**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Львівський національний університет імені Івана Франка**

**Факультет педагогічної освіти**

**Кафедра спеціальної освіти**

**Затверджено**

на засіданні кафедри спеціальної освіти

факультету педагогічної освіти

Львівського національного університету імені Івана Франка

(протокол № \_1\_ від \_29.08.2023 р.)



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

**Силабус з навчальної дисципліни вільного вибору студента**

**«Психологія щастя»,**

**що викладається для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

**Львів 2023 р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Назва дисципліни | Психологія щастя | |
| Адреса викладання дисципліни | м. Львів, Туган-Барановського 7 | |
| Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна | Факультет педагогічної освіти, кафедра спеціальної освіти | |
| Галузь знань, шифр та назва спеціальності |  | |
| Викладачі дисципліни | Сікорська Леся Борисівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної освіти | |
| Контактна інформація викладачів | [lesya.sikorska@lnu.edu.ua](mailto:lesya.sikorska@lnu.edu.ua)  Lesya-sb@ukr.net  <https://pedagogy.lnu.edu.ua/employee/sikorska-l-b>  Viber:+380672701389 | |
| Консультації з питань навчання по дисципліні відбуваються | Консультації в день проведення лекцій/практичних занять (за попередньою домовленістю) як дистанційно через Zoom (Ідентифікатор: 713 5267 0600, код доступу: SBt9dm) так і наживо за адресою Антоновича 16. Для погодження часу дистанційних консультацій слід писати на електронну пошту викладача, месенджер Viber, або телефонувати | |
| Сторінка курсу | <https://pedagogy.lnu.edu.ua/course/psykholohiya-shchastya> | |
| Інформація про дисципліну | Курс розроблено таким чином, щоб надати учасникам необхідні знання, обов’язкові для того, щоб стати більш резилієстентною особистістю, ефективним фахівцем, посилити конкурентноспроможність на ринку праці. Тому у курсі представлено як огляд наукових шкіл та їх погляди, концепції в галузі психології щастя. |
| Коротка анотація дисципліни | Дисципліна «Психологія щастя» є загальноуніверситетською дисципліною вільного вибору студента для освітніх програм бакалавра, яка викладається в І семестрі в обсязі 90 годин, 3 кредити (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS). |
| Мета та цілі дисципліни | Метою вивчення дисципліни «Психологія щастя» є отримання і засвоєння студентами знань в галузі психології щастя щодо закономірностей й механізмів функціонування людської психіки та організму, а також формування знань, умінь і навичок резилієстентності, стресостійкості, психологічного благополуччя та ефективної комунікації; сприяти мотивації пізнання себе студентами та ефективного оволодіння вибраною професією, розкриття своїх можливостей, адекватної їх оцінки, застосування та самовдосконалення; сприяння психологічному зростанню студентів. Виконуючи соціальне замовлення суспільства – підготовку кваліфікованих спеціалістів рівня «бакалавр», студент вищої школи-майбутній фахівець повинен відповідати певним суспільно-політичним, професійно-педагогічним і особистісним вимогам.  Завдання:   * формування наукового світогляду студентів, * засвоєння студентами фундаментальних законів, принципів, основних ідей в контексті сучасної психологічної думки щодо психології щастя; * отримання знань та основних понять, на яких грунтується психологія щастя, * засвоєння знань про особливості емоційно-вольової сфери, * набуття теоретичних знань та практичних навичок, що розкривають сутність щастя на основі найновіших психологічних досліджень * засвоєння основних понять та наукових думок, на яких заснована наука про щастя людини. |
