ПрАТ «ВНЗ «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук
_____ Святослав КОРСАКЕВИЧ
«___» _____ 2025 р.

СХВАЛЕНО
на засіданні кафедри психології
Протокол № 1 від «28» серпня 2025 р.
Заступник завідувач кафедри
_____ Віра СИНЯКОВА

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я, БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ»

Галузь знань:	С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність:	С4 Психологія
Рівень вищої освіти:	третій (освітньо-науковий) рівень
Освітня кваліфікація:	доктор філософії з психології
Освітньо-наукова програма:	Психологія

Київ – МАУП – 2025

Загальна інформація про навчальну дисципліну

Назва навчальної дисципліни	Психологія здоров'я, благополуччя та резильєнтності
Шифр і назва спеціальності	С4 Психологія
Освітньо-наукова програма	Психологія
Рівень вищої освіти	третій (освітньо-науковий) рівень вищої освіти
Статус дисципліни	вибіркова (компонент вибіркової складової ОНП)
Кількість кредитів і годин	3 кредити ЄКТС / 90 годин. Лекції: 10 годин; практичні (семінарські) заняття: 20 годин; самостійна робота: 60 годин
Термін вивчення дисципліни	2 курс, III семестр
Мова викладання	українська
Вид підсумкового контролю	залік
Сторінка дисципліни на сайті	

Структура курсу

Анотація курсу. Навчальна дисципліна «Психологія здоров'я, благополуччя та резильєнтності» належить до вибіркових освітніх компонентів освітньо-наукової програми підготовки докторів філософії зі спеціальності С4 «Психологія». Курс формує в аспірантів цілісну систему знань і практичних умінь у сфері психології здоров'я, психологічного благополуччя та резильєнтності особистості. Дисципліна поєднує біопсихосоціальну модель і салютогенетичний підхід до здоров'я, гедоністичні та евдемонічні концепції благополуччя, здобутки позитивної психології й сучасні дослідження психологічної стійкості. Курс акцентує увагу на доказових моделях збереження здоров'я, підтримки добробуту та розвитку резильєнтності в умовах стресу, криз і невизначеності й безпосередньо готує аспіранта до відповідних досліджень та розроблення практико-орієнтованих доказових моделей.

Предмет вивчення навчальної дисципліни: психологічні закономірності збереження та зміцнення здоров'я, чинники і механізми психологічного благополуччя та резильєнтності особистості, а також доказові моделі й засоби їх підтримки.

Мета курсу: сформувати в аспірантів передові знання з психології здоров'я, благополуччя та резильєнтності й виробити вміння здійснювати відповідні дослідження та розробляти практико-орієнтовані доказові моделі збереження здоров'я, підтримки добробуту й розвитку стійкості особистості.

Завдання навчальної дисципліни:

– сформувати систему знань про психологію здоров'я, моделі здоров'я та його психологічні детермінанти;

– розкрити концепції психологічного благополуччя (гедоністичний та евдемонічний підходи, сучасні моделі);

– ознайомити з надбаннями позитивної психології (сильні сторони, потік, сенс, чесноти) та її інтервенціями;

– сформувати розуміння концепцій резильєнтності, її чинників і механізмів (у т. ч. багатосистемної моделі);

– розкрити роль ресурсів здоров'я та благополуччя (соціальна підтримка, самоефективність, саморегуляція, майндфулнес);

– розвинути здатність проєктувати доказові дослідження та інтервенції збереження здоров'я, добробуту й резильєнтності в умовах криз.

Пререквізити навчальної дисципліни: «Методологія і дизайн наукових досліджень у психології», «Сучасні дослідницькі стратегії у психології», а також знання із загальної, клінічної та соціальної психології, психології особистості, здобуті на попередніх рівнях вищої освіти.

Постреквізити навчальної дисципліни: наукова складова освітньо-наукової програми (дослідження та доказові моделі у сфері здоров'я, благополуччя й резильєнтності, підготовка публікацій), інші вибіркові компоненти дослідницького та практичного спрямування.

Примітка. Дисципліна є вибірковим освітнім компонентом; її обсяг, семестр вивчення та закріплені за нею програмні компетентності й результати навчання визначаються під час унесення дисципліни до каталогу вибіркових навчальних дисциплін і можуть уточнюватися відповідно до індивідуальної освітньої траєкторії здобувача.

