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 28.08.2025 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 2025 р.

2025-2026 н. р.

Назва освітньої компоненти	**Психологічні основи самодетермінації психологічного добробуту особистості**
Адреса викладання освітньої компоненти	Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів, вулиця М. Коперника, 3
Факультет та кафедра, за якою закріплена освітня компонента	Філософський факультет, кафедра психології
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	С - Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини С4 - 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	Щовівторка, 14.00-15.00 год. (дистанційно) https://us02web.zoom.us/j/4508622783?pwd=SGZ4MTlsSm96SUpqUWtaWlFaSWM5UT09 Код доступу: 713893 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 добробуту, 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. **Цілі** освітньої компоненти: o Розкрити основні теоретичні підходи та сучасні психологічні моделі психологічного добробуту особистості в контексті самодетермінаційної парадигми. o Сформувати здатність до критичного аналізу чинників психологічного добробуту з урахуванням індивідуальних, соціальних і соціокультурних детермінант. o Ознайомити аспірантів із сучасними методами та інструментами діагностики психологічного добробуту, оцінювання їх психометричних характеристик і можливостей використання в наукових дослідженнях. o Розвинути навички проєктування емпіричних досліджень психологічного добробуту, зокрема в умовах стресу та невизначеності. o Сприяти опануванню психологічних технологій і доказово обґрунтованих стратегій підтримки самодетермінації та психологічного добробуту особистості. o Забезпечити інтеграцію теоретичних знань і дослідницьких умінь у контексті підготовки та виконання дисертаційних досліджень.
Література для вивчення освітньої компоненти	Основна література: 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 2. Волинець, Н. В. (2019). *Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності*: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 620 с. 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 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. Петровська, І. Р. (2025). Чинники психологічного добробуту українських та польських вчителів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки, 24*, 172–179. https://doi.org/10.3097/PS.2025.24.19
9. Сердюк, Л. З. (ред.) (2018). *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості*: монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 192 с.
10. 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.
11. 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
12. 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
13. 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
14. Rahayu, D., Rifayanti, R., Ramadhani, A., Wardhana, R. A., & Awaliyah, N. (2025). The implication of full-day school: The role of self-determination in high school students' emotional well-being. *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling, 11*, 26–34.
15. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.
16. 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.
17. 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

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">
18. Shvay, R., Petrovska, I., Kushka, B., Sydorovych, O., & Mys'kiv, I. (2025). The relationship between teachers' psychological well-being, coping strategies and intolerance of uncertainty: A comparative study in Poland and Ukraine. *European Journal of Educational Research, 14*(3), 1031–1045. https://doi.org/10.12973/eu-jer.14.3.1031
19. 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
20. 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

Додаткова література:

21. Карпухіна, В. В. (2024). Самодетермінація як психологічний чинник реалізації потенціалу в творчій професії. *Креативний простір, 22*, 47–50.
22. 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
23. 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
24. Чиханцова, О. А. (2019). Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології, 15*(6), 368–375.
25. 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
26. 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

Інформаційні ресурси:
https://selfdeterminationtheory.org/the-theory/
https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/psychological-well-being
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:
96 год. аудиторних
3 них 64 годин лекцій
32 годин практичних занять
84 годин самостійної роботи</td><td>Заочна форма навчання:
36 год. аудиторних
3 них 24 годин лекцій
12 годин практичних занять
144 годин самостійної роботи</td></tr>
</table>

Очікувані результати навчання	У результаті успішного завершення навчання здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти набуде такі *загальні компетентності*: ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу ЗК4. Здатність розв'язувати комплексні проблеми психології на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності та *спеціальні (фахові) компетентності*: СК1. Здатність виокремлювати, систематизувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження. СК5. Здатність оцінювати рівень власної фахової компетентності, саморозвиватися і самовдосконалюватися протягом життя, підвищувати професійну кваліфікацію, бути професійно мобільним *Програмні результати навчання*: РН1. Мати передові концептуальні та методологічні знання щодо обраної для дослідження проблеми у сфері психології / на межі предметних галузей, а також дослідницькі уміння, достатні для проведення наукових і прикладних досліджень на рівні світових досягнень з психології. 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. 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. Виставляється на підставі врахування поточної успішності впродовж семестру

