**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
**Львівський національний університет імені Івана Франка**
**Факультет філософський**
**Кафедра психології**

**Затверджено**
на засіданні кафедри психології
філософського факультету
Львівського національного університету
імені Івана Франка
(протокол № 1 від 30.08.2024 р.)
Завідувач кафедри: _____
проф. Софія ГРАБОВСЬКА

# Силабус з навчальної дисципліни
# «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ»,
# що викладається в межах ОНП «Психологія»
# третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

**Львів 2024 р.**

**2024-2025 н. р.**

| | |
|---|---|
| **Назва освітньої компоненти** | **Психологічні основи самодетермінації психологічного добробуту особистості** |
| **Адреса викладання освітньої компоненти** | Львівський національний університет імені Івана Франка,<br>м. Львів, вулиця М. Коперника, 3 |
| **Факультет та кафедра, за якою закріплена освітня компонента** | Філософський факультет, кафедра психології |
| **Галузь знань, шифр та назва спеціальності** | 05 Соціальні та поведінкові науки<br>053 Психологія |
| **Викладач (-і) освітньої компоненти** | **Петровська Інга Ростиславівна**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології |
| **Контактна інформація викладача (-ів)** | inha.petrovska@lnu.edu.ua |
| **Консультації з питань навчання відбуваються** | Щосереди, 17.00-18.00 год. (дистанційно)<br>https://us02web.zoom.us/j/4508622783?pwd=SGZ4MTlsSm96SUpqUWtaWlFaSWM5UT09<br>Код доступу: 713893<br>Ідентифікатор конференції: 450 862 2783 |
| **Сторінка розміщення освітньої компоненти** | https://filos.lnu.edu.ua/academics/postgraduates/postgraduates-psychology |
| **Інформація про освітню компоненту** | Освітня компонента «Психологічні основи самодетермінації психологічного добробуту особистості» є дисципліною вільного вибору аспіранта освітньо-наукової програми підготовки доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія (Складова 1. Глибинні знання зі спеціальності), яка викладається в 4 семестрі в обсязі 6 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS) для здобувачів освіти денної та заочної форм навчання. |
| **Коротка анотація освітньої компоненти** | Освітня компонента «Психологічні основи самодетермінації психологічного добробуту особистості» спрямована на поглиблення методологічної та теоретичної підготовки аспірантів у сфері дослідження психологічного добробуту як багатовимірного та динамічного феномену. У межах курсу аналізуються сучасні теоретичні підходи й психологічні моделі благополуччя, розкриваються механізми самодетермінації та їх роль у підтриманні психологічного добробуту особистості. Особлива увага приділяється чинникам психологічного добробуту в умовах стресу та невизначеності, методам його діагностики, а також |

| | |
|---|---|
| | психологічним технологіям і доказово обґрунтованим стратегіям його підтримки. Освітня компонента сприяє формуванню дослідницьких компетентностей аспірантів, розвитку навичок критичного аналізу наукових джерел і проєктування емпіричних досліджень у контексті сучасних викликів психологічної науки та практики. |
| **Мета та цілі освітньої компоненти** | **Метою** освітньої компоненти «Психологічні основи самодетермінації психологічного добробуту особистості» є формування у аспірантів поглибленого теоретико-методологічного розуміння психологічного добробуту як об'єкта наукового дослідження, оволодіння сучасними підходами до аналізу механізмів самодетермінації та розвитку дослідницьких компетентностей, необхідних для проєктування, проведення й інтерпретації емпіричних досліджень у цій сфері.<br>**Цілі** освітньої компоненти:<br>○ Розкрити основні теоретичні підходи та сучасні психологічні моделі психологічного добробуту особистості в контексті самодетермінаційної парадигми.<br>○ Сформувати здатність до критичного аналізу чинників психологічного добробуту з урахуванням індивідуальних, соціальних і соціокультурних детермінант.<br>○ Ознайомити аспірантів із сучасними методами та інструментами діагностики психологічного добробуту, оцінювання їх психометричних характеристик і можливостей використання в наукових дослідженнях.<br>○ Розвинути навички проєктування емпіричних досліджень психологічного добробуту, зокрема в умовах стресу та невизначеності.<br>○ Сприяти опануванню психологічних технологій і доказово обґрунтованих стратегій підтримки самодетермінації та психологічного добробуту особистості.<br>○ Забезпечити інтеграцію теоретичних знань і дослідницьких умінь у контексті підготовки та виконання дисертаційних досліджень. |
| **Література для вивчення освітньої компоненти** | Основна література:<br>1. Березовська, Л. (2019). Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник національного університету оборони України, 58*(3), 24–32. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-24-32<br>2. Волинець, Н. В. (2019). *Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності*: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 620 с.<br>3. Грузинова, К. М. (2023). Психологічне благополуччя осіб із різним типом світогляду. *Габітус, 45*, 128–134. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.21<br>4. Карамушка, Л. М. (ред.) (2024). *Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення*: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 288 с. |