Програмні компетентності та результати навчання

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК4. Здатність розв'язувати комплексні проблеми психології на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	СК1. Здатність виокремлювати, систематизувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження. СК9. Здатність здійснювати міждисциплінарне дослідження психологічних феноменів в умовах криз, соціальних трансформацій та невизначеності, розробляти практико-орієнтовані моделі психологічної підтримки й стійкості на основі доказових підходів.
Програмні результати навчання (ПРН)	ПРН3. 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. ПРН12. Розробляти та впроваджувати міждисциплінарні та доказові моделі психологічної допомоги, психологічного супроводу й підтримки психічного здоров'я в умовах криз, соціальних трансформацій та високого рівня суспільної невизначеності.

Зміст навчальної дисципліни

Форма підсумкового контролю — залік.

Методи навчання: проблемна та оглядова лекція, лекція-дискусія; семінар-практикум, тренінгові та рефлексивні вправи, аналіз наукових джерел і кейсів; порівняльний аналіз концепцій і моделей; проєктно-дослідницький метод; методи розвитку критичного й дослідницького мислення; підготовка й публічний захист аналітичних оглядів і доказових моделей; інтерактивні методи (мозковий штурм, дебати, синтез думок).

Методи оцінювання: усний контроль (опитування, доповідь, участь у дискусії); письмовий контроль (аналітичний огляд, есе); тестовий контроль (модульні контрольні роботи); презентація й захист індивідуального науково-дослідного завдання; самоконтроль і взаємооцінювання.

Тематичний план навчальної дисципліни

№ теми	Назва теми	Лекції, год.	Практичні (семінарські), год.	Самост. робота, год.
Змістовий модуль 1. Психологія здоров'я та благополуччя				
Тема 1.	Психологія здоров`я: предмет, моделі здоров`я (біопсихосоціальна, салютогенез) та психологічні детермінанти.	2	2	7
Тема 2.	Психологічне благополуччя: гедоністичний та евдемонічний підходи. Сучасні моделі (К. Ріфф, М. Селігман — PERMA).	1	3	8
Тема 3.	Стрес, здоров`я і поведінка: копінг, здоровий спосіб життя, психосоматичні взаємозв`язки.	1	3	8
Тема 4.	Позитивна психологія: сильні сторони й чесноти, потік, сенс, оптимізм. Позитивні інтервенції.	2	2	7
Модульна контрольна робота 1				
Змістовий модуль 2. Резильєнтність та збереження здоров'я				
Тема 5.	Психологічна резильєнтність: концепції, чинники та механізми. Багатосистемна модель резильєнтності.	1	3	8
Тема 6.	Ресурси здоров`я та благополуччя: соціальна підтримка, самоефективність, саморегуляція, майндфулнес.	1	3	7
Тема 7.	Психологічне здоров`я та добробут в умовах криз і війни. Профілактика вигорання й підтримка стійкості.	1	2	7
Тема 8.	Доказові інтервенції збереження здоров`я, благополуччя й резильєнтності. Вимірювання та дослідження у цій сфері.	1	2	8

Модульна контрольна робота 2				
Разом:		**10**	**20**	**60**

Технічне обладнання та / або програмне забезпечення

Для якісного викладання та опанування курсу використовуються: навчальні аудиторії (у т. ч. тренінгові зали), обладнані мультимедійним проєктором і комп'ютером; доступ до мережі Інтернет (у т. ч. безкоштовна мережа Wi-Fi); наукова бібліотека Академії та доступ до передплачених наукометричних баз (Scopus, Web of Science) і повнотекстових ресурсів. Використовується офіційний сайт МАУП (http://maup.com.ua), система дистанційного навчання Академії (Moodle), програмне забезпечення для психодіагностики та аналізу даних, а також онлайн-платформи для відеокомунікації (Zoom, Google Meet).

Форми і методи контролю

Контроль успішності здобувачів освіти поділяється на поточний і підсумковий (семестровий).

Поточний контроль здійснюється під час практичних (семінарських) занять і має на меті систематичну перевірку розуміння й засвоєння теоретичного матеріалу, уміння застосовувати знання під час виконання дослідницьких завдань. Формами поточного контролю є: усна доповідь та участь у науковій дискусії; аналіз наукових джерел і кейсів; виконання завдань для самостійної роботи; підготовка есе та аналітичних матеріалів; виконання й захист індивідуального науково-дослідного завдання (аналітичного огляду).

Методи поточного контролю: усний контроль (опитування, бесіда, доповідь, повідомлення); письмовий контроль (аналітичний огляд, есе, письмовий виклад матеріалу); тестовий контроль; презентація результатів самостійної роботи; спостереження; проблемні ситуації.

