

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

Інститут права, психології та інноваційної освіти  
Кафедра теоретичної та практичної психології

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Голова НМК спеціальності 053 Психологія



Сняданко І.І.  
/ініціали та прізвище /

Протокол від

«28» серпня 2023 року, № 1

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
(зі змінами та доповненнями)**

**«Теоретичні та практичні проблеми психології благополуччя»**

**ОК 2.3.**

*/код і назва навчальної дисципліни (освітнього компонента)/*

**третій (освітньо-науковий) рівень вищої освіти**

*/рівень вищої освіти/*

вид дисципліни

*обов'язкова*

*(обов'язкова / за вибором)*

мова викладання

*українська*

освітньо-наукова програма

*Психологія*

спеціальність

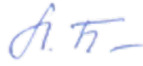
*053 Психологія*

галузь знань

*05 Соціальні та поведінкові науки*

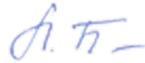
Робоча програма з навчальної дисципліни «Теоретичні та практичні проблеми психології благополуччя» для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за освітньою програмою 053 «Психологія»

Розробник:  
доцент, к. психол. н., доц.



Лариса БЕРЕЗОВСЬКА

Гарант освітньої програми  
доцент, к. психол. н., доц



Лариса БЕРЕЗОВСЬКА

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні кафедри теоретичної та практичної психології. Протокол від «28 » серпня 2023 року № 1.

Завідувач кафедри ТПП



Ірина СНЯДАНКО

## 1. Структура навчальної дисципліни

Найменування показників	Всього годин	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів/год.	<b>3/90</b>	3/90
Усього годин аудиторної роботи, у т.ч.:	45	
• лекційні заняття, год.	15	2
• семінарські заняття, год.		
• практичні заняття, год.	30	8
• лабораторні заняття, год.		
Усього годин самостійної роботи, у т.ч.:	45	80
• контрольні роботи, к-сть/год.		
• розрахункові (розрахунково-графічні) роботи, к-сть/год.		
• індивідуальне науково-дослідне завдання, к-сть/год.	20	40
• підготовка до навчальних занять та контрольних заходів, год.	25	40
Екзамен		
Залік	Залік	Залік

Частка аудиторного навчального часу студента у відсотковому вимірі: денної форми навчання – 40,0%; заочної форми навчання – 6,67%.

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

### **2.1. Мета вивчення навчальної дисципліни та результати навчання:**

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти системи компетенцій в галузі психології благополуччя, а також що застосовується для розв'язання різноманітних теоретичних і практичних, а особливо дослідницьких завдань їхньої професійної діяльності. Зокрема, ознайомлення студентів з змістом психології благополуччя, формування системи понять, розширення і поглиблення знань, що дають можливість самостійно аналізувати, планувати, проводити заходи діагностики і оптимізації рівня психологічного благополуччя.

На відміну від традиційної психології, яка часто фокусується на проблемах і патологіях, ця дисципліна акцентує увагу на позитивних якостях людини, таких як оптимізм, життєстійкість, емоційний інтелект та здатність знаходити радість у житті.

Дисципліна базується на інтеграції сучасних підходів до психології благополуччя, зокрема на використанні інноваційних інструментів для саморегуляції, таких як мобільні додатки, цифрові платформи для моніторингу стану благополуччя та онлайн-програми тренінгів.

### **2.2. Завдання навчальної дисципліни**

Вивчення дисципліни «Теоретичні та практичні проблеми психології благополуччя» надає важливі знання та вміння, які можна використовувати як для особистого розвитку, так і в професійній діяльності і передбачає формування та розвиток у здобувачів вищої освіти **компетентностей:**

#### **інтегральної:**

ІНТ. 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.

#### **загальних:**

ЗК 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 4. Здатність розв'язувати комплексні проблеми психології на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності..

#### **спеціальних (фахових)**

СК 2. 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.

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.

### **2.3. Результати навчання відповідно до освітньої програми, методи навчання і викладання, методи оцінювання досягнення результатів навчання**

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен бути здатним продемонструвати такі програмні результати навчання:

Результати навчання	Методи навчання і викладання	Методи оцінювання рівня досягнення результатів навчання
<p><i>За освітньою програмою:</i> РН 4. Планувати і виконувати експериментальні та/або теоретичні дослідження з психології та дотичних міждисциплінарних напрямів із дотриманням норм професійної і академічної етики.</p> <p><i>В контексті навчальної дисципліни:</i> Відповідно до ситуативних завдань формулювати мету і завдання дослідження; уміти збирати первинний матеріал з дотриманням етики і процедури дослідження; уміти аналізувати та інтерпретувати отримані результати.</p>	<p><i>Лекційні та практичні заняття:</i> проблемний; частково-пошуковий; дослідницький</p> <p><i>Самостійна робота:</i> проблемний, дослідницький, творчий.</p>	<p><i>Поточний контроль:</i> Дискусії; аналіз дослідних ситуацій та публікацій результатів наукових досліджень; аналіз власного дослідження; індивідуальне науково-дослідне завдання.</p> <p><i>Заліковий контроль:</i> письмове (усне) опитування.</p>
<p><i>За освітньою програмою:</i> РН 7. Розробляти та реалізовувати наукові та/або інноваційні проєкти 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.</p> <p><i>В контексті навчальної дисципліни:</i> Уміти розв'язувати значущі наукові та прикладні проблеми психології благополуччя з урахуванням соціальних, економічних, етичних і правових аспектів. Критично оцінювати достовірність отриманих результатів дослідження та зроблених висновків відповідно до правил академічної доброчесності.</p>	<p><i>Лекційні та практичні заняття:</i> проблемний; частково-пошуковий; дослідницький</p> <p><i>Самостійна робота:</i> проблемний, дослідницький, творчий.</p>	<p><i>Поточний контроль:</i> Дискусії; аналіз дослідних ситуацій та публікацій результатів наукових досліджень; аналіз власного дослідження; індивідуальне науково-дослідне завдання.</p> <p><i>Заліковий контроль:</i> письмове (усне) опитування.</p>
<p><i>За освітньою програмою:</i> РН 9. Вільно презентувати та обговорювати з фахівцями і нефхівцями результати досліджень, наукові та прикладні проблеми психології державною та іноземною мовами, готувати результати досліджень у вигляді наукових публікацій.</p> <p><i>В контексті навчальної дисципліни:</i> Уміння перетворювати знання, необхідних для активної наукової діяльності, використовувати</p>	<p><i>Лекційні та практичні заняття:</i> проблемний; частково-пошуковий; дослідницький</p> <p><i>Самостійна робота:</i> проблемний, дослідницький, творчий.</p>	<p><i>Поточний контроль:</i> Дискусії; аналіз дослідних ситуацій та публікацій результатів наукових досліджень; аналіз власного дослідження; контрольна робота; підготовка тренінгової програми.</p> <p><i>Заліковий контроль:</i> письмове (усне) опитування.</p>

стилістику академічного/наукового письма, вмінь і навичок для логічної побудови та презентації результатів власних наукових досліджень, результатів творчої наукової праці у формі наукових текстів та публікацій.		
--	--	--

## 2.4. Перелік попередніх та супутніх і наступних дисциплін

№ з/п	Попередні навчальні дисципліни	Супутні та наступні навчальні дисципліни
1	Психодіагностичний інструментарій психолога закладу освіти	Статистичні методи психологічного дослідження
2	Технології психологічного тренінгу	Сучасна інвентика у науково-дослідній діяльності
3	Психологія самопізнання та саморегуляції	Психологія травми
4	Дизайн психологічного дослідження	Методологія підготовки наукових публікацій

## 3. Анотація навчальної програми

Дисципліна «Теоретичні та практичні проблеми психології благополуччя» є міждисциплінарним курсом, який поєднує сучасні теоретичні підходи, емпіричні дослідження та практичні методики, спрямовані на глибоке розуміння психологічного благополуччя. Курс базується на досягненнях позитивної психології, нейропсихології, когнітивної психології, соціології та психотерапії, що дозволяє забезпечити здобувачів вищої освіти всебічними знаннями та навичками і орієнтований на здобувачів вищої освіти психологічних, соціальних, освітніх спеціальностей, а також професіоналів, зацікавлених у розвитку навичок підтримки психологічного благополуччя у своїй діяльності.

Дисципліна має на меті не лише теоретичне освоєння фундаментальних знань, а й розвиток практичних навичок, необхідних для оцінки, підтримки та покращення психологічного благополуччя людей. Під час вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти ознайомляться з ключовими теоретичними концепціями, сучасними дослідженнями, практичними методиками та інструментами, які дозволяють розуміти, оцінювати й покращувати психологічне благополуччя. Практична частина курсу орієнтована на розвиток навичок роботи з конкретними інструментами та методами оцінки благополуччя. Здобувачі вищої освіти отримують можливість працювати з техніками самооцінки, а також з інтервенціями, що сприяють покращенню життєвого благополуччя. Дисципліна надає студентам можливість глибше зрозуміти взаємозв'язок між психічним здоров'ям, емоційним станом та благополуччям, а також розвиває їх здатність працювати з різними інструментами для підтримки здоров'я і психічного комфорту людей.

Курс підготує здобувачів вищої освіти до професійної діяльності у таких сферах, як: консультування з питань психологічного благополуччя; менеджмент і корпоративна культура; освітні програми, спрямовані на емоційне здоров'я молоді; дослідження та розробка нових підходів до оцінки благополуччя. Здобувачі вищої освіти мають змогу набути знань і вмінь, які дозволяють ефективно підтримувати психологічне благополуччя в різних сферах життя – на індивідуальному рівні, у сімейних відносинах, на роботі, а також у суспільстві загалом.

Після завершення курсу здобувачі вищої освіти зможуть: демонструвати розуміння основних теоретичних моделей психологічного благополуччя; аналізувати вплив стресових факторів на благополуччя та пропонувати ефективні стратегії їх подолання; використовувати науково обґрунтовані інструменти для оцінки рівня благополуччя; розробляти й впроваджувати програми покращення благополуччя для різних категорій населення; застосовувати практичні техніки підвищення життєстійкості та емоційної стабільності.

Завдяки вивченню «Теоретичних та практичних проблем психології благополуччя» студенти набувають цілісного уявлення про благополуччя як важливу складову здоров'я та якості життя, а також отримують практичні навички, що дозволяють їм ефективно працювати з клієнтами, підвищуючи їх психологічне благополуччя в різних життєвих ситуаціях.

