

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Борис ЛАЗОРЕНКО

**ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

Київ – 2024

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України
(протокол № 12/24 від 28.11.2024 р.)

Розробник:

Б. П. Лазоренко, канд. філос. н., п.н.с. відділу соціальної психології особистості
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

Рецензенти:

А. М. Гірник, канд. філос. н., професор;
О. А. Дзюбенко, канд. психол. наук, доцент

Лазоренко Борис

Психологія здорового способу життя : навчальна програма / Б. П. Лазоренко ;
Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної
психології. – Київ, 2024. – 18 с.

ISBN 978-617-8352-73-8

Навчальна програма є експериментальною розробкою, у якій представлено теоретичні і практичні засади забезпечення здорового способу життя (ЗСЖ) і психологічного добробуту в умовах війни та повоєнного відновлення. Навчальна програма спрямована на набуття її учасниками базових знань, умінь та компетентностей щодо діагностики і самодіагностики рівня психологічного добробуту і ЗСЖ, ідентифікації чинників, що сприяють або заважають підтриманню ЗСЖ і психологічного добробуту, а також на оволодіння психотехнологіями відновлення і подальшого забезпечення ЗСЖ та психологічного добробуту в умовах війни.

Адресується працівникам соціальної, освітньої та безпекової сфер, а також фахівцям, які потребують підвищення кваліфікації у сфері ЗСЖ і психологічного добробуту для належного виконання ними службових обов'язків в умовах воєнного стану.

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2024
© Б. П. Лазоренко, 2024

Пояснювальна записка

Загальні положення

Програму розроблено для підвищення кваліфікації фахівців соціальної, освітньої та безпекової сфер, насамперед соціальних працівників, соціальних педагогів, психологів центрів соціальних служб, працівників освіти, членів та волонтерів ГО, що працюють з ветеранами та їхніми родинами, ВПО, громадянами з особливими потребами, які перебувають у складних життєвих обставинах в умовах війни, зокрема в громадах деокупованих і прифронтових територій, щодо відновлення і забезпечення власного та їхнього здорового способу життя (далі – ЗСЖ) та психологічного добробуту (далі – ПД).

У Програмі використано вітчизняні урядові документи і рекомендації міжнародних організацій, зокрема «Положення про організацію та проведення підвищення кваліфікації фахівців із соціальної роботи центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді» (Наказ Міністерства соціальної політики України 08.01.2014 № 1) [31]; «Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації практичних психологів закладів освіти "Психолого-педагогічні методи та інструменти роботи із психологічною травмою, зумовленою воєнним станом"» (Наказ Міністерства освіти і науки України від 15.05.2023 № 560) [32], World Health Organization. (2021). Comprehensive mental health action plan 2013–2030 [50], Country Cooperation Strategy, Ukraine 2024–2030, Biennial Collaborative Agreement 2024–2025 WHO 2024 Emergency Appeal 2024 [44]; Керівництво МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації (Київ : Унів. вид-во «Пульсари», 2017. 216 с.) [15].

Важлива специфіка Програми полягає в її практичному спрямуванні на набуття слухачами курсу умінь застосовувати заявлені методики визначення актуальних симптомів посттравматичних стресових станів, професійного виснаження, психологічного добробуту, резиліентності, ресурсного стресодолавання та використовувати ефективні психотехнології само- і взаємодопомоги щодо опанування травмувальних чинників війни та їхніх наслідків, забезпечення ЗСЖ і психологічного добробуту в умовах дії цих чинників

Актуальність. Україна як держава і її громадянське суспільство з 2014 року перебуває у стані довготривалої і виснажливої війни, яка деструктивно вплинула на загальний добробут, зокрема психологічний, і на спосіб життя всіх її громадян. Особливо значного ураження добробут українського суспільства зазнав унаслідок повномасштабного вторгнення російських військ у північні, східні та південні регіони України з лютого 2022 року і подальшого

загострення воєнних дій. Так, згідно з результатами соціологічного опитування ZN.UA, проведеного Центром Разумкова з 20 до 28 червня 2024 р. в усіх регіонах України (за винятком окупованих територій), протягом останнього року, а саме з минулого літа, психологічний стан 55,8% опитаних погіршився; у 33,6% він не змінився, і лише у 2,9% – поліпшився [2].

