

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет психології
Кафедра соціальної психології

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РЕСУРСНОСТІ»**

Термін навчання : 3 роки 10 місяців
053 Психологія (Бакалавр)
«Дитяча психологія і психологічна практика»
Факультет психології
Галузі знань 05 Соціально-поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від “ 30 ” серпня 2023 р

м. Івано-Франківськ – 2023

Силабус – це документ, в якому роз’яснюється взаємна відповідальність викладача і студента. В ньому представляються процедури, політики, зміст курсу, а також календар його виконання. В силабусі мають бути озвучені вимірювані цілі, які викладач ставить перед своєю дисципліною.

Студент має зрозуміти, чого він/вона зможе навчитися, чим саме може бути корисним цей курс. Силабус окреслює концептуальний перехід від «здобування знань» і «одержання практичних навичок» до компетентностей, що їх може засвоїти студент, вивчаючи цей курс. Силабус включає в себе анотацію курсу, мету (компетентності), перелік тем, матеріали для читання, правила стосовно зарахування пропущених занять. На відміну від робочого тематичного плану і навчально-методичного комплексу дисципліни, силабус створюється для студента.

Форма силабусу розглянута на засіданні НМР університету
Протокол № ____ від «__» _____ 202_ р.

Форма силабусу Затверджена Вченою радою університету
Протокол № ____ від «__» _____ 202_ р.

Розробники силабусу: Запухляк Руслан Ігорович – проректор з науково-педагогічної роботи;

Макарук Ігор Васильович – експерт Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу (зразок)
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (зразок)
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Психологія відновлення та ресурсності
Освітня програма	«Дитяча психологія та психологічна практика»
Спеціалізація (за наявності)	Відсутня
Спеціальність	053 Психологія
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Освітній рівень	Бакалавр
Статус дисципліни	Вибіркова
Курс / семестр	IV / VII
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 12 год. Семінарські заняття – 18 год. Самостійна робота – 60 год. Залік
Мова викладання	Українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/

2. Опис дисципліни

Робочу навчальну програму з дисципліни «Психологія відновлення та ресурсності» укладено згідно з вимогами Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС). Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-професійної програми, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Психологія відновлення та ресурсності», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Мета: Курс "Психологія відновлення та ресурсності" покликаний ознайомити студентів із психотехнічними засобами розвитку особистісного добробуту та теоретико-методологічними трактуваннями психології відновлення та ресурсності. За допомогою аналізу ключових підходів позитивної психології та сучасних підходів у сфері когнітивно-поведінкових втручань низької ефективності студенти розроблятимуть підходи до плекання задоволення від життя та стосунків. Дисципліна сприяє розвитку моделі коучингу/допомоги орієнтованої на «позитивний» розвиток – тобто плекання благополуччя не в сенсі не лише відсутності розладів, але й більшої якості життя («щастя», «процвітання»), міжособистісних стосунків, особистісного зросту, творчої самореалізації. У процесі вивчення дисципліни розглядаються теоретично споріднені поняття «суб'єктивне благополуччя», «психологічний добробут», «задоволення життям», «щастя».

Розглядаються наукові підходи до концептуалізації щастя у сучасному науковому дискурсі: евдемоністичний, гедоністичний, позитивно-психологічний, фізіологічний, екзистенційні теорії та ін.. Аналізується психологічний інструментарій для вивчення задоволення людини власним життям та основними його сферами. Вивчаються практичні психологічні методи та методики, які дають змогу підвищити задоволення власним життям.

Важливою ціллю курсу також є отримання здобувачами знань з питань планування,

організації та проведення психоедукаційних бесід, необхідних для організації продуктивної взаємодії з іншими людьми в практичній діяльності і міжособистісних взаєминах. Викладений матеріал опирається на такі курси, як: соціальна психологія, вікова психологія, психофізіологія, патопсихологія психологія.