5. Карамушка, Л. М. (2024). *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати*: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 48 с.
6. Кобильченко, В. В., & Омельченко, І. М. (2024). Розвиток особистості у вимірі психологічного благополуччя. *Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній заклад середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти, 1*(4), 319–328. https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.18747
7. Оверчук, В. А. (2023). Детермінанти психологічного благополуччя особистості. У кн.: *Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності*: колективна монографія (с. 86–98). https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-(3.1)
8. Сердюк, Л. З. (ред.) (2018). *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості*: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 192 с.
9. Сердюк, Л. З. (2021). *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості*: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 236 с.
10. Цибух, Л. М., & Цісар, О. З. (2022). Психологічне благополуччя як одна з головних складових життя особистості. *Габітус, 37*, 149–153. https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.27
11. Шевчук, В. В. (2024). Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія, 2*, 71–76. https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14
12. Bagheri, M. J., Asgharnejad Farid, A., & Nasrolahi, B. (2022). The relationship between self-efficacy and quality of life through the mediating role of psychological well-being in the elderly. *Aging Psychology, 8*(1), 54–39. https://doi.org/10.22126/JAP.2022.7431.1602
13. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.
14. Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4), 333–335. https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466.
15. Serdiuk, L. Z. (2019). Factors of person's self-determination and psychological well-being. In *Modern research of the representatives of psychological sciences*: collective monograph (pp. 182–200). https://doi.org/10.36059/978-966-397-118-6/182-200
16. Yang, Y., Cai, H., Yang, Z., Zhao, X., Li, M., Han, R., & Chen, S. X. (2022). Why does nature enhance psychological well-being? A self-determination account. *Journal of Environmental Psychology, 83*, 101872. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101872
17. Yiğit, B., & Çakmak, B. Y. (2024). Discovering psychological well-being: A bibliometric review. *Journal of Happiness Studies, 25*, 43. https://doi.org/10.1007/s10902-024-00754-7

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">Додаткова література:<br>18. Карпухіна, В. В. (2024). Самодетермінація як психологічний чинник реалізації потенціалу в творчій професії. Креативний простір, 22, 47–50.<br>19. Радько, О. (2019). Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. Теорія і практика сучасної психології, 6(1), 148–152. https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.30<br>20. Халєєва, Г. (2018). Аналіз основних підходів до трактування суб’єктивного благополуччя в психології. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 2(9), 84–87. https://doi.org/10.17721/BSP.2018.2(9).21<br>21. Чиханцова, О. А. (2019). Життєстійкість самодетермінованої особистості. Актуальні проблеми психології, 15(6), 368–375.<br>22. Muzyka, O. (2024). Relationship between psychological well-being and professional self-efficacy of senior pupils and students in war conditions. Educological Discourse, 45(2), 56–64. https://doi.org/10.28925/2312-5829.2024.2.7<br>23. Šakan, D., Žuljević, D., & Rokvić, N. (2020). The role of basic psychological needs in well-being during the COVID-19 outbreak: A self-determination theory perspective. Frontiers in Public Health, 8. https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.583181<br><br>Інформаційні ресурси:<br>https://selfdeterminationtheory.org/the-theory/<br>https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/psychological-well-being<br>https://rickhanson.com/psychological-well-being/</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Обсяг освітньої компоненти та її тривалість</td><td colspan="2">6 кредитів (180 год.)</td></tr>
<tr><td>Очна форма навчання:<br>96 год. аудиторних<br>З них 64 годин лекцій<br>32 годин практичних занять<br>84 годин самостійної роботи</td><td>Заочна форма навчання:<br>36 год. аудиторних<br>З них 24 годин лекцій<br>12 годин практичних занять<br>144 годин самостійної роботи</td></tr>
<tr><td>Очікувані результати навчання</td><td colspan="2">У результаті успішного завершення навчання здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти набуде такі загальні компетентності:<br>ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу<br>ЗК4. Здатність розв’язувати комплексні проблеми психології на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності<br>та спеціальні (фахові) компетентності:<br>СК1. Здатність виокремлювати, систематизувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.</td></tr>
</table>