#### 4. Опис навчальної дисципліни

##### 4.1. Лекційні заняття

№	Назва тем	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1	<b>Тема 1. Благополуччя як психологічний феномен: історичний огляд і сучасні теорії.</b> Мета, завдання та проблеми курсу. Сутність і зміст поняття психології благополуччя. Підходи до розуміння змісту психології благополуччя. Культурно-психологічні моделі благополуччя (соціальна, етична, соціологічна, суб'єктивно-особистісна). Складники благополуччя і їх ознаки (фізичне, психологічне (інтелектуальне, емоційне, духовне), соціальне). Шляхи збереження благополуччя.	4	
2	<b>Тема 2. Психологічне благополуччя як особистісний феномен: сутність, підходи, види, ознаки.</b> Сутність і зміст поняття психологічне благополуччя. Підходи до розуміння змісту психологічного благополуччя (гедоністичний, евідемонічний, інтегральний). Складові психологічного благополуччя (когнітивний – оцінка різноманітних аспектів буття) і емоційний – домінуюче емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів). Узагальнена модель К. Ріфф, що включає шість складових: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і захоплень, що надають життю смисл; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; почуття постійного розвитку і самореалізації; взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою; здатність дотримуватись власних переконань. Чинники психологічного благополуччя (соціальні, духовні, фізичні, матеріальні, психологічні)ю	2	4
3	<b>Тема 3. Детермінанти психологічного благополуччя особистості.</b> Чинники психологічного благополуччя (безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними radoщами, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї). Підходи до підвищення рівня задоволеності життям особистості: прямі (спрямовані на підвищення задоволеності життям, з метою формування більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей); непрямі (спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант, з метою підвищення задоволеності життям).	2	
4	<b>Тема 4. Психологічне благополуччя особистості в умовах триваючої війни.</b> Негативні наслідки тривалих воєнних подій на психологічне благополуччя особистості. Систематизація та характеристика рекомендованих практик підтримання психологічного	2	

	благополуччя особистості в несприятливих умовах життя. Менеджмент психологічного благополуччя.		
5	<b>Тема 5. Суб'єктивне благополуччя.</b> Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. Гедоністичний й евдемоністичний підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя. Актуальні змістові характеристики суб'єктивного благополуччя: концепції якості життя, аксіологічний, суб'єктно-діяльнісний. Проблема розмежування понять «особистісного», «психологічного» та «суб'єктивного благополуччя». Чинники суб'єктивного благополуччя: зовнішні, чи об'єктивні чинники (соціальні, матеріальні та фізичні; економічні ресурси та політичні свободи; рівень доходів, соціальні взаємини та зв'язки, робота, дозвілля), та внутрішні, чи суб'єктивні (екстраверсія, нейротизм, відкритість до досвіду, впевненість у собі, внутрішній локус контролю, висока самооцінка, оптимізм, довірливість, саморозуміння, залученість, відповідальність, зрозумілість). Ресурси психологічного благополуччя (самоефективність, почуття зв'язності; життєва енергія, соціальний інтелект, лідерство; креативність, цікавість, гнучкість мислення, здатність до самоконтролю, почуття гумору; здатність знов і знов знаходити себе у групі, спільноті, соціумі та продуктивно працювати, відчуваючи, що життя має певний сенс).	2	
6	<b>Тема 6. Емоційне благополуччя – запорука щасливої особистості.</b> Сутність і зміст поняття емоційне благополуччя. Фактори, які впливають на емоційне благополуччя (соціальні відносини, задоволення роботою, фізичне здоров'я, внутрішні ресурси). Шляхи підтримки емоційного благополуччя (розвиток емоційного інтелекту, робота над соціальними відносинами, заняття фізичною активністю, практикування позитивного мислення, саморефлексія).	3	
	<b>Всього</b>	<b>15</b>	<b>2</b>

#### 4.2. Практичні заняття

№	Назва тем	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
<b>Методики для діагностики складових та спрямованості психічного здоров'я особистості</b>			
1	<b>Тема 1. Психологічне благополуччя: концепція багатовимірності.</b> Концепція багатовимірного благополуччя: емоційне, соціальне, психологічне і когнітивне благополуччя. Вплив емоційного, соціального, психологічного і когнітивного благополуччя на загальний стан здоров'я та життєвий досвід особистості. <i>Психологічний практикум.</i> Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка): призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.	2	



2	<p><b>Тема 2. Стратегії подолання стресу та підвищення життєвої стійкості.</b> Вплив стресу та життєвих труднощів на психологічне благополуччя. Практичні навички подолання стресових ситуацій. Управління тривогою та підвищення життєвої стійкості. Стратегії, що сприяють збереженню психічного здоров'я в умовах стресу та невизначеності. <i>Психологічний практикум.</i> Тест «Стійкість до стресу»: призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.</p>	2	
3	<p><b>Тема 3. Розвиток психологічної стійкості та адаптивності.</b> Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять. Основна відмінність досліджуваних термінів: психологічна стійкість (resilience) як процес, життєстійкість (hardiness) як особистісна риса. Психологічна стійкість та адаптивність до змін. Методи, що допомагають впоратися зі стресом і подолати життєві труднощі. <i>Психологічний практикум.</i> Опитувальник для вимірювання локус контролю здоров'я (К.А. Wallston, B.S. Wallston, and R. DeVellis) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер): призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.</p>	4	
4	<p><b>Тема 4. Техніки саморефлексії та саморегуляції як інструменти підвищення благополуччя.</b> Методики, що вивчають такі важливі феномени: адаптаційні можливості індивіда на основі оцінки психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик особистості; загальний рівень саморегуляції, а також таких компонентів, які призначені для діагностики сформованості навичок тактичного планування і стратегічного цілепокладання; особливостей структурування діяльності самоорганізації; копінг-стратегії особистості; систему механізмів психологічного захисту та менталізації особистості; психологічного благополуччя та резиліентності особистості; когнітивних чинників саморегуляції особистості. <i>Психологічний практикум.</i> Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-Scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, and E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко): призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.</p>	4	
<b>Методики для діагностики структурних компонентів та загального показника благополуччя особистості</b>			
5	<p><b>Тема 5. Аналіз основних концепцій благополуччя.</b> Щастя і сенс життя як ключові категорії благополуччя. Аналіз гедоністичної (щастя і задоволення) та евдемоністичної (сенс життя і особистісний розвиток) концепцій благополуччя. Розгляд різних моделей благополуччя: модель Ріфф (структура психологічного благополуччя) та PERMA (модель Селігмана). Фактори, що впливають на благополуччя: генетичні, психологічні, соціокультурні і екологічні. <i>Психологічний практикум.</i> Методика CR-18 (Кароліна Ріфф, модифікація О. Ковальчук (Дніпро, 2016): призначення,</p>	4	

	впровадження, обробка та інтерпретація результатів.		
6	<p><b>Тема 6. Підтримка психічного здоров'я та розвитку в кризових ситуаціях.</b></p> <p>Концептуальні підходи до визначення психічного здоров'я та його складових. Поняття травми у психології. Вплив травматичного досвіду на психічне здоров'я особистості. Подолання життєвих труднощів, стресових ситуацій чи кризи. Адаптація до змін у житті, знаходження ресурсів для відновлення психологічної рівноваги.</p> <p><i>Психологічний практикум.</i> Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – Short Form») (К. Кіз) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак): призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.</p>	2	
7	<p><b>Тема 7. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання.</b></p> <p>Існуючі підходи до поняття благополуччя. Обґрунтування феномену суб'єктивного благополуччя і його, основні структурні компоненти. Переживання суб'єктивного благополуччя особистістю. Інструменти для оцінки благополуччя: психологічні тести, анкети, опитування, які дозволяють виміряти емоційний стан, рівень задоволення життям, а також загальний психологічний клімат.</p> <p><i>Психологічний практикум.</i> Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, and M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).</p> <p>Призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.</p>	2	
8	<p><b>Тема 8. Психофізіологічні та когнітивні аспекти благополуччя.</b></p> <p>Нейропсихологічна основа благополуччя: роль гормонів (ендорфіни, серотонін, дофамін, окситоцин). Стрес і благополуччя: вплив стресових факторів на психіку. Когнітивні процеси та їхній зв'язок із благополуччям: установки, переконання, стиль мислення. Інструменти для оцінки благополуччя: психологічні тести, анкети, опитування, які дозволяють виміряти когнітивне благополуччя.</p> <p><i>Психологічний практикум.</i> Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко): призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.</p>	2	
9	<p><b>Тема 9. Фактори, що впливають на благополуччя особистості.</b></p> <p>Об'єктивні та суб'єктивні предиктори психологічного благополуччя особистості. Фактори, що впливають на рівень благополуччя особистості: соціально-економічні, соціокультурні, біологічні та психологічні та їх особливості. Взаємозв'язок рівня психологічного благополуччя з суб'єктивним фактором – психологічним. Психологічний капітал — внутрішні ресурси людини, такі як оптимізм, надія,</p>	2	

	стійкість та самоконтроль. <i>Психологічний практикум.</i> Опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер): призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.		
10	<b>Тема 10. Психологія благополуччя в різних сферах життя.</b> Взаємозв'язок благополуччя з різними сферами життя, зокрема з роботою, стосунками, здоров'ям, особистісним розвитком. Фактори зовнішнього середовища (робоче навантаження, соціальні стосунки, умови життя) і їх вплив на відчуття благополуччя. Благополуччя у професійному середовищі: баланс між роботою та особистим життям, профілактика емоційного вигорання. <i>Психологічний практикум.</i> Методика «Шкала негативного впливу роботи» (Д. Ватсон) (адаптація С.Д. Максименка, О.М. Кокуна, Є.В. Тополова): призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.	2	
11	<b>Тема 11. Техніки позитивної психології.</b> Новітні дослідження та теоретичні підходи у сфері психології благополуччя, таких як позитивна психологія, що фокусується на розвитку позитивних якостей особистості, та застосування її принципів у житті. Використання методів позитивної психології, які сприяють розвитку оптимізму, самоприйняття, самореалізації та загального задоволення життям. Вправи для підвищення самооцінки, зміни негативних переконань і формування більш позитивного сприйняття реальності. <i>Психологічний практикум.</i> Особистісний ціннісний опитувальник (Ш. Шварц): призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.	2	
12	<b>Тема 12. Технології розвитку психологічних детермінант забезпечення психічного здоров'я та благополуччя особистості.</b> Зміст та види психологічної підтримки особистості. Психологічна готовність психологів до надання психологічної допомоги. Етичні аспекти роботи з психологічним благополуччям. Відповідальність психолога під час роботи з особистими аспектами клієнта. Культурні та соціальні відмінності у сприйнятті благополуччя.	2	
	<b>Всього</b>	<b>30</b>	<b>8</b>

#### 4.3. Самостійна робота.

№ з/п	Найменування робіт	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1.	Підготовка до практичних занять (відпрацювання тем лекційного заняття, робота з довідковою літературою; самостійне вивчення окремих тем або питань із розробкою конспекту; підготовка письмових відповідей на проблемні питання).	10	20
2.	Пошуково-аналітична робота (написання публікацій; написання міні-рецензій; складання брошури; ведення самостійної	10	20

	дослідницької роботи (за запропонованими темами).		
3.	Індивідуальне науково-дослідне завдання.	20	20
4.	Систематизація вивченого матеріалу перед проведенням підсумкового (семестрового) контролю	5	20
<b>Усього годин</b>		<b>45</b>	<b>80</b>

## 5. Опис методів оцінювання рівня досягнення результатів навчання

*Загальна характеристика видів навчальної роботи здобувачів PhD та особливостей контролю за якістю їх виконання.*

*Аудиторні заняття* передбачають активну участь здобувачів PhD в освітньому процесі: в проблемних лекціях діалогової природи та практичних заняттях, які проводяться переважно з використанням активних та інтерактивних методів і мають творчий характер. Відповідно поточний контроль спрямований на оцінювання участі здобувачів PhD в обговоренні проблемних ситуацій та виконання завдань, глибину і змістову наповнюваність суджень, здатність до осмислення, узагальнення та здобуття нового знання в обраній спеціальності.