Значною мірою травматичні чинники війни вплинули на представників силових структур, передусім ЗСУ, волонтерів, внутрішньо переміщених осіб та інших громадян з особливими потребами, які і до повномасштабної фази війни перебували в складних життєвих обставинах. Разом з тим великий тягар травматичного навантаження несуть фахівці соціальної освітньої та безпекової сфер, представники допомагальних професій, які постійно перебувають у сфері ретравматичної дії цих чинників, оскільки за своїми службовими обов'язками мають надавати допомогу постраждалим, які на додаток до своїх попередніх труднощів опинились у ще більш гнітючих життєвих обставинах. Маємо на увазі представників медичної, соціальної та психологічних служб, сфери освіти і безпекової сфери. Наслідком таких перевантажень можуть бути різноманітні ураження їхнього ПД, негативні для їхнього способу життя зміни. Ідеться насамперед про різного роду психічні і психологічні травми, відповідні їм розлади, психосоматичні захворювання, стресові стани, хронічну втому, професійне, психоемоційне виснаження (вигорання), різні шкідливі для їхнього життя звички.

З огляду на все перелічене вище представники цих служб потребують відповідного навчання – набуття необхідних знань, умінь і практичних навичок, а в подальшому – практик відновлення і забезпечення свого ЗСЖ і ПД в умовах війни та повоєнного відновлення, зважаючи, звісно, на обмеження, зумовлені воєнним станом. При цьому звертаємо увагу на те, що переважну більшість наукових досліджень та методичних розробок щодо ЗСЖ і ПД здійснено переважно в умовах мирного часу, а згідно з міжнародним досвідом, зокрема ізраїльського суспільства, проведеними дослідженнями та власним практичним досвідом є можливість, потреба та необхідність утримання певного задовільного рівня ЗСЖ і належного ПД навіть в умовах війни.

Цільова група: фахівці соціальної, освітньої та безпекової сфер – соціальні працівники, соціальні педагоги, психологи центрів соціальних служб, працівники освіти, члени і волонтери громадських організацій, що працюють з ветеранами та їхніми родинами, ВПО, громадянами з особливими потребами, які перебувають у складних життєвих обставинах, зокрема в громадах деокупованих і прифронтових територій в умовах війни.

Складники Програми

Теоретичний складник спрямований на набуття слухачами курсу сучасних знань про ЗСЖ і ПД, психологічний інструментарій їх визначення, деструктивні чинники війни, які на них впливають, та наслідки цього впливу – симптоми посттравматичних стресових станів та професійного виснаження, а також про сучасні засоби і психотехнології відновлення ЗСЖ і ПД та забезпечення задовільного їх стану в умовах тривання війни і в повоєнний період..

Практичний складник передбачає оволодіння психологічним інструментарієм скринінгу стану ПД та психологічного складника ЗСЖ в умовах війни, визначення симптомів травматичних стресових станів, професійного виснаження. Також це стосується вміння визначати особистісну резилієнтність ресурсного стресодолаання. Слухачі курсу набудуть компетентностей застосування ефективних психотехнологій само- і взаємодопомоги в опануванні психотравматичних чинників, актуалізації ресурсів стресодолаання та зміцнення особистої резилієнтності щодо травматичних чинників в умовах тривання війни. Також вони зможуть опанувати психотехнології командотворення, групового інтервізійного спілкування щодо вдосконалення власних моделей ЗСЖ та стану ПД, ідентифікувати чинники шкідливих звичок та застосовувати психотехнології їх опанування. Набуття практичних компетентностей здійснюється в процесі практичних занять, передбачених навчально-тематичним планом Програми, і під час самостійної роботи.

Самостійна робота: містить завдання, спрямовані на поглиблення теоретичних знань за тематикою Програми та вдосконалення практичних умінь, набутих у процесі очних занять; вивчення нормативно-правових актів та методичних рекомендацій щодо відновлення та зміцнення ЗСЖ і ПД; застосування науково верифікованих та практично обґрунтованих психодіагностичних інструментів та психотехнологій щодо їх забезпечення в умовах війни та повоєнного відновлення.

Мета підвищення кваліфікації: набуття слухачами курсу – представниками цільової групи – базових умінь та компетентностей практичного застосування сучасних засобів визначення наявного стану свого ЗСЖ і ПД (а в разі професійної необхідності – користувачів своїх послуг), чинників, які негативно і позитивно на них впливають, також опанування психотехнологій відновлення та забезпечення ЗСЖ і ПД в умовах війни, зокрема сучасними засобами цифрового добробуту. Такі компетентності потрібні для підвищення ефективності виконання ними своїх службових обов'язків, а також надання необхідної допомоги користувачам своїх послуг в умовах дії психотравматичних чинників війни.

