програма освітнього компонента «Ментальне здоров'я та психологічне благополуччя» розроблена на основі Методичних рекомендацій до розроблення і оформлення робочої програми освітнього компоненту, затвердженої Вченою Радою Київського інституту сучасної психології та психотерапії від 22 лютого 2024 року, протокол №7.

### 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робочу програму освітнього компонента «Ментальне здоров'я та психологічне благополуччя» складено відповідно до освітньо-професійної програми «Психологія забезпечення ментального здоров'я» другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності С4 Психологія.

Статус освітнього компонента – обов'язковий.

Обсяг освітнього компонента – 3.0 кредитів ECTS.

Семестровий контроль – залік

#### Мета, завдання освітнього компонента.

Метою освітнього компонента є: формування цілісної системи знань та практичних навичок діагностики, підтримки та відновлення ментального здоров'я та психологічного благополуччя особистості.

Завданнями освітнього компонента є:

- Сформуванню системне розуміння природи ментального здоров'я, його ролі в адаптації та самореалізації особистості, а також факторів, що на нього впливають;
- Навчити застосовувати принципи системного та мультидисциплінарного підходів для вирішення практичних завдань з підтримки, збереження та відновлення ментального здоров'я.
- Розвинути аналітичні навички та професійне мислення для розробки стратегій промоції ментального здоров'я та психологічного благополуччя.

#### Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітнього компонента

Код	Зміст компетентності
<b>Інтегральна компетентність</b>	
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.
<b>Загальні компетентності</b>	
ЗК1.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК3.	Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
ЗК4.	Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК5.	Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК6.	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК7.	Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
ЗК9.	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
<b>Фахові компетентності</b>	
СК4.	Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.
СК5.	Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.
СК6.	Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.
СК8.	Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.
СК9.	Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.
СК11.	Здатність удосконалювати програми щодо профілактики та підвищення ментального здоров'я та психологічного благополуччя різних верств населення.

### Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітнього компоненту

Код	Програмні результати
ПР1.	Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.
ПР7.	Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.
ПР8.	Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.
ПР9.	Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.
ПР10.	Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

## 2. ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

### Структура освітнього компоненту

№ теми	Назва розділів і тем	Кількість годин					С.р.
		Всього	Аудит.	у тому числі			
				Лекції	Прак.	Прак. Конт.	
1	Тема 1. Ментальне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості	45	15	8	6	1	30
2	Тема 2. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології	45	13	-	6	7	32
<b>Всього годин</b>		<b>90</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>62</b>

## Зміст освітнього компоненту

### Тема 1. Ментальне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості.

*Лекція 1. (4 год) Ментальне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості.* Інтерпретація феномену «ментальне здоров'я», детермінанти та чинники, що сприяють його збереженню. Проблематика ментального здоров'я. Внесок представників гуманістичного й психоаналітичного напрямків психології у розуміння поняття ментального здоров'я. Критерії та рівні ментального здоров'я. Психологічне благополуччя. Сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки. Спосіб життя, як інтегральний спосіб буття індивіда в зовнішньому і внутрішньому світі. Поведінка, як основна детермінанта ментального здоров'я. Стиль життя. *Література [1-3,13,24,27,32,35,38]*

*Лекція 2. Резилієнтність особистості як психологічний феномен.* Феномен резилієнтності у психології. Фактори психологічної стійкості. Ресурси для підтримки психологічної стійкості. Типи резилієнтності. Модель резилієнтності особистості. *Література [1-3,18,22,30]*

*Лекція 3. Синдром відкладеного життя.* Синдром відкладеного життя, як психологічний феномен. Основні маркери синдрому відкладеного життя. Психологічні чинники та наслідки синдрому відкладеного життя. Стадії синдрому відкладеного життя. *Література [1-3,15,28]*

*Лекція 4. Стрес і ментальне здоров'я.* Стрес як фактор впливу на адаптацію людини. Природа стресу. Типи стресу. Симптоми стресу. Джерела стресу. Стрес у контексті особистості. Вимірювання стресу. Фактори, що сприяють схильності до стресу. Модератори стресу. Вплив стресу на ментальне здоров'я та психологічне благополуччя. *Література [1-3,17,21]*