| Література для вивчення дисципліни | **Основна література:**   1. Гілберт Даніель. Спотикаючись об щастя. Позитивна психологія. / https://www.yakaboo.ua/ua/spotikajuchis-ob-schastja-pozitivna-psihologija.html 2. 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 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. Наугольник (Сікорська) Л.Б. Психологія стресу: підручник / Л.Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с. (підручник) / [Електронний ресурс] - Режим доступу: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf 5. Пурій Р., Лущ У.Планування щасливого життя / Роман Пурій, Уляна Лущ. – Львів: Літопис, 2019. – 168 с. 6. Татаркевич Владислав. «Про щастя та досконалість людини». 7. Татаркевич В.О. О счастье и совершенстве человека [Текст]: пер. с польск. / В.О. Татаркевич. ‑ М.: Прогресс. ‑ 1981. ‑ 368 с. 8. Титаренко Т.М. ЩАСТЯ, ЗДОРОВ’Я, БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ДОСЯГНЕННЯ НЕДОСЯЖНОГО. / https://www.academia.edu/33498299/%D0%A9%D0%90%D0%A1%D0%A2%D0%AF\_%D0%97%D0%94%D0%9E%D0%A0%D0%9E%D0%92%D0%AF\_%D0%91%D0%9B%D0%90%D0%93%D0%9E%D0%9F%D0%9E%D0%9B%D0%A3%D0%A7%D0%A7%D0%AF\_%D0%94%D0%9E%D0%A1%D0%AF%D0%93%D0%9D%D0%95%D0%9D%D0%9D%D0%AF\_%D0%9D%D0%95%D0%94%D0%9E%D0%A1%D0%AF%D0%96%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%9E 9. Щепанський Віталій. Владислав Татаркевич і його Щастя. 22.01.2019.   **Додаткова література:**   1. Арендт Х. Vita activa, или О деятельной жизни: Пер. с нем. и англ. В.В. Бибихина / Х. Арендт. Под ред. Д.М. Носова. СПб: Алетейя. 2000. 437 с. 2. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: Монографія. ‑ К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. – 302 с. 3. Браун-Галковська Марія. Домашня психологія: Подружжя, діти, родина / Пер. з польськ. З. Городенчук. – Львів: Свічадо, 2000. – 176 с. 4. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. О. Зайва. – Х., 2006. – 20 с 5. Kozielecki I. Koncepсje psychologiezne czlowieka. Варшава, 1977. 6. Клейнман П. Психологія 101: факти, теорія, статистика, тести й таке інше! / Пол Клейнман. [Переклад з англійської Юлії Кузьменко]. – Харків. – Видавництво: «Клуб свмейного дозвілля». – 2016. – 240 с. 7. Маслоу Абрахам. Мотивация и личность. / Абрахам Маслоу. / Електронний ресурс]: Режим досупу: http://duhovniypoisk.com/psychology/maslou.php 8. 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 9. Наугольник (Сікорська) Л.Б. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес у представників студентської молоді / Л.Б. Наугольник / Психолого-педагогічні умови розвитку освітнього простору держави: кол. Монографія / за аг. ред. З. Ковальчук. – Львів: Ліга-Прес, 2015. – 620 с., С. 367 – 388. 10. Наугольник (Сікорська) Л.Б. Особливості переживання кризи горя. Матеріали круглого столу «Проблеми особистості в освітньому просторі держави», 15 квітня 2014 р./ Львівський державний університет внутрішніх справ. – Львів: ЛьвДУВС, 2015. – 196 с., С. 158 – 162. (стаття) 11. Наугольник (Сікорська) Л.Б. Психологічні особливості індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес. // Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції: «Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук» (21 – 22 березня 2014 р., м. Одеса). – Одеса: ГО «Південа фундація педагогіки», 2014. – 108 с., С. 27 – 30. (тези) 12. Наугольник (Сікорська) Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій / Л.Б. Наугольник. – Львів: Ліга- Прес, 2013. – 130 с. 13. Словник української мови та літератури: https://slovnyk.ua/index.php?swrd=%D1%89%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F 14. Опихайло О.Б. Позитивні стилі гумору як показник оптимального функціонування особистості. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, вип. 18, т. 20, No 9/1, С. 123 – 129. 15. От мечты к открытию: Как стать ученым / Ганс Селье; пер. с англ. Н.И. Войскунской; общ. ред. М.Н. Кондрашовой, И.С. Хорола; послесл. М.Г. Ярошевского, И.С. Хорола. – М.: Прогресс, 1987. - 368 c. 16. Окландер, Жарська. Особистість споживача./ https://pidru4niki.com/1067041263197/marketing/klasifikatsiya\_potreb\_myurreya 17. Партико Т.Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т.Б. Партико. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. – 416 с. С. 127 – 153. 18. ПЕРСОНОЛОГИЯ МЮРРЕЯ/ http://psylib.org.ua/books/holli01/txt05.htm 19. Практикум з психології. Під ред. Г.Г. Бикової. – Львів: ВО «Виша школа», 1975. – 185 с. 20. Психологія особистості: Словник-довідник / за редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с. 21. Reykowski Janusz. Z zagadnień psychologii motywacji. – Wydawnictwa szkolne i pedagogiczne. – Warszawa. 1977. – 261 c. 22. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. – К.: Кондор, 2005. – 278 с. 23. Савчин М. Якщо бажаєш щасливим бути. ‑ Дрогобич. 