Завдання програми

Реалізація вищезазначеної мети передбачає вирішення таких завдань:

1. Ознайомлення слухачів з основними положеннями національних і міжнародних програмних документів щодо керівних принципів, стратегій та планів з питань забезпечення ЗСЖ і ПД громадян; визначення їхніх ресурсів в умовах українських воєнних реалій; з'ясування взаємозв'язку ЗСЖ і ПД.

2. Опрацювання слухачами на прикладі власного способу життя психологічної моделі ЗСЖ; засвоєння засобів визначення змісту її психоемоційної та психосоматичної, соціально-психологічної та духовно-психологічної сфер, стратегій їх подальшої гармонізації та адаптації до наявних умов війни і подальшого використання набутих знань та навичок у повоєнному відновленні.

3. Засвоєння слухачами моделі ПД особистості і її структурних складників (за концепцією С. Ryff), опрацювання опитувальника ПД та його провідних стратегій, набуття вмінь самомоніторингу і забезпечення належного рівня власного ПД.

4. Набуття слухачами вмінь визначення симптомів травматичних стресових станів щодо ураження власного ПД психотравматичними чинниками війни (опитувальник В. Безшейка); рівнів психоемоційного, професійного виснаження внаслідок їхньої деструктивної дії; з'ясування власної резилієнтності щодо негативних чинників війни (опитувальник резилієнтності Коннора – Девідсона); визначення провідних ресурсів стресодолаття згідно з ресурсоорієнтованою моделлю стресодолаття (BASIC Ph Mooli Lahad).

5. Засвоєння слухачами за допомогою науково доведених і практично обґрунтованих психотехнологій відновлення та забезпечення свого ЗСЖ і належних станів ПД, зокрема за методикою парадоксальної інтенції, дихальних, тілесно зорієнтованих та вербальних психотехнологій, само- і взаємодопомоги в опануванні негативних психоемоційних, психосоматичних та духовно-психологічних станів та ін., передусім тих, які забезпечують посттравматичне особистісне зростання.

6. Опанування слухачами психотехнологій командотворення, здатності до групового інтервізійного спілкування щодо ефективного засвоєння здоров'язберігальних моделей ЗСЖ і ПД в умовах війни та повоєнного відновлення.

7. З'ясування слухачами чинників власних залежностей і шкідливих звичок, їх опрацювання та профілактика; поліпшення якості свого ЗСЖ і ПД в умовах війни, визначення своїх корисних звичок та вміння набувати нові.

8. Засвоєння вмінь користуватися цифровими технологіями і застосунками для забезпечення та підтримки належного рівня ЗСЖ і ПД, зокрема в умовах війни.

Форми підвищення кваліфікації: очна (денна, вечірня).

Вибір форм організації освітнього процесу, методів і засобів навчання для виконання завдань Програми та досягнення навчальної мети, визначених Програмою, здійснює суб'єкт підвищення кваліфікації.

Структура Програми

Програма складається з таких частин: пояснювальна записка; структура навчального курсу, зміст та модулі Програми; навчально-тематичний план теоретичних, практичних занять і тем для самостійного опрацювання; список рекомендованої до опрацювання літератури, електронних інформаційних ресурсів, додатків.

Зміст і модулі Програми

Модуль 1

ЗСЖ і психологічний добробут людини в умовах війни

Тема 1. Взаємозв'язок ЗСЖ і ПД, ресурси їх забезпечення під час війни

Національні і міжнародні програмні документи, стратегії, керівні принципи та плани з питань забезпечення ЗСЖ і ПД громадян. Стратегії та доступні ресурси забезпечення ЗСЖ і ПД в умовах українських воєнних реалій.

Тема 2. Здоровий спосіб життя людини в Україні в умовах воєнного стану

Поняття ЗСЖ. Психологічна модель ЗСЖ в умовах війни та зміст її структурних компонентів: психоемоційного, психосоматичного, соціально-психологічного та духовно-психологічного. Само- і взаємодопомога в забезпеченні власного ЗСЖ. Психотехнології командоутворення і групової інтерв'язії як засоби професійного групового спілкування та підвищення професійних компетентностей. Порівняння свого способу життя із загальною моделлю ЗСЖ, з'ясування напрямів його оптимізації в умовах воєнного стану.