*Самостійна робота здобувачів PhD* є основним засобом опанування змісту навчальної дисципліни у вільний від обов'язкових занять час, її зміст визначається робочою навчальною програмою та завданнями до теми. У межах самостійної роботи виконуються індивідуально-дослідницькі завдання, що спрямовані на формування і розвиток здатності виокремлювати, систематизувати, розв'язувати та прогнозувати актуальні соціально-психологічні проблеми особистості та застосовувати набуту здатність у реалізації власного дисертаційного проекту.

*Окремі звіти про самостійну роботу* не надаються. Результати опанування відповідного матеріалу перевіряються під час поточного (спостереження за активністю здобувачів PhD, усне опитування) та підсумкового контролю знань (залік).

Під час опанування навчальної дисципліни передбачено можливість консультативної допомоги з боку викладача за потреби і запитом з боку здобувачів PhD (F2F або в режимі онлайн чи офлайн).

*Методами діагностики результатів навчання* здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни є такі:

- усне опитування на практичних заняттях;
- письмовий контроль: індивідуальні науково-дослідні завдання;
- дискусії: під час практичних та індивідуально-консультативних занять.

*Підсумковий контроль* – залік, в якому передбачено відповідь на питання, пов'язані із здатністю здобувача PhD виокремлювати, систематизувати, розв'язувати та прогнозувати актуальні соціально-психологічні проблеми особистості та застосовувати набуту здатність у реалізації власного дисертаційного проекту.

## 6. Критерії оцінювання результатів навчання здобувачів освіти

*Основними принципами оцінювання результатів опанування навчальної дисципліни* є такі принципи:

- об'єктивності (оцінка має відповідати істинній якості та кількості засвоєних знань, компетентностей і результатів навчання);
- прозорості (максимальній ясності та відкритості процедури, критеріїв і шкал оцінювання результатів навчання);
- систематичності (перевірка якості опанування навчальної дисципліни здійснюється систематично, за кожною темою і модулем, а також відвідуванням занять, ступенем активності під час навчання і вчасним виконанням навчальних завдань);
- дієвості (корекція та вдосконалення, за потреби, компетентностей і результатів навчання відповідно до вимог ОНП);

– індивідуального підходу (об'єктивна і справедлива оцінка відповідно до зусиль, затрачених здобувачем PhD, дотриманням ним вимог академічної доброчесності та реальних результатів навчання);

– педагогічного оптимізму (зорієнтованість оцінювання на пошук особистісних ресурсів здобувача PhD у контексті успішного опанування навчальної дисципліни, стимулювання нових досягнень у навчальній роботі) тощо.

Навчальна дисципліна «Теоретичні та практичні проблеми психології благополуччя» для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за освітньою програмою 053 «Психологія» передбачає формування у здобувачів вищої освіти системи компетенцій в галузі психології благополуччя, а також що застосовується для розв'язання різноманітних теоретичних і практичних, а особливо дослідницьких завдань їхньої професійної діяльності. Зокрема, ознайомлення студентів з змістом психології благополуччя, формування системи понять, розширення і поглиблення знань, що дають можливість самостійно аналізувати, планувати, проводити заходи діагностики і оптимізації рівня психологічного благополуччя.

Програма орієнтована на осмислення теоретичних та практичних проблем психології благополуччя, вивченні сутності, змісту, підходів, видів, критеріїв психології благополуччя; формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися етики та процедури дослідження; на основі аналізу літературних джерел критично оцінювати наявні теоретичні конструкти та формулювати власні умовиводи за темою дослідження, обґрунтовувати власну позицію та переконливо їх представляти. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефаківців.

Частина навчального матеріалу виноситься на самостійне вивчення. Самостійна робота передбачає опрацювання літературних джерел, лекційного матеріалу, виконання завдань, що знаходяться в методичних рекомендаціях до самостійної роботи, роботу у віртуальному середовищі обов'язковим елементом якої є виконання тестових завдань, підготовку до практичних занять, а також виконання індивідуальних завдань.

Види робіт	Форми контролю				Разом за дисципліну	
	Поточний контроль		Залік		ДФН	ЗФН
	ДФН	ЗФН	ДФН	ЗФН		
<b>Поточний контроль</b>	45	45			100	100
Відповіді на практичних заняттях						
Індивідуальна/самостійна робота						
Творчі завдання						
<b>Залік</b>			55	55		
Письмова компонента						
Усна компонента						

### Порядок та критерії виставляння балів та оцінок:

Оцінювання знань здобувачів з початкової дисципліни «Теоретичні та практичні проблеми психології благополуччя» відбувається за накопичувальною системою. Підсумкова оцінка з кожної навчальної дисципліни, з якої передбачено екзамен, складається з оцінки результатів навчання упродовж семестру (ПК) та оцінки результатів навчання при проведенні контрольних заходів під час семестрового контролю (СК).

Оцінювання поточної успішності (ПК) здобувачів вищої освіти на кожному занятті здійснюється за 3-бальною шкалою із занесенням в журнал обліку академічної успішності. Кількість балів на занятті складається із різних видів роботи: відповіді на питання підготовки до практичних занять; аналіз та доповнення відповідей інших здобувачів; різні види

індивідуальної/самостійної роботи, які готує на заняття здобувач; творчі завдання тощо. Види робіт, які оцінюються на практичному занятті розробляє для кожної групи викладач, який проводить практичні заняття в цій групі). Неготовність до заняття або незадовільна відповідь також підлягають відповідній оцінці і студенту виставляється «0» балів. Отримані у такому разі «0» балів потребують відпрацювання та оцінки, які враховуються при визначенні загального балу поточної успішності. Отримані здобувачем бали за всі 15 занять додаються. Отримана сума є кінцевим показником кількості балів, отриманих за поточним контролем. Максимально можлива кількість балів поточного контролю (ПК) становить 45 балів (15 занять по 3 бали). Формула для розрахунку поточної успішності така:

$$ПК_{\max} = \Sigma (N_1 + N_2 + \dots + N_{15}),$$

де:  $ПК_{\max}$  – максимальна сума балів, що відведена на поточний контроль (45 балів);

$N_{1...15}$  – оцінка на конкретному практичному занятті (максимально можлива оцінка на занятті 3 бали).

Підсумкова оцінка за практичне заняття за національною шкалою інтерпретується так:

- 3 бали – відповідь на питання, передбачене планом підготовки до практичного заняття повна, вичерпна та аргументована; здобувач дає обґрунтовані відповіді на додаткові питання, наводить приклади, пов'язує з практикою; приймає активну участь у доповненні відповідей інших здобувачів; підготував і захистив дослідне завдання; виконав усі передбачені на практичному занятті види роботи. на питання.

- 2 бали – сутність питання, передбаченого планом підготовки до практичного заняття розкрито, але не деталізовано, здобувач наводить приклади, частково пов'язані з практикою. Відповіді на додаткові запитання за змістом достатні; доповнює відповіді інших здобувачів без належної аргументації; підготував і захистив дослідне завдання.

- 1 бали – відповідь на питання, передбачене планом підготовки до практичного заняття неповна, з помилками. Відповіді на додаткові запитання недостатньо аргументовані, без наведених прикладів; підготував, але не захистив творче завдання (або не підготував творче завдання). Також 1 бал отримує здобувач, якщо відповідь на питання, передбачене планом підготовки до практичного заняття повна, вичерпна та аргументована, але не приймає участі в аналізі відповідей інших здобувачів та не підготовлене дослідне завдання.

- 0 балів – не готовий відповідати на питання плану підготовки до практичних занять; якщо відповідає, то під час відповіді мають місце суттєві помилки, які потребують додаткового обґрунтування та уточнення, на додаткові запитання здобувач дає неправильні відповіді, або відповідь відсутня; не підготовлене дослідне завдання.

Орієнтовна максимальна кількість балів за виконанні роботи на практичному занятті:

- відповідь на питання, передбачене планом підготовки до практичного заняття – 1 бал;

- участь упродовж заняття в аналізі відповідей інших здобувачів, опрацювання додаткової літератури, що стосується теми практичного заняття – 1 бал.

- підготовка і захист дослідного завдання – 1 бал.

У разі неповних відповідей чи не якісного виконання завдань бали зменшуються пропорційно до їх якості.

ПК може проводитись у формах усного, письмового або письмово-усного експрес-контролю чи комп'ютерного тестування, колоквиуму, захисту звітів з лабораторних робіт, оцінювання виступів на семінарських заняттях, ділових чи імітаційних ігор тощо, під час як навчальних занять, так і самостійної роботи, зокрема з використанням ВНС.

Зміст дисципліни, види обов'язкових індивідуальних робіт (надалі – ОІР), форми поточного та семестрового контролю результатів навчання здобувачів з навчальної дисципліни та критерії їх оцінювання визначає робоча програма навчальної дисципліни, яку затверджує науково-методична комісія спеціальності після погодження з відповідною кафедрою. ОІР – це є індивідуальні завдання, передбачені індивідуальним навчальним планом здобувача (науково-дослідницькі завдання, лабораторні роботи, розрахунково-графічні роботи, розрахункові роботи, контрольні роботи для здобувачів заочної форми навчання тощо). Виконане індивідуальне завдання виконується в межах підготовки до практичного

(семінарського) заняття і захищається на практичному занятті.

Здобувачу, який до початку СК виконав не всі ОІР навчальної дисципліни, передбачені індивідуальним навчальним планом, а 50% та більше кожного виду з ОІР, дозволяється відпрацювати решту робіт у перший тиждень семестрового контролю, при цьому, результати оцінювання цих робіт враховуються викладачем у підсумковій поточній успішності з цієї дисципліни.

У разі відпрацювання всіх ОІР здобувач отримує допуск до екзаменаційного контролю. Здобувач, який без поважних документально підтверджених підстав до початку СК не виконав більше 50 % ОІР з навчальної дисципліни (хоча б з одного їх виду), вважається не атестованим з поточного контролю (межа незадовільного навчання) і не допускається до відпрацювання решти ОІР та СК з цієї дисципліни. Здобувачів, які виконали менше 50% ОІР з навчальної дисципліни, викладач не атестує, виставляючи у графі «Поточний контроль» електронної відомості відмітку «н/д».

СК з навчальної дисципліни «Теоретичні та практичні проблеми психології благополуччя» проводиться у формі *заліку* за накопичувальною системою у терміни, передбачені графіком навчального процесу Університету. Залік – це форма СК результатів навчання здобувача з навчальної дисципліни за семестр. Залік проводять згідно з розкладом.

Залік передбачає письмову та усну компоненти. Максимальна кількість балів, яку може набрати студент при складанні заліку становить 55. Отримані на заліку бали (max = 55) додаються до тих, що набрані на практичних заняттях (поточний контроль) (max = 45). Відсоткове співвідношення балів письмової та усної компоненти визначає лектор. Частка усної компоненти не повинна перевищувати письмову. Можливий варіант лише з письмовою компонентою у вигляді письмових відповідей на питання викладача (55 балів), або тестового контролю з максимальною кількістю балів – 55. Певний спосіб проведення заліку розробляє лектор і доводить його до відома здобувачів вищої освіти.