1994. 24. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 360 с. С. 192 – 205. 25. Сельє Г. Стрес без дистресу. / Сельє Г. [Електронний ресурс]: Режим доступу: http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html 26. Сікорська Л.Б. Особливості відчуття щастя у похилому віці. / Л.Б. Сікорська / Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності // Матеріали VІ науково-практичної конференції та форуму університетів третього віку (21-22 листопада 2019 року, м. Луцьк) / За заг. наук. ред. Ж.П. Вірної. – Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2019. – 290 с. С.242 – 253 (Стаття) 27. Сікорська Л.Б. Переживання щастя у похилому віці. / Л.Б. Сікорська. // «Соціальна допомога і соціальна робота: виклики сучасності»: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Луцьк, 22 – 23 травня 2020 року). – Луцьк: ІВВ Луцького НТУ. – 2020. – 168 с. С. 109 – 114. (Стаття) 28. Сікорська Л.Б. Радість і задоволення від життя у похилому віці. Особливості підготовки до смерті. / Л.Б. Сікорська. / Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обгрунтування на виклики сучасності. // Матеріали V науково-практичної конференції та форуму університетів третього віку (19-21 грудня 2018 року. М. Луцьк) / За заг. наук. ред. Ж.П. Вірної. – Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2019. – С. 192 – 196. 29. Соціальні пріоритети ринку праці: методологія, практика, шляхи забезпечення / С. І. Бандур, Т. А. Заяць, В. В. Онікієнко та ін. – К.: РВПС України НАН України, 2001. – 261 с. 30. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. – К.: Либідь, 2003. – 376 с. 31. Туган-Барановский М.И. Психологические факторы общественного развития // Мир божий. – 1904. – С. 15 – 28. 32. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій. Навчальний посібник. Рекомендовано Міністерством освіти України. / Київ. «Наукова думка». 2000. ‑ 191 с. 33. Франкл. В. «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі». / Віктор Еміль Франкл. 34. Як стати щасливим? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://prolviv.com/blog/2017/09/25/iak-staty-shchaslyvym-10- |
| Обсяг курсу | 32 години аудиторних занять. З них 16 годин лекцій, 16 годин практичних занять та 58 годин самостійної роботи |
| Очікувані результати навчання | Після завершення цього курсу студент опанує такі компетентності:  Інтегральна компетентність  Здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми спеціальної та інклюзивної освіти у процесі корекційно-педагогічної, діагностико-консультативної, дослідницької та культурно-просвітницької діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування основних теорій і методів дефектології і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.  Загальні компетентності  ЗК-1. Здатність реалізувати свої права і обов’язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.  ЗК-2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.  ЗК-3. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу  ЗК-5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.  ЗК-6. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.  ЗК-7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.  ЗК-8. Здатність працювати в команді.  ЗК-9. Здатність до міжособистісної взаємодії.  ЗК-10. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). |
| Ключові слова | Щастя, психологія щастя, гумор, почуття вдячності, доброчинність, стресостійкість, задоволення від життя, психологічне благополуччя |
| Формат курсу | Очний і заочний |
|  | Проведення лекцій, практичних занять та консультації для кращого розуміння тем |
| Теми | Подано у формі СХЕМИ КУРСУ\*\* |
| Підсумковий контроль, форма | залік вкінці семестру  письмовий/тестовий/усний/комбінований |
| Пререквізити | Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з основ психології, основ філософії, біології та фізіології, достатніх для сприйняття категоріального апарату психології щастя. |
| Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу | Лекції, групові форми роботи, мозковий штурм, дискусія, презентації, робота в групах, робота в окремих дистанційних кімнатах. |
| Необхідне обладнання | Персональтний комп’ютер. Загальновживані програми і операційні системи, платформа Zoom, Teams, Skype, Viber, електронна пошта |
| Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності) | Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співідношенням:  • практичні/самостійні тощо: 50% семестрової оцінки; максимальна кількість балів 50  • іспит/залік: 50% семестрової оцінки. Максимальна кількість балів 50  Підсумкова максимальна кількість балів 100.  Письмові роботи: Очікується, що студенти виконають декілька видів письмових робіт (есе, вирішення кейсу). Академічна доброчесність: Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахуванння викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.  Відвідання занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції і практичні зайняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов’язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом.  Література. Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.  Політика виставлення балів. Враховуються бали набрані на поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов’язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнень на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях не пов’язаних з навчанням; списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.  Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. |
| Питання до заліку чи екзамену. | **Питання для підготовки до заліку**   1. З’ясування сутності щастя (?!) 2. Визначення щастя у словниках української та інших мов, українських лінгвістичних порталах 3. Розуміння щастя у творах Т.Г. Шевченка 4. Розуміння щастя Лесею Українкою 5. Григорій Сковорода про щастя 6. Зовнішній вияв щастя в класичній українській літературі 7. Причини труднощів у визначенні щастя 8. Чотири поняття щастя згідно представника Львівсько-Варшавської школи Владислава Татаркевича 9. Що сприяє щастю згідно дослідженяь Майкла Аргайла? Розкажіть про суть, методи і методики досліджень вченого. 10. Що найважливіше для переживання щастя людини згідно 75-річних досліджень вчених Кембріджського університету? Розкажіть про суть, методи і методики цих досліджень. 11. Коли і з наголи чого був проведений перший рейтинг країн світу за рівнем [щастя](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A9%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F) населення (World Happiness Report 2012). 12. Які країни і за якими критеріями посягли перші ряди рейтингу? Навести результати власних розвідок. 13. Описати модель Валового національного щастя. В якиї країнах і коли була запропонована така модель? 14. Пояснити суть 10 мотиваційних порад як стати щасливим від Івана Павла ІІ 15. Феномен щастя у педагогіці 16. Щастя у фізіології 17. Філософія про щастя 18. Як усвідомлення власних цінностей допомагає краще орієнтуватися у житті та значно підвищує шанси на щастя? 19. Розгляд феномену щастя у Західній школі психології 20. Розгляд феномену щастя у Східній школі психології 21. Як почуття гумору в складних життєвих ситуаціях є особистісним ресурсом стресоподолання? Навести дослідження науковців з уього приводу. 22. Потреба, її реалізація та характеристика 23. Класифікація потреб Мюррея 24. Самореалізація і щастя (піраміда потреб Маслоу) 25. Феномену стресу у психології та його зв’язок із щастям людини 26. Зв'язок щастя і стресостійкості людини 27. Причини виникнення стресу 28. Ознаки стресу 29. Стресостійкість та чинники розвитку стресу 30. Формування та розвиток стресостійкості. Управління стресом. 31. Формування і розвиток стресостійкості через приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу 32. Формування і розвиток стресостійкості через *активну взаємодію зі стресором* (вплив на саму проблему) 33. Формування і розвиток стресостійкості через *зміну погляду на проблему, зміна ставлення до неї або іншу інтерпретацію проблеми* 34. Формування і розвиток стресостійкості через *комплексні способи* (поєднують в собі перелічені вище групи). 35. Природні закони щастя 36. Що заважає бути щасливим та досягати успіху та як це подолати (за Стівеном Кові)? 37. Як подолати застй особистості (за Стівеном Кові)? 38. Що потрібно для щасливого життя потрібно згідно львівських засновників інституту щастя Р. Пурія та У. Лущ. |
| Опитування | Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу. | |

