# Кафедра спеціальної освіти

**Психологія щастя**

***Семестр: 3***

***Обсяг дисципліни: загальна кількість годин*** - 90 ***(кредитів ЄКТС – 3);*** ***аудиторні години - 32 (лекції -16 год., практичні – 16 год, лабораторні –н/п)***

***Викладачка:*** *к.психол.н., доцент, доцент кафедри спеціальної освіти, Сікорська Леся Борисівна*

***(ел. адреса:*** [lesya.sikorska@lnu.edu.ua](mailto:lesya.sikorska@lnu.edu.ua); сторінка на сайті факультету: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/employee/sikorska-l-b>; в соц мережах: <https://www.facebook.com/lesya.sb>***)***

***В результаті навчання студенти будуть знати:***

* погляди науковців від античних часів до сучасності щодо феномену щастя та його сутності;
* компоненти щастя та формування людиною його відчуття; базові поняття «щастя», «ефективність», «лідерство», «проактивність»;
* сутність повноти буття, радості і задоволеності життям; зв'язок відчуття щастя та переживання стресу
* варіанти задоволеності життям та надзвичайної ефективності людини

***вміти*:**

* використовувати ефективні прийоми саморегуляції емоційних станів;
* застосовувати у повсякденному житті та у майбутній професійній діяльності набуті навички саморегуляції та первинної допомоги іншим людям у стресових ситуаціях;
* проектувати щасливий життєвий варіант;

***Анотація навчальної дисципліни:***

Навчальний курс спрямовано на проектування і моделювання у молоді щасливої та успішної життєдіяльності, формування проактивності та адаптивного підходу до вирішення життєвих та професійних задач; розвиток соціально-психологічних компетентностей. У курсі розглянуто сутність феномену щастя та його переживання згідно різних класифікацій вікової психології, а також погляди різних наук на природу та структуру щастя. .

***Рекомендована література:***

1. Аргайл М. Психология счастья: пер. с англ. [Текст] / Майкл Аргайл. ‑ Общ. ред. и вступ. ст. М.В. Кларина. ‑ М.: Прогресс. – 1990. ‑ 336 с. / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.klex.ru/2yg> .
2. Воркачев, С.Г. Счастье как лингво-культурный концепт [Текст] / С.Г. Воркачев. М.: Гнозис, 2004. ‑ 192 с.
3. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. / Стівен Р. Кові; пер. з англ. О. Любенко. – Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2012. – 384 с.
4. Маслоу Абрахам. Мотивация и личность. / Абрахам Маслоу. ‑ Електронний ресурс]: Режим досупу: http://duhovniypoisk.com/psychology/maslou.php
5. Наугольник (Сікорська) Л.Б., Бурбан Н.В. Особливості емоційних переживань у життєдіяльності студентської молоді / Л.Б. Наугольник, Н.В. Бурбан / Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор В.В. Середа. – Львів: ЛьвДУВС, 2015. Вип. 2. – 276 с., С. 77 – 88. Фахова стаття http://journal.lvduvs.edu.ua/visnyky/nvsp/02\_2015/15nlbzhsm.pdf

6. Наугольник (Сікорська) Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій / Л.Б. Наугольник. – Львів: Ліга- Прес, 2013. – 130 с.

***Форми та методи навчання: лекції-дискусії, практичні тренінгові заняття, самостійна робота***

***Форма звітності: Залік***

***Мова навчання:* українська**

Розглянуто на засіданні кафедри «\_8\_\_»лютого\_\_\_ 2022 р.. Протокол №\_6\_\_\_\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ проф. Островська К. О.

Затверджено на Вченій раді факультету «\_\_8\_»\_лютого 2022 р. Протокол №\_6\_\_\_

Декан факультету педагогічної освіти \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ доц. Герцюк Д. Д.