

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики

СИЛАБУС
вибіркової навчальної дисципліни

Психологія щастя
підготовки Магістрів
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія
(психологічне консультування та психотерапія)

Силабус навчальної дисципліни
для денної форми навчання

Силабус навчальної дисципліни «Психологія щастя», для студентів освітньої програми магістр, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія. Освітня програма: Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія).

Розробник: Шкарлатюк Катерина Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики.

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні кафедри практичної психології та психодіагностики

протокол № 2 від 08 вересня 2021 р.

Завідувач кафедри: _____ Людмила МАГДИСЮК

I. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	05 Соціально-поведінкові науки 053 Психологія Практична психологія	Вибіркова
Кількість годин/кредитів <u>120/ 4</u>		Рік навчання <u>1</u>
		Семестр <u>2</u> ий _____
		Лекції <u>16</u> год.
ІНДЗ: <u>є</u>	Практичні (семінарські) <u>12</u> год.	
	Лабораторні <u>12</u> год	
	Самостійна робота <u>72</u> год.	
Магістр	Консультації <u>8</u> год.	
	Форма контролю: залік	
Мова навчання українська		

II. Інформація про викладача

ППП: Шкарлатюк Катерина Іванівна

Науковий ступінь кандидат психологічних наук

Вчене звання доцент

Посада: доцент кафедри практичної психології та психодіагностики

Контактна інформація: мобільний телефон +380505173527;

електронна адреса shkarlatiuk2012@ukr.net

Дні занять _____

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру _____ . В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

III. Опис дисципліни

Анотація курсу. Курс спрямований на поглиблення розуміння щастя у всіх його проявах. Наукові дослідження, що стосуються щастя, психічного та фізичного благополуччя, вказують на їх роль у становленні зрілої особистості, у збереженні здоров'я людини. У межах курсу визначати психологічні чинники, які зумовлюють

суб'єктивне відчуття особистого та соціального благополуччя, приносять глибоке внутрішнє задоволення. Це практичний курс, який допоможе особистісному і професійному становленню майбутніх психологів.

1. Пререквізити

Вивчення дисципліни базується на дисциплінах загального циклу підготовки: Загальна психологія, Психологія сім'ї, Психотерапія, Диференціальна психологія, Психофізіологія, Психологія здоров'я, Соціальна психологія.

1. Мета і завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є:

- формування компетентності студентів в галузі психології взаємин з собою та оточуючими;
- формування загального уявлення про психологічні передумови відчуття людиною суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя;
- оволодіння методами психологічної діагностики цінностей та суб'єктивного благополуччя особистості;
- висвітлення можливості застосування набутих знань у наданні психологічної самопомоги та супроводу інших.
- вивчення впливу культури на формування суб'єктивного благополуччя;
- вивчення емоційних потреб і того, що означає бути здоровою, зрілою та дорослою особистістю;
- підвищення рівня психологічної компетентності студентів у розумінні механізмів формування особистісного благополуччя;

уміння:

- аргументувати власні погляди на актуальні проблеми психології щастя;
- аналізувати вплив різних емоційних станів людини;
- використовувати психологічні знання при реалізації професійних функцій;
- мати уявлення про методи досліджень, принципів і механізмів створення тренінгових програм з тематики щастя;
- підбирати адекватний комплекс засобів та технологій забезпечення вивчення психології щастя;
- володіти методами і прикладними аспектами дослідження психології щастя;
- застосовувати різноманітні підходи для ефективної психодіагностики і організації практичних навичок;
- висвітлити можливості застосування набутих знань у наданні психологічної самопомоги та супроводу інших.

1. Результати навчання (Компетентності)

Основним результатом навчання є знання та розуміння філософсько-методологічних підходів і методів вивчення мозкових механізмів психічного відображення. Та здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі

навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК-2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК-4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями

ЗК-5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК-6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК-11. 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.