Тема 3. Психологічний добробут людини в умовах війни

Основні підходи до визначення ПД особистості в умовах миру і війни. Особливості концепції та опитувальника ПД С. Ryff, його шкали і стратегії забезпечення. Опрацювання опитувальника ПД особистості С. Ryff, визначення власних показників шкал та особистісних стратегій в умовах війни.

Модуль 2

Чинники психотравматичного ураження ЗСЖ і ПД фахівців соціальної, освітньої та безпекової сфер

Тема 1. Стреси, посттравматичні стресові стани і ПТСР, професійне виснаження в умовах війни

Загальна характеристика негативних станів, гострого, хронічного стресів і посттравматичних стресових станів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та професійного виснаження (вигорання), які переживають фахівці в умовах війни. Найбільш поширені негативні психоемоційні та психосоматичні стани постраждалих в умовах війни (вдома і виснаження, страх, тривога, панічні атаки, гострі і хронічні стреси, агресивні та депресивні прояви, сором, почуття провини, втрати, біль, безсилля, безсоння, вина та ін.). Особливості стресогенного навантаження фахівців соціальної, освітньої та безпекової сфер, психотравматизація і ретравматизація. Особливості та ознаки професійного виснаження.

Тема 2. Психологічні засоби виявлення симптомів посттравматичних стресових станів і професійного виснаження (вигорання)

Особливості опитувальника ПТСР В. Безшейка щодо визначення симптомів посттравматичних стресових станів. Засоби виявлення наявності професійного виснаження фахівця. Опитувальник професійного виснаження К. Маслач і С. Джексон.

Модуль 3

Психологічні засоби визначення станів ПД, резилієнтності, ресурсного стресодолаття та психотехнології забезпечення належного ПД і ЗСЖ фахівців соціальної, освітньої та безпекової сфер в умовах війни

Тема 1. Особистісні здатності протидії деструктивному впливу чинників війни на ЗСЖ і ПД фахівців. Резилієнтність і ресурси стресодолаття в забезпеченні ЗСЖ і ПД фахівців

Основні особистісні здатності протидії психотравматичним чинникам деструктивного впливу на ЗСЖ і ПД фахівців соціальної, освітньої та безпекової сфер. Життестійкість, стресостійкість і резилієнтність особистості та їх співвідношення. Специфіка резилієнтності в забезпеченні протидії психотравматичним чинникам в умовах війни. Визначення стану особистісної резилієнтності за опитувальником Коннора – Девідсона-10 (CD-RISK-10). Поняття особистісних ресурсів стресодолаття, особливості їх застосування в забезпеченні ЗСЖ і ПД особистості. Концепція, модель та шкали ресурсного стресодолаття Mooli Lahad. Визначення особистісних ресурсів протидії

стресогенним чинникам війни згідно з моделлю ресурсного стресодолаття BASIC Ph Mooli Lahad.

Тема 2. Психологічні засоби опанування чинників травматизації фахівців соціальної та освітньої сфер

Науково обґрунтовані і практично перевірені засоби опанування чинників психотравматизації та їхніх наслідків, негативних психоемоційних і психосоматичних станів у форматі само- і взаємодопомоги щодо забезпечення належного рівня ЗСЖ і ПД фахівців соціальної, освітньої та безпекової сфер в умовах війни. (Особливості психотехнологій когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), руху очей (ЕМДР), арттерапії, гештальттерапії, транзактного аналізу (ТА), психодрами, методики парадоксальної інтенції, діалектично-поведінкової терапії ДПТ та ін.). Специфіка застосування дихальних, тілесно орієнтованих та вербальних психотехнологій само- і взаємодопомоги в опануванні негативних психоемоційних та психосоматичних станів у забезпеченні ЗСЖ і ПД в умовах дії психотравматичних чинників війни, зокрема за методикою парадоксальної інтенції. Стратегії забезпечення ЗСЖ і ПД.

Тема 3. Корисні і шкідливі звички, залежності. Засоби їх виявлення та психотехнології опрацювання. Поняття цифрового добробуту, засоби його забезпечення та підтримки в умовах війни

Корисні і шкідливі звички способу життя. Чинники залежностей (від алкоголю, тютюнопаління, немедичного вживання лікарських засобів «заїдання стресів», ігроманій, різноманітних інтернет-залежностей, трудового лізму) та пов'язані з ними шкідливі звички. З'ясування власних звичок, які можуть бути визначені як корисні або шкідливі; психотехнології набуття корисних та опрацювання шкідливих звичок. Цифровий добробут, засоби його забезпечення та підтримки в умовах війни.

