

Робоча програма навчальної дисципліни

Назва курсу	Психологія щастя
Рівень вищої освіти	1
Галузь знань	05
Спеціальність	053 Психологія
Освітня програма	Екстремальна та кризова психологія, Організаційна психологія
Статус дисципліни	вибіркова
Форма здобуття освіти	Денна, заочна, дистанційна
Обсяг дисципліни	3
Мова викладання	Українська
Викладач (-і)	Химченко О.М
Профайл викладача (-ів)	
Контактний телефон	+380443399019,7
E-mail	khimchenkoom@krok.edu.ua
Консультації	Он лайн- консультації за запитом

1. Коротка анотація до курсу

Навчальна дисципліна «Психологія щастя» є вибірковою складовою освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів.

Метою освоєння дисципліни «Психологія щастя» є узагальнення та систематизація сучасних наукових досліджень у галузі позитивної психології, а також створення практичних інтервенцій, спрямованих на зміцнення індивідуального та колективного благополуччя.

Завдання курсу:

- формування у студентів базових знань і понять про виникнення і функціонування щастя 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;
- сформувані у студентів цілісну систему знань про позитивну психологію;
- вивчити практичні психологічні методи та методики, які дають змогу підвищити задоволення власним життям.

Студенти мають знати:

- визначення щастя, суб'єктивного благополуччя, задоволення життям;
- концепції щастя в рамках гедоністичного й еудемоністичного підходів;
- специфіку механізмів, що впливають на усвідомлення щастя, особистісні особливості людей з позитивним сприйняттям світу;
- основні продуктивні способи досягнення стану щастя;
- методи надання психологічної підтримки, способи саморегуляції в ситуації переживання щастя;

Студенти мають уміти:

- правильно користуватися категоріально-понятійним апаратом;
- орієнтуватися у джерелах інформації, що стосуються проблеми щастя;
- правильно визначати пріоритети власної діяльності та удосконалюватися з урахуванням переживань стану щастя;
- розпізнавати ступінь необхідності надання психологічної допомоги клієнту, який скаржиться на відсутність переживання щастя та радості;
- дослідити суб'єктивне благополуччя; проводити бесіди на предмет задоволеності життям і володіти методами аналізу та корекції суб'єктивне благополуччя;
- практично застосовувати науково-підтверджені інтервенції позитивної психології та когнітивно-поведінкової терапії, що сприяють покращенню індивідуального благополуччя.

2. Результати навчання.

3. Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин/ кредитів ECTS	
Загальна кількість годин / форма навчання	денна	заочна

Лекції	14	7
семінарські заняття / практичні / лабораторні	14	7
самостійна робота	92	106

4. Пререквізити. Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисциплін (Вікова психологія: теми «Психологічні особливості дитячого віку», «Підлітковий вік», «Юнацький вік», «Рання, середня та пізня дорослість»; Психофізіологія.

5. Технічне й програмне забезпечення/обладнання — сучасний гаджет, підключений до мережі Інтернет; наявність у студента активованого аккаунта в Офісі 365, корпоративної пошти та підключення до платформи дистанційного навчання «Moodle»; встановлені на телефон/ПК додатки/спеціальні програми, що забезпечують відвідування онлайн занять через сервіси Zoom або MS Teams.

6. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Концептуалізація щастя – основні підходи. Методи дослідження.

Тема 1. Поняття щастя: визначення, основні підходи до вивчення: гедоністичний напрямок. Основні підходи до вивчення: еудемоністичний напрямок.

Визначення поняття «щастя». Співвідношення понять: щастя, психологічне благополуччя, задоволеність життям. Гедоністичний підхід. Концепції суб'єктивного благополуччя згідно з Е.Дінером, М.Арґайлом. Концепція психології щастя Мартіна Селігмана. Позитивна психологія Н. Пезешкіана (модель діаманта).

Тема 2. Основні підходи до вивчення: еудемоністичний напрямок. Основні методи та методики дослідження, психологічної діагностики суб'єктивного благополуччя.

Еудемоністичний підхід (Аристотель, К.Ріфф). Добре життя (Good Life) пов'язане із отриманням щастя через залученість до діяльності, яка є цікавою та відповідає покликанню – концепція «поток» Михайля Чіксентміхайї (engagement). Суб'єктивне благополуччя як комбінація радості і узгодженості можливостей людини – екзистенційний підхід (Д. Леонтьєв). Теорія та практичний підхід С. Любомирські.

Опитувальник суб'єктивного благополуччя Керолл Ріфф, Опитувальник Задоволеності життям В. Водопьянкової, Шкала Е. Перуе-Бадю, А. Кізі. Короткі шкали та об'ємні опитувальники.

Змістовий модуль 2. Психологія особистості та соціальна психологія щастя.