Оцінювання відповідей здобувача під час екзамену відбувається на підставі інституційної шкали оцінювання Національного університету «Львівська політехніка».

**Мінімальна** сумарна кількість балів при складанні екзамену сукупно із набраними балами поточного контролю за якого студент атестується – не менше **50** балів.

**Максимальна** кількість балів, яку може набрати студент з навчальної дисципліни «Теоретичні та практичні проблеми психології благополуччя» становить **100 балів**.

Під час здачі заліку здобувачам забороняється користуватися мобільними телефонами, планшетами тощо, обмінюватися інформацією у будь-якій формі або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених викладачем.

Залік з навчальної дисципліни може проводитися не більше двох разів:

- *перший раз* – викладачами під час СК згідно із затвердженим розкладом;
- *другий раз* – перед комісією з ліквідації академічних заборгованостей у терміни, визначені наказом ректора Університету

Для оцінювання підсумкових результатів навчання здобувачів освіти застосовується інституційна шкала оцінювання Національного університету «Львівська політехніка».

<b>За 100 – бальною</b>	<b>За національною</b>	<b>Рівень досягнень здобувачів освіти</b>
-----------------------------	----------------------------	---

100-88 балів	Атестований з оцінкою «відмінно»	<b>Високий рівень:</b> здобувач освіти демонструє поглиблене володіння поняттєвим та категорійним апаратом навчальної дисципліни, системні знання, вміння і навички їх практичного застосування. Освоєні знання, вміння і навички забезпечують можливість самостійного формулювання цілей та організації навчальної діяльності, пошуку та знаходження рішень у нестандартних, нетипових навчальних і професійних ситуаціях. Здобувач освіти демонструє здатність роби узагальнення на основі критичного аналізу фактичного матеріалу, ідей, теорій і концепцій, формулювання на їх основі висновки. Його діяльність ґрунтується на зацікавленості та мотивації до саморозвитку, неперервного професійного розвитку, самостійної науково-дослідної діяльності, що реалізується за підтримки та під керівництвом викладача.
87-71 балів	Атестований з оцінкою «добре»	<b>Достатній рівень:</b> передбачає володіння поняттєвим та категорійним апаратом навчальної дисципліни на підвищеному рівні, усвідомлене використання знань. УМІНЬ і навичок з метою розкриття суті питання. Володіння частково-структурованим комплексом знань забезпечує можливість їх застосування у знайомих ситуаціях освітнього та професійного характеру. Усвідомлюючи специфіку задач та навчальних ситуацій, здобувач освіти демонструє здатність здійснювати пошук та вибір їх розв'язання за поданим зразком, аргументувати застосування певного способу розв'язання задачі. Його діяльність ґрунтується на зацікавленості та мотивації до саморозвитку, неперервного професійного розвитку.
70-50 балів	Атестований з оцінкою «задовільно»	<b>Задовільний рівень:</b> володіє поняттєвим та категорійним апаратом навчальної дисципліни на середньому рівні, частково усвідомлює навчальні і професійні задачі, завдання і ситуації, знання про способи розв'язання типових задач і завдань. Здобувач освіти демонструє середній рівень умінь і навичок застосування знань на практиці, а розв'язанням задач потребує допомоги, опори на зразок. В основу навчальної діяльності покладено ситуативність та евристичність, домінування мотивів обов'язку, неусвідомлене застосування можливостей для саморозвитку.
49-26 балів	Неатестований	<b>Незадовільний рівень:</b> свідчить про елементарне володіння поняттєвим та категорійним апаратом навчальної дисципліни, загальне уявлення про зміст навчального матеріалу, часткове використання знань, умінь і навичок. В основу навчальної діяльності покладено ситуативно-прагматичний інтерес.

## 7. Навчально-методичне забезпечення



### Навчально-методичний комплекс:

Робоча програма навчальної дисципліни (ВНС);  
Методичні матеріали до практичних занять (ВНС);  
Методичні матеріали до самостійної роботи (ВНС);  
Питання до заліку і тестового контролю (ВНС).

### 8. Рекомендована література:

#### Базова

1. Важинський С.Е., Щербак Т.І. Методика та організація наукових досліджень : Навч. посіб. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
2. Верник О.Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. *Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя: матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ)*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5–8.
3. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170–186.
4. Данильченко Т. В. Основи психології благополуччя особистості: навчально-методичний посібник. Чернігів, 2022. 268 с.
5. Данильченко, Т.В. (2016). *Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір* : монографія; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів: Десна Поліграф.
6. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. № 3. 2015. С. 48–55.
7. Кириленко О.М. Благополуччя людей як об'єкт соціологічних досліджень : феліцитарний підхід. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. 2016. № 3. С. 18–33.
8. Курова А.В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова*. Психологія. 2015. Т. 20. Вип. 2(36). Ч. 1. С. 98–104.
9. Лукомська С. О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: Психологічна теорія і практика*. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. С. 216–236.
10. Осьодло В.І., Зубовський Д.С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017, №1(3). С. 63-79.
11. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80–104.
12. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : *монографія* / Сердюк Л.З. та ін. ; за ред. Л.З. Сердюк. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
13. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2016. № 59. С. 42–45.
14. Семків І.І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 234–237.
15. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
16. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]. За ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.

17. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
18. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1. С. 112–119.
19. Яворська Л.М., Філоненко Г.С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216–220.

#### Допоміжна

1. Блинова О. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження. *Український психологічний журнал*. 2013. № 2. С. 244–255.
2. Гуляс, І.А. (2010). Феномен щастя: аксіопсихологічні аспекти. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ*, 4, XII, 103–109.
3. Волинець, Н.В. (2020). Психологія особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України. *Дис. докт. психол. наук*. Київ.
4. Галян І.М. Психодіагностика. Київ: Академвидав, 2011. 464 с.
5. Горбаль І.С. (2016). Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів. *Дис. канд. психол. наук*. Київ.
6. Злишков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. 2016. 219 с.
7. Єзерська Н.В. (2018). Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату. *Дис. канд. психол. наук*. Київ.
8. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. Т. 3. № 67. С. 124–133.
9. Карамушка Л. М. «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. Т. 2-3. № 23. С. 40–49.
10. Каргіна Н.В. (2018). Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. *Дис. канд. психол. наук*. Одеса.
11. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. *Соціальна психологія*. – 2006. – №5. – С. 179–184.
12. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
13. Курова, А.В. (2018). Психологічні індивідуально-особистісні детермінанти суб'єктивного благополуччя майбутніх психологів. *Дис. канд. психол. наук*. Одеса.
14. Максименко С., Руденко Я., Кушнерьова А., Невмержицький В. Психічне здоров'я особистості. Київ, Україна: Вид-во Людмила, 2021.
15. Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*, № 1(21), С. 34–59, 2022.
16. Пахоль Б.Є. (2020). Соціально-психологічні чинники професійного суб'єктивного благополуччя особистості. *Дис. д-ра філософії*. Київ.
17. Руденко В. М. Математична статистика. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
18. Рябоконт В.В. Психологічне здоров'я людини як один із компонентів теорії особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 201–205.
19. Харченко А.С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2(12). С. 186–194.

#### 9. Інформаційні ресурси

<http://www.nbuv.gov.ua/>  
<http://lib.kture.kharkov.ua/>  
<http://www.psy-science.com.ua/PsInsUa.html>  
[http://www.social-science.com.ua/journal\\_content/](http://www.social-science.com.ua/journal_content/)

[http://chitalka.info/ps\\_26/index.html](http://chitalka.info/ps_26/index.html)

<https://www.ted.com/talks>

[http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/\\_Index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/_Index.php)

### **10. Політика щодо академічної доброчесності**

Політика щодо академічної доброчесності учасників освітнього процесу формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності з урахуванням норм «Положення про академічну доброчесність у Національному університеті «Львівська політехніка» (затверджене вченою радою університету від 20.06.2017 р., протокол № 35).

### **11. УНІФІКОВАНИЙ ДОДАТОК**

Національний університет «Львівська політехніка» забезпечує реалізацію права осіб з особливими освітніми потребами на здобуття вищої освіти. Інклюзивні освітні послуги надає Служба доступності до можливостей навчання «Без обмежень», метою діяльності якої є забезпечення постійного індивідуального супроводу навчального процесу здобувачів освіти з інвалідністю та хронічними захворюваннями. Важливим інструментом імплементації інклюзивної освітньої політики в Університеті є Програма підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників та навчально-допоміжного персоналу у сфері соціальної інклюзії та інклюзивної освіти. Звертатися за адресою:

вул. Карпінського, 2/4, І-й н.к., кімн. 112

E-mail: [nolimits@lpnu.ua](mailto:nolimits@lpnu.ua)

Websites: <https://lpnu.ua/nolimits> <https://lpnu.ua/integration>

### **12. Зміни та доповнення до робочої програми навчальної дисципліни**

<b>№ з/п</b>	<b>Зміст внесених змін (доповнень)</b>	<b>Дата і № протоколу засідання кафедри</b>	<b>Примітки</b>
	1.Програму перезатверджено 2.Переглянуто зміст практичних занять.	Протокол № 1 від «    » серпня 2023 р.	

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

Інститут права, психології та інноваційної освіти  
Кафедра теоретичної та практичної психології

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Голова НМК спеціальності 053 Психологія



Сняданко І.І.  
/ініціали та прізвище /

Протокол від «26» жовтня 2024 року, №3

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
(зі змінами та доповненнями)**

**«Теоретичні та практичні проблеми психології благополуччя»**

**ОК 2.3.**

*/код і назва навчальної дисципліни (освітнього компонента)/*

**третій (освітньо-науковий) рівень вищої освіти**

*/рівень вищої освіти/*

вид дисципліни

*обов'язкова*

*(обов'язкова / за вибором)*

мова викладання

*українська*

освітньо-наукова програма

*Психологія*

спеціальність

*053 Психологія*

галузь знань

*05 Соціальні та поведінкові науки*

Робоча програма з навчальної дисципліни «Теоретичні та практичні проблеми психології благополуччя» для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за освітньою програмою 053 «Психологія»

Розробник:  
професор, д. психол. н., проф.

Олександра БРЮХОВЕЦЬКА

Гарант освітньої програми  
професор, д.психол.н. професор

Ігор ГАЛЯН

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні кафедри теоретичної та практичної психології. Протокол від 10 жовтня 2024 року № 3.

Завідувач кафедри ТПП  
професор, д. психол. н.

Ірина СНЯДАНКО

## 1. Структура навчальної дисципліни

Найменування показників	Всього годин	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів/год.	<b>3/90</b>	3/90
Усього годин аудиторної роботи, у т.ч.:	45	
• лекційні заняття, год.	15	2
• семінарські заняття, год.		
• практичні заняття, год.	30	8
• лабораторні заняття, год.		
Усього годин самостійної роботи, у т.ч.:	45	80
• контрольні роботи, к-сть/год.		
• розрахункові (розрахунково-графічні) роботи, к-сть/год.		
• індивідуальне науково-дослідне завдання, к-сть/год.	20	40
• підготовка до навчальних занять та контрольних заходів, год.	25	40
Екзамен		
Залік	Залік	Залік

Частка аудиторного навчального часу студента у відсотковому вимірі: денної форми навчання – 40,0%; заочної форми навчання – 6,67%.