Навчально-тематичний план

Кількість годин, що відводиться на модулі та основні теми Програми для засвоєння її змісту, і їх розподіл

Програма складається із 3 модулів, 8 взаємопов'язаних тем. Загальний обсяг курсу – **45 годин (1,5 кредити ЕКТС): 14 годин** відводиться на теоретичні питання, **20 годин** – на практичну роботу; **10 годин** – на самостійну роботу і підготовку підсумкового звіту про проходження навчального курсу підвищення кваліфікації; **1 година** – на підсумкові заходи.

Розподіл годин за видами діяльності є орієнтовним. Кількість годин на вивчення окремих тем може змінювати суб'єкт підвищення кваліфікації – у межах часу, передбаченого нормативними документами і Програмою, за погодженням із замовником навчального курсу та з урахуванням індивідуальних запитів та професійного досвіду слухачів, зокрема психологів, соціальних працівників, соціальних педагогів.

Вибір форми організації освітнього процесу, методів і засобів навчання для досягнення результатів навчання, визначених Програмою, здійснює суб'єкт підвищення кваліфікації за погодженням із замовником

Тематичний план програми

№ з/п	Назва модулів і тем	Кількість годин			
		лекції	практичні заняття	самостійна робота	усього
	Модуль 1. ЗСЖ і психологічний добробут людини в умовах війни				
1	Тема 1. Здоровий спосіб життя людини в умовах війни	2	4		6
2	Тема 2. Психологічний добробут людини в умовах воєнних дій	2	3	1	6
3	Тема 3. Взаємозв'язок ЗСЖ і ПД, ресурси їх забезпечення під час війни	1			1
	Разом за модулем	5	7	1	13
	Модуль 2 Чинники психотравматичного ураження ЗСЖ і ПД фахівців соціальної, освітньої та безпекової сфер				
1	Тема 1. Стреси, посттравматичні стресові стани і ПТСР, професійне виснаження в умовах війни	1	1		2
2	Тема 2. Засоби виявлення симптомів травматичних стресових станів (Опитувальник В. Безшейка) та професійного виснаження (вигорання) (Опитувальник професійного виснаження К. Маслач і С. Джексон)	1	2	1	4
	Разом за модулем	2	3	1	6
	Модуль 3. Засоби забезпечення належного рівня ЗСЖ і ПД фахівців соціальної, освітньої та безпекової сфер в умовах війни				
1	Тема 1. Особистісні здатності та ресурси протидії психотравматичним чинникам деструктивного впливу на	2	4	2	8

№ з/п	Назва модулів і тем	Кількість годин			
		лекції	практичні заняття	самостійна робота	усього
	ЗСЖ і ПД фахівців соціальної, освітньої та безпекової сфер				
2	Тема 2. Психологічні засоби опанування деструктивної дії чинників психотравмування ЗСЖ і ПД	2	4	3	9
3	Тема 3 Корисні і шкідливі звички, залежності. Засоби їх виявлення та психотехнології опрацювання. Поняття цифрового добробуту, засоби його забезпечення та підтримки в умовах війни	2	4	2	8
	Разом за модулем	6	12	7	25
	Підсумкові заходи	1			1
	Усього	15	20	10	45

Очікувані результати підвищення кваліфікації учасників Програми

Учасники Програми здобудуть нові знання та вміння, удосконалять і розвинути такі компетентності:

- знання основних положень національних і міжнародних програмних документів щодо стратегій, керівних принципів та планів з питань забезпечення ЗСЖ і ПД громадян, визначення ресурсів їх забезпечення в умовах українських воєнних реалій та повоєнного відновлення;
- спроможність самостійно визначати особисту психологічну модель власного способу життя, його психоемоційної, психосоматичної, соціально-психологічної та духовно-психологічної сфер та провідні стратегії трансформації негативних впливів на ЗСЖ особистості, її ефективної адаптації до наявних умов війни;
- здатність визначати свою особисту модель ПД, її структурні складники (опитувальник ПД за концепцією С. Ryff), виявляти власні провідні стратегії забезпечення ПД в умовах дії деструктивних чинників війни;
- уміння (спираючись на відповідні засоби визначення симптомів травматичних стресових станів, професійного виснаження, резилієнтності та ресурсного стресодолавання) здійснювати моніторинг

власного стану ПД і належного його забезпечення в умовах воєнного стану;

- спроможність засобами само- і взаємодопомоги опановувати негативні психоемоційні, психосоматичні та духовно-психологічні стани в умовах дії психотравматичних чинників війни;
- здатність ідентифікувати корисність і ступені шкідливості власних звичок, спроможність оздоровити свій спосіб життя;
- уміння користуватися відповідними засобами забезпечення цифрового добробуту щодо підтримки ЗСЖ в умовах війни.