*Лекція 5. Феномен навченої безпорадності та теорія оптимізму.* Поняття безпорадності та основні напрями його дослідження у зарубіжній і вітчизняній психології. Вроджені передумови і зовнішні чинники формування особистісної безпорадності. Вплив оптимізму на ментальне здоров'я особистості. *Література [1-3,10,23]*

*Лекція 6. (4 год) Вплив історичних та соціокультурних факторів на ментальне здоров'я.* Вплив історичної ситуації на ментальне здоров'я. Психосоціальні стреси та розлади ментального здоров'я. Вплив соціокультурних факторів на клінічні прояви психічних та поведінкових розладів. Релігійна ідеологія та ментальне здоров'я. Вплив сім'ї та виховання на ментальне здоров'я. *Література [1-3,6,11]*

## Тема 2. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології.

### Теми практичних (семінарських) занять освітнього компоненту

№ з/п	Назва теми	Кількість годин практичних	Кількість годин практичних контактних
1	<p><b>Тема 1. Ментальне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості.</b></p> <p>Семінар 1. Вступ до курсу «Ментальне здоров'я та психологічне благополуччя». <i>Література [1-3,35]</i></p> <p><i>Практична задача №1:</i> Дослідження феномену «ілюзія прозорості». <i>Література [1-3,8,9,16]</i></p> <p><i>Практична задача №2:</i> Проаналізувати питання: здоровий спосіб життя з позицій сучасних знань про людину. Скласти індивідуальну програму здорового життя. Прослідкувати зміни у житті під впливом цієї програми. <i>Література [1-3,8,9,16]</i></p> <p><i>Практична задача №3:</i> Проінтерпретувати приказку з психологічної точки зору. Проаналізувати про які особливості поведінки, психічні пізнавальні та регулятивні процеси або соціально-психологічні процеси в ній може йтися. Навести приклади застосування цього виразу у психологічній практиці. <i>Література [1-3,8,9,16]</i></p> <p><i>Практична задача №4:</i> Проаналізувати та навести приклади даних досліджень у галузі нейробіології та фізіології, які можуть обґрунтувати причинно-наслідкові зв'язки між хворобами та мозком. <i>Література [1-3,8,9,16]</i></p> <p><i>Практична задача №5:</i> Написати есе на тему «Особистість як суб'єкт ставлення до свого ментального здоров'я». <i>Література [1-3,8,9,16]</i></p> <p><i>Індивідуальна навчально-дослідна робота – реферат.</i> Тема реферату обирається із переліку запропонованих тем, або визначається самостійно та затверджується викладачем курсу. <i>[1-3,8,9,16]</i></p>	6	1
2	<p><b>Тема 2. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології.</b></p> <p>Семінар 2. Феномен психологічного благополуччя особистості у руслі двох фундаментальних підходів: гедоністичного й евдемоністичного. <i>Література [1-3,24,29,33]</i></p> <p><i>Практична задача №6:</i> Пояснити, навіщо людині потрібні установки (сприятливі чи несприятливі оціночні реакції на будь-що або когось, які виражаються в думках, почуттях та цілеспрямованій поведінці). Проаналізувати які функції вони виконують. <i>Література [1-3,4,31,34]</i></p> <p>Семінар 3. Основні сфери життя людини та психологічне благополуччя. Особливості Я-концепції</p>	1	1
	Семінар 3. Основні сфери життя людини та психологічне благополуччя. Особливості Я-концепції	2	2