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

### **2.1. Мета вивчення навчальної дисципліни та результати навчання:**

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти системи компетенцій в галузі психології благополуччя, а також що застосовується для розв'язання різноманітних теоретичних і практичних, а особливо дослідницьких завдань їхньої професійної діяльності. Зокрема, ознайомлення студентів з змістом психології благополуччя, формування системи понять, розширення і поглиблення знань, що дають можливість самостійно аналізувати, планувати, проводити заходи діагностики і оптимізації рівня психологічного благополуччя.

На відміну від традиційної психології, яка часто фокусується на проблемах і патологіях, ця дисципліна акцентує увагу на позитивних якостях людини, таких як оптимізм, життєстійкість, емоційний інтелект та здатність знаходити радість у житті.

Дисципліна базується на інтеграції сучасних підходів до психології благополуччя, зокрема на використанні інноваційних інструментів для саморегуляції, таких як мобільні додатки, цифрові платформи для моніторингу стану благополуччя та онлайн-програми тренінгів.

### **2.2. Завдання навчальної дисципліни**

Вивчення дисципліни «Теоретичні та практичні проблеми психології благополуччя» надає важливі знання та вміння, які можна використовувати як для особистого розвитку, так і в професійній діяльності і передбачає формування та розвиток у здобувачів вищої освіти **компетентностей:**

#### **інтегральної:**

ІНТ. 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.

#### **загальних:**

ЗК 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 4. Здатність розв'язувати комплексні проблеми психології на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності..

#### **спеціальних (фахових)**

СК 1. Здатність виокремлювати, систематизувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.

СК 2. 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.

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.

### **2.3. Результати навчання відповідно до освітньої програми, методи навчання і викладання, методи оцінювання досягнення результатів навчання**

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен бути здатним продемонструвати такі програмні результати навчання:

Результати навчання	Методи навчання і викладання	Методи оцінювання рівня досягнення результатів навчання
<p><i>За освітньою програмою:</i> РН 1. 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.</p> <p><i>В контексті навчальної дисципліни:</i> Мати знання з галузі психології благополуччя та її складових. Відповідно до ситуативних завдань формулювати мету і завдання дослідження; уміти збирати та аналізувати отримані результати з дотриманням процедури дослідження.</p>	<p><i>Лекційні та практичні заняття:</i> проблемний; частково-пошуковий; дослідницький</p> <p><i>Самостійна робота:</i> проблемний, дослідницький, творчий.</p>	<p><i>Поточний контроль:</i> Дискусії; аналіз дослідних ситуацій та публікацій результатів наукових досліджень; аналіз власного дослідження; індивідуальне науково-дослідне завдання.</p> <p><i>Заліковий контроль:</i> письмове (усне) опитування.</p>
<p>РН 3. 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.</p> <p><i>В контексті навчальної дисципліни:</i> Уміти визначати наявність психологічних проблем; розуміти роль особистості у груповій динаміці; знаходити особистісні ресурси для забезпечення психологічного благополуччя.</p>	<p><i>Лекційні та практичні заняття:</i> проблемний; частково-пошуковий; дослідницький</p> <p><i>Самостійна робота:</i> проблемний, дослідницький, творчий.</p>	<p><i>Поточний контроль:</i> Дискусії; аналіз дослідних ситуацій та публікацій результатів наукових досліджень; аналіз власного дослідження; індивідуальне науково-дослідне завдання.</p> <p><i>Заліковий контроль:</i> письмове (усне) опитування.</p>
<p><i>За освітньою програмою:</i> РН 4. Планувати і виконувати експериментальні та/або теоретичні дослідження з психології та дотичних міждисциплінарних напрямів із дотриманням норм професійної і академічної етики.</p> <p><i>В контексті навчальної дисципліни:</i> Відповідно до ситуативних завдань формулювати мету і завдання дослідження; уміти збирати первинний матеріал з дотриманням етики і процедури дослідження; уміти аналізувати та інтерпретувати отримані результати.</p>	<p><i>Лекційні та практичні заняття:</i> проблемний; частково-пошуковий; дослідницький</p> <p><i>Самостійна робота:</i> проблемний, дослідницький, творчий.</p>	<p><i>Поточний контроль:</i> Дискусії; аналіз дослідних ситуацій та публікацій результатів наукових досліджень; аналіз власного дослідження; індивідуальне науково-дослідне завдання.</p> <p><i>Заліковий контроль:</i> письмове (усне) опитування.</p>
<p><i>За освітньою програмою:</i></p>	<p><i>Лекційні та практичні</i></p>	<p><i>Поточний контроль:</i></p>



<p>РН 7. 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.</p> <p><i>В контексті навчальної дисципліни:</i> Уміти розв'язувати значущі наукові та прикладні проблеми психології благополуччя з урахуванням соціальних, економічних, етичних і правових аспектів. Критично оцінювати достовірність отриманих результатів дослідження та зроблених висновків відповідно до правил академічної доброчесності.</p>	<p><i>заняття:</i> проблемний; частково-пошуковий; дослідницький</p> <p><i>Самостійна робота:</i> проблемний, дослідницький, творчий.</p>	<p>Дискусії; аналіз дослідних ситуацій та публікацій результатів наукових досліджень; аналіз власного дослідження; індивідуальне науково-дослідне завдання. <i>Заліковий контроль:</i> письмове (усне) опитування.</p>
<p><i>За освітньою програмою:</i> РН 8. Визначати свої професійні можливості та завдання підвищення професійної кваліфікації й професійної мобільності.</p> <p><i>В контексті навчальної дисципліни:</i> Працювати над власним розвитком та вдосконаленням, підвищувати професійні вміння та здатність до самовдосконалення на основі систематичної цілеспрямованої роботи з науковою літературою, вивченням передового досвіду тощо. Визначати свої професійні можливості і виявляти здатність до постійного самовдосконалення.</p>	<p><i>Лекційні та практичні заняття:</i> проблемний; частково-пошуковий; дослідницький</p> <p><i>Самостійна робота:</i> проблемний, дослідницький, творчий.</p>	<p><i>Поточний контроль:</i> усне та письмове опитування; дискусії, аналіз власного дослідження; експрес-тестування. <i>Заліковий контроль:</i> письмове (усне) опитування, тестовий контроль.</p>
<p><i>За освітньою програмою:</i> РН 9. Вільно презентувати та обговорювати з фахівцями і нефахівцями результати досліджень, наукові та прикладні проблеми психології державною та іноземною мовами, готувати результати досліджень у вигляді наукових публікацій.</p> <p><i>В контексті навчальної дисципліни:</i> Уміння перетворювати знання, необхідних для активної наукової діяльності, використовувати стилістику академічного/наукового письма, вмінь і навичок для логічної побудови та презентації результатів власних наукових досліджень,</p>	<p><i>Лекційні та практичні заняття:</i> проблемний; частково-пошуковий; дослідницький</p> <p><i>Самостійна робота:</i> проблемний, дослідницький, творчий.</p>	<p><i>Поточний контроль:</i> Дискусії; аналіз дослідних ситуацій та публікацій результатів наукових досліджень; аналіз власного дослідження; контрольна робота; підготовка тренінгової програми. <i>Заліковий контроль:</i> письмове (усне) опитування.</p>

результатів творчої наукової праці у формі наукових текстів та публікацій.		
--	--	--

## 2.4. Перелік попередніх та супутніх і наступних дисциплін

№ з/п	Попередні навчальні дисципліни	Супутні та наступні навчальні дисципліни
1	Психодіагностичний інструментарій психолога закладу освіти	Статистичні методи психологічного дослідження
2	Технології психологічного тренінгу	Сучасна інвентика у науково-дослідній діяльності
3	Психологія самопізнання та саморегуляції	Психологія травми
4	Дизайн психологічного дослідження	Методологія підготовки наукових публікацій

## 2. Анотація навчальної програми

Дисципліна «Теоретичні та практичні проблеми психології благополуччя» є міждисциплінарним курсом, який поєднує сучасні теоретичні підходи, емпіричні дослідження та практичні методика, спрямовані на глибоке розуміння психологічного благополуччя. Курс базується на досягненнях позитивної психології, нейропсихології, когнітивної психології, соціології та психотерапії, що дозволяє забезпечити здобувачів вищої освіти всебічними знаннями та навичками і орієнтований на здобувачів вищої освіти психологічних, соціальних, освітніх спеціальностей, а також професіоналів, зацікавлених у розвитку навичок підтримки психологічного благополуччя у своїй діяльності.

Дисципліна має на меті не лише теоретичне освоєння фундаментальних знань, а й розвиток практичних навичок, необхідних для оцінки, підтримки та покращення психологічного благополуччя людей. Під час вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти ознайомляться з ключовими теоретичними концепціями, сучасними дослідженнями, практичними методиками та інструментами, які дозволяють розуміти, оцінювати й покращувати психологічне благополуччя. Практична частина курсу орієнтована на розвиток навичок роботи з конкретними інструментами та методами оцінки благополуччя. Здобувачі вищої освіти отримують можливість працювати з техніками самооцінки, а також з інтервенціями, що сприяють покращенню життєвого благополуччя. Дисципліна надає студентам можливість глибше зрозуміти взаємозв'язок між психічним здоров'ям, емоційним станом та благополуччям, а також розвиває їх здатність працювати з різними інструментами для підтримки здоров'я і психічного комфорту людей.

Курс підготує здобувачів вищої освіти до професійної діяльності у таких сферах, як: консультування з питань психологічного благополуччя; менеджмент і корпоративна культура; освітні програми, спрямовані на емоційне здоров'я молоді; дослідження та розробка нових підходів до оцінки благополуччя. Здобувачі вищої освіти мають змогу набути знань і вмінь, які дозволяють ефективно підтримувати психологічне благополуччя в різних сферах життя – на індивідуальному рівні, у сімейних відносинах, на роботі, а також у суспільстві загалом.

Після завершення курсу здобувачі вищої освіти зможуть: демонструвати розуміння основних теоретичних моделей психологічного благополуччя; аналізувати вплив стресових факторів на благополуччя та пропонувати ефективні стратегії їх подолання; використовувати науково обґрунтовані інструменти для оцінки рівня благополуччя; розробляти й впроваджувати програми покращення благополуччя для різних категорій населення; застосовувати практичні техніки підвищення життєстійкості та емоційної стабільності.

Завдяки вивченню «Теоретичних та практичних проблем психології благополуччя»

студенти набувають цілісного уявлення про благополуччя як важливу складову здоров'я та якості життя, а також отримують практичні навички, що дозволяють їм ефективно працювати з клієнтами, підвищуючи їх психологічне благополуччя в різних життєвих ситуаціях.