Система контролю та оцінювання. Сертифікація учасників навчання

Система та критерії оцінювання результатів навчання учасників Програми визначаються суб'єктом підвищення кваліфікації. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі курсу проходять підсумкове тестування, яке складається із **6** тестових завдань. Вони оцінюються відповідно до виконання слухачами практичних завдань, опрацювання передбачених програмою психодіагностичних опитувальників, які надаються суб'єкту підвищення кваліфікації у форматі персональних звітів: Результати шкал Опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» С. Ryff і Методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai, М. Kinderman, адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) – **20** балів; дані щодо симптомів травматичних стресових станів згідно з Опитувальником ПТСР адаптації В. Безшейка – **15** балів; результати щодо стану резильєнтності згідно з Опитувальником Шкал резильєнтності «Коннора–Девідсона-10» – **15** балів; дані щодо ресурсного стресодолавання згідно з Опитувальником BASIC Ph Mooli Lahad – **15** балів; показники професійного виснаження згідно з Опитувальником професійного виснаження К. Маслач і С. Джексон – **15** балів; практична участь у парних і групових психокорекційних заняттях щодо забезпечення власного ЗСЖ і ПД – **20** балів.

Максимальна кількість балів, яку можуть отримати учасники, – **100**.
Прохідний бал – **70**.

Слухачі, які успішно склали заключний тест – систематично брали участь у навчанні і здали комплексний звіт (заповнені та опрацьовані матеріали зазначених опитувальників), отримують **Сертифікат** про підвищення кваліфікації визначеного зразка.

Література

1. Аврамчук О. Психологічна підтримка людей, які зазнали втрати. Частина 1, 2. 09.04.2022. <https://health.ucu.edu.ua/news/psychologichna-pidtrymka-lyudej-yaki-zaznaly-vtraty/> (дата звернення: 25.11.2024).
2. Андрейців І. Наскільки погіршився психологічний стан українців за рік і які основні причини – опитування. https://lb.ua/health/2024/07/22/625411_naskilki_pogirshivsya_psihologichniy.html (дата звернення: 25.11.2024).
3. Асоціація ресурсної психології та психотерапії. Ресурсоорієнтована модель стресодолавання BASIC Ph. 2024. <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/> (дата звернення: 25.11.2024).
4. Бондарчук О., Пінчук Н. Психологічне здоров'я особистості: сутність, індикатори, умови підтримки та відновлення під час війни і в повоєнний час. *Вісник післядипломної освіти*. Вип. 25(54). Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2023. [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)-28-43](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)-28-43) (дата звернення: 25.11.2024).
5. Гірник А. М. Перша допомога та самопомога в кризових ситуаціях. Навчально-методичний матеріал. Київ : КРЦПК, 2023. URI: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/31836> (дата звернення: 25.11.2024).
6. Дворник М. С. Використання смартфон-застосунків в умовах психотравматизації населення. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2019. Т. 73, №5. С.236–245. https://www.researchgate.net/publication/336949841_vikoristanna_smartfon-zastosunkiv_v_umovah_psihotravmatizacii_naselenna (дата звернення: 25.11.2024).
7. Дворник М. С. Здоровий спосіб життя українців під час війни: спонуки та бар'єри. У В. Г. Білик (Ред.), *Матеріали VI Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»*: Зб. наук. праць (с. 53–58). Київ : Алатон, 2024.
8. Дзюбенко О. Оцінка соціально-психологічного добробуту школяра суб'єктами освітнього процесу. *Проблеми політичної психології*. 2024. № 15 (29). С. 151–164. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol15-Year2024-149> (дата звернення: 25.11.2024).
9. Діагностика професійного “вигорання” (К. Маслач, С. Джексон). 2024. https://vugoraniya.blogspot.com/2017/12/blog-post_57.html (дата звернення: 25.11.2024).
10. Дорожкін В. Р., Лазоренко Б. П. Посттравматичні стресові стани та психологічне благополуччя працівниць освіти прифронтових та деокупованих територій в умовах війни. *Journal of modern psychology*. 2024. № 1 (32). С. 61–69. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-7> (дата звернення: 25.11.2024).
11. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посібник / І. М. Зварич, Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович ; за наук. ред. В. Г. Панка. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с.
12. Інтервізія для психологів: простий та корисний посібник / упоряд. О. Павлишина, Т. Руденко. Київ, 2019. 28 с.
13. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В., Івкін В., Ковальчук О. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах

війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 62–74. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>

14. Карсканова С. В. (2011). Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
15. Керівництво МПК із психічного здоров'я та соціально-психологічної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ: Унів. вид-во «Пульсари», 2017. 216 с.
16. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
17. Ковалик Т. (Упоряд). (2021). Посібник самодопомоги. Київ : ГО «Справа Колпінга в Україні». 24 с.
18. Коробка Л. М. Навчальна програма: «Соціально-психологічні основи здоров'я». 2020. <https://ispp.org.ua/2020/04/17/korobka-l-m-socialno-psixologichni-osnovi-zdorovya/> (дата звернення: 25.11.2024).
19. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. *Освіта регіону. Політологія, психологія, соціальні комунікації*. 2011. №2. С. 332–339. <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719703> (дата звернення: 25.11.2024).
20. Лазоренко Б. П., Дубровинський Г. Р. Психологічний добробут курсантів військових психологів: рівні травмівного ураження та стратегії забезпечення в умовах російсько-української війни. *Вісник Національного університету оборони України: Зб. наук. праць*. Київ : НУОУ, 2024. Вип. 4 (80). 173 с. С. 77–87. DOI: 10.33099/2617-6858–24–80–4–77-87 (дата звернення: 25.11.2024).
21. Лазоренко Б. Стратегії здорового способу життя комбатантів і волонтерів в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2022. Вип. 12(26). С. 162–172. <https://doi.org/10.33120/porpp-Vol26-Year2022-108> (дата звернення: 25.11.2024).
22. Лазоренко Б. П. Парадоксальна інтенція: європейський та український досвід опанування посттравматичних стресових станів в умовах російсько-української війни. У В. Л. Зливков (відп. ред.), *Збірник тез методологічного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України «Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду»* (с. 37–40). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022 : bit.ly/3AeyGpC (дата звернення: 25.11.2024).
23. Лінехан М. М. Діалектична поведінкова терапія. Тренінг навичок. Роздаткові матеріали та робочі листи, 2-ге видання. Науковий світ, 2023. 560 с.
24. Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2023. Вип. 42. С. 113–126. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-mal> (дата звернення: 25.11.2024).
25. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman), адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер. / Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер та ін. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 23–26. <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142> (дата звернення: 25.11.2024).

26. Методичні рекомендації “Соціально-психологічні інструменти промоції здорового способу життя [Електронний ресурс] : методичні рекомендації / за наук. ред. М. С. Дворник ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 105 с. URI: <https://lib.iitta.gov.ua/740523>. DOI: <http://doi.org/10.33120/SPTPHLS-2024> (дата звернення: 25.11.2024).
27. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / ред. К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2023. 164 с.
28. Основи здорового способу життя. Практичні заняття: навч. посіб. Для самостійної роботи студентів/уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2022. 419 с.
29. Панок В. Г., Ткачук І. І (Ред). Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи). Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с.
30. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благопролуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 73 (3). С. 124–129. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129> (дата звернення: 25.11.2024).
31. Положення про організацію та проведення підвищення кваліфікації фахівців із соціальної роботи центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Наказ Міністерства соціальної політики України 08.01.2014 № 1. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0001739-14#Text> (дата звернення: 25.11.2024).
32. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації практичних психологів закладів освіти "Психолого-педагогічні методи та інструменти роботи з психологічною травмою, обумовленою воєнним станом", Наказ Міністерства освіти і науки України від 15.05.2023 № 560. <https://osvita.ua/doc/files/news/891/89108/6462031aabb84648577100.pdf>. (дата звернення: 25.11.2024).
33. Простір арттерапії: єднання у творчій співдії: матеріали XXI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 15–17 березня 2024 р.) / [за наук. ред. О. Вознесенської, В. Волошиної, М. Перун, Л. Подкоритової]. Київ, 2024. 138 с.
34. Солдатенко А. Формування залежностей і причини їх виникнення. 2024. <https://www.pdau.edu.ua/content/formuvannya-zalezhnostey-i-prychyny-yih-vynyknennya> (дата звернення: 25.11.2024).
35. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с. <https://www.academia.edu/40028931/> (дата звернення: 25.11.2024).
36. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Вид. Дім «Слово», 2020. 178 с.
37. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя / НАПН України, ІСПП. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

38. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
39. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. ; Український ін-т соціальних досліджень. Київ, 2000. <http://www.health.gov.ua/health.nsf/441242b97e1ad79cc125678d003fbbe2/e725b6f1d77c9221c22569fb00343faf?OpenDocument> (дата звернення: 25.11.2024).
40. Шандалюк О. М. Тест: Про корисні та шкідливі звички. 2023. <https://vseosvita.ua/test/pro-korysni-ta-shkidlyvi-zvyhky-377043.htm> (дата звернення: 25.11.2024).
41. Шкали резильєнтності «Коннора–Девідсона-10». *Резильєнс-довідник: практичний посібник* / Кокун О. М., Мельничук Т. І. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 16–17.
42. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід: практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький, 2022. 154 с.
43. Lahad M, Leykin, D. The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? *The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural*. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 2013. P. 11–32
44. Country Cooperation Strategy, Ukraine 2024–2030, Biennial Collaborative Agreement 2024–2025 WHO 2024 Emergency Appeal. 2024. <https://moz.gov.ua/storage/uploads/d75ab0ee-5a46-4040-b52e-80b4e715367c/Strategic-directions-of-the-bilateral-agreement-between-WHO-and-the-MoH.pdf> . (дата звернення: 25.11.2024).
45. EMDR терапія наслідків війни: практичний посібник /за ред. Арне Гофманна. Львів : Свічадо, 2017. 24 с. <https://online.anyflip.com/qraa/omyt/mobile/index.html> (дата звернення: 25.11.2024).
46. Health-Promoting Lifestyle Profile, HPLP-II (Walker et al., 1987, 1996): Walker S. N., Hill-Polerecky D. M. Psychometric evaluation of the Health Promoting Lifestyle Profile II. *Unpublished manuscript*. University of Nebraska Medical Center, 1996. P. 120–126.
47. Konheim-Kalkstein Y. L, Strauchler O., Erbe R. G, Gerardi B. C, Peterson J. D. Warrior Ethos versus Well-Being: Correcting a Cultural Dichotomy. *Journal of Character and Leadership Development*. 2022. 10 (1). P. 29–41. <https://doi.org/10.58315/jcld.v10.249> (дата звернення: 25.11.2024).
48. Müller J. Травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія для посттравматичного стресового розладу. PMGP [інтернет]. (2017, Квітень, 14); [цит. за 15, Жовтень 2023]; 2(2):e020227. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/27> (дата звернення: 25.11.2024).
49. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. 69 (4). S. 719–727.
50. World Health Organization. (2021). Comprehensive mental health action plan 2013–2030. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/345301> (дата звернення: 25.11.2024).

Електронні інформаційні ресурси

1. Електронна бібліотека НАПН України. Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/>
2. Електронна бібліотека Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Режим доступу: <http://sssppj.org/index.php/ssj> (дата звернення: 25.11.2024).
3. Google Академія. Режим доступу: <https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk> (дата звернення: 25.11.2024)
4. [Academia.edu](https://www.academia.edu/) - <https://www.academia.edu/> (дата звернення: 25.11.2024).

Додатки

1. Додаток 1. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. 1. С. 1–10.
2. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai, М. Kinderman), адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер / Л. М. Карамушка, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер та ін. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 23–26. <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142> (дата звернення: 25.11.2024).
3. Додаток 2. Bezsheiko V. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції. РМЖР. 2016. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8> (дата звернення: 25.11.2024).
4. Додаток 3. Шкали резильєнтності «Коннора–Девідсона-10» / Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 16–17.
5. Додаток 4. Ресурсоорієнтована модель стресодолавання BASIC Ph. Асоціація ресурсної психології та психотерапії. 2024. <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/> (дата звернення: 25.11.2024).
6. Додаток 5. Діагностика професійного «вигорання» (К. Маслач, С. Джексон). 2024. https://vugoraniya.blogspot.com/2017/12/blog-post_57.html (дата звернення: 25.11.2024).

Навчальне видання

Лазоренко Борис Петрович

**ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ**

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

Е-mail: info@ispp.org.ua

Сайт: <https://ispp.org.ua>

Підписано до друку 02.12.2024 р. Гарнітура Times New Roman. Авт. арк. 1,0