	<p>щасливих людей. Гендерні та вікові особливості уявлень про щастя. Задоволеність життям та адаптивність. <i>Література [1-3,4,8,9,12,20,25]</i></p> <p><i>Практична задача №7:</i> Творче інтерактивне завдання для формування позитивності як форми прояву особистісної зрілості: Радість. <i>Література [1-3,4,31,34,35]</i></p> <p><i>Практична задача №8:</i> Творче інтерактивне завдання для формування позитивності як форми прояву особистісної зрілості: Вдячність. <i>Література [1-3,4,31,34,35]</i></p>		
	<p>Семінар 4. Техніки психологічної корекції суб'єктивного благополуччя. <i>Література [1-3,7,19,26]</i></p> <p><i>Практична задача №9:</i> Заповнити опитувальник Особистісної орієнтації (Personal Orientation Inventory – POI). Висловити свою думку стосовно отриманих результатів та запропонувати питання для клієнта який прийшов на консультацію з цими результатами. <i>Література [1-3,4,31,34]</i></p> <p><i>Практична задача №10:</i> Заповнити опитувальник Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being). Висловити свою думку стосовно отриманих результатів та запропонувати питання для клієнта який прийшов на консультацію з цими результатами. <i>Література [1-3,4,31,34]</i></p>	2	2
	<p>Практичне заняття у форматі навчальної конференції. Презентація групової навчально-дослідної роботи – доповідь. <i>Література [1-41]</i></p>	1	2
<b>Разом</b>		<b>12</b>	<b>8</b>

### Самостійна робота освітнього компоненту

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<p>Тема 1. Ментальне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості.</p> <p><i>Завдання 1.</i> Скласти конспект за тематичним планом з використанням теоретичного матеріалу лекцій, презентацій, рекомендованої літератури, самостійно визначених додаткових матеріалів. <i>Література [1-41]</i></p> <p><i>Завдання 2.</i> Опрацювати теоретичний матеріал для підготовки до практичних занять, контрольного тесту та заліку. <i>Література [1-41]</i></p> <p><i>Завдання 3.</i> Систематизувати теоретичний матеріал для написання Індивідуальної навчально-дослідної роботи – реферату. <i>Література [1-41]</i></p>	30
2	<p>Тема 2. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології.</p> <p><i>Завдання 1.</i> Скласти конспект за тематичним планом з використанням теоретичного матеріалу лекцій, презентацій, рекомендованої літератури, самостійно визначених додаткових матеріалів. <i>Література [1-41]</i></p> <p><i>Завдання 2.</i> Опрацювати теоретичний матеріал для підготовки до практичних занять, контрольного тесту та заліку. <i>Література [1-41]</i></p>	32

	Завдання 3. Систематизувати теоретичний матеріал для написання Групової навчально-дослідної роботи – доповіді. <i>Література [1-41]</i>	
<b>Разом</b>		<b>62</b>

### **3. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА**

Технічні засоби та обладнання: екранні (електронні презентації, віртуальні зали для відпрацювання практичних навичок), комп'ютерні (комп'ютери, планшети, освітні платформи, електронні бібліотеки).

Програмне забезпечення: системне ПЗ (Операційні системи, драйвери), освітні платформи (LMS) для дистанційного навчання, керування курсами (Moodle, Zoom).

### **4. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

Курс буде викладений у формі лекцій (8 год.) та практичних (12 год.)/практичних контактних занять (8 год.), організації самостійної роботи студентів (62 год.).

Під час викладання дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні (лекція, пояснення, бесіда), наочні (ілюстрація, демонстрація), практичні (аналіз кейсів, виконання практичних завдань), а також інтерактивні техніки та методики.

### **5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

#### **Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання освітнього компоненту є:

*Методи поточного контролю:* Проводиться з метою оцінювання результатів навчання протягом семестру і включає систематичний моніторинг навчальних досягнень здобувачів. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять у формі виконання практичних завдань, розв'язання кейсів, проходження тестів та активної участі в обговореннях, в обсязі навчального матеріалу, визначеному для кожного заняття.

- *практичні задачі* (у письмовій роботі студенту необхідно показати і теоретичні знання, і вміння застосовувати їх для розв'язування конкретних задач, психологічних проблем);
- *контрольний тест* (набір стандартизованих завдань з визначеного матеріалу, який встановлює ступінь засвоєння його студентами);

- *індивідуальна навчально-дослідна робота – реферат* (дозволяє набути навичок самостійної дослідної роботи по темі; закріпити теоретичний матеріал з психології ментального здоров'я).
- *групова навчально-дослідна робота – доповідь* (дозволяє набути навичок самостійної дослідної роботи, аналізувати й закріплювати теоретичний матеріал з психології ментального здоров'я, оволодівати навичками публічного виступу, презентації, дискусії, аргументації та переконання).