#### 4. Опис навчальної дисципліни

##### 4.1. Лекційні заняття

№	Назва тем	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1	<b>Тема 1. Благополуччя як психологічний феномен: історичний огляд і сучасні теорії.</b> Мета, завдання та проблеми курсу. Сутність і зміст поняття психології благополуччя. Підходи до розуміння змісту психології благополуччя. Культурно-психологічні моделі благополуччя (соціальна, етична, соціологічна, суб'єктивно-особистісна). Складники благополуччя і їх ознаки (фізичне, психологічне (інтелектуальне, емоційне, духовне), соціальне). Шляхи збереження благополуччя.	2	4
2	<b>Тема 2. Психологічне благополуччя як особистісний феномен: сутність, підходи, види, ознаки.</b> Сутність і зміст поняття психологічне благополуччя. Підходи до розуміння змісту психологічного благополуччя (гедоністичний, евідемонічний, інтегральний). Складові психологічного благополуччя (когнітивний – оцінка різноманітних аспектів буття) і емоційний – домінуюче емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів). Узагальнена модель К. Ріфф, що включає шість складових: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і захоплень, що надають життю смисл; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; почуття постійного розвитку і самореалізації; взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою; здатність дотримуватись власних переконань. Чинники психологічного благополуччя (соціальні, духовні, фізичні, матеріальні, психологічні)ю	2	
3	<b>Тема 3. Чинники, що впливають на психологічне благополуччя особистості.</b> Чинники психологічного благополуччя (безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними радіощами, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї). Підходи до підвищення рівня задоволеності життям особистості: прямі (спрямовані на підвищення задоволеності життям, з метою формування більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей); непрямі (спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант, з метою підвищення задоволеності життям).	2	
4	<b>Тема 4. Психологічне благополуччя особистості в умовах триваючої війни.</b> Негативні наслідки тривалих воєнних подій на психологічне благополуччя особистості. Систематизація та характеристика рекомендованих практик підтримання психологічного благополуччя особистості в несприятливих умовах життя.	2	

	Менеджмент психологічного благополуччя.		
5	<p><b>Тема 5. Суб'єктивне благополуччя.</b></p> <p>Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. Гедоністичний й евдемоністичний підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя. Актуальні змістові характеристики суб'єктивного благополуччя: концепції якості життя, аксіологічний, суб'єктно-діяльнісний. Проблема розмежування понять «особистісного», «психологічного» та «суб'єктивного благополуччя». Чинники суб'єктивного благополуччя: зовнішні, чи об'єктивні чинники (соціальні, матеріальні та фізичні; економічні ресурси та політичні свободи; рівень доходів, соціальні взаємини та зв'язки, робота, дозвілля), та внутрішні, чи суб'єктивні (екстраверсія, нейротизм, відкритість до досвіду, впевненість у собі, внутрішній локус контролю, висока самооцінка, оптимізм, довірливість, саморозуміння, залученість, відповідальність, зрозумілість). Ресурси психологічного благополуччя (самоефективність, почуття зв'язності; життєва енергія, соціальний інтелект, лідерство; креативність, цікавість, гнучкість мислення, здатність до самоконтролю, почуття гумору; здатність знов і знов знаходити себе у групі, спільноті, соціумі та продуктивно працювати, відчуваючи, що життя має певний сенс).</p>	2	
6	<p><b>Тема 6. Емоційне благополуччя – запорука щасливої особистості.</b></p> <p>Сутність і зміст поняття емоційне благополуччя. Фактори, які впливають на емоційне благополуччя (соціальні відносини, задоволення роботою, фізичне здоров'я, внутрішні ресурси). Шляхи підтримки емоційного благополуччя (розвиток емоційного інтелекту, робота над соціальними відносинами, заняття фізичною активністю, практикування позитивного мислення, саморефлексія).</p>	2	
7	<p><b>Тема 7. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості.</b></p> <p>Особистісні чинники задоволеності людини власним життям: комунікативний – (спілкування, почуття спільності, наявність взаєморозуміння); просоціальний – (підтримки, взаємовиручки, безкорисливої допомоги); інтернальний – (інтернальний локус контролю передбачає посилення відповідальності за власне життя). Посттравматичне зростання. Базовий спосіб підвищення рівня психологічного благополуччя – зміна ставлення до травматизації. Допоміжні способи підвищення психологічного благополуччя, зростання суб'єктивного задоволення власним життям слід назвати здатність особистості 1) інтегрувати травматичний досвід, включати його в автонаратив; 2) досягати балансу між внутрішньою автономією і навичками ефективної взаємодії з оточенням; 3) підвищувати самоефективність завдяки активізації відповідальності за власне майбутнє, за подальшу розбудову власного життя. Етичні аспекти роботи з психологічним благополуччям.</p>	3	
	<b>Всього</b>	<b>15</b>	<b>2</b>

#### 4.2. Практичні заняття

№	Назва тем	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
<b>Методики для діагностики складових та спрямованості психічного здоров'я особистості</b>			
1	<p><b>Тема 1. Психологічне благополуччя: концепція багатовимірності.</b></p> <p>Концепція багатовимірного благополуччя: емоційне, соціальне, психологічне і когнітивне благополуччя. Вплив емоційного, соціального, психологічного і когнітивного благополуччя на загальний стан здоров'я та життєвий досвід особистості.</p> <p><i>Психологічний практикум.</i> Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка): призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.</p>	2	
2	<p><b>Тема 2. Стратегії подолання стресу та підвищення життєвої стійкості.</b></p> <p>Вплив стресу та життєвих труднощів на психологічне благополуччя.</p> <p>Практичні навички подолання стресових ситуацій. Управління тривогою та підвищення життєвої стійкості. Стратегії, що сприяють збереженню психічного здоров'я в умовах стресу та невизначеності.</p> <p><i>Психологічний практикум.</i> Тест «Стійкість до стресу»: призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.</p>	2	
3	<p><b>Тема 3. Розвиток психологічної стійкості та адаптивності.</b></p> <p>Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять. Основна відмінність досліджуваних термінів: психологічна стійкість (resilience) як процес, життєстійкість (hardiness) як особистісна риса. Психологічна стійкість та адаптивність до змін. Методи, що допомагають впоратися зі стресом і подолати життєві труднощі.</p> <p><i>Психологічний практикум.</i> Опитувальник для вимірювання локус контролю здоров'я (К.А. Wallston, B.S. Wallston, and R. DeVellis) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер): призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.</p>	4	
4	<p><b>Тема 4. Техніки саморефлексії та саморегуляції як інструменти підвищення благополуччя.</b></p> <p>Методики, що вивчають такі важливі феномени: адаптаційні можливості індивіда на основі оцінки психофізіологічних і соціально-психологічних характеристик особистості; загальний рівень саморегуляції, а також таких компонентів, які призначені для діагностики сформованості навичок тактичного планування і стратегічного цілепокладання; особливостей структурування діяльності самоорганізації; копінг-стратегії особистості; систему механізмів психологічного захисту та менталізації особистості; психологічного благополуччя та резиліентності особистості; когнітивних чинників саморегуляції особистості.</p>	4	

	<i>Психологічний практикум. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-Scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, and E.S. Becker) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко): призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.</i>		
<b>Методики для діагностики структурних компонентів та загального показника благополуччя особистості</b>			
5	<b>Тема 5. Аналіз основних концепцій благополуччя.</b> Щастя і сенс життя як ключові категорії благополуччя. Аналіз гедоністичної (щастя і задоволення) та евдемоністичної (сенс життя і особистісний розвиток) концепцій благополуччя. Розгляд різних моделей благополуччя: модель Ріфф (структура психологічного благополуччя) та PERMA (модель Селігмана). Фактори, що впливають на благополуччя: генетичні, психологічні, соціокультурні і екологічні. <i>Психологічний практикум. Методика CR-18 (Кароліна Ріфф, модифікація О. Ковальчук (Дніпро, 2016): призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.</i>	4	
6	<b>Тема 6. Підтримка психічного здоров'я та розвитку в кризових ситуаціях.</b> Концептуальні підходи до визначення психічного здоров'я та його складових. Поняття травми у психології. Вплив травматичного досвіду на психічне здоров'я особистості. Подолання життєвих труднощів, стресових ситуацій чи кризи. Адаптація до змін у житті, знаходження ресурсів для відновлення психологічної рівноваги. <i>Психологічний практикум. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The Mental Health Continuum – Short Form») (К. Кіз) (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак): призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.</i>	2	
7	<b>Тема 7. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання.</b> Існуючі підходи до поняття благополуччя. Обґрунтування феномену суб'єктивного благополуччя і його, основні структурні компоненти. Переживання суб'єктивного благополуччя особистістю. Інструменти для оцінки благополуччя: психологічні тести, анкети, опитування, які дозволяють виміряти емоційний стан, рівень задоволення життям, а також загальний психологічний клімат. <i>Психологічний практикум. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, and M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер). Призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.</i>	2	
8	<b>Тема 8. Психофізіологічні та когнітивні аспекти благополуччя.</b> Нейропсихологічна основа благополуччя: роль гормонів (ендорфіни, серотонін, дофамін, окситоцин). Стрес і благополуччя: вплив стресових факторів на психіку. Когнітивні	2	

	<p>процеси та їхній зв'язок із благополуччям: установки, переконання, стиль мислення. Інструменти для оцінки благополуччя: психологічні тести, анкети, опитування, які дозволяють виміряти когнітивне благополуччя.</p> <p><i>Психологічний практикум.</i> Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко): призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.</p>		
9	<p><b>Тема 9. Фактори, що впливають на благополуччя особистості.</b></p> <p>Об'єктивні та суб'єктивні предиктори психологічного благополуччя особистості. Фактори, що впливають на рівень благополуччя особистості: соціально-економічні, соціокультурні, біологічні та психологічні та їх особливості. Взаємозв'язок рівня психологічного благополуччя з суб'єктивним фактором – психологічним. Психологічний капітал — внутрішні ресурси людини, такі як оптимізм, надія, стійкість та самоконтроль.</p> <p><i>Психологічний практикум.</i> Опитувальник «Індекс Благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 Well-being Index) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер): призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.</p>	2	
10	<p><b>Тема 10. Психологія благополуччя в різних сферах життя.</b></p> <p>Взаємозв'язок благополуччя з різними сферами життя, зокрема з роботою, стосунками, здоров'ям, особистісним розвитком. Фактори зовнішнього середовища (робоче навантаження, соціальні стосунки, умови життя) і їх вплив на відчуття благополуччя. Благополуччя у професійному середовищі: баланс між роботою та особистим життям, профілактика емоційного вигорання.</p> <p><i>Психологічний практикум.</i> Методика «Шкала негативного впливу роботи» (Д. Ватсон) (адаптація С.Д. Максименка, О.М. Кокуна, Є.В. Тополова): призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.</p>	2	
11	<p><b>Тема 11. Техніки позитивної психології.</b></p> <p>Новітні дослідження та теоретичні підходи у сфері психології благополуччя, таких як позитивна психологія, що фокусується на розвитку позитивних якостей особистості, та застосування її принципів у житті. Використання методів позитивної психології, які сприяють розвитку оптимізму, самоприйняття, самореалізації та загального задоволення життям. Вправи для підвищення самооцінки, зміни негативних переконань і формування більш позитивного сприйняття реальності.</p> <p><i>Психологічний практикум.</i> Особистісний ціннісний опитувальник (Ш. Шварц): призначення, впровадження, обробка та інтерпретація результатів.</p>	2	
<b>Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя</b>			
12-13	<p><b>Тема 12-13. Технології розвитку психологічних детермінант забезпечення психічного здоров'я та благополуччя особистості.</b></p> <p>Зміст та види психологічної підтримки особистості. Психологічна готовність психологів до надання психологічної</p>		

