# Психологія щастя

Кафедра спеціальної освіти

***Семестр: 4-й***

***Обсяг дисципліни: загальна кількість годин*** - 90 ***(кредитів ЄКТС – 3);*** ***аудиторні години - 32 (лекції -16 год., практичні – 16 год, лабораторні –н/п, самостійної роботи – 58 год.)***

***Лектор:*** *доцент**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>***)***

***Результати навчання***

***знати:***

* феномен щастя та його сутність від античних часів і досі
* компоненти щастя та формування потреб молодих людей, які готуються до самостійного життя і праці
* базові поняття «щастя», «психологічне благополуччя», «ефективність», «лідерство», «проактивність»
* сутність повноти буття, радості і задоволеності життям, психологічне благополуччя
* зв'язок відчуття щастя та переживання стресу
* різновиди ефективних способів управління стресом
* варіанти задоволеності життям та ефективності людини
* значення та зв’язок щастя і вдячності
* афірмації щастя, успіху та удачі
* моделі щастя у педагогіці, психології та фізіології

***вміти*:**

* використовувати ефективні прийоми саморегуляції емоційних станів,
* застосовувати в особистому та професійному житті набуті навички саморегуляції та первинної допомоги собі та іншим людям у стресових ситуаціях
* підбирати та використовувати найоптимальніший спосіб управління стресом,
* знаходити позитивні моменти у кожній ситуації
* проектувати щасливий життєвий варіант
* виробляти вміння проактивності та ефективності
* розставляти пріоритети для ефективності у житті та щастя
* застосовувати аффірмації на щастя та щасливе життя
* бути щасливими навіть в час війни

***Анотація навчальної дисципліни:***

Навчальний курс спрямовано на проектування і моделювання у молоді щасливого та успішного життя (щасливої створюючої та творчої життєдіяльності); формування проактивності та адаптивного підходу до вирішення життєвих та професійних задач; розвиток соціально-психологічних компетентностей, гуманізму, людяності, вдячності, громадянської свідомості. Здійснено аналіз проблеми щастя у працях науковців, письменників та поетів. У курсі розглянуто сутність феномену щастя, його структури та переживання у педагогіці, психології, фізіології та філософських науках. Використано проблемний підхід до з’ясування того як при спеціально організованій цілеспрямованій і систематичній педагогічній діяльності сформувати щасливу і відповідальну людину та на що при цьому робиться акцент у змісті, формах і методах виховання, освіти і навчання. Великий психолог Абрахам Маслоу наприкінці свого життя вважав, що щастя, повнота життя і внесок у наступні покоління важливіші за самоактуалізацію (головну потребу згідно з його славетною «пірамідою потреб»). Розглянуто існування базових принципів (без маніпуляцій) ефективного життя: справжній успіх і тривале щастя приходять до людей лише тоді, коли вони засвоять ці принципи й зроблять їх невід’ємними рисами свого характеру та навчання розставляти пріоритети у власному житті.

***Рекомендована література:***

1. *Гілберт Даніель.* Спотикаючись об щастя. Позитивна психологія.
2. Стівен Р. (2012) 7 звичок надзвичайно ефективних людей. *Переклад з англ. О. Любенко*. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 384 с.
3. Наугольник (Сікорська) Л.Б., Бурбан Н.В. (2015) Особливості емоційних переживань у життєдіяльності студентської молоді. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор В.В. Середа.* Львів: ЛьвДУВС, Вип. 2. С. 77 – 88. URL: http://journal.lvduvs.edu.ua/visnyky/nvsp/02\_2015/15nlbzhsm.pdf
4. Наугольник (Сікорська) Л.Б. (2015) Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес у представників студентської молоді. *Психолого-педагогічні умови розвитку освітнього простору держави: кол. Монографія / за заг. ред. З. Ковальчук.* – Львів: Ліга-Прес. С. 367 – 388.
5. Наугольник (Сікорська) Л.Б. (2014) 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 «Південна фундація педагогіки». С. 27 – 30.
6. Наугольник (Сікорська) Л.Б. (2013) Психологія стресу. *Курс лекцій.* Львів: Ліга-Прес. 130 с.
7. Наугольник (Сікорська) Л.Б. (2015) Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 324 с. URL: 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
8. Сікорська Л.Б. (2019) Особливості відчуття щастя у похилому віці. *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. С.242 – 253.
9. Сікорська Л.Б. (2020) Переживання щастя у похилому віці. *«Соціальна допомога і соціальна робота: виклики сучасності»: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Луцьк, 22 – 23 травня 2020 року).* Луцьк: ІВВ Луцького НТУ. С. 109 – 114.
10. Сікорська Л.Б. (2019) Радість і задоволення від життя у похилому віці. Особливості підготовки до смерті. *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. С. 192 – 196.
11. Сікорська Л., Собінков С. (2023) Деякі аспекти щастя військових добровольців Збройних Сил України в час війни. *Збірник матеріалів четвертої міжнародної наукової конференції «Щастя та сучасне суспільство»*, *20-21 березня 2023 р.* Львів : СПОЛОМ, 2023. С. 294 ‑ 299. DOI: [https://doi.org/10.31108/7.2023.59](https://doi.org/10.31108/7.2023.59?fbclid=IwAR0G8MVyMb0TRCsAALVRAT6TwtjYjZgns4uiS8a4rYyyfOOpwHcBT214m58)

***Форми та методи навчання:*** *лекції-дискусії, практичні тренінгові заняття, мозковий штурм, метод ситуаційних вправ, групова робота, самостійна робота*

***Форма звітності:*** *залік*

***Мова навчання:*** українська

Розглянуто на засіданні кафедри «15» січня 2024 р. Протокол №5.

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

Затверджено на Вченій раді факультету «08» лютого 2024 р. Протокол № 7

В.о. декана факультету педагогічної освіти \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ доц. Герцюк Д.Д.