Підсумковий (семестровий) контроль проводиться у формі заліку. Залік виставляється за результатами накопичення рейтингових балів за поточну навчально-пізнавальну діяльність, дві модульні контрольні роботи та індивідуальне науково-дослідне завдання. Здобувач допускається до заліку за умови виконання всіх передбачених видів робіт. Дисципліна вважається зарахованою, якщо здобувач набрав не менше ніж 60 балів зі 100.

Система оцінювання та вимоги

Система оцінювання ґрунтується на принципах об'єктивності, прозорості, гнучкості та високої диференціації. Оцінювання результатів навчання здійснюється за модульно-рейтинговою системою із застосуванням 100-бальної шкали. Максимальна кількість балів, яку може накопичити здобувач за всі види навчальної роботи, становить 100.

Таблиця розподілу балів, які отримують здобувачі

Вид навчальної роботи	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	ІНДЗ	Разом

Робота на практичних (семінарських) заняттях і самостійна робота	20	20	—	40
Модульна контрольна робота	20	20	—	40
Індивідуальне науково-дослідне завдання (аналітичний огляд)	—	—	20	20
Разом	**40**	**40**	**20**	**100**

Розподіл балів. Розділ передбачає накопичення балів окремо за поточну діяльність (до 80 балів: 40 — модульні контрольні роботи, 40 — робота на заняттях і самостійна робота) та за індивідуальне науково-дослідне завдання (до 20 балів). Мінімальна сума балів, за якої дисципліна вважається зарахованою, становить 60.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи. Модульна контрольна робота виконується у письмовій (тестовій) формі. Оцінювання: «відмінно» (A) — правильно виконано понад 90 % завдань; «дуже добре» (B) — 82–89 %; «добре» (C) — 75–81 %; «задовільно» (D) — 68–74 %; «достатньо» (E) — 60–67 %; «незадовільно» (FX) — менше 60 %. Відсутність роботи — 0 балів.

Критерії оцінювання індивідуального науково-дослідного завдання (аналітичного огляду). Оцінюються: обґрунтованість вибору теми та її зв'язок із дослідницькою проблемою аспіранта; повнота й актуальність опрацьованих джерел (у т. ч. англомовних та проіндексованих у Scopus / Web of Science); коректність аналізу концепцій здоров'я, благополуччя, резильєнтності та доказових інтервенцій; наявність елементів критичного аналізу та власної наукової позиції; дотримання академічної доброчесності й правил оформлення; якість публічної презентації.

Заохочувальні (бонусні) бали. За участь у наукових конференціях, наукових семінарах, підготовку публікацій за тематикою дисципліни здобувачеві за рішенням кафедри можуть нараховуватися заохочувальні бали. Заохочувальні бали не включаються до основної таблиці розподілу балів; один захід є підставою для нарахування балів лише за один найбільш значущий освітній компонент.

Зведена шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою (для іспиту)	для заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	дуже добре	зараховано
75–81	C	добре	зараховано
68–74	D	задовільно	зараховано
60–67	E	достатньо	зараховано
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням	не зараховано з обов'язковим

		дисципліни	повторним вивченням дисципліни

Політика курсу

Політика щодо академічної доброчесності. Викладання дисципліни ґрунтується на засадах академічної доброчесності відповідно до Закону України «Про освіту» та нормативних документів Академії https://maup.com.ua/ua/navchannya-u-maup/akademichna-dobrochesnist.html. Усі роботи (аналітичні огляди, есе, презентації, тези) мають бути оригінальними та авторськими, супроводжуватися коректними посиланнями на першоджерела. Порушеннями академічної доброчесності вважаються академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання. За порушення передбачено академічну відповідальність згідно з нормативними документами Академії: повторне проходження оцінювання та / або повторне вивчення відповідного освітнього компонента.

Політика щодо відвідування та запізнень. Відвідування занять є обов'язковим. У разі пропуску здобувач самостійно опрацьовує матеріал і відпрацьовує пропущені заняття у визначений викладачем спосіб. Систематична активна робота на заняттях враховується під час підсумкового оцінювання.

Політика щодо етичної чутливості та психологічної безпеки. З огляду на тематику дисципліни (здоров'я, стрес, травма, добробут) обговорення матеріалу здійснюється з дотриманням етичної чутливості, поваги до особистого досвіду учасників і психологічної безпеки. Рефлексивні вправи є добровільними щодо глибини саморозкриття; за потреби викладач інформує про доступні ресурси психологічної підтримки.

