

|  |   |
|--|---|
| Назва дисципліни/освітнього компоненту                                 | Психологія щастя  |
| Освітня програма   | С4 Психологія   |
| Компонент освітньої програми   | Вибірковий  |
| Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни | 3,0 кредитів/90 годин   |
| Вид підсумкового контролю  | залік   |
| Викладач   | проф. Корчакова Н.В   |
| Мова викладання  | українська  |
| CV викладача на сайті кафедри  | <a href="http://www.rshu.edu.ua/kafedry-ppf/kafedra-vtpp/sklad-kafedri/121-personalii/565-korchakova-nataliia-viktorivna">http://www.rshu.edu.ua/kafedry-ppf/kafedra-vtpp/sklad-kafedri/121-personalii/565-korchakova-nataliia-viktorivna</a> |
| E-mail викладача:  | <a href="mailto:nataliia.korchakova@rshu.edu.ua">nataliia.korchakova@rshu.edu.ua</a>  |

### 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:

- Ознайомленні з основними теоретичними підходами та методологією дослідження феномену психологічного благополуччя.
- Аналізі інтра- та інтерпсихічних детермінант щастя.
- Вивченні ключових моделей психологічного благополуччя особистості.
- Формуванні практичних навичок консультування та психодіагностики у сфері психологічного благополуччя.
- Опануванні технік «позитивних інтервенцій»
- Розвитку навичок стратегій долання та трансформування негативного досвіду у посттравматичне зростання

### Зміст навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психології щастя

Позитивна психологія: історія, принципи, ключові дослідження

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

Біологічні, психологічні та соціальні детермінанти щастя

Щастя в контексті життєвого шляху та особистісного розвитку

### **Змістовий модуль 2. Практичні аспекти психології щастя**

Психологічні інтервенції для підвищення рівня щастя: техніки та підходи

Щастя в професійному житті: профілактика вигорання, розвиток резильєнтності

Щастя в міжособистісних стосунках: емпатія, вдячність, емоційна підтримка

Саморефлексія та щастя: роль усвідомленості, медитації та щоденників