| | |
|---|---|
| | СК5. Здатність оцінювати рівень власної фахової компетентності, саморозвиватися і самовдосконалюватися протягом життя, підвищувати професійну кваліфікацію, бути професійно мобільним<br>*Програмні результати навчання*:<br>РН1. Мати передові концептуальні та методологічні знання щодо обраної для дослідження проблеми у сфері психології / на межі предметних галузей, а також дослідницькі уміння, достатні для проведення наукових і прикладних досліджень на рівні світових досягнень з психології.<br>РН3. Виокремлювати, систематизувати, розв'язувати, критично осмислювати та прогнозувати значущі психологічні проблеми, формулювати і перевіряти гіпотези, визначати чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.<br>РН6. Критично і системно оцінювати результати власної науково-дослідної роботи і результати інших дослідників у контексті усього комплексу сучасних знань щодо досліджуваної проблеми, визначати перспективи подальших наукових розвідок. |
| **Ключові слова** | Психологічний добробут, самодетермінація, соціально-психологічні чинники, психологічні ресурси, психологічна стійкість, життєва перспектива, саморегуляція, мотивація, психологічні потреби, стрес та копінг, психологічні технології підтримки, задоволеність життям. |
| **Форма навчання** | Очна (денна, вечірня), заочна |
| **Види навчальних занять** | лекції, практичні заняття, самостійна робота, індивідуальні консультації |
| **Теми** | СХЕМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ (додається) |
| **Підсумковий контроль, форма** | Екзамен у кінці семестру.<br>Виставляється на підставі врахування поточної успішності впродовж семестру |
| **Пререквізити** | Для вивчення освітньої компоненти аспіранти потребують базових знань з навчальних дисциплін «Філософія», «Науковий семінар». |
| **Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання** | Лекції з використанням мультимедійних презентацій; проєктно-орієнтоване навчання; дискусії; інтерактивні методи навчання (робота в малих групах/групова робота, мозковий штурм тощо); аналіз ситуаційних завдань (кейс-метод); використання спеціалізованих програмних засобів та цифрових інструментів.<br>Зазначені методи спрямовані на розвиток критичного мислення, дослідницьких і проєктних компетентностей аспірантів, а також формування навичок самостійної наукової роботи. |