	допомоги. Етичні аспекти роботи з психологічним благополуччям. Відповідальність психолога під час роботи з особистими аспектами клієнта. Культурні та соціальні відмінності у сприйнятті благополуччя.		
14-15	<b>Тема 14-15. Тренінг розвитку комунікативного потенціалу як детермінанти забезпечення психічного здоров'я та благополуччя.</b> Основні етапи реалізації технологій забезпечення психічного здоров'я та благополуччя. Структура тренінгу. Особливості підготовки тренінгових програм. Використання спеціальної системи інтерактивних технік (організаційно-спрямовуючих та змістовно-сміслових).		
	<b>Всього</b>	<b>30</b>	<b>8</b>

#### 4.3. Самостійна робота.

№ з/п	Найменування робіт	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1.	Підготовка до практичних занять (відпрацювання тем лекційного заняття, робота з довідковою літературою; самостійне вивчення окремих тем або питань із розробкою конспекту; підготовка письмових відповідей на проблемні питання).	10	20
2.	Пошуково-аналітична робота (написання публікацій; написання міні-рецензій; складання брошури; ведення самостійної дослідницької роботи (за запропонованими темами)).	10	20
3.	Індивідуальне науково-дослідне завдання.	20	20
4.	Систематизація вивченого матеріалу перед проведенням підсумкового (семестрового) контролю	5	20
<b>Усього годин</b>		<b>45</b>	<b>80</b>

#### 5. Опис методів оцінювання рівня досягнення результатів навчання

*Загальна характеристика видів навчальної роботи здобувачів PhD та особливостей контролю за якістю їх виконання.*

*Аудиторні заняття* передбачають активну участь здобувачів PhD в освітньому процесі: в проблемних лекціях діалогової природи та практичних заняттях, які проводяться переважно з використанням активних та інтерактивних методів і мають творчий характер. Відповідно поточний контроль спрямований на оцінювання участі здобувачів PhD в обговоренні проблемних ситуацій та виконання завдань, глибину і змістову наповнюваність суджень, здатність до осмислення, узагальнення та здобуття нового знання в обраній спеціальності.

*Самостійна робота здобувачів PhD* є основним засобом опанування змісту навчальної дисципліни у вільний від обов'язкових занять час, її зміст визначається робочою навчальною програмою та завданнями до теми. У межах самостійної роботи виконуються індивідуально-дослідницькі завдання, що спрямовані на формування і розвиток здатності виокремлювати, систематизувати, розв'язувати та прогнозувати актуальні соціально-психологічні проблеми особистості та застосовувати набуту здатність у реалізації власного дисертаційного проекту.

*Окремі звіти про самостійну роботу* не надаються. Результати опанування відповідного матеріалу перевіряються під час поточного (спостереження за активністю здобувачів PhD, усне опитування) та підсумкового контролю знань (залік).



Під час опанування навчальної дисципліни передбачено можливість консультативної допомоги з боку викладача за потреби і запитом з боку здобувачів PhD (F2F або в режимі онлайн чи офлайн).

*Методами діагностики результатів навчання* здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни є такі:

- усне опитування на практичних заняттях;
- письмовий контроль: індивідуальні науково-дослідні завдання;
- дискусії: під час практичних та індивідуально-консультативних занять.

*Підсумковий контроль* – залік, в якому передбачено відповідь на питання, пов'язані із здатністю здобувача PhD виокремлювати, систематизувати, розв'язувати та прогнозувати актуальні соціально-психологічні проблеми особистості та застосовувати набуту здатність у реалізації власного дисертаційного проекту.

## **6. Критерії оцінювання результатів навчання здобувачів освіти**

*Основними принципами оцінювання результатів опанування навчальної дисципліни* є такі принципи:

- об'єктивності (оцінка має відповідати істинній якості та кількості засвоєних знань, компетентностей і результатів навчання);
- прозорості (максимальній ясності та відкритості процедури, критеріїв і шкал оцінювання результатів навчання);
- систематичності (перевірка якості опанування навчальної дисципліни здійснюється систематично, за кожною темою і модулем, а також відвідуванням занять, ступенем активності під час навчання і вчасним виконанням навчальних завдань);
- дієвості (корекція та вдосконалення, за потреби, компетентностей і результатів навчання відповідно до вимог ОНП);
- індивідуального підходу (об'єктивна і справедлива оцінка відповідно до зусиль, затрачених здобувачем PhD, дотриманням ним вимог академічної доброчесності та реальних результатів навчання);
- педагогічного оптимізму (зорієнтованість оцінювання на пошук особистісних ресурсів здобувача PhD у контексті успішного опанування навчальної дисципліни, стимулювання нових досягнень у навчальній роботі) тощо.

Навчальна дисципліна «Теоретичні та практичні проблеми психології благополуччя» для здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за освітньою програмою 053 «Психологія» передбачає формування у здобувачів вищої освіти системи компетенцій в галузі психології благополуччя, а також що застосовується для розв'язання різноманітних теоретичних і практичних, а особливо дослідницьких завдань їхньої професійної діяльності. Зокрема, ознайомлення студентів з змістом психології благополуччя, формування системи понять, розширення і поглиблення знань, що дають можливість самостійно аналізувати, планувати, проводити заходи діагностики і оптимізації рівня психологічного благополуччя.

Програма орієнтована на осмислення теоретичних та практичних проблем психології благополуччя, вивченні сутності, змісту, підходів, видів, критеріїв психології благополуччя; формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися етики та процедури дослідження; на основі аналізу літературних джерел критично оцінювати наявні теоретичні конструкти та формулювати власні умовиводи за темою дослідження, обґрунтовувати власну позицію та переконливо їх представляти. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців.

Частина навчального матеріалу виноситься на самостійне вивчення. Самостійна робота передбачає опрацювання літературних джерел, лекційного матеріалу, виконання завдань, що знаходяться в методичних рекомендаціях до самостійної роботи, роботу у віртуальному середовищі обов'язковим елементом якої є виконання тестових завдань, підготовку до практичних занять, а також виконання індивідуальних завдань.

Види робіт	Форми контролю				Разом за дисципліну	
	Поточний контроль		Залік		ДФН	ЗФН
	ДФН	ЗФН	ДФН	ЗФН		
<b>Поточний контроль</b>	45	45			100	100
Відповіді на практичних заняттях						
Індивідуальна/самостійна робота						
Творчі завдання						
<b>Залік</b>			55	55		
Письмова компонента						
Усна компонента						

### Порядок та критерії виставляння балів та оцінок:

Оцінювання знань здобувачів з початкової дисципліни «Теоретичні та практичні проблеми психології благополуччя» відбувається за накопичувальною системою. Підсумкова оцінка з кожної навчальної дисципліни, з якої передбачено екзамен, складається з оцінки результатів навчання упродовж семестру (ПК) та оцінки результатів навчання при проведенні контрольних заходів під час семестрового контролю (СК).

Оцінювання поточної успішності (ПК) здобувачів вищої освіти на кожному занятті здійснюється за 3-бальною шкалою із занесенням в журнал обліку академічної успішності. Кількість балів на занятті складається із різних видів роботи: відповіді на питання підготовки до практичних занять; аналіз та доповнення відповідей інших здобувачів; різні види індивідуальної/самостійної роботи, які готує на заняття здобувач; творчі завдання тощо. Види робіт, які оцінюються на практичному занятті розробляє для кожної групи викладач, який проводить практичні заняття в цій групі). Неготовність до заняття або незадовільна відповідь також підлягають відповідній оцінці і студенту виставляється «0» балів. Отримані у такому разі «0» балів потребують відпрацювання та оцінки, які враховуються при визначенні загального балу поточної успішності. Отримані здобувачем бали за всі 15 занять додаються. Отримана сума є кінцевим показником кількості балів, отриманих за поточним контролем. Максимально можлива кількість балів поточного контролю (ПК) становить 45 балів (15 занять по 3 бали). Формула для розрахунку поточної успішності така:

$$ПК_{\max} = \Sigma (N_1 + N_2 + \dots + N_{15}),$$

де:  $ПК_{\max}$  – максимальна сума балів, що відведена на поточний контроль (45 балів);

$N_{1...15}$  – оцінка на конкретному практичному занятті (максимально можлива оцінка на занятті 3 бали).

Підсумкова оцінка за практичне заняття за національною шкалою інтерпретується так:

- 3 бали – відповідь на питання, передбачене планом підготовки до практичного заняття повна, вичерпна та аргументована; здобувач дає обґрунтовані відповіді на додаткові питання, наводить приклади, пов'язує з практикою; приймає активну участь у доповненні відповідей інших здобувачів; підготував і захистив дослідне завдання; виконав усі передбачені на практичному занятті види роботи. на питання.

- 2 бали – сутність питання, передбаченого планом підготовки до практичного заняття розкрито, але не деталізовано, здобувач наводить приклади, частково пов'язані з практикою. Відповіді на додаткові запитання за змістом достатні; доповнює відповіді інших здобувачів без належної аргументації; підготував і захистив дослідне завдання.

- 1 бали – відповідь на питання, передбачене планом підготовки до практичного заняття неповна, з помилками. Відповіді на додаткові запитання недостатньо аргументовані, без наведених прикладів; підготував, але не захистив творче завдання (або не підготував творче завдання). Також 1 бал отримує здобувач, якщо відповідь на питання, передбачене планом підготовки до практичного заняття повна, вичерпна та аргументована, але не приймає

участі в аналізі відповідей інших здобувачів та не підготовлене дослідне завдання.

- 0 балів – не готовий відповідати на питання плану підготовки до практичних занять; якщо відповідає, то під час відповіді мають місце суттєві помилки, які потребують додаткового обґрунтування та уточнення, на додаткові запитання здобувач дає неправильні відповіді, або відповідь відсутня; не підготовлене дослідне завдання.

Орієнтовна максимальна кількість балів за виконані роботи на практичному занятті:

- відповідь на питання, передбачене планом підготовки до практичного заняття – 1 бал;
- участь упродовж заняття в аналізі відповідей інших здобувачів, опрацювання додаткової літератури, що стосується теми практичного заняття – 1 бал.
- підготовка і захист дослідного завдання – 1 бал.

У разі неповних відповідей чи не якісного виконання завдань бали зменшуються пропорційно до їх якості.

ПК може проводитись у формах усного, письмового або письмово-усного експрес-контролю чи комп'ютерного тестування, колоквиуму, захисту звітів з лабораторних робіт, оцінювання виступів на семінарських заняттях, ділових чи імітаційних ігор тощо, під час як навчальних занять, так і самостійної роботи, зокрема з використанням ВНС.

Зміст дисципліни, види обов'язкових індивідуальних робіт (надалі – ОІР), форми поточного та семестрового контролю результатів навчання здобувачів з навчальної дисципліни та критерії їх оцінювання визначає робоча програма навчальної дисципліни, яку затверджує науково-методична комісія спеціальності після погодження з відповідною кафедрою. ОІР – це є індивідуальні завдання, передбачені індивідуальним навчальним планом здобувача (науково-дослідницькі завдання, лабораторні роботи, розрахунково-графічні роботи, розрахункові роботи, контрольні роботи для здобувачів заочної форми навчання тощо). Виконане індивідуальне завдання виконується в межах підготовки до практичного (семінарського) заняття і захищається на практичному занятті.