*\*\* Схема курсу*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тижні | Тема, план, короткі тези | Форма діяльності (заняття)\* \*лекція, самостійна, дискусія, групова робота) | Література.\*\*\* Ресурси в інтернеті | Завдання, год | Термін виконання |
| 1. | **Лекція 1. Вступ до психології шастя та історія пошуку шляхів досяснення щастя**  Питання:  1.З’ясування сутності щастя (?!)  2.Пошук шляхів досягнення щастя | Лекція, практичне заняття | **Основна література**  1.Аргайл М. Психологія щастя.  2.Гілберт Даніель. Спотикаючись об щастя. Позитивна психологія  Словник української мови та літератури: <https://slovnyk.ua/index.php?swrd=%D1%89%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F>  3.Татаркевич Владислав. «Про щастя та досконалість людини».  Татаркевич В.О. О счастье и совершенстве человека [Текст]: пер. с польск. / В.О. Татаркевич. ‑ М.: Прогресс. ‑ 1981. ‑ 368 с.  **Додаткова**  1.Сікорська Л.Б. Особливості відчуття щастя у похилому віці. Л.Б. Сікорська / Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності // Матеріали VІ науково-практичної конференції та форуму університетів третього віку (21-22 листопада 2019 року, м. Луцьк) / За заг. наук. ред. Ж.П. Вірної. – Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2019. – 290 с. С. 242 – 253  2.Титаренко Т.М. Щастя, здоров’я, благополуччя: досягнення недосяжного  *3.*Український лінгвістичний портал: <https://lcorp.ulif.org.ua/dictua/>  4.[Віталій Щепанський](https://plomin.club/search/%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%3A+%D0%92%D1%96%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B9+%D0%A9%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9/). Владислав Татаркевич і його Щастя. 22.01.2019  5.Як стати щасливим? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://prolviv.com/blog/2017/09/25/iak-staty-shchaslyvym-10-motyvatsiinykh-porad-vid-ivana-pavla-ii> | 2 лекції  2 практичні заняття |  |
| 2. | **Лекція 2. Дослідження феномену щастя у галузях педагогічної науки та фізіології**  Питання:  1.Феномен щастя у педагогіці.  2.Щастя у фізіології. | Лекція, практичне заняття | **Основна література**   1. Сікорська Л.Б. Особливості відчуття щастя у похилому віці. Л.Б. Сікорська / Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності // Матеріали VІ науково-практичної конференції та форуму університетів третього віку (21-22 листопада 2019 року, м. Луцьк) / За заг. наук. ред. Ж.П. Вірної. – Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2019. – С. 242 – 253 2. Татаркевич Владислав. *«Про щастя та досконалість людини»*. 3. Татаркевич В.О. О счастье и совершенстве человека [Текст]: пер. с польск. / В.О. Татаркевич. ‑ М.: Прогресс. ‑ 1981. ‑ 368 с. 4. Титаренко Т.М. Щастя, здоров’я, благополуччя: досягнення недосяжного 5. [Щепанський](https://plomin.club/search/%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%3A+%D0%92%D1%96%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B9+%D0%A9%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9/) Віталій. Владислав Татаркевич і його Щастя. 22.01.2019.   **Додаткова:**   1. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. О. Зайва. – Х., 2006. – 20 с 2. Опихайло О.Б. Позитивні стилі гумору як показник оптимального функціонування особистості. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, вип. 18, т. 20, No 9/1, С. 123 – 129. 3. Сікорська Л.Б. С. Радість і задоволення від життя у похилому віці. Особливості підготовки до смерті. / Л.Б. Сікорська. / Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обгрунтування на виклики сучасності. // Матеріали V науково-практичної конференції та форуму університетів третього віку (19-21 грудня 2018 року. М. Луцьк) / За заг. наук. ред. Ж.П. Вірної. – Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2019. – С. 192 – 196. 4. Партико Т.Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т.Б. Партико. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. – 416 с. 5. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 360 с. | 2 лекції  2 практичні заняття |  |