<table>
<tr><td>Необхідне обладнання</td><td>Мультимедійне обладнання (проєктор, екран)</td></tr>
<tr><td>Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)</td><td>
Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.<br>
Поточний контроль – 50 балів.<br>
Екзамен (комп’ютерне тестування на платформі Moodle) – 50 балів.<br><br>
Бали поточного контролю нараховуються за наступним співвідношенням:
<table>
<tr><th>№ з/п</th><th>Вид діяльності аспіранта</th><th>Кількість балів</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Відповіді на практичних заняттях (16 х 2 бали)</td><td>32</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Аналітичне есе</td><td>10</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Індивідуальне завдання (реферат)</td><td>8</td></tr>
<tr><td colspan="2">Максимальна кількість балів</td><td>50</td></tr>
</table>
Критерії оцінювання аналітичного есе
<table>
<tr><th>Критерій</th><th>Вага</th><th>0 балів</th><th>1 бал</th><th>2 бали</th></tr>
<tr><td>1. Глибина теоретичного аналізу, оригінальність висновків</td><td>2</td><td>Відсутній або поверховий огляд літератури, без власних узагальнень</td><td>Є спроба аналітичного викладу, але без системності чи логічних висновків</td><td>Комплексний порівняльний аналіз різних підходів; оригінальні висновки, виявлена авторська позиція</td></tr>
<tr><td>2. Логічність і наукова аргументованість викладу</td><td>2</td><td>Текст нелогічний, аргументи відсутні або помилкові</td><td>Частково логічна структура, аргументація слабка</td><td>Логічно побудований, послідовний і науково обґрунтований виклад</td></tr>
<tr><td>3. Наявність порівняльної таблиці та аналітичної схеми</td><td>2</td><td>Відсутні таблиця/схема або виконані формально</td><td>Є один із елементів або обидва, але без глибокого змісту</td><td>Є змістовна таблиця й аналітична схема, що відображає логіку дослідження</td></tr>
<tr><td>4. Коректність посилань, академічна доброчесність</td><td>2</td><td>Відсутні посилання або є плагіат</td><td>Є неточності в оформленні, але без порушень доброчесності</td><td>Усі посилання оформлено коректно, джерела сучасні й релевантні</td></tr>
<tr><td>5. Формулювання власних гіпотез і дослідницьких пропозицій</td><td>2</td><td>Відсутні гіпотези або не пов’язані з темою</td><td>Є спроби сформулювати гіпотези без належного обґрунтування</td><td>Чітко сформульовані, логічно обґрунтовані гіпотези; запропонована дослідницька перспектива</td></tr>
<tr><td>Разом</td><td>10</td><td colspan="3"></td></tr>
</table>
Критерії оцінювання реферату
<table>
<tr><th>Критерій</th><th>Опис</th><th>Бали</th><th>Разом</th></tr>
<tr><td>1. Актуальність та</td><td>Відповідність теми змісту курсу,</td><td>0 – тема розкрита поверхнево або не відповідає завданню.</td><td>1</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

| | | | |
|---|---|---|---|
| відповідність темі | обґрунтованість її актуальності | 1 – тема чітко розкрита, обґрунтована актуальність. | |
| 2. Теоретичне підґрунтя та джерела | Використання сучасних і релевантних наукових праць; критичний аналіз літератури | 0 – використано мало або застарілі джерела, немає аналізу.<br>1 – використано сучасні наукові джерела (10+), присутній критичний аналіз літератури | 1 |
| 3. Розкриття теоретико-методологічних підходів | Повнота та глибина аналізу психологічних моделей та підходів до самодетермінації психологічного благополуччя, їх порівняння, переваги та обмеження | 0 – відсутнє описання моделей і підходів.<br>1 – опис моделей і підходів частковий, без системності.<br>2 – грунтовний аналіз моделей і підходів, проведено порівняння, виявлено переваги та обмеження | 2 |
| 4. Логіка, структура та аргументація | Наявність чіткої структури (вступ – основна частина – висновки); логічність викладу, зв'язність аргументів | 0 – матеріал викладено хаотично.<br>1 – реферат має чітку структуру (вступ, основна частина, висновки), аргументи логічні. | 1 |
| 5. Власний внесок і критичність мислення | Самостійні узагальнення, критична оцінка методів, авторські висновки | 0 – відсутні авторські узагальнення.<br>1 – простежується самостійний аналіз, авторські висновки, критична оцінка методів | 1 |
| 6. Оформлення та академічна доброчесність | Дотримання стандартів оформлення; наявність списку літератури за вимогами; відсутність плагіату | 0 – порушення стандартів оформлення, зокрема щодо цитування.<br>1 – дотримано правил оформлення, є список літератури за вимогами, коректність цитування. | 1 |
| 7. Мова та стиль викладу | Дотримання наукового стилю, коректна термінологія, відсутність граматичних та стилістичних помилок | 0 – наявні помилки, стиль нефаховий.<br>1 – науковий стиль дотриманий, термінологія коректна, текст грамотний. | 1 |
| | | | **8 балів** |

У межах дисципліни передбачено визнання результатів **неформального та/або інформального навчання** за тематикою курсу шляхом зарахування оцінки за індивідуальне завдання (реферат) та/або аналітичне есе. Визнання та зарахування результатів такого навчання здійснюється відповідно до Порядку https://surl.li/kemsck на підставі поданих здобувачем підтвердних матеріалів (сертифікатів, програм курсу тощо).