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Завдання виконуються у встановлені терміни. Роботи, подані з порушенням дедлайну без поважних причин, можуть оцінюватися зі зниженням балів. Перескладання незадовільних результатів здійснюється у порядку, визначеному нормативними документами Академії https://drive.google.com/file/d/1WqTVIzoBYxjlu3q0UPXsjU4oFT726Cd1/view.

Політика щодо оскарження. Здобувач має право на вмотивоване оскарження результатів оцінювання у порядку, визначеному нормативними документами Академії, звернувшись до викладача, завідувача кафедри або гаранта освітньо-наукової програми https://maup.com.ua/assets/files/yakist/studcentr/polozhennya-pro-sistemu-ocinyuvannya-rezultativ-navchannya-zdobuvachiv-vishhoi-osviti.pdf.

Політика використання цифрових інструментів та інструментів штучного інтелекту. Використання цифрових інструментів і генеративного штучного інтелекту допускається як допоміжний засіб пошуку й опрацювання інформації за умови прозорого декларування такого використання, критичної перевірки результатів і збереження авторства та відповідальності здобувача за поданий матеріал https://drive.google.com/file/d/1r74_4CHxDx1bpAvw8X4AvaqLSGWbyaYd/view.

Політика сталого розвитку. Викладання дисципліни узгоджується із Цілями сталого розвитку ООН (Sustainable Development Goals) та принципами відповідальної науки https://sustainability.maup.com.ua/. Зміст курсу безпосередньо співвідноситься з

Ціллю 3 «Міцне здоров'я та благополуччя» (збереження здоров'я, добробуту й стійкості особистості), Ціллю 4 «Якісна освіта» (формування дослідницької культури науковця) та Ціллю 10 «Зменшення нерівності» (справедливий доступ до ресурсів здоров'я та благополуччя). Під час навчання заохочується соціальна відповідальність, дотримання етики, доброчесного й ощадливого використання ресурсів (пріоритет електронних матеріалів і безпаперового документообігу), інклюзивність, гендерна рівність і повага до різноманіття учасників освітнього процесу.

Методичне забезпечення навчальної дисципліни

Навчально-методичне забезпечення дисципліни включає: силабус дисципліни; конспект (тексти) лекцій; методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять; методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів; збірку кейсів і діагностичних матеріалів; банк завдань для модульних контрольних робіт; перелік питань до заліку (додаток 1).

Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

2. Ogden J. Health Psychology: A Textbook. 6th ed. London : Open University Press, 2019. 560 p.

3. Lopez S. J., Teramoto Pedrotti J., Snyder C. R. Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths. 4th ed. Thousand Oaks : SAGE, 2019. 632 p.

4. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. 2nd ed. Cambridge : Cambridge University Press, 2018. 264 p.

5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

6. American Psychological Association. Publication Manual of the American Psychological Association. 7th ed. Washington, DC : APA, 2020. 428 p.

Додаткова література

1. Ungar M. (ed.). Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change. New York : Oxford University Press, 2021. 704 p.

2. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с.

3. Ассонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. Т. 4, № 4.

4. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. 3-тє вид., перероб. та допов. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.

5. Nosek B. A., Hardwicke T. E., Moshontz H., Allard A., Corker K. S., Dreber A., Fidler F., Hilgard J., Kline Struhl M., Nuijten M. B., Rohrer J. M., Romero F., Scheel A. M., Scherer L. D., Schönbrodt F. D., Vazire S. Replicability, Robustness, and Reproducibility in Psychological Science. Annual Review of Psychology. 2022. Vol. 73. P. 719–748.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Офіційний сайт МАУП. URL: http://maup.com.ua
2. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Психічне здоров'я. URL: https://www.who.int/health-topics/mental-health
3. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. URL: https://ispp.org.ua
4. Positive Psychology Center (University of Pennsylvania). URL: https://ppc.sas.upenn.edu
5. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: http://nbuv.gov.ua
6. APA PsycNet. URL: https://psycnet.apa.org
7. Scopus. URL: https://www.scopus.com
8. Web of Science. URL: https://www.webofscience.com
9. Google Scholar. URL: https://scholar.google.com
10. Center for Open Science (OSF). URL: https://www.cos.io

Рекомендовані джерела інформації оновлюються щороку.

Розробник (-и) силабусу:

_____

(П.І.Б., науковий ступінь, вчене звання, посада на кафедрі, підпис)

Викладач: _____

(П.І.Б., науковий ступінь, вчене звання, посада на кафедрі, підпис)

Силабус розглянуто на засіданні кафедри психології.