Тема 3. Основні сфери життя людини та їхній внесок у психологічне благополуччя. . СENS життя та щастя. Екзистенційний підхід

Професійна самореалізація. Задоволеність роботою, професійною діяльністю, його складові. Цінність роботи, безробіття та щастя. Задоволеність подружнім життям як чинник суб'єктивного благополуччя. Сексуальне благополуччя як чинник задоволеності життям. Інтимність та духовні стани як чинники щастя. Акмеологічний підхід.

Сенсожиттєві орієнтації, наповнення життя сенсом як чинник суб'єктивного благополуччя. Цінності та ціннісні орієнтації. Самоактуалізація як чинник щастя. Щастя та любов.

Тема 4. Гендерні особливості щастя. Задоволеність життям та адаптивність. Аналіз чинників та профілактика суб'єктивного неблагополуччя.

Стать та гендер. Особливості задоволення життям чоловіків та жінок. Гендерні детермінанти щастя. Що таке «жіноче» щастя? «Підводні камені» щасливої жіночності. Перешкоди на шляху до благополуччя, які накладаються чоловічою гендерною роллю. Особливості задоволеності життям: сім'я чи кар'єра.

Стрес, впливи стресу. Копінг-стратегії та їхнє значення. Професійне та емоційне вигорання. Втрата. Проживання горя та горювання.

Змістовий модуль 3. Психологічна корекція та формування суб'єктивного благополуччя.

Тема 5. Психічне здоров'я, психологічне здоров'я та щастя. Досягнення суб'єктивного благополуччя: логотерапія В.Франкла.

Визначення психічного здоров'я, поняття психологічного здоров'я та щастя. Здоров'я як щастя тіла у підході А. Лоуена. «Речі в тілі» Єрмошкіна.

Співвідношення здоров'я та щастя. Гормональна картина задоволеності життям. Алкоголь, наркотичні речовини та щастя. Фізичні техніки досягнення хорошого фізичного самопочуття, їх вплив на суб'єктивне благополуччя. Психологічне благополуччя осіб з інвалідністю і серйозними соматичними захворюваннями

Сенс життя та щастя. Екзистенційна фрустрація. Прийоми логотерапії на шляху до щастя. Зріла любов за Е. Фроммом і щастя.

Тема 6. Техніки психологічної корекції суб'єктивного благополуччя: позитивна психологія Н.Пезешкіана.

Техніки діагностики та корекції суб'єктивного благополуччя: кататимно-імагінативна психотерапія.

Модель щастя Н. Пезешкіана. Кристал Н. Пезешкіана. Позитивна психотерапія. Транскультурні чинники щастя. Психологічний портрет щасливої людини.

Основна концепція кататимно-імагінативної психотерапії у роботі із людьми. Основні мотиви символдрами, які здатні діагностувати рівень суб'єктивного благополуччя та здатні працювати з психологічним благополуччям.

Тема 7. Особливості Я-концепцій щасливих людей. Самоставлення, самопрезентація та саморегуляція

Техніки психологічної корекції суб'єктивного благополуччя: когнітивно-поведінковий підхід.

Самоставлення як основа задоволеності життям. Самопрезентація. Техніки само презентації щасливої людини. Емоційна та (діяльнісна) вольова саморегуляція. Мотиваційний інтелект та його роль у задоволеності життям.

Пряме та вікарне наочіння. Вплив прикладу значимих дорослих. Щастя як стиль і спосіб життя. Культуральні відмінності в інтерпретації щастя.

7. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Поняття щастя: визначення, основні підходи до вивчення: гедоністичний напрямок. Основні підходи до вивчення: еудемоністичний напрямок. 1.Визначення поняття «щастя». 2.Співвідношення понять: щастя, психологічне благополуччя, задоволеність життям. 3.Гедоністичний підхід. 4.Концепції суб'єктивного благополуччя згідно з Е.Дінером, М.Аргайлом. 5.Концепція психології щастя Мартіна Селігмана. 6.Позитивна психологія Н. Пезешкіана (модель діаманта).	2/1
2	Тема 2. Основні підходи до вивчення: еудемоністичний напрямок. Основні методи та методики дослідження, психологічної діагностики суб'єктивного благополуччя. 1.Еудемоністичний підхід (Аристотель, К.Ріфф). 2.Добре життя (Good Life), концепція «потoku» Міхайя Чіксентміхайі (engagement). 3.Суб'єктивне благополуччя – екзистенційний підхід (Д. Леонтьєв). 4.Теорія та практичний підхід С. Любомірські. 5.Опитувальник суб'єктивного благополуччя Керолл Ріфф. 6.Опитувальник Задоволеності життям В. Водоп'янової, Шкала Е. Перуе-Бадю, А. Кізі.	2/0
3	Тема 3. Основні сфери життя людини та їхній внесок у психологічне благополуччя. Сенс життя та щастя. Екзистенційний підхід 1.Професійна самореалізація. 2.Задоволеність подружнім життям як чинник суб'єктивного благополуччя. 3.Сексуальне благополуччя як чинник задоволеності життям.	2/1