*Методи підсумкового контролю:* Проводиться з метою оцінювання результатів навчання наприкінці семестру, відповідно до навчального плану у вигляді семестрового заліку, в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

- *самостійна робота* (оцінюється під час поточного контролю теми);
- *виконання умов академічної дисципліни* (оцінюється під час поточного контролю теми).

### **Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання**

*Форми поточного контролю:*

Практичні задачі 1-10. Максимальна оцінка за виконання практичної задачі становить 3 бали. Виконання завдання оцінюється за такими критеріями:

«**відмінно**» - **3 бали:** надано повну, точну та добре аргументовану відповідь на поставлене питання. Продемонстровано глибоке розуміння матеріалу та вміння його аналізувати.

«**добре**» - **2 бали:** відповідь є правильною по суті, але містить незначні неточності, є неповною або недостатньо аргументованою.

«**незадовільно**» - **0 балів:** відповідь відсутня, є невірною або не відповідає суті завдання.

Контрольний тест. Тест включає 10 питань, які орієнтовані на глибоке засвоєння матеріалу, що вивчається. Час виконання тестового завдання – 10 хв. Максимальна сума балів – 5 (**0.5 бали:** за кожну правильну відповідь).

Індивідуальна навчально-дослідна робота – реферат. Тема реферату обирається із переліку запропонованих тем, або визначається самостійно та затверджується викладачем курсу. Викладене розуміння реферату як цілісного авторського тексту визначає критерії його оцінювання: актуальність теми, новизна змісту; обґрунтованість вибору джерел; ступінь розкриття сутності питання; оформлення висновків; дотримання вимог до оформлення; академічна доброчесність.

«**відмінно**» - **10 балів:** виконані всі вимоги до написання реферату.

«**дуже добре**» - **8 балів:** виконані всі формальні вимоги до написання. Проблема позначена, але не достатньо обґрунтована її актуальність, зроблений короткий

аналіз різних точок зору на проблему й викладена власна позиція, сформульовані висновки, тема розкрита достатньо повно.

**«добре» - 6 балів:** основні вимоги до реферату виконані, але при цьому допущені недоліки. Зокрема, є неточності у викладі матеріалу; відсутня логічна послідовність у судженнях; не витриманий обсяг реферату; є недоліки в оформленні.

**«задовільно» - 4 бали:** є істотні відступи від вимог до реферування. Зокрема: тема розкрита лише частково; допущені фактичні помилки в змісті реферату, відсутній висновок.

**«незадовільно» - 2 бали** (із можливістю повторного складання): тема реферату не розкрита, виявляється істотне незрозуміння проблеми.

**«незадовільно» - 0 балів:** робота не виконана.

Групова навчально-дослідна робота – доповідь. Дозволяє набути навичок дослідної роботи по темі курсу, аналізувати й закріплювати теоретичний матеріал, оволодівати навичками публічного виступу, презентації, дискусії, аргументації та переконання. Практичне заняття проводиться у форматі навчальної конференції. Доповідь подається в усній (в супроводі візуального контенту у вигляді презентації) та письмовій формі (конспект). Усна форма: студент повинен чітко і лаконічно проінформувати аудиторію про тему і мету доповіді, викласти всю отриману в процесі дослідження інформацію і підвести підсумки виконаної роботи. Час усної доповіді 10 хв. Письмова форма: подається у вигляді систематизації актуальної на сьогоднішній день інформації по питанню, що висвітлюється (формат – конспект). Обсяг письмової доповіді від 2 до 5 друкованих сторінок. Критерії оцінювання враховують самостійний пошук, відбір та систематизацію інформації, розкриття питання (проблеми), ознайомлення студентської аудиторії з цією інформацією (подання інформації), її аналіз та узагальнення, оформлення, повні відповіді на запитання аудиторії.

**«відмінно» - 10 балів:** робота демонструє глибоке розуміння теми. Використано найсвіжіші, актуальні джерела, що відображають сучасний стан питання. Інформація критично проаналізована, систематизована та узагальнена. Присутні власні висновки та порівняння різних точок зору. Питання розкрито повністю, доповідач впевнено володіє матеріалом, може відповісти на додаткові питання на тему роботи.