Протокол від «____» _____ 2026 р. № ____

Додаток 1

ПрАТ «ВНЗ «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я, БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ»

Третій (освітньо-науковий) рівень вищої освіти. Спеціальність С4 Психологія. ОПП «Психологія». Вибіркова дисципліна, 3 кредити ЄКТС / 90 год, III семестр, підсумковий контроль — залік.

1. Методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять

Практичні (семінарські) заняття (20 год.) спрямовані на поглиблення теоретичного матеріалу й формування практичних умінь аналізу психологічних явищ здоров'я, благополуччя та резильєнтності й проєктування доказових інтервенцій. Провідними формами роботи є семінар-практикум, тренінгові та рефлексивні вправи, аналіз наукових джерел і кейсів, порівняльний аналіз концепцій, публічний захист аналітичних матеріалів.

Порядок підготовки до заняття: опрацювати конспект лекції та рекомендовані джерела; підготувати відповіді на питання для обговорення; виконати практичні завдання (діагностика, аналіз кейсу); за потреби підготувати коротке повідомлення / презентацію; сформулювати щонайменше одне дискусійне питання за темою.

Критерії оцінювання роботи на занятті: повнота й аргументованість відповіді; здатність до критичного аналізу та зіставлення підходів; коректність наукової термінології; етична чутливість під час обговорення; активність в обговоренні; дотримання академічної доброчесності. Робота на практичних (семінарських) заняттях разом із самостійною роботою оцінюється в межах до 40 балів за семестр.

Семінар 1 (Тема 1, 2 год.). Психологія здоров'я та моделі здоров'я

Питання для обговорення:

1. Предмет і завдання психології здоров'я.
2. Біомедична та біопсихосоціальна моделі здоров`я.
3. Салютогенетичний підхід (А. Антоновський); почуття зв`язності (sense of coherence).
4. Психологічні детермінанти здоров'я та здоров'язбережувальна поведінка.

Практичні завдання:

1. Порівняти біомедичну та біопсихосоціальну моделі здоров`я.
2. Скласти карту психологічних детермінант здоров`я для обраної групи.
3. Окреслити дослідницьку проблему у сфері психології здоров`я.

Семінар 2 (Тема 2, 3 год.). Психологічне благополуччя

Питання для обговорення:

1. Гедоністичний підхід: суб`єктивне благополуччя (задоволеність життям, афект).
2. Евдемонічний підхід: психологічне благополуччя (модель К. Ріфф).
3. Модель PERMA М. Селігмана.
4. Чинники та вимірювання благополуччя.

Практичні завдання:

1. Порівняти гедоністичний та евдемонічний підходи до благополуччя.
2. Дібрати інструменти діагностики благополуччя (SWLS, шкали Ріфф, PERMA).
3. Проаналізувати чинники благополуччя на прикладі кейсу.

Семінар 3 (Тема 3, 3 год.). Стрес, здоров'я і поведінка

Питання для обговорення:

1. Психологічні механізми впливу стресу на здоров'я.
2. Копінг-стратегії та їх зв'язок зі здоров'ям.
3. Здоровий спосіб життя та зміна поведінки (моделі зміни поведінки).
4. Психосоматичні взаємозв'язки.

Практичні завдання:

1. Скласти карту копінг-ресурсів для конкретної ситуації.
2. Спроєктувати елемент програми зміни поведінки (наприклад, стрес-менеджмент).
3. Проаналізувати кейс психосоматичного взаємозв'язку.

Семінар 4 (Тема 4, 2 год.). Позитивна психологія та інтервенції

Питання для обговорення:

1. Предмет позитивної психології; сильні сторони й чесноти (VIA).
2. Потік (М. Чіксентмігаї); оптимізм і надія.
3. Сенс життя як чинник благополуччя.
4. Позитивні психологічні інтервенції та їх доказовість.

Практичні завдання:

1. Визначити власні / задані сильні сторони за класифікацією VIA.
2. Дібрати доказову позитивну інтервенцію під конкретну мету.
3. Спроєктувати міні-програму розвитку благополуччя.

Семінар 5 (Тема 5, 3 год.). Психологічна резильєнтність

Питання для обговорення:

1. Поняття резильєнтності: риса, процес, результат.
2. Чинники та механізми резильєнтності (індивідуальні, сімейні, середовищні).
3. Багатосистемна модель резильєнтності (М. Ангар).
4. Методи оцінювання резильєнтності.

Практичні завдання:

1. Скласти багаторівневу модель чинників резильєнтності для обраної групи.
2. Дібрати доказовий інструмент вимірювання резильєнтності.
3. Проаналізувати наукове джерело щодо резильєнтності та виокремити висновки.

