

Назва дисципліни/освітнього компоненту	Психологія щастя
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3,0 кредитів/90 годин
Вид підсумкового контролю	Залік
Викладач	КОРЧАКОВА Наталія Вікторівна доктор психологічних наук, професор
Мова викладання	українська
CV викладача на сайті кафедри	http://www.rshu.edu.ua/kafedry-ppf/kafedra-vtpp/sklad-kafedri/121-personalii/565-korchakova-nataliia-viktorivna
E-mail викладача:	nataliia.korchakova@rshu.edu.ua

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Психологія щастя» полягає у формуванні у студентів системи поглиблених знань про природу, детермінанти та механізми психологічного благополуччя, а також розвиток практичних навичок проектування «щасливого життєвого шляху» та впровадження інтервенцій позитивної психології у професійну діяльність

Завдання викладання дисципліни «Психологія щастя» полягають у формуванні загальних та фахових компетентностей, передбачених ОП «Психологія»:

Загальні компетентності (ЗК)

- **ЗК01:** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- **ЗК02:** Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- **ЗК10:** Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку.
- **ЗК12:** Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

Спеціальні (фахові) компетентності (СК)

- **СК01:** Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.
- **СК03:** Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.
- **СК07:** Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

- **СК11:** Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
- **СК12:** Здатність застосовувати знання психологічних механізмів функціонування, розвитку та формування психічних явищ, генезису особистості, її діяльності та індивідуальних особливостей.

Програмні результати навчання

- **ПР01:** Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.
- **ПР08:** Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців.
- **ПР09:** Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ОП «Психологія. Практична психологія»:

- **ЗК01:** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- **ЗК02:** Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- **ЗК04:** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- **ЗК12:** Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції.

Спеціальні (фахові) компетентності (СК):

- **СК01:** Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.
- **СК02:** Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду.
- **СК03:** Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.
- **СК04:** Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати психологічну інформацію.
- **СК05:** Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.
- **СК06:** Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження.
- **СК07:** Здатність аналізувати та систематизувати результати, формулювати висновки.
- **СК09:** Здатність здійснювати просвітницьку, психопрофілактичну діяльність.
- **СК12:** Здатність застосовувати знання психологічних механізмів функціонування та розвитку психічних явищ.
- **СК13:** Здатність виявляти толерантність (повагу та позитивне ставлення) до розмаїття культур, гендерної приналежності, індивідуальних форм самовираження.

Програмні результати навчання (ПР) :

- **ПР01:** Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.
- **ПР02:** Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ.
- **ПР05:** Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій та технології психологічної допомоги.
- **ПР10:** Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію.

- **ПР13:** Емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові особливості.
- **ПР14:** Демонструвати навички командної роботи у процесі вирішення фахових завдань.
- **ПР15:** Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
- **ПР16:** Знати та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.
- **ПР17:** Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям.
- **ПР18:** Розуміти важливість збереження здоров'я (власного й навколишніх) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психології щастя

Тема1. Позитивна психологія: історія, принципи, ключові дослідження

Тема2. Поняття щастя в психології: суб'єктивне благополуччя, емоційний добробут

Тема3. Біологічні, психологічні та соціальні детермінанти щастя

Тема4. Щастя в контексті життєвого шляху та особистісного розвитку

Змістовий модуль 2. Практичні аспекти психології щастя

Тема1 Психологічні інтервенції для підвищення рівня щастя: техніки та підходи

Тема2. Щастя в професійному житті: профілактика вигорання, розвиток резильєнтності

Тема3. Щастя в міжособистісних стосунках: емпатія, вдячність, емоційна підтримка

Тема4. Саморефлексія та щастя: роль усвідомленості, медитації та щоденників