Основними завданнями курсу є:

- формування у студентів базових знань і понять про виникнення і функціонування станів ресурсності та відновлення в різних підходах (евдемоністичний, гедоністичний, позитивно-психологічний, фізіологічний, екзистенційні теорії та ін.).
- Ознайомити з психологічним інструментарієм для вивчення задоволення людини власним життям та основними його сферами. Вивчи практичні психологічні методи та методики, які дають змогу підвищити задоволення власним життям.
- ознайомити студентів із доказовими інтервенціями в підтримці вміння долати внутрішні протиріччя та румінації, висловлювати почуття, погляди та отримувати задоволення від життя;
- сформувати в учасників знання щодо сучасних теорій емоційного, фізичного, соціального та суспільного благополуччя;
- допомогти дослідити та розвинути навички уважності, вдячності, стійкості та позитивного мислення.

Розвинути професійні компетентності:

СК6. Здатність використовувати психоедукаційні, психопрофілактичні та психотерапевтичні техніки для спрямованого впливу на свідомість і поведінку в процесі психологічної допомоги.

Досягти програмних результатів:

ПР12. Застосовувати інноваційні технології для вирішення професійних завдань психологічної практики.

ПР22. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до інтервізії та супервізії.

3. Структура курсу

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Тема 1. <i>Психологічний добробут як каталізатор психічного здоров'я</i>	Знати вихідні положення та ключові терміни Розуміти причини та наслідки задоволення / незадоволення базових потреб. Знати шляхи досягнення психологічного благополуччя. Вміти вирізняти ознаки станів психічного нездоров'я, які подібні, або ж протилежні до стану щастя.	Обговорення на семінарі, лекції, пройти тестування
2.	Тема 2 <i>Типи та навички психологічного добробуту. Позитивне сприйняття та позитивний характер</i>	Аналізувати емоційний, соціальний, суспільний та фізичний добробут. Розуміти варіативність технік досягнення стану щастя. Вміти застосовувати вправи для коучингу особистісного зростання. Вміти застосовувати емоційний тест Фордайса	Опрацювати відповідні літературні джерела, обговорення на семінарі, виконати словникову роботу.

3.	Тема 3. Психологія щастя та ресурсності у інтерперсональних стосунках	Аналізувати шляхи подовження добробуту й благополуччя у стосунках: сімейних, робочих, з грошима. Розуміти значення когнітивних фільтрів для пошуку задоволення й ресурсності у минулих та майбутніх подіях. Вміти застосовувати тест на задоволеність життям	Пройти тестування, виконати самостійну роботу
4.	Тема 4. Активності, орієнтовані на культивування щастя	Знати про важливість вдячності, творчості, зв'язку з ресурсами, турботи про себе, тайм-менеджменту для підтримування стану відновлення; практикувати їх ключові техніки. Вміти застосовувати тест на діагностику почуття вдячності	Обговорення на практичному занятті та лекції, опрацювання на семінарі.
5.	Тема 5-6. Пошук станів ресурсності та відновлення на шляху до особистісної зрілості	Знати про розвиток доброзичливості до себе та прийняття себе. Вміти вибудовувати стратегії та практики підтримки особистісного зросту. Розуміти можливості творчого розвитку особистості та шляхи культивування щастя в теперішньому. Вміти застосовувати тест на трансгресивну мотивацію	Опрацювати відповідні літературні джерела, виконати словникову роботу, опрацювання на лекційному та семінарському заняттях.

4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість %
Лекція	5
Семінарське заняття	20
Самостійна робота	25
Поточний тестовий контроль знань	30
Підсумковий контроль знань (контрольна робота)	20
Максимальна кількість балів	100

5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (зразок)

Види навчальної роботи	Навчальні тижні																	Разом
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Лекції			1		1			1					1		1			5
Семінарські заняття		5		5						5				5				20
Самостійна робота			5						10			10						25
Поточний ТК							10			10			10					30
Підсумковий ТК																	20	20
Всього за тиждень		5	10	5			10		10	10	5	10	10		10		20	100

Примітка: не рекомендується на один тиждень планувати кілька форм контролю.