Семінар 6 (Тема 6, 3 год.). Ресурси здоров'я та благополуччя

Питання для обговорення:

1. Соціальна підтримка та її види.
2. Самоефективність (А. Бандура) та саморегуляція.
3. Майндфулнес (усвідомленість) та практики уваги.
4. Особистісні ресурси стійкості та відновлення.

Практичні завдання:

1. Скласти карту ресурсів здоров'я та благополуччя для конкретної особи / групи.
2. Дібрати доказові інструменти оцінювання ресурсів (самоефективність, підтримка, майндфулнес).
3. Спроєктувати елемент програми розвитку особистісних ресурсів.

Семінар 7 (Тема 7, 2 год.). Здоров'я та добробут в умовах криз

Питання для обговорення:

1. Психологічне здоров'я та добробут в умовах війни й тривалого стресу.
2. Профілактика професійного та емоційного вигорання.
3. Підтримка стійкості спільнот і вразливих груп.
4. Самодопомога та засоби відновлення.

Практичні завдання:

1. Розробити програму профілактики вигорання для визначеної групи.
2. Проаналізувати кейс збереження добробуту в умовах кризи.
3. Скласти перелік засобів самодопомоги на основі доказових підходів.

Семінар 8 (Тема 8, 2 год.). Доказові інтервенції та дослідження

Питання для обговорення:

1. Доказові моделі збереження здоров'я, благополуччя й резильєнтності.
2. Оцінювання ефективності інтервенцій.
3. Вимірювання здоров'я, благополуччя та резильєнтності у дослідженнях.
4. Формування дослідницької позиції аспіранта у цій сфері.

Практичні завдання:

1. Розробити концепцію доказової інтервенції / дослідження власної проблеми.
2. Дібрати комплекс методик для вимірювання здоров'я / благополуччя / резильєнтності.
3. Презентувати та захистити аналітичний огляд / концепцію (ІНДЗ).

2. Методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів

Самостійна робота (60 год.) є провідною формою навчальної діяльності аспіранта й забезпечує поглиблене опанування дисципліни та формування дослідницьких умінь. Основними видами самостійної роботи є: опрацювання лекційного матеріалу й рекомендованих джерел (у т. ч. англомовних та проіндексованих у Scopus / Web of Science); анотування наукових текстів; підготовка до практичних (семінарських) занять; написання есе й аналітичних оглядів; виконання індивідуального науково-дослідного завдання (ІНДЗ); підготовка до модульних контрольних робіт і заліку.

Розподіл самостійної роботи за темами

Тема	**Зміст самостійної роботи**	**Год.**	**Форма контролю**
Тема 1	Опрацювання моделей здоров'я; карта психологічних детермінант здоров'я.	7	Конспект, карта
Тема 2	Порівняння підходів до благополуччя; добір діагностичних інструментів.	8	Порівняння, добірка

Тема 3	Карта копінг-ресурсів; ескіз програми зміни поведінки.	8	Карта, ескіз
Тема 4	Визначення сильних сторін (VIA); добір позитивної інтервенції.	7	Есе, добірка
Тема 5	Багаторівнева модель чинників резильєнтності; аналіз джерела.	8	Модель, аналіз
Тема 6	Карта ресурсів здоров'я та благополуччя; добір методик.	7	Карта ресурсів
Тема 7	Програма профілактики вигорання; засоби самодопомоги.	7	Програма
Тема 8	Концепція доказової інтервенції / дослідження; підготовка ІНДЗ.	8	Захист ІНДЗ
Разом		**60**	

Індивідуальне науково-дослідне завдання (аналітичний огляд)

ІНДЗ — аналітичний огляд наукової літератури з проблематики здоров'я, благополуччя або резильєнтності та / або концепція доказової інтервенції з обраної здобувачем проблеми (орієнтовний обсяг 12–15 сторінок; 15–20 джерел, з них не менше 5 англомовних та проіндексованих у Scopus / Web of Science). Мета — сформувати вміння критично аналізувати підходи та обґрунтовувати напрям власного дослідження й доказові засоби підтримки здоров'я й стійкості.

Рекомендована структура: вступ (проблема, мета, завдання огляду); основна частина (аналіз концепцій та сучасних досліджень; критичне зіставлення доказових моделей / інтервенцій; обґрунтування обраного підходу); висновки (авторська позиція та перспективи дослідження); список використаних джерел за чинними вимогами.