<table>
<tr><td>Пререквізити</td><td>Для вивчення освітньої компоненти аспіранти потребують базових знань з навчальних дисциплін «Філософія», «Науковий семінар».</td></tr>
<tr><td>Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання</td><td>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.
Зазначені методи спрямовані на розвиток критичного мислення, дослідницьких і проєктних компетентностей аспірантів, а також формування навичок самостійної наукової роботи.</td></tr>
<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.
Поточний контроль – 50 балів.
Екзамен (комп’ютерне тестування на платформі Moodle) – 50 балів.

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</td><td>2</td><td>Відсутні гіпотези або</td><td>Є спроби сформулювати</td><td>Чітко сформульовані,</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

власних гіпотез і дослідницьких пропозицій		не пов’язані з темою	гіпотези без належного обґрунтування	логічно обґрунтовані гіпотези; запропонована дослідницька перспектива
Разом	**10**			

Критерії оцінювання реферату

Критерій	Опис	Бали	Разом
1. Актуальність та відповідність темі	Відповідність теми змісту курсу, обґрунтованість її актуальності	0 – тема розкрита поверхнево або не відповідає завданню. 1 – тема чітко розкрита, обґрунтована актуальність.	1
2. Теоретичне підґрунтя та джерела	Використання сучасних і релевантних наукових праць; критичний аналіз літератури	0 – використано мало або застарілі джерела, немає аналізу. 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. 1 – опис моделей і підходів частковий, без системності. 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. 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. 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. 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. 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 **Використання технологій штучного інтелекту (ШІ).** Використання технологій штучного інтелекту під час підготовки до навчальних занять, виконання завдань самостійної роботи допускається лише як допоміжний інструмент із обов'язковим зазначенням факту такого використання. Представлення згенерованого тексту, чи результатів як власних, без належного посилання, вважається порушенням академічної доброчесності. Завдання, виконані тільки із застосуванням ШІ, оцінюються 0 балів. У кожному сумнівному випадку, де здобувач невпевнений щодо доброчесного використання наукових матеріалів, необхідно проконсультуватись з викладачем. ***Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються*.** **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. **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. 2. Види та компоненти психологічного добробуту. 3. Теоретичні підходи до розуміння феномену добробуту. 4. Моделі психологічного добробуту: емпіричні, структурні, рівневі та типологічні. 5. Позитивна психологія та її роль у дослідженні добробуту (М. Селігман). 6. Особистісні чинники добробуту: автономія, життєві цілі, мотивація самореалізації, ефективність та самоефективність. 7. Психологічні ресурси самодетермінації та подолання кризових станів. 8. Роль базових психологічних потреб у самодетермінації та благополуччі. 9. Механізми психологічної саморегуляції та стрес-менеджмент як чинники підтримки психологічного добробуту особистості.