Фахові компетентності:

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології

СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацювати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій

СК6. Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації

СК8. Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту

СК11. Здатність дотримуватися норм професійної етики

Програмні результати навчання

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

Структура навчальної дисципліни

Таблиця 2

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лекції	Практичні	Лаб.	Сам. роб	Конс.	Форма контролю/Бали
Змістовий модуль 1. Основні поняття та показники психології щастя							
Тема 1. Базові поняття психології щастя. Основні напрями досліджень феномену	13	2	2		8	1	ДС/4
Тема 2. Концепції щастя в психології. Суб'єктивне благополуччя: структура та діагностика	15	2	2		10	1	ДС/4
Тема 3. Щастя та його роль у становленні зрілої особистості, у збереженні здоров'я людини	13	2		2	8	1	РМГ/4
Тема 4. Фізичне та психологічне благополуччя та довголіття. Розвиток здорових навичок	17	2	2	2	10	1	ІРС/5
Разом за модулем	58	8	6	4	36	4	17

Змістовий модуль 2. Методи та практики саморозвитку та саморегуляції							
Тема 5. Резильєнтність та посттравматичне зростання. Оптимізм, надія та віра в себе. Формування позитивного мислення.	13	2	2	2	8	1	Р/5
Тема 6. Позитивні стосунки та їх роль у досягненні внутрішнього задоволення та психологічного благополуччя	15	2		2	10	1	ТР/6
Тема 7. Особливості особистісного та професійного самовдосконалення. Формування навичок біографічного мислення та навичок довготривалого планування. Пошук ресурсів для професійного самовираження та професійного росту. Прогнозування вектору особистісного та професійного розвитку.	17	2	2	2	10	1	ДС/6
Тема 8. Діагностичні показники життєвої перспективи. Біографічна методика «Лінії життя». Метод мотиваційної індукції. Модифікований тест «метафори часу». Тест смисложиттєвих орієнтацій.	15	2	2	2	8	1	ІРС/6
Разом за модулем	62	8	6	8	36	4	23
Види підсумкових робіт	Бал						40
Модульна контрольна робота (МКР1+МКР2)							30+ 30= 60
Всього годин/ Балів	120	16	12	12	72	8	100

Форма контролю*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

2. Завдання для самостійного опрацювання

1. Ключові поняття психології щастя та їх інтерпретація
2. Методи дослідження особистості позитивно психологічного напрямку.
3. «Позитивні» емоції та їх місце в житті людини.
4. Концепція щастя та проблема його психодіагностики. Індекс щастя
5. Суб’єктивне благополуччя: структура та діагностика

6. Чинники суб'єктивного благополуччя
7. Оптимізм як позитивна ілюзія.
8. Позитивне мислення та віра в себе.
9. Надія та невизначеність.
10. Самооцінка та самоефективність особистості
11. Поняття та механізми дії резильєнтності
12. Феномен посттравматичного зростання. Формування ефективних копінг-стратегій.
13. Позитивне старіння. Мудрість та її місце в системі саморозвитку.
14. Позитивне здоров'я: фізичне благополуччя та довголіття.
15. Особливості особистісного та професійного самовдосконалення.
16. Техніки спрямованої візуалізації.

Політика викладача щодо студента

Вимоги викладача:

- обов'язкове відвідування навчальних занять;
- активність студента під час практичних занять;
- своєчасне виконання завдань самостійної роботи;
- виконання модульних контрольних завдань;
- відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) на консультаціях;

Не допустимо:

- пропуск занять без поважних причин;
- запізнення на заняття;
- користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (за винятком дозволу викладача при необхідності виконання певних завдань, передбачених навчальною дисципліною);
- порушення дисципліни;
- списування та плагіат.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих навичок під час виконання завдань практичних робіт. Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті (оцінюється в діапазоні від 0 до 3 балів): 3 бали – завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни. 2 бали – завдання виконане, але обґрунтування відповіді недостатнє, у звіті допущені незначні помилки. 1 бал – завдання виконане частково, допущені значні помилки. 0 балів – завдання не виконане. Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння

формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

Модульна контрольна робота є складовою поточного контролю і здійснюється через проведення аудиторної письмової роботи у вигляді письмової роботи, в рамках проведення останнього практичного заняття в межах окремого залікового модуля. Кожен варіант модульної контрольної роботи складається з 5 запитань, які необхідно розкрити. Останнє запитання може містити творчий компонент, бачення та думки студента з приводу питань психології здоров'я. Відповіді на поставленні питання слухачів повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу передбаченим програмою, зокрема, вміння застосовувати його на практиці.