	4. Акмоелогічний підхід. 5. Сенсожиттєві орієнтації. 6. Цінності та ціннісні орієнтації. 7. Самоактуалізація як чинник щастя. 8. Щастя та любов.	
4	Тема 4. Гендерні особливості щастя. Задоволеність життям та адаптивність. Аналіз чинників та профілактика суб'єктивного неблагополуччя. 1. Стать та гендер. 2. Особливості задоволеності життям: сім'я чи кар'єра. 3. Стрес, впливи стресу. 4. Копінг-стратегії та їхнє значення. 5. Професійне та емоційне вигорання. 6. Втрата. Проживання горя та горювання.	2/0
5	Тема 5. Психічне здоров'я, психологічне здоров'я та щастя. Досягнення суб'єктивного благополуччя: логотерапія В. Франкла. 1. Визначення психічного здоров'я. 2. Здоров'я як щастя тіла у підході А. Лоуена. «Речі в тілі» Єрмошкіна. 3. Співвідношення здоров'я та щастя. Гормональна картина задоволеності життям. Алкоголь, наркотичні речовини та щастя. 4. Фізичні техніки досягнення хорошого фізичного самопочуття, їх вплив на суб'єктивне благополуччя. 5. Психологічне благополуччя осіб з інвалідністю і серйозними соматичними захворюваннями 6. Сенс життя та щастя. 7. Екзистенційна фрустрація. 8. Прийоми логотерапії на шляху до щастя. 9. Зріла любов за Е. Фроммом і щастя.	2/1
6	Тема 6. Техніки психологічної корекції суб'єктивного благополуччя: позитивна психологія Н. Пезешкіана. Техніки діагностики та корекції суб'єктивного благополуччя: кататимно-імагінативна психотерапія. 1. Модель щастя Н. Пезешкіана. Кристал Н. Пезешкіана. 2. Позитивна психотерапія. 3. Транскультурні чинники щастя. 4. Психологічний портрет щасливої людини. 5. Основна концепція кататимно-імагінативної психотерапії у роботі із людьми.	2/0

	6.Основні мотиви символдрами, які здатні діагностувати рівень суб'єктивного благополуччя.	
7	Тема 7. Особливості Я-концепції щасливих людей. Самоставлення, самопрезентація та саморегуляція Техніки психологічної корекції суб'єктивного благополуччя: когнітивно-поведінковий підхід. 1.Самоставлення як основа задоволеності життям. 2.Самопрезентація. Техніки самопрезентації щасливої людини. 3.Емоційна та (діяльнісна) вольова саморегуляція. 4.Мотиваційний інтелект та його роль у задоволеності життям. 5.Пряме та вікарне навчіння. 6.Вплив прикладу значимих дорослих. 7.Щастя як стиль і спосіб життя. 8.Культуральні відмінності в інтерпретації щастя.	2/1

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Підготовка до семінарських занять за темами	35
2	Теми на самостійне опрацювання Тема 1. Техніки психологічної корекції суб'єктивного благополуччя: екзистенційно-гуманістична психологія К.Роджерса. 1.Основні принципи гуманістичної психотерапії, які служать підвищенню рівня благополуччя особи. 2.Безумовне прийняття. Емпатія. 3.Перефразування. Узагальнення. 4.Я-ідеальне і Я-реальне та їх значення для задоволення життям. Конгруентність. 5.Парадоксальна інтенція Тема 2. Техніки психологічної корекції суб'єктивного благополуччя: короткотермінова терапія, сконцентрована на вирішенні проблеми. Системний підхід 1.Розмова, вільна від проблеми. 2.Позитивне мислення і його значення. 3.Людина як система і частина системи (сім'я, колектив, народ, держава, планета).	35

	4.«Дорога життя» як евдемоністична техніка. Тема 3. Вікові особливості щастя. Суб'єктивне благополуччя у дитячому, підлітковому, юнацькому та дорослому віці. 1.Основні потреби людини у дитячому, підлітковому, юнацькому та дорослому віці. 2.Індивідуальні та групові техніки психологічної корекції. 3.Психологічна травма та її значення у картині суб'єктивного благополуччя	
	Разом	70

9. Індивідуальні завдання

Якщо в межах часу самостійної роботи студентів передбачається виконання індивідуального навчально-дослідного завдання (навчального проекту) до окремого розділу, теми або дисципліни в цілому:

Зміст індивідуального навчально-дослідного завдання (навчального проекту)	Рекомендований час (години)
Написання Есе «Щастя як стиль і спосіб життя» Аналітичне есе. Покликане критично розглянути явище. Транслює думку автора з даної теми та містить аналіз психологічних аспектів щастя. Обсяг 2-3 сторінки, Roman Times, інтервал 1.5	30

10. Методи навчання

Підчас навчання застосовується пояснювально-ілюстративний метод навчання (лекційні, семінарсько-практичні заняття) із застосуванням інтерактивних та активних методів навчання.