	10. Психологічна стійкість особистості в умовах невизначеності та її роль у збереженні психологічного добробуту. 11. Аксіологічні та екзистенційні аспекти добробуту. 12. Соціокультурні та ціннісні детермінанти психологічного добробуту. 13. Позитивна психологія та практичні техніки підтримки добробуту. 14. Методи діагностики психологічного добробуту: опитувальні шкали, тестові та наративні підходи. 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 **12 год.**	**Тема 1. Психологічний добробут особистості: поняття, компоненти та теоретичні підходи** 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) Практичне заняття – 4 год. (ДФН), 1 год. (ЗФН) Групова робота, аналіз ситуаційних завдань	презентація, навчально-методичні матеріали	11, 12, 20, 22, 23	Підготуватися до дискусії на тему «Психологічний добробут як багатокомпонентний феномен: теоретичні підходи та сучасні моделі»
3-4 **12 год.**	**Тема 2. Моделі психологічного добробуту та їх критичний аналіз** Модель 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) Практичне заняття – 4 год. (ДФН), 1 год. (ЗФН) Групова робота, аналіз ситуаційних завдань	презентація, навчально-методичні матеріали	11, 16, 20, 22, 23	Підготуватися до дискусії на тему «Особистісні чинники психологічного добробуту: ефективність, самоефективність, мотивація самореалізації»
5-6 **12 год.**	**Тема 3. Особистісні чинники психологічного добробуту та самодетермінації** 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) Практичне заняття – 4 год. (ДФН), 1 год. (ЗФН) Групова робота, аналіз ситуаційних завдань	презентація, навчально-методичні матеріали	7, 8, 13, 17, 18, 21, 25	Підготуватися до дискусії на тему «Психологічна самодетермінація у контексті професійного та особистісного розвитку»
7-8 **12 год.**	**Тема 4. Базові психологічні потреби та механізми самодетермінації** 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) Практичне заняття – 4 год. (ДФН), 2 год. (ЗФН) Групова робота, аналіз ситуаційних завдань	презентація, навчально-методичні матеріали	9, 10, 14, 15, 17, 19, 21, 24, 26	Підготуватися до дискусії на тему «Роль автономії та базових психологічних потреб у самодетермінації особистості»

9-10 **12 год.**	**Тема 5. Психологічні ресурси та стратегії підтримки добробуту** Психологічна саморегуляція та її роль у підтримці психологічного добробуту. 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) Практичне заняття – 4 год. (ДФН), 2 год. (ЗФН) Групова робота, аналіз ситуаційних завдань	презентація, відеоматеріали навчально-методичні матеріали	1-5, 13, 18, 21, 25	Підготуватися до дискусії на тему «Позитивна психологія як ресурс підтримки самодетермінації та добробуту»
11-12 **12 год.**	**Тема 6. Екзистенційні та ціннісно-смислові аспекти психологічного добробуту** 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) Практичне заняття – 4 год. (ДФН), 2 год. (ЗФН) Групова робота, аналіз ситуаційних завдань	презентація, відеоматеріали навчально-методичні матеріали	3, 4, 6, 9, 11, 19	Підготуватися до дискусії на тему «Екзистенційні та ціннісно-смислові аспекти добробуту»
13-14 **12 год.**	**Тема 7. Соціальне та культурне середовище як чинник психологічного добробуту** 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) Практичне заняття – 4 год. (ДФН), 1 год. (ЗФН) Групова робота, аналіз ситуаційних завдань	презентація, відеоматеріали навчально-методичні матеріали	3, 6, 7, 10, 17, 18	Підготуватися до дискусії на тему «Соціальні та культурні детермінанти психологічного добробуту»
15-16 **12 год.**	**Тема 8. Діагностика та наукові методи дослідження психологічного добробуту** 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) Практичне заняття – 4 год. (ДФН), 2 год. (ЗФН) Групова робота, аналіз ситуаційних завдань	презентація, навчально-методичні матеріали	1, 3, 4, 8, 13, 14, 18, 25	Підготовка аналітичного есе (5–7 сторінок, шрифт 14, інтервал 1,5) з обов'язковим посилання на 8–10 сучасних джерел. Завдання: 1) Проаналізувати 3–4 наукові концепції психологічного добробуту (наприклад, Ryff, Keyes, Diener, Deci & Ryan). 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). 4) На основі аналізу побудувати структурну модель або схему, яка демонструє, як саме самодетермінація сприяє добробуту. 5) Сформулювати 2–3 наукові гіпотези для потенційного дослідження. 6) Вказати можливі методики, які могли б бути використані для емпіричної перевірки.