**«добре» - 6 балів:** тема доповіді розкрита, але без глибокого занурення в деталі. Використані джерела є актуальними, але їх аналіз може бути неповним. Робота переважно є реферативним викладом інформації з різних джерел. Присутні елементи аналізу, але власні узагальнення та висновки виражені нечітко. Питання розкрито частково, доповідач демонструє невпевнене володіння матеріалом, не може відповісти на додаткові запитання.

**«задовільно» - 2 бали:** тема розкрита лише частково, інформація подана фрагментарно. Використані джерела можуть бути застарілими або не повністю відповідати темі. Відсутні спроби аналізу та систематизації.

**«незадовільно» - 0 балів:** робота не виконана.

*Форма підсумкового семестрового контролю:*

Підсумкова оцінка самостійної роботи. Враховує вивчення навчальної та наукової літератури; матеріалів лекцій, з урахуванням порядку вивчення розділів курсу, що знаходяться у суворій логічній послідовності; систематизацію

прочитаного матеріалу; підготовку до контрольних тестів та заліку; виконання практичних завдань. Критерії оцінювання самостійної роботи є:

**«відмінно» - 20 балів:** здобувач міцно засвоїв теоретичний матеріал, глибоко і всебічно знає зміст навчальної дисципліни, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і виконує роботу, вільно використовує набуті теоретичні знання при виконанні самостійної роботи, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок;

**«добре» - 15 балів:** здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал, володіє основними аспектами з першоджерел та рекомендованої літератури, аргументовано викладає його в самостійній роботі; має практичні навички, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при аналізі практичного в самостійній роботі;

**«задовільно» - 10 балів:** здобувач в основному опанував теоретичними знаннями навчальної дисципліни, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, але в роботі плутає поняття, практичні завдання викликають невпевненість або відсутність стабільних знань; виявляє неточності у знаннях при виконанні роботи, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутньою діяльністю;

**«незадовільно» - 0 балів:** студент не опанував навчальний матеріал дисципліни, не відображає в роботі правильні результати, визначення, висновки в роботі не сформовані з опорою на теоретичні знання, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутні наукове мислення, практичні навички не виявляються.

Виконання умов академічної дисципліни. Вчасне виконання практичних завдань, реферату та контрольних тестів з дотриманням всіх вимог: ступінь розкриття сутності питання; оформлення власних висновків; дотримання вимог до оформлення; академічна доброчесність при виконанні практичних завдань, реферату та складанні контрольного тесту. Оцінювання виконання умов академічної дисципліни базується на комплексному підході, що включає своєчасність, якість та академічну доброчесність.

**«відмінно»: - 20 балів:** усі практичні завдання та контрольні тести виконано та здано у встановлені терміни; завдання виконані у повному обсязі, сутність питань розкрита глибоко та всебічно; власні висновки є аргументованими, логічними та демонструють критичне осмислення матеріалу; усі роботи оформлені згідно з встановленими вимогами; повністю дотримано принципів академічної доброчесності.

**«добре»: - 15 балів:** більшість завдань здано вчасно, можливі незначні затримки (1-2 роботи) з поважних причин; сутність питань розкрита правильно, але можуть бути незначні неточності або недостатня глибина аналізу; власні висновки є правильними, але можуть бути недостатньо аргументованими; роботи оформлені згідно з вимогами, але наявні незначні та несистематичні помилки в оформленні; дотримано принципів академічної доброчесності.

**«задовільно» - 10 балів:** допущено неодноразові затримки при здачі завдань без поважних причин; завдання виконані не в повному обсязі, сутність питань розкрита поверхово; висновки є слабкими, частково або повністю неаргументованими; наявні численні помилки в оформленні робіт; зафіксовано незначні порушення

академічної доброчесності (напр., некоректне цитування), які були виправлені після зауваження.

**«незадовільно» - 0 балів:** більшість завдань не здано або здано зі значним порушенням термінів; завдання виконані частково або не виконані; сутність питань не розкрита, продемонстровано нерозуміння матеріалу; висновки відсутні або є хибними; роботи не відповідають вимогам до оформлення; зафіксовано грубі порушення принципів академічної доброчесності.