11. Методи контролю

Для визначення успішності навчання використовуються контрольні заходи. Контрольні заходи включають поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних (семінарських) занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретного завдання.

Підсумковий контроль проводиться для оцінки результатів навчання після закінчення вивчення дисципліни (семестровий контроль) або відокремлених за робочим навчальним планом модулів.

Під час вивчення даної дисципліни використовуються такі форми поточного контролю усне опитування.

Під час вивчення даної дисципліни використовуються такі форми модульного (проміжного) контролю: письмова контрольна робота.

Під час вивчення даної дисципліни використовується така форма семестрового контролю: диференційований залік.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання результатів навчання студентів здійснюється за шкалою Університету (0-100, з урахуванням необов'язкових завдань – 120 балів) та національною шкалою.

12.1. Схема нарахування балів з дисципліни

Види та зміст обов'язкових завдань	Максимальна оцінка	Примітки
Підготовка самопрезентації	20	
Доповіді на семінарах	35	Індивідуальний виступ - від 3 до 5 балів (не менше 3 разів). Доповнення до виступу іншого студента - 1-2 бали. Участь у науковій дискусії та бесіді – від 1 до 2 балів.
Виконання індивідуального завдання	20	
Виконання письмової контрольної роботи	10	
Залік	15	
Разом:	100	

Максимальний бал за виконання необов'язкових завдань – 20.

12.2. Умови нарахування балів

Високий рівень (100-90% балів за завдання) Студент вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, аргументовано висловлює свої думки, проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань при самостійній роботі.

Достатній рівень. (89-70% балів за завдання) Студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, але не має достатніх знань та вмінь для формулювання висновків, допускає несуттєві неточності.

Задовільний рівень. (69-60% балів за завдання) Студент володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або володіє частиною навчального матеріалу, уміє використовувати знання в стандартних ситуаціях.

Низький рівень.(59-50% балів за завдання) Студент володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно.

12.3. Критерії підсумкового оцінювання

Проміжок за накопичувальною шкалою Університету	Оцінка чотирибальною національною шкалою
90 та вище	відмінно
70–89	добре
50–69	задовільно
1–49	незадовільно

13. Методичне забезпечення

До уваги студентів: усі навчально-методичні матеріали (плани лекцій, презентації, завдання/задачі/ситуаційні вправи тощо) подані в Moodle <https://dist.krok.edu.ua/course/view.php?id=503#section-10>

12. Рекомендована література

Базова

1. Жиловська Т. Л., Обухов-Козаровицький Я. Л. Символдрама: теорія і практика: навч. посібник. Хмельницький : ХНУ, 2020. 269 с.
2. Гілберт Д. Спотикаючись об щастя. Позитивна психологія. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2019. 273 с.
3. Гуляс І. А. Феномен щастя: аксіопсихологічні аспекти. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ*. 2019. Т. XII, Ч. 4. – С. 103–109.
4. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Збірник наукових праць: Проблеми сучасної психології*. 2017. № 2(12). С. 109-114.
5. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 80-108.

Допоміжна

1. Горбаль І.С. Вплив життєстійкості на задоволеність життям мешканців геріатричного пансіонату. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: зб. наукових праць*. - К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. № 37 (61). С. 181–185.

2. Гупаловська В. А. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 208-223.
3. Гупаловська В.А. Особливості сексуальності жінок з різним самоставленням. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2015. Вип. 2. Т.2. С. 87-95.
4. Гупаловська В. Здатність до інтимності як особистісна властивість. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки*. 2013. Вип. 114. С. 51-56.
5. Кемерон Д. Шлях митця. Львів: Видавництво Старого Лева, 2017. 352 с.

Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

- перелік питань, які виносяться на семестровий контроль розташовано на платформі <https://dist.krok.edu.ua/course/view.php?id=503#section-10>
- Сертифікати проходження дистанційних чи онлайн курсів за відповідною тематикою можуть бути зараховані за умови виконання вимог, наведених у відповідному положенні:

Робочу програму навчальної дисципліни:

Складено доцентом кафедри психології, кандидатом педагогічних наук, Химченко О. М.

Ухвалено кафедрою психології (протокол № 1 від 29.08.2024 р.)