| 3. | **Лекція 3. Дослідження феномену щастя у різних галузях філософії та психології**  Питання:  1.Філософія щастя  2.Розгляд феномену щастя у психології | Лекція, практичне заняття | **Основна література**   1. Сікорська Л.Б. Особливості відчуття щастя у похилому віці. Л.Б. Сікорська / Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності // Матеріали VІ науково-практичної конференції та форуму університетів третього віку (21-22 листопада 2019 року, м. Луцьк) / За заг. наук. ред. Ж.П. Вірної. – Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2019. ‑ С. 242 – 253 2. Татаркевич Владислав. *«Про щастя та досконалість людини»*. 3. Татаркевич В.О. О счастье и совершенстве человека [Текст]: пер. с польск. / В.О. Татаркевич. ‑ М.: Прогресс. ‑ 1981. ‑ 368 с. 4. Титаренко Т.М. Щастя, здоров’я, благополуччя: досягнення недосяжного 5. [Щепанський](https://plomin.club/search/%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%3A+%D0%92%D1%96%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B9+%D0%A9%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9/) Віталій. Владислав Татаркевич і його Щастя. 22.01.2019.   **Додаткова:**   1. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. О. Зайва. – Х., 2006. – 20 с 2. Опихайло О.Б. Позитивні стилі гумору як показник оптимального функціонування особистості. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, вип. 18, т. 20, No 9/1, С. 123 – 129. 3. Сікорська Л.Б. С. Радість і задоволення від життя у похилому віці. Особливості підготовки до смерті. / Л.Б. Сікорська. / Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обгрунтування на виклики сучасності. // Матеріали V науково-практичної конференції та форуму університетів третього віку (19-21 грудня 2018 року. М. Луцьк) / За заг. наук. ред. Ж.П. Вірної. – Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2019. – 192 – 196. 4. Партико Т.Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т.Б. Партико. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. – 416 с.   Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 360 с. | 2 лекції  2 практичні заняття |  |
| 4. | **Лекція 4. Щастя та стрес.**  Питання:  1.Розгляд феномену стресу у психології та його зв’язок із щастям людини.  2.Причини виникнення стресу. Ознаки стресу. | Лекція, практичне заняття | **Основна**   1. Наугольник Л.Б Психологія стресу: Курс лекцій. – Львів: Ліга-Прес, 2013. – 130 с. 2. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник / Л.Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с. 3. Сельє Г. Стрес без дистресу / Сельє Г. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html> 4. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій. Навчальний посібник. Рекомендовано Міністерством освіти України. / Київ. «Наукова думка». 2000. 191 с.   **Додаткова**   1. Зайва О.О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. О. Зайва. – Х., 2006. – 20 с 2. Опихайло О.Б. Позитивні стилі гумору як показник оптимального функціонування особистості. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, вип. 18, т. 20, No 9/1, С. 123 – 129. 3. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 360 с. 4. Партико Т.Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т.Б. Партико. – К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. – 416 с.   Пурій Р., Лущ У. Планування щасливого життя / Роман Пурій, Уляна Лущ. – Львів: Літопис, 2019. – 168 с. | 2 лекції  2 практичні заняття |  |
| 5. | **Лекція 5. Значення стресостійкості для психологічного благополуччя**  Питання:  1.Стресостійкість та чинники стресу.  2.Формування стресостійкості та управління стресом. | Лекція, практичне заняття | **Основна**  1.Наугольник Л.Б Психологія стресу: Курс лекцій. – Львів: Ліга-Прес, 2013. – 130 с.  2.Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник / Л.Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.  3.Сельє Г. Стрес без дистресу / Сельє Г. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>  4.Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій. Навчальний посібник. Рекомендовано Міністерством освіти України. / Київ. «Наукова думка». 2000. 191 с.  **Додаткова**  1.Зайва О.О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. О. Зайва. – Х., 2006. – 20 с.  2.Опихайло О.Б. Позитивні стилі гумору як показник оптимального функціонування особистості. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, вип. 18, т. 20, No 9/1, С. 123 – 129.  3.Пурій Р., Лущ У. Планування щасливого життя / Роман Пурій, Уляна Лущ. – Львів: Літопис, 2019. – 168 с. | 2 лекції  2 практичні заняття |  |