### Оцінювання окремих видів навчальної роботи

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Кількість балів	Максимальна кількість балів (сумарна)
<b>Поточне оцінювання</b>		
Практичні задачі 1-10	3	30
Контрольний тест 1-2	5	10
Індивідуальна навчально-дослідна робота – реферат	10	10
Групова навчально-дослідна робота – доповідь	10	10
<b>Сума балів</b>		<b>60</b>
<b>Підсумкове оцінювання з формою контролю залік</b>		
Підсумкова оцінка самостійної роботи	20	20
Виконання умов академічної дисципліни	20	20
<b>Сума балів</b>		<b>40</b>
<b>Загальна сума балів</b>		<b>100</b>

### Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

Поточне оцінювання (бали)	Залік (бали)	Сума балів
<b>60</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Для оцінювання результатів навчання застосовується 100-бальна шкала оцінювання.

Сума балів	Оцінка ECTS	Національна оцінка	
		Екзамен	Залік
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)	
74-81	C	Добре (в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок)	
64-73	D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)	
60-63	E	Задовільно (задовольняє мінімальні критерії)	

<b>35-59</b>	<b>FX</b>	Незадовільно (із можливістю повторного складання)	не зараховано
<b>1-34</b>	<b>F</b>	Незадовільно (із обов'язковим повторним вивченням дисципліни)	

## 6. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах.
2. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.
3. Сучасне уявлення про стрес.
4. Суб'єктивні та об'єктивні причини виникнення стресу.
5. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес.
6. Загальні закономірності розвитку стресу.
7. Структурно-функціональна характеристика способу життя.
8. Умови життя як чинники впливу на ментальне здоров'я.
9. Нездоровий спосіб життя або саморуйнівна поведінка.
10. Проблеми, пов'язані із способом життя.
11. Психологічні механізми забезпечення ментального здоров'я.
12. Самоконтроль та саморегуляція стану та поведінки.
13. Механізми компенсації в забезпеченні ментального здоров'я.
14. Психологічний захист особистості.
15. Психологія впевненості особистості.
16. Резилієнтність особистості як психологічний феномен.
17. Синдром відкладеного життя, як психологічний феномен.
18. Синдром навченої безпорадності та теорія оптимізму.
19. Вплив історичних та соціокультуральних факторів на ментальне здоров'я.
20. Гедоністичний підхід. Концепція суб'єктивного благополуччя (Edward Francis Diener).
21. Концепція психології щастя (Martin Elias Peter Seligman).
22. Евдемоністичний підхід. Шести-факторна модель психологічного благополуччя (Carol Ryff).
23. Психологічне благополуччя і професійна самореалізація особистості.
24. Задоволеність подружнім життям як чинник суб'єктивного благополуччя.
25. Сексуальне благополуччя як чинник задоволеності життям.
26. Інтимність та духовні стани як чинники щастя.
27. Самоставлення як чинник задоволеності життям і психологічного благополуччя особистості.
28. Емоційна та вольова саморегуляція як передумова психологічного благополуччя.
29. Роль емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості.
30. Гендерні аспекти суб'єктивного благополуччя особистості.

31. Суб'єктивне благополуччя у дитячому, підлітковому, юнацькому та дорослому віці.
32. Техніки психологічної корекції суб'єктивного благополуччя. Логотерапія В. Франкла.
33. Техніки психологічної корекції суб'єктивного благополуччя. Позитивна психологія Н. Пезешкіана.
34. Техніки психологічної корекції суб'єктивного благополуччя. Символдрама (Кататимно-імагінативна психотерапія) Х. Льюїнера.
35. Техніки психологічної корекції суб'єктивного благополуччя. Клієнт-центрована терапія К. Роджерса.
36. Техніки психологічної корекції суб'єктивного благополуччя. Короткотермінова терапія, сконцентрована на вирішенні проблем BSFT.
37. Уявлення про психологічне благополуччя у третій хвилі когнітивно-поведінкової терапії.

