# Силабус навчальної дисципліни «Психологія щастя»

| | |
|---|---|
| **Освітня(і) програма(и)** | ОП Психологія |
| **Рівень вищої освіти** | Другий (магістерський) |
| **Статус дисципліни** | Вибіркова дисципліна циклу професійної підготовк |
| **Курс, семестр** | 1 курс, 2 семестр |
| **Форма здобуття освіти** | Очна (денна), заочна |
| **Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/загальна кількість годин** | 4 кредити / 120 годин |
| **Форма підсумкового (семестрового) контролю** | залік |
| **Мова викладання** | українська |
| **Кафедра, що забезпечує викладання дисципліни** | Кафедра психології, філософії та суспільних наук |
| **Що буде вивчатися** ***(предмет навчання)*** | Вивчення дисципліни «Психологія щастя» спрямоване на формування оптимістичного світосприймання, розвиток адаптивних здібностей, позитивного мислення, навичок самоаналізу, самопізнання, позитивного ставлення до себе, своїх здібностей, впевненості у собі, благополуччя та щасливої життєдіяльності. Усвідомлення власних сильних і слабких сторін сприятиме розвитку почуття самоповаги та впевненості, покращенню соціальної адаптивності. |
| **Чому це цікаво/потрібно вивчати** ***(мета)*** | Підготовка студентів до свідомого, активного та вмілого використання теоретичних знань з актуальних питань психології щастя, формування уявлень про сутність та специфіку оптимістичного світосприймання, оволодіння навичками оптимістичного мислення, щасливого життєбуття. |
| **Чого можна навчитися** | Підготовка студентів до свідомого, активного та вмілого використання теоретичних знань з актуальних питань психології щастя, формування |

| | |
|---|---|
| | уявлень про сутність та специфіку оптимістичного світосприймання, оволодіння навичками оптимістичного мислення, щасливого життєбуття. Курс знайомить із позитивною психологією, психологією щастя, добробуту, теоріями щасливого життя; допомагає з'ясувати свої сильні сторони, характеристики та якості; сприяє розвитку позитивної Я-концепцію; розвиває навички користування стратегіями щастя. |
| **Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями** | Курс формує навички успішного життєбуття, життєтворчості, які передбачають зосередженість уваги на позитивних аспектах психіки людини, розкриття та реалізацію природних здібностей. Усвідомлення власних сильних сторін сприяє розвитку почуття самоповаги та впевненості. За рахунок вправ відбувається розвиток навичок та вмінь, які забезпечуватимуть адаптивність та формування оптимістичної стратегії життя. |
| **Преквізити** | Стратегії професійної та особистісної самореалізації, Кроскультурна психологія, Психологічні інтервенції в кризовій психології |
| **Постпреквізити** | Переддипломна практика |
| **Інформаційне забезпечення** | 1. Біла І. М. Психологія щастя (теорія і практика). Житомир: «Видавничий дім "БУК-ДРУК"», 2025. 312 с.<br>2. Далай-лама XIV, Десмонд Мпіло Туту, Дуглас Абрамс Книга радості: вічне щастя в мінливому світі» Видавництво КСД, 2017, 384с.<br>3. Життєві домагання особистості: монографія / за ред. Титаренко Т.М. К.: Педагогічна думка, 2007. 456 с.<br>4. Максуелл Мольц Психокібернетика. BookChef. 2025. 384с.<br>5. Папуча М. В. Психологічні проблеми особистісного розвитку: Монографія. Ніжин: Видавництво «Міланік», 2008. 378 с .<br>6. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: П86 монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К. : Міленіум, 2016. 320 с.<br>7. Роман Пурій та Уляна Лущ Планування |

| | |
|---|---|
| | щасливого життя. Літопис. 2019. 168 с. |
| **Викладач(і) дисципліни** | Біла Ірина Миколаївна, доктор психологічних наук, професор |