Як неформальне/інформальне навчання можуть бути зараховані результати проходження онлайн-курсів, що охоплюють ключові елементи теорії самодетермінації та практичні аспекти їх застосування для підвищення психологічного добробуту, зокрема:

*Introduction to Self-Determination Theory: An approach to motivation, development and wellness* (Coursera);
*Self-Determination Theory: Motivation and Wellness* (RiseUpp / University of Rochester);
*The Science of Well-Being* (Coursera);
*The Psychology of Mental Health and Emotional Well-Being* (Udemy);
*онлайн-курси платформи Prometheus*, що відповідають тематиці дисципліни «Психологічні основи самодетермінації психологічного добробуту особистості».

Додатково аспірант може отримати 10 балів за результати наукової діяльності, пов'язаної з тематикою курсу, зокрема за публікацію наукової статті та/або особисту участь у науковій конференції, за умови, що загальна кількість набраних балів не перевищуватиме 100 балів.

Підсумкова оцінка за освітній компонент (макс. 100 балів) формується як сумарна оцінка поточного контролю та екзамену.

**Шкала оцінювання: національна та ЄКТС**

| Оцінка ЄКТС | Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка за національною шкалою | |
|---|---|---|---|
| | | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| A | 90 – 100 | відмінно | зараховано |
| B | 81-89 | добре | |
| C | 71-80 | | |
| D | 61-70 | задовільно | |
| E | 51-60 | | |
| FX | 21-50 | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| F | 0-20 | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

**Політика щодо академічної доброчесності.** Львівський національний університет імені Івана Франка плекає фундаментальні цінності академічної доброчесності: Чесність, Довіра, Справедливість, Повага та Відповідальність. Кожен учасник освітнього процесу в Університеті несе персональну відповідальність за дотримання академічної доброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі аспіранта є підставою для її незарахуванння викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Політика академічної доброчесності є принципово важливою – в Університеті діє «Положення про забезпечення академічної доброчесності у Львівському національному університеті імені Івана Франка», розміщено за покликанням: https://lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/06/reg_academic_virtue.pdf

| | |
|---|---|
| | У кожному сумнівному випадку, де здобувач невпевнений щодо доброчесного використання наукових матеріалів, необхідно проконсультуватись щонайменше з одним викладачем.<br>***Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються*.**<br>**Політика щодо відвідування.** Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування, індивідуальний графік, карантин, воєнні дії) навчання може відбуватись в асинхронному форматі, за умови попереднього інформування викладача про неможливість відвідати заняття. Здобувачі зобов'язані дотримуватися усіх строків, визначених для виконання усіх видів робіт, передбачених освітньою компонентою.<br>**Література.** Уся література, яку аспіранти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Аспіранти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих. |
| **Питання до екзамену** | 1. Поняття та сутність психологічного добробуту особистості.<br>2. Види та компоненти психологічного добробуту.<br>3. Теоретичні підходи до розуміння феномену добробуту.<br>4. Моделі психологічного добробуту: емпіричні, структурні, рівневі та типологічні.<br>5. Позитивна психологія та її роль у дослідженні добробуту (М. Селігман).<br>6. Особистісні чинники добробуту: автономія, життєві цілі, мотивація самореалізації, ефективність та самоефективність.<br>7. Психологічні ресурси самодетермінації та подолання кризових станів.<br>8. Роль базових психологічних потреб у самодетермінації та благополуччі.<br>9. Механізми психологічної саморегуляції та стрес-менеджмент як чинники підтримки психологічного добробуту особистості.<br>10. Психологічна стійкість особистості в умовах невизначеності та її роль у збереженні психологічного добробуту.<br>11. Аксіологічні та екзистенційні аспекти благополуччя.<br>12. Соціокультурні та ціннісні детермінанти психологічного добробуту.<br>13. Позитивна психологія та практичні техніки підтримки добробуту.<br>14. Методи діагностики психологічного добробуту: опитувальні шкали, тестові та наративні підходи.<br>15. Інтердисциплінарний та критичний аналіз сучасних досліджень у сфері психологічного добробуту та самодетермінації. |
| **Опитування** | Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу. |