Критерії оцінювання знань здобувачів при виконанні контрольних робіт (оцінюється в діапазоні від 0 до 20 балів): 20 балів – на всі запитання відповіді були правильні, відповідь повна, розлога, викладена логічно, з використанням термінології. Якщо, відповідь не повна, питання розкриті частково, подекуди зустрічаються неточності, то така контрольна оцінюється від 10 до 15 балів. Якщо відповідь студента дуже коротка, не структурована, не розкриває суті запитання, то така контрольна може бути оцінена від 0 до 9 балів. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбутись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Політика щодо академічної доброчесності

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- Самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;

- Посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;

- Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; дотримання принципів та положень Етичного кодексу психолога (<http://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%00%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf>);

- Надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування з Університету.

Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 25%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

V. Підсумковий контроль

На іспит виносяться основні питання, що потребують творчої відповіді та уміння синтезувати отримані знання і застосовувати їх під час розв'язання практичних задач.

Форма проведення іспиту – усний залік.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАЛІК

1. Щастя як поняття у психології.
2. Психологія щастя як наукова і навчальна дисципліна
3. Позитивний підхід до вивчення особистості
4. Ключові поняття психології щастя та їх інтерпретація
5. Методи дослідження особистості позитивно психологічного напрямку.
6. «Позитивні» емоції та їх місце в житті людини.
7. Концепція щастя та проблема його психодіагностики.
8. Суб'єктивне благополуччя: структура та діагностика
9. Чинники суб'єктивного благополуччя
10. Оптимізм як позитивна ілюзія.
11. Позитивне мислення та віра в себе.
12. Надія та невизначеність.
13. Самооцінка та самоефективність особистості
14. Поняття та механізми дії резильєнтності.
15. Щастя і час. Формування життєвої перспективи.
16. Феномен посттравматичного зростання
17. Формування життєстійкості і вибір майбутнього.
18. Узгодження життєвих цілей.
19. Використання арт-технік для розвитку особистісного благополуччя.
20. Використання елементів казкотерапії у психології щастя.
21. Роль психомалюнків у прогнозуванні майбутнього.

22. Використання елементів символдрами та психодрами у футуропрактиці.
23. Позитивні стосунки: використання методів позитивної психології
24. Формування ефективних копінг-стратегій.

Шкала оцінювання

VI

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Оцінка
90 – 100	Відмінно
82 – 89	Дуже добре
75 - 81	Добре
67 -74	Задовільно
60 - 66	Достатньо
1 – 59	Незадовільно

VII. Рекомендована література

- 1) Левит Л.З.. Новая парадигма в психологии счастья. *Научная дискуссия: инновации в технических, естественных, математических и гуманитарных науках*. Москва: изд-во «Международный центр науки и образования», 2012.
- 2) Левит Л.З.. Личностно-ориентированная концепция счастья: краткая история. *Психология и психотехника*. №8. 2012.
- 3) Пезешкиан Н.. Психосоматика и позитивная психотерапия. Москва: Медицина. 464 с.
- 4) Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: кол. моногр. / М. Мушкевич та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 254 с.
- 5) Психология профессионального здоровья: учебное пособие / под ред. Г.С.Никифорова. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 480 с.
- 6) Психологія життєвої кризи / за ред. Т.М.Титаренко. Київ: Агропромвидав України, 2008. 348с.
- 7) Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: кол. моногр. / за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 588 с.
- 8) Ситников А.П. Акмеологический тренинг: теория, методика, психотехнологии. Москва: Технологическая школа бизнеса, 2006. 428 с.

- 9) Смит Г. Тренинг прогнозирования поведения: тренинг сенситивности. Санкт-Петербург: Речь, 2001. 256 с.
- 10) Технологія тренінгу / за заг. ред. С. Максименка. Київ: Главник, 2005. 112 с.