| 6. | **Лекція 6. Формування і розвиток стресостійкості через зменшення фізичного ефекту стресу**  Питання:  1.Методики зменшення фізичного ефекту стресу (залежно від природи антистресорного впливу)  2.Методики зменшення фізичного ефекту стресу (залежно від способу застосування антистресорного впливу**)** | Лекція, практичне заняття | **Основна**  1.Наугольник Л.Б Психологія стресу: Курс лекцій. – Львів: Ліга-Прес, 2013. – 130 с.  2.Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник / Л.Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.  3.Сельє Г. Стрес без дистресу / Сельє Г. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>  4.Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій. Навчальний посібник. Рекомендовано Міністерством освіти України. / Київ. «Наукова думка». 2000. 191 с.  **Додаткова**  1.Зайва О.О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. О. Зайва. – Х., 2006. – 20 с  2.Опихайло О.Б. Позитивні стилі гумору як показник оптимального функціонування особистості. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, вип. 18, т. 20, No 9/1, С. 123 – 129.  3.Пурій Р., Лущ У. Планування щасливого життя / Роман Пурій, Уляна Лущ. – Львів: Літопис, 2019. – 168 с. | 2 лекції  2 практичні заняття |  |
| 7. | **Тема 7. Осягнення щастя через зміну ставлення до ситуацій та їх іншої інтерпретації**  Питання:  1. Значення вдячності та раціональна психотерапія у формуванні стресостійкості та досягненні щастя.  2. Способи зміни погляду на ситуацію та інша її інтерпретація. | Лекція, практичне заняття | **Основна**  1.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.  2.Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник / Л.Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.  3.Сельє Г. Стрес без дистресу / Сельє Г. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>  4.Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій. Навчальний посібник. Рекомендовано Міністерством освіти України. / Київ. «Наукова думка». 2000. 191 с.  **Додаткова**  1.Зайва О.О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. О. Зайва. – Х., 2006. – 20 с  2.Опихайло О.Б. Позитивні стилі гумору як показник оптимального функціонування особистості. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, вип. 18, т. 20, No 9/1, С. 123 – 129.  3.Пурій Р., Лущ У. Планування щасливого життя / Роман Пурій, Уляна Лущ. – Львів: Літопис, 2019. – 168 с.  4.Татаркевич Владислав. *«Про щастя та досконалість людини»*.  5.Татаркевич В.О. О счастье и совершенстве человека [Текст]: пер. с польск. / В.О. Татаркевич. ‑ М.: Прогресс. ‑ 1981. ‑ 368 с.  6.Титаренко Т.М. ЩАСТЯ, ЗДОРОВ’Я, БЛАГОПОЛУЧЧЯ: ДОСЯГНЕННЯ НЕДОСЯЖНОГО  7.[Щепанський](https://plomin.club/search/%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%3A+%D0%92%D1%96%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B9+%D0%A9%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9/) Віталій. Владислав Татаркевич і його Щастя. 22.01.2019. | 2 лекції  2 практичні заняття |  |
| 8. | **Лекція 8. Природні закони щастя та комплексні способи підвищення стресостійкості.**  Питання:  1.Комплексні способи підвищення стресостійкості.  2.Природні закони щастя. | Лекція, практичне заняття | **Основна**  *1.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.  2.Наугольник (Сікорська) Л.Б. Психологія стресу: підручник / Л.Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.  3.Пурій Р., Лущ У. Планування щасливого життя / Роман Пурій, Уляна Лущ. – Львів: Літопис, 2019. – 168 с.  **Додаткова**  1.Зайва О.О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / О. О. Зайва. – Х., 2006. – 20 с  2.Опихайло О.Б. Позитивні стилі гумору як показник оптимального функціонування особистості. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, вип. 18, т. 20, No 9/1, С. 123 – 129.  3.Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 360 с. С. 192 – 205.  4.Селье Г. Стресс без дистресса. / Селье Г. [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://www.rulit.net/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html>  5. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій. Навчальний посібник. Рекомендовано Міністерством освіти України. / Київ. «Наукова думка». 2000. ‑ 191 с. | 2 лекції  2 практичні заняття |  |