6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа, комп'ютери, ІТ-технології
<p style="text-align: center;">Література: Методичне забезпечення</p> <ol style="list-style-type: none">1. Робочі навчальні плани спеціальності "Психологія" ПНУ ім.. В.Стефаніка;2. Навчальна програма з дисципліни;3. Інструктивно-методичні матеріали до семінарських занять;4. Завдання для самостійної роботи студентів із навчальних дисциплін;5. Матеріали поточного та підсумкового контролю (контрольні завдання до семінарських занять; тестовий контроль для перевірки рівня засвоєння студентами навчального матеріалу);6. Наочний, роздатковий матеріал;7. Підготовка конспектів лекційно-практичних занять та методичних рекомендацій із психодіагностичної та психокорекційної практики в електронному форматі;8. Матеріали для аудиторної роботи з навчальної дисципліни: плани-конспекти лекцій, плани семінарських занять, мультимедійний супровід занять;9. Розробки методичних матеріалів для самостійної роботи студентів, котрі навчаються за індивідуальним графіком, відповідно до вимог організації педагогічного процесу за кредитно-модульною системою.	
<p style="text-align: center;">НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ</p> <ol style="list-style-type: none">1. Далай-Лама «Мистецтво бути щасливим. Посібник для життя/ перев.М.: ТОВ Видавничий дім Софія, 2005. - 336стор.2. Деніел Гілберт «Спотикаючись об щастя. Позитивна психологія». Видавництво «Клуб сімейного дозвілля», 2019. 272 с.3. Seligman, M. (2011). <i>Flourish: A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them</i>4. Расс Харріс і Стівен Хейз «Пастка щастя: як припинити боротьбу і почати жити»5. Шон Ачор «Перевага щастя. 7 принципів позитивної психології, які зроблять вас успішним на роботі»6. Акимова Л. Н. Психологія сексуальності. Одеса: СМІЛ, 2005. 198 с7. Гретхен Рубін «Проект щастя» –, Видавництво Старого Лева, 2017, 368 с.8. Джонатан Гайдт «Гіпотеза щастя», 20069. Соня Любомирські «Психологія щастя. Новий підхід», Центр навчальної літератури, 2021, 532 с.	
<p style="text-align: center;">ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Афанасьева Л., Олексенко Р. Сенс щастя в сучасних контекстах індивідуального і суспільного буття [Електронний ресурс] // Гілея: науковий вісник. Київ, 2019. Вип. 143 (2). С. 12–17. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya_2019_143(2)_42. Вплив карантину на щастя українців: результати дослідження 2020-2021– URL: http://ukr-happiness-institute.com/vplyv-karantynuna-shchastya-ukraintsiv-2020-2021/3. Гавришак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія // Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія» / ред. кол. Надія Скотна (головний редактор), Р. Хавула (редактор серії) та ін. Дрогобич : Редакційновидавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2019. Випуск 45. С. 39- 514. Індекс щастя: в світі та Україні – URL: https://dif.org.ua/article/indeksshchastya-v-sviti-ta-ukraini_20215. Оксфордський опитувальник щастя URL: https://psytests.org/emotional/ohi.html6. Опитувальник «Образ власного тіла» (авт. О. Скугаревський та С. Сивуха)– URL: https://lib.iitta.gov.ua/723087/1	

7. Паніотто В., Сахно Ю., Пяковська А. Динаміка рівня щастя та його детермінанти. Україна 2001-2017. URI: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/13604>
8. Психологія про щастя URL: <https://kdpu.edu.ua/sotsialno-hromadskadiialnist/psykholohichna-sluzhba/rekomendatsii/18121-psykholohiya-proshchastya.html>
9. Скворцова К. М. Зміст поняття «щастя» [Електронний ресурс] // Культурологічний вісник. Запоріжжя, 2014. Вип. 33. С. 241–249. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Kultv_2014_33_38
10. Титаренко Т. М. Щастя як особистісна реалія: переживання, рефлексування, конструювання [Електронний ресурс] // Психологія особистості. 2017. № 1. С. 83–89. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2017_1_13

7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра соціальної психології м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 505 https://ksp.pnu.edu.ua/ ksppr@pnu.edu.ua
Викладач	Когутяк Надія Михайлівна кандидат психологічних наук, доцент
Контактна інформація викладача	+380677589615 nadiia.kogutiak@pnu.edu.ua

8. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». ➤ Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”. ➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”. ➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</p>
--------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Пропуски занять (відпрацювання)	Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)» (див. стор. 4.). Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, оцінка за завдання - «незадовільно», відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)» – стор. 4-5. Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Невідповідна поведінка під час заняття	Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» - ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Додаткові бали	Отримання додаткових балів за дисципліною можливе за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)» – стор. 3.
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019)» - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

Викладач



Когутяк Надія Михайлівна