## **7. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ**

### **Підручники:**

1. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Редакційно-видавничий відділ "Вежа", Луцьк, 2009
2. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини. Центр учбової літератури, Київ, 2018
3. Максименко С.Д., Руденко Я.В., Кушнерьова А.М., Невмержицький В.М. Психічне здоров'я особистості. Видавництво Людмила, Київ, 2021

### **Навчальні посібники:**

4. Браун, Б. Атлас серця. Карти для подорожей до себе та одне до одного. Київ: Книголав, 2022.
5. Брене, Б. Дари недосконалості. Як полюбити себе таким, який ти є. Київ: Наш Формат, 2019.
6. Ван дер Колк, Б. А. Тіло веде лік: як зцілити психотравму. Харків: Віват, 2023.
7. Гейз, С., Сміт, С. Перезавантаження мозку. Вийди із замкненого кола тривоги та сумнівів. Київ: Наш Формат, 2021. (Про терапію прийняття та відповідальності - АСТ, третя хвиля КПТ).
8. Готтман, Дж., Сільвер, Н. 7 принципів щасливого шлюбу. Київ: Форс, 2021.
9. Гоулман, Д. Емоційний інтелект. Київ: Віват, 2018.
10. Двек, К. Налаштуйся на зміни. Нова психологія успіху. Київ: Наш Формат, 2017.
11. Егер, Е. Вибір. Прийняти можливе. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2021.
12. Еріксон, Е. Г. Дитинство і суспільство. Київ: Основи, 2000.

13. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. та ін. Психологія стрес-менеджменту: навчальний посібник. Київ, 2021.
14. Коссак, Г. М. Нейробиологія для чайників. Київ, 2023.
15. Ленгле, А. Достукатися до життя. Екзистенційний аналіз депресії. Київ, 2018.
16. Майєрс, Д. Соціальна психологія. Київ: Академвидав, 2015.
17. Мак-Гонігал, К. Стрес як сила. Як перетворити стрес на джерело енергії та особистого зростання. Київ: Наш Формат, 2021.
18. Негода, К. Стійкість до стресу: Практичні поради для розвитку резилієнтності. Київ: Генеза, 2023.
19. Роджерс, К. Р. Про становлення особистості: погляд психотерапевта. Київ: Юніверс, 2009.
20. Розенберг, М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Київ: Софія, 2020.
21. Сапольські, Р. Чому зебри не страждають на виразку. Повний довідник зі стресу. Київ: Наш Формат, 2021.
22. Саутвік, С., Чарні, Д. Стійкість: наука опанувати найбільші виклики життя. Київ, 2023.
23. Селігман, М. Е. П. Навчена безпорадність: як подолати депресію та стрес. Київ, 2020.
24. Селігман, М. Е. П. Нова позитивна психологія: науковий погляд на щастя і сенс життя. Київ: Наш Формат, 2023.
25. Файн, К. Тестостерон Рекс. Міфи про нашу гендерну сутність. Київ: #книголав, 2018.
26. Франкл, В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2017.
27. Франкл, В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2020.
28. Чурсіна, К. Книга про те, як розвіяти ілюзії минулого і зменшити страх майбутнього. Львів: Апріорі, 2022.
29. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999.
30. Hoge, C. W. Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Johns Hopkins University Press, 2018.
31. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. (Оригінальна стаття, що описує шкалу).
32. Ryff, C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2014.
33. Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995.
34. Shostrom, E. L. Personal Orientation Inventory (POI): a test of self-actualization. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service, 1963.

### **Інформаційні ресурси:**

35. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?».
36. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського (nbuv.gov.ua): Доступ до українських наукових журналів та авторефератів.
37. Наукові статті з баз даних (Scopus, Web of Science) за ключовими словами: mental health, resilience, stress, well-being.
38. Статті та публікації на сайті Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії.
39. American Psychological Association. Publication Manual of the American Psychological Association (7th ed.). – 2020. (Для оформлення цитувань та списку літератури в есе).
40. Google Scholar (scholar.google.com): Пошук наукових статей та книг.
41. PsycARTICLES, PsycINFO, Scopus, Web of Science: Провідні міжнародні бази даних наукових публікацій.