## ДОДАТОК

## Схема курсу

| Тиждень/ год. | Тема, план, короткі тези | Форма діяльності (заняття)* *лекція, самостійна, дискусія, групова робота) | Матеріали | Література, ресурси в інтернеті | Завдання самостійної роботи |
|---|---|---|---|---|---|
| **1-2**<br>**12 год.** | **Тема 1. Психологічний добробут особистості: поняття, компоненти та теоретичні підходи**<br>Визначення психологічного добробуту у сучасній психології. Емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти добробуту. Основні теоретичні підходи: гедоністичний та евдемоністичний. Історичний розвиток концепції добробуту. Важливість багатокомпонентного підходу для дослідження добробуту. | Лекція, дискусія – 8 год. (ДФН), 3 год (ЗФН)<br>Практичне заняття – 4 год. (ДФН), 1 год. (ЗФН)<br>Групова робота, аналіз ситуаційних завдань | презентація, навчально-методичні матеріали | 10, 11, 17, 19, 20 | Підготуватися до дискусії на тему «Психологічний добробут як багатокомпонентний феномен: теоретичні підходи та сучасні моделі» |
| **3-4**<br>**12 год.** | **Тема 2. Моделі психологічного добробуту та їх критичний аналіз**<br>К. Ріфф: шість компонентів психологічного добробуту. Структурні, рівневі та типологічні моделі. Позитивна психологія М. Селігмана та роль PERMA-моделі. Порівняльний аналіз моделей: переваги та обмеження. Актуальні емпіричні дослідження моделей психологічного добробуту. | Лекція, дискусія – 8 год. (ДФН), 3 год (ЗФН)<br>Практичне заняття – 4 год. (ДФН), 1 год. (ЗФН)<br>Групова робота, аналіз ситуаційних завдань | презентація, навчально-методичні матеріали | 10, 14, 17, 19, 20 | Підготуватися до дискусії на тему «Особистісні чинники психологічного добробуту: ефективність, самоефективність, мотивація самореалізації» |
| **5-6**<br>**12 год.** | **Тема 3. Особистісні чинники психологічного добробуту та самодетермінації**<br>Автономія, життєві цілі та сенси життя. Мотивація самореалізації та особистісна ефективність. Самоефективність та її вплив на стратегії поведінки. Роль ціннісних орієнтирів у підтримці психологічного добробуту. Взаємозв'язок особистісних чинників з психологічною стійкістю. | Лекція, дискусія – 8 год. (ДФН), 3 год (ЗФН)<br>Практичне заняття – 4 год. (ДФН), 1 год. (ЗФН)<br>Групова робота, аналіз ситуаційних завдань | презентація, навчально-методичні матеріали | 7, 12, 15, 18, 22 | Підготуватися до дискусії на тему<br>«Психологічна самодетермінація у контексті професійного та особистісного розвитку» |
| **7-8**<br>**12 год.** | **Тема 4. Базові психологічні потреби та механізми самодетермінації**<br>Теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, Deci & Ryan). Вплив базових психологічних потреб (автономія, компетентність, соціальна інтеграція) на психологічний добробут. Механізми внутрішньої та зовнішньої мотивації. Використання концепції самодетермінації в дослідженнях та практиці. | Лекція, дискусія – 8 год. (ДФН), 3 год (ЗФН)<br>Практичне заняття – 4 год. (ДФН), 2 год. (ЗФН)<br>Групова робота, аналіз ситуаційних завдань | презентація, навчально-методичні матеріали | 8, 9, 13, 15, 16, 18, 21, 23 | Підготуватися до дискусії на тему «Роль автономії та базових психологічних потреб у самодетермінації особистості» |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **9-10**<br>**12 год.** | **Тема 5. Психологічні ресурси та стратегії підтримки добробуту**<br>Психологічна саморегуляція та її роль у стресостійкості. Методи управління стресом: когнітивні та поведінкові стратегії. Техніки позитивної психології: вдячність, усвідомленість, оптимізм. Психологічні ресурси подолання кризових станів. Інтеграція ресурсів у професійну та особисту діяльність. | Лекція, дискусія – 8 год. (ДФН), 3 год (ЗФН)<br>Практичне заняття – 4 год. (ДФН), 2 год. (ЗФН)<br>Групова робота, аналіз ситуаційних завдань | презентація, відеоматеріали навчально-методичні матеріали | 1-5, 12, 18, 22 | Підготуватися до дискусії на тему «Позитивна психологія як ресурс підтримки самодетермінації та добробуту» |