Здобувачу, який до початку СК виконав не всі ОІР навчальної дисципліни, передбачені індивідуальним навчальним планом, а 50% та більше кожного виду з ОІР, дозволяється відпрацювати решту робіт у перший тиждень семестрового контролю, при цьому, результати оцінювання цих робіт враховуються викладачем у підсумковій поточній успішності з цієї дисципліни.

У разі відпрацювання всіх ОІР здобувач отримує допуск до екзаменаційного контролю. Здобувач, який без поважних документально підтверджених підстав до початку СК не виконав більше 50 % ОІР з навчальної дисципліни (хоча б з одного їх виду), вважається не атестованим з поточного контролю (межа незадовільного навчання) і не допускається до відпрацювання решти ОІР та СК з цієї дисципліни. Здобувачів, які виконали менше 50% ОІР з навчальної дисципліни, викладач не атестує, виставляючи у графі «Поточний контроль» електронної відомості відмітку «н/д».

СК з навчальної дисципліни «Теоретичні та практичні проблеми психології благополуччя» проводиться у формі *заліку* за накопичувальною системою у терміни, передбачені графіком навчального процесу Університету. Залік – це форма СК результатів навчання здобувача з навчальної дисципліни за семестр. Залік проводять згідно з розкладом.

Залік передбачає письмову та усну компоненти. Максимальна кількість балів, яку може набрати студент при складанні заліку становить 55. Отримані на заліку бали (max = 55) додаються до тих, що набрані на практичних заняттях (поточний контроль) (max = 45). Відсоткове співвідношення балів письмової та усної компоненти визначає лектор. Частка усної компоненти не повинна перевищувати письмову. Можливий варіант лише з письмовою компонентою у вигляді письмових відповідей на питання викладача (55 балів), або тестового контролю з максимальною кількістю балів – 55. Певний спосіб проведення заліку розробляє лектор і доводить його до відома здобувачів вищої освіти.

Оцінювання відповідей здобувача під час екзамену відбувається на підставі інституційної шкали оцінювання Національного університету «Львівська політехніка».

**Мінімальна** сумарна кількість балів при складанні екзамену сукупно із набраними балами поточного контролю за якого студент атестується – не менше **50** балів.

**Максимальна** кількість балів, яку може набрати студент з навчальної дисципліни «Теоретичні та практичні проблеми психології благополуччя» становить **100 балів**.

Під час здачі заліку здобувачам забороняється користуватися мобільними телефонами, планшетами тощо, обмінюватися інформацією у будь-якій формі або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених викладачем.

Залік з навчальної дисципліни може проводитися не більше двох разів:

- *перший раз* – викладачами під час СК згідно із затвердженим розкладом;
- *другий раз* – перед комісією з ліквідації академічних заборгованостей у терміни, визначені наказом ректора Університету

Для оцінювання підсумкових результатів навчання здобувачів освіти застосовується інституційна шкала оцінювання Національного університету «Львівська політехніка».

За 100 – бальною шкалою	За національною шкалою	Рівень досягнень здобувачів освіти
100-88 балів	Атестований з оцінкою «відмінно»	<b>Високий рівень:</b> здобувач освіти демонструє поглиблене володіння поняттєвим та категорійним апаратом навчальної дисципліни, системні знання, вміння і навички їх практичного застосування. Освоєні знання, вміння і навички забезпечують можливість самостійного формулювання цілей та організації навчальної діяльності, пошуку та знаходження рішень у нестандартних, нетипових навчальних і професійних ситуаціях. Здобувач освіти демонструє здатність роби узагальнення на основі критичного аналізу фактичного матеріалу, ідей, теорій і концепцій, формулювання на їх основі висновки. Його діяльність ґрунтується на зацікавленості та мотивації до саморозвитку, неперервного професійного розвитку, самостійної науково-дослідної діяльності, що реалізується за
87-71 балів	Атестований з оцінкою «добре»	<b>Достатній рівень:</b> передбачає володіння поняттєвим га категорійним апаратом навчальної дисципліни на підвищеному рівні, усвідомлене використання знань. умінь і навичок з метою розкриття суті питання. Володіння частково-структурованим комплексом знань забезпечує можливість їх застосування у знайомих ситуаціях освітнього га професійного характеру. Усвідомлюючи специфіку задач та навчальних ситуацій, здобувач освіти демонструє здатність здійснювати пошук та вибір їх розв'язання за поданим зразком, аргументувати застосування певного способу розв'язання задачі. Його діяльність ґрунтується на зацікавленості та мотивації до саморозвитку,

70-50 балів	Атестований з оцінкою «задовільно»	<b>Задовільний рівень:</b> володіє поняттєвим та категорійним апаратом навчальної дисципліни на середньому рівні, частково усвідомлює навчальні і професійні задачі, завдання і ситуації, знання про способи розв'язання типових задач і завдань. Здобувач освіти демонструє середній рівень умінь і навичок застосування знань на практиці, а розв'язанням задач потребує допомоги, опори на зразок. В основу навчальної діяльності покладено ситуативність та евристичність, домінування мотивів обов'язку, неусвідомлене застосування можливостей для саморозвитку.
49-0 балів	Неатестований	<b>Незадовільний рівень:</b> свідчить про елементарне володіння поняттєвим та категорійним апаратом навчальної дисципліни, загальне уявлення про зміст навчального матеріалу, часткове використання знань, умінь і навичок. В основу навчальної діяльності

## 7. Навчально-методичне забезпечення

### Навчально-методичний комплекс:

Робоча програма навчальної дисципліни (ВНС);  
 Методичні матеріали до практичних занять (ВНС);  
 Методичні матеріали до самостійної роботи (ВНС);  
 Питання до заліку і тестового контролю (ВНС).

## 8. Рекомендована література:

### Базова

1. Важинський С.Е., Щербак Т.І. Методика та організація наукових досліджень : Навч. посіб. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
2. Верник О.Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. *Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя: матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ)*. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5–8.
3. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170–186.
4. Данильченко Т. В. Основи психології благополуччя особистості: навчально-методичний посібник. Чернігів, 2022. 268 с.
5. Данильченко, Т.В. (2016). *Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір* : монографія; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів: Десна Поліграф.
6. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. № 3. 2015. С. 48–55.
7. Кириленко О.М. Благополуччя людей як об'єкт соціологічних досліджень : феліцитарний підхід. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. 2016. № 3. С. 18–33.
8. Курова А.В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова*. Психологія. 2015. Т. 20. Вип. 2(36). Ч. 1. С. 98–104.
9. Лукомська С. О. Посттравматичне зростання: теоретичні підходи, емпіричні методики та практичні рекомендації. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: Психологічна теорія і практика*. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. С. 216–236.
10. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

11. Осьодло В.І., Зубовський Д.С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017, №1(3). С. 63-79.
12. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80–104.
13. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : *монографія* / Сердюк Л.З. та ін. ; за ред. Л.З. Сердюк. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
14. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2016. № 59. С. 42–45.
15. Семків І.І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 234–237.
16. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
17. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]. За ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.
18. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
19. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1. С. 112–119.
20. Яворська Л.М., Філоненко Г.С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216–220.

#### Допоміжна

1. Блинова О. Психологічне здоров'я мігрантів: результати емпіричного дослідження. *Український психологічний журнал*. 2013. № 2. С. 244–255.
2. Гуляс, І.А. (2010). Феномен щастя: аксіопсихологічні аспекти. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ*, 4, XII, 103–109.
3. Волинець, Н.В. (2020). Психологія особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України. *Дис. докт. психол. наук*. Київ.
4. Галян І.М. Психодіагностика. Київ: Академвидав, 2011. 464 с.
5. Горбаль І.С. (2016). Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів. *Дис. канд. психол. наук*. Київ.
6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. 2016. 219 с.
7. Єзерська Н.В. (2018). Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату. *Дис. канд. психол. наук*. Київ.
8. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. Т. 3. № 67. С. 124–133.
9. Карамушка Л. М. «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. Т. 2-3. № 23. С. 40–49.
10. Каргіна Н.В. (2018). Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. *Дис. канд. психол. наук*. Одеса.
11. Климчук В.О. Математичні методи в психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: Освіта України, 2009. 288 с.

12. Кологривова, Е. І. (2008). Функції особистісних прагнень в переживанні молодого людиною суб'єктивного благополуччя. *Автореф. дис. канд. психол. наук*. Київ.
13. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. *Соціальна психологія*. – 2006. – №5. – С. 179–184.
14. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
15. Курова, А.В. (2018). Психологічні індивідуально-особистісні детермінанти суб'єктивного благополуччя майбутніх психологів. *Дис. канд. психол. наук*. Одеса.
16. Максименко С., Руденко Я., Кушнерьова А., Невмержицький В. Психічне здоров'я особистості. Київ, Україна: Вид-во Людмила, 2021.
17. Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*, № 1(21), С. 34–59, 2022.
18. Пахоль Б.Є. (2020). Соціально-психологічні чинники професійного суб'єктивного благополуччя особистості. *Дис. д-ра філософії*. Київ.
19. Руденко В. М. Математична статистика. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
20. Рябоконт В.В. Психологічне здоров'я людини як один із компонентів теорії особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 201–205.
21. Харченко А.С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2(12). С. 186–194.

## 9. Інформаційні ресурси

<http://www.nbuu.gov.ua/>  
<http://lib.kture.kharkov.ua/>  
<http://www.psy-science.com.ua/PsInsUa.html>  
[http://www.social-science.com.ua/jornal\\_content/](http://www.social-science.com.ua/jornal_content/)  
[http://chitalka.info/ps\\_26/index.html](http://chitalka.info/ps_26/index.html)  
<https://www.ted.com/talks>  
[http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/\\_Index.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/_Index.php)

## 10. Політика щодо академічної доброчесності

Політика щодо академічної доброчесності учасників освітнього процесу формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності з урахуванням норм «Положення про академічну доброчесність у Національному університеті «Львівська політехніка» (затверджене вченою радою університету від 20.06.2017 р., протокол № 35).

## 11. УНІФІКОВАНИЙ ДОДАТОК

Національний університет «Львівська політехніка» забезпечує реалізацію права осіб з особливими освітніми потребами на здобуття вищої освіти. Інклюзивні освітні послуги надає Служба доступності до можливостей навчання «Без обмежень», метою діяльності якої є забезпечення постійного індивідуального супроводу навчального процесу здобувачів освіти з інвалідністю та хронічними захворюваннями. Важливим інструментом імплементації інклюзивної освітньої політики в Університеті є Програма підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників та навчально-допоміжного персоналу у сфері соціальної інклюзії та інклюзивної освіти. Звертатися за адресою:

вул. Карпінського, 2/4, І-й н.к., кімн. 112

E-mail: [nolimits@lpnu.ua](mailto:nolimits@lpnu.ua)

Websites: <https://lpnu.ua/nolimits> <https://lpnu.ua/integration>

## 12. Зміни та доповнення до робочої програми навчальної дисципліни

№ з/п	Зміст внесених змін (доповнень)	Дата і № протоколу засідання кафедри	Примітки
	1. Розширено зміст лекційних занять. 2. Поглиблено зміст практичних занять. 3. Розширено базу електронних джерел. 4. Додано нову літературу.	Протокол від « » жовтня 2024 року, № 3	