Критерії оцінювання (до 20 балів): обґрунтованість теми та її зв'язок із дисертаційною проблемою; повнота й актуальність джерел; коректність аналізу концепцій і доказових інтервенцій; наявність критичного аналізу й власної позиції; дотримання академічної доброчесності та правил оформлення; якість публічної презентації.

3. Банк завдань для модульних контрольних робіт

Модульна контрольна робота виконується у письмовій (тестовій) формі й охоплює матеріал відповідного змістового модуля. Кожен варіант формується з тестових завдань закритої форми, завдань на відповідність та відкритих (проблемних) завдань. Оцінювання здійснюється за критеріями, наведеними в силабусі (до 20 балів за кожну МКР).

Модульна контрольна робота 1 (змістовий модуль 1, теми 1–4)

Частина А. Тестові завдання закритої форми (оберіть одну правильну відповідь).

1. Психологія здоров'я вивчає: а) лише хвороби; б) психологічні чинники збереження, зміцнення та відновлення здоров'я; в) анатомію; г) фінансування медицини.

2. Біопсихосоціальна модель здоров'я враховує: а) лише біологічні чинники; б) біологічні, психологічні та соціальні чинники в їх взаємодії; в) лише соціальні чинники; г) жодного.

3. Салютогенетичний підхід (А. Антоновський) зосереджений на: а) причинах хвороб; б) чинниках, що підтримують і зміцнюють здоров'я; в) статистиці; г) фармакології.

4. Почуття зв'язності (sense of coherence) включає: а) лише керованість; б) осмисленість, зрозумілість і керованість; в) тривожність; г) агресію.

5. Суб'єктивне благополуччя (гедоністичний підхід) включає: а) лише дохід; б) задоволеність життям і баланс позитивного/негативного афекту; в) артеріальний тиск; г) кількість друзів.

6. Модель психологічного благополуччя К. Ріфф включає, зокрема: а) лише щастя; б) самоприйняття, позитивні стосунки, автономію, компетентність, цілі, особистісне зростання; в) дохід; г) вагу тіла.

7. Модель PERMA М. Селігмана охоплює: а) лише емоції; б) позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс і досягнення; в) хвороби; г) статистику.

8. Потік (flow) за М. Чіксентмігаї — це стан: а) нудьги; б) повного занурення й оптимальної залученості в діяльність; в) тривоги; г) апатії.

9. Сильні сторони характеру за класифікацією VIA належать до предмету: а) психіатрії; б) позитивної психології; в) психофізіології; г) економіки.

10. Оптимізм як атрибутивний стиль пов'язаний зі: а) погіршенням здоров'я; б) кращими показниками здоров'я та подолання; в) відсутністю емоцій; г) агресією.

11. Здоров'язбережувальна поведінка — це: а) шкідливі звички; б) дії, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я; в) уникання лікарів; г) переїдання.

12. Психосоматика вивчає: а) лише соматичні хвороби; б) вплив психологічних чинників на тілесне здоров'я і навпаки; в) статистику; г) анатомію кісток.

Частина Б. Завдання на відповідність.

1. Установіть відповідність між моделлю благополуччя (суб'єктивне, психологічне за Ріфф, PERMA) та її складовими.

2. Установіть відповідність між поняттям позитивної психології (потік, сильні сторони, оптимізм, сенс) та його змістом.

Частина В. Відкриті (проблемні) завдання.

1. Розкрийте предмет психології здоров'я та моделі здоров'я.

2. Порівняйте гедоністичний та евдемонічний підходи до благополуччя.

3. Схарактеризуйте вплив стресу й копінгу на здоров'я.

4. Опишіть предмет позитивної психології та її основні поняття.

5. Обґрунтуйте доцільність позитивних психологічних інтервенцій.

Модульна контрольна робота 2 (змістовий модуль 2, теми 5–8)

Частина А. Тестові завдання закритої форми (оберіть одну правильну відповідь).

1. Психологічна резильєнтність — це: а) уникнення труднощів; б) здатність зберігати або відновлювати функціонування в несприятливих умовах; в) вроджена незмінна риса; г) відсутність емоцій.

2. Резильєнтність доцільно розглядати як: а) виключно рису; б) рису, процес і результат взаємодії з ресурсами; в) хворобу; г) статистичний артефакт.

3. Багатосистемну модель резильєнтності обстоює: а) З. Фройд; б) М. Ангар (M. Ungar); в) Б. Скіннер; г) У. Джеймс.

4. Захисними чинниками резильєнтності є: а) ізоляція; б) соціальна підтримка та особистісні ресурси; в) хронічний стрес; г) відсутність сенсу.