| **11-12**<br>**12 год.** | **Тема 6. Екзистенційні та ціннісно-смислові аспекти психологічного добробуту**<br>Теоретичні основи екзистенційної психології у дослідженні добробуту. Значення життєвих смислів та цінностей у формуванні благополуччя. Роль цілепокладання та перспективного мислення у психологічному розвитку. Взаємозв'язок смислів життя з мотивацією та самодетермінацією. Аксіологічний аналіз добробуту. | Лекція, дискусія – 8 год. (ДФН), 3 год (ЗФН)<br>Практичне заняття – 4 год. (ДФН), 2 год. (ЗФН)<br>Групова робота, аналіз ситуаційних завдань | презентація, відеоматеріали навчально-методичні матеріали | 3, 4, 6, 8, 10, 16 | Підготуватися до дискусії на тему «Екзистенційні та ціннісно-смислові аспекти добробуту» |
| **13-14**<br>**12 год.** | **Тема 7. Соціальне та культурне середовище як чинник психологічного добробуту**<br>Вплив сім'ї, колективу та соціальних норм на психологічний стан. Культурні та ціннісні детермінанти благополуччя. Соціальна підтримка та її роль у самодетермінації. Колективні цінності та їх вплив на психологічний розвиток. Міжкультурні відмінності у сприйнятті та дослідженні добробуту. | Лекція, дискусія – 8 год. (ДФН), 3 год (ЗФН)<br>Практичне заняття – 4 год. (ДФН), 1 год. (ЗФН)<br>Групова робота, аналіз ситуаційних завдань | презентація, відеоматеріали навчально-методичні матеріали | 3, 6, 7, 9, 15 | Підготуватися до дискусії на тему «Соціальні та культурні детермінанти психологічного добробуту» |
| **15-16**<br>**12 год.** | **Тема 8. Діагностика та наукові методи дослідження психологічного добробуту**<br>Методи оцінки психологічного добробуту: опитувальні шкали та тестові методики. Наративні та якісні підходи до дослідження добробуту. Критичний аналіз емпіричних досліджень та моделей. Планування наукового дослідження у сфері самодетермінації та добробуту. Інтердисциплінарні підходи та використання сучасних методів у психології. | Лекція, дискусія – 8 год. (ДФН), 3 год (ЗФН)<br>Практичне заняття – 4 год. (ДФН), 2 год. (ЗФН)<br>Групова робота, аналіз ситуаційних завдань | презентація, навчально-методичні матеріали | 1, 3, 4, 12, 22 | Підготовка аналітичного есе (5–7 сторінок, шрифт 14, інтервал 1,5) з обов'язковим посилання на 8–10 сучасних джерел.<br>Завдання:<br>1) Проаналізувати 3–4 наукові концепції психологічного добробуту (наприклад, Ryff, Keyes, Diener, Deci & Ryan).<br>2) Визначити, які механізми самодетермінації (внутрішня мотивація, автономія, компетентність тощо) найбільш релевантні для забезпечення психологічного добробуту. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 3) Розробити аналітичну таблицю зіставлення цих підходів (спільні положення, відмінності, теоретичні розбіжності).<br>4) На основі аналізу побудувати структурну модель або схему, яка демонструє, як саме самодетермінація сприяє добробуту.<br>5) Сформулювати 2–3 наукові гіпотези для потенційного дослідження.<br>6) Вказати можливі методики, які могли б бути використані для емпіричної перевірки. |