5. Соціальна підтримка сприяє: а) погіршенню здоров'я; б) буферуванню стресу та зміцненню здоров'я; в) ізоляції; г) вигоранню.

6. Самоефективність (А. Бандура) — це: а) рівень доходу; б) переконаність у власній здатності досягати цілей; в) тривожність; г) інтелект.

7. Саморегуляція означає: а) відсутність контролю; б) здатність керувати власними думками, емоціями та поведінкою для досягнення цілей; в) імпульсивність; г) агресію.

8. Майндфулнес (усвідомленість) — це: а) відволікання; б) безоцінне усвідомлення теперішнього моменту; в) руминація; г) уникання.

9. Професійне вигорання характеризується: а) підвищенням мотивації; б) емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням досягнень; в) відсутністю стресу; г) кар'єрним зростанням.

10. Доказова інтервенція — це втручання, ефективність якого: а) не перевірялася; б) підтверджена науковими дослідженнями; в) визначається лише думкою; г) не має значення.

11. Посттравматичне зростання — це: а) погіршення стану; б) позитивні особистісні зміни внаслідок подолання травматичного досвіду; в) різновид ПТСР; г) відсутність реакції.

12. Оцінювання ефективності інтервенції потребує: а) лише опису; б) вимірювання результатів до і після (за можливості з контрольною групою); в) відмови від вимірювання; г) збільшення тексту.

Частина Б. Завдання на відповідність.

1. Установіть відповідність між ресурсом (соціальна підтримка, самоефективність, саморегуляція, майндфулнес) та його роллю для здоров'я.

2. Установіть відповідність між конструктом (резильєнтність, вигорання, посттравматичне зростання, благополуччя) та його визначенням.

Частина В. Відкриті (проблемні) завдання.

1. Розкрийте поняття резильєнтності та багатосистемну модель М. Ангара.

2. Схарактеризуйте ресурси здоров'я та благополуччя (підтримка, самоефективність, саморегуляція, майндфулнес).

3. Опишіть збереження добробуту та профілактику вигорання в умовах криз.

4. Розкрийте засади доказових інтервенцій збереження здоров'я й стійкості.

5. Обґрунтуйте підходи до вимірювання здоров'я, благополуччя та резильєнтності.

4. Перелік питань до заліку

Залік виставляється за результатами накопичення рейтингових балів упродовж семестру. Наведений перелік питань слугує орієнтиром для систематизації та самоперевірки знань і може використовуватися під час співбесіди за потреби уточнення підсумкової оцінки.

1. Психологія здоров'я: предмет, завдання, місце в системі наук.
2. Біомедична та біопсихосоціальна моделі здоров'я.
3. Салютогенетичний підхід; почуття зв'язності.
4. Психологічні детермінанти здоров'я.
5. Здоров'язбережувальна поведінка та її формування.
6. Психологічне благополуччя: поняття та підходи.

7. Суб'єктивне благополуччя (гедоністичний підхід).
8. Психологічне благополуччя за моделлю К. Ріфф.
9. Модель благополуччя PERMA М. Селігмана.
10. Чинники та вимірювання благополуччя.
11. Стрес і здоров'я: психологічні механізми.
12. Копінг-стратегії та їх зв'язок зі здоров'ям.
13. Здоровий спосіб життя та моделі зміни поведінки.
14. Психосоматичні взаємозв'язки.
15. Предмет і завдання позитивної психології.
16. Сильні сторони й чесноти (класифікація VIA).
17. Потік (flow) та оптимальний досвід.
18. Оптимізм, надія та сенс життя.
19. Позитивні психологічні інтервенції та їх доказовість.
20. Психологічна резильєнтність: поняття та підходи.
21. Резильєнтність як риса, процес і результат.
22. Чинники та механізми резильєнтності.
23. Багатосистемна модель резильєнтності (М. Ангар).
24. Методи оцінювання резильєнтності.
25. Соціальна підтримка як ресурс здоров'я.
26. Самоефективність та саморегуляція.
27. Майндфулнес (усвідомленість) і практики уваги.
28. Особистісні ресурси стійкості та відновлення.
29. Психологічне здоров'я та добробут в умовах війни й криз.
30. Профілактика професійного та емоційного вигорання.
31. Підтримка стійкості вразливих груп і спільнот.
32. Самодопомога та засоби відновлення.
33. Посттравматичне зростання.
34. Доказові інтервенції збереження здоров'я, благополуччя й резильєнтності.
35. Вимірювання здоров'я, благополуччя та резильєнтності у дослідженнях.
36. Проєктування дослідження у сфері психології здоров'я та резильєнтності.