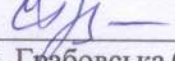


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Факультет філософський
Кафедра психології

Затверджено

На засіданні кафедри психології
філософського факультету
Львівського національного університету
імені Івана Франка
(протокол № 1 від 31 серпня 2021 р.)

Завідувач кафедри 
проф. Грабовська С.Л.

Силабус з навчальної дисципліни
«Психологія щастя»,
що викладається в межах ОПП «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для здобувачів зі
спеціальності 053 «Психологія»
2021 рік вступу

Львів 2021

Назва курсу	Психологія щастя
Адреса викладання курсу	Вул. Коперника, 3 У разі переходу на дистанційну форму : Конференція Zoom
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Філософський факультет, кафедра психології Львівського національного університету імені Івана Франка
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	Галузь знань – 05 – соціальні та поведінкові науки Спеціальність – 053 - Психологія
Викладачі курсу	Гупаловська Вікторія Анатоліївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Контактна інформація викладачів	viktoriya.hupalovska@lnu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	Консультації в день проведення лекцій/практичних занять (за попередньою домовленістю). Також можливі он-лайн консультації через Viber 050-978-23-33, Messenger. Для погодження часу он-лайн консультацій слід писати на електронну пошту викладача або дзвонити. У разі переходу на дистанційну форму : Конференція Zoom
Сторінка курсу	https://filos.lnu.edu.ua/academics/bachelor/curriculum-psycology
Інформація про курс	Потягом усіх часів свого існування людство прагнуло наповнити життя позитивними переживаннями, подіями, людьми. Пошук щастя розглядають як кінцеву мету існування людини, але також і як процес досягнення цієї мети. У процесі вивчення дисципліни розглядаються теоретично споріднені поняття «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «задоволення життям», «щастя». Розглядаються наукові підходи до концептуалізації щастя у сучасному науковому дискурсі: евдемоністичний, гедоністичний, позитивно-психологічний, фізіологічний, екзистенційні теорії та ін.. Аналізується психологічний інструментарій для вивчення задоволення людини власним життям та основними його сферами. Вивчаються практичні психологічні методи та методики, які дають змогу підвищити задоволення власним життям.
Коротка анотація курсу	Дисципліна «Психологія щастя» є вибірковою дисципліною циклу професійної та практичної підготовки зі спеціальності «Психологія» для освітньої програми бакалавра, яка викладається в 3 та 4 семестрі в обсязі 7,5 кредити (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).
Мета та цілі курсу	Мета курсу – з урахуванням соціокультурного підходу та сучасної біопсихосоціальної концепції психічного здоров'я розглянути наукові підходи до концептуалізації щастя у сучасному науковому дискурсі. Завдання курсу – формування у студентів базових знань і понять про виникнення і функціонування щастя в різних підходах (евдемоністичний, гедоністичний, позитивно-психологічний,

	<p>фізіологічний, екзистенційні теорії та ін.). Ознайомити з психологічним інструментарієм для вивчення задоволення людини власним життям та основними його сферами. Вивчи практичні психологічні методи та методики, які дають змогу підвищити задоволення власним життям.</p>
<p>Література для вивчення дисципліни</p>	<p>Основна література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жилівська Т. Л., Обухов-Козаровицький Я. Л. Символдрама: теорія і практика: навч. посібник. Хмельницький : ХНУ, 2020. 269 с. 2. Гуляс І. А. Феномен щастя: аксіопсихологічні аспекти / І. А. Гуляс // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. 2019. – Т. XII, Ч. 4. – С. 103–109. 3. Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения : Экономические и социальные перемены. 2020а. № 1. С. 14—37. https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02. 4. Жижина М.В. Волшебство мозаики счастья. Саратов: Региональный Центр Практической Психологии СГУ (РЦПП СГУ) Режим доступу: https://www.sgu.ru/structure/fps/rcpp/news/2020-09-28/dezhurnyy-psiholog-m-v-zhizhina-volshebstvo-mozaiki 5. Лукасевич О. А. Суб’єктивне благополуччя як психологічний феномен / О.А. Лукасевич // Збірник наукових праць “Проблеми сучасної психології”. – № 2(12). – 2017. – С. 109-114. 6. Пахоль Б. Є. Суб’єктивне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники / Б. Є. Пахоль // Український психологічний журнал. – 2017. – № 1 (3). – С. 80-108. 7. Гупаловська В. А. Ставлення до тіла та суб’єктивне благополуччя жінок: гендерний аспект // Збірник матеріалів науково-практичної конференції “Гендерна освіта – ресурс розвитку паритетної демократії”. – Київ, – 2011. – С. 585-588. 8. Гупаловська В.А. Гендерні особливості задоволення життям чоловіків // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць лабораторії психології навчання Кам’янець-Подільського національного університету та Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – Кам’янець-Подільський, 2009. – Вип.4. – С. 168-180. 9. Аргайл, М. Психология счастья: пер. с англ./М. Аргайл. -2-е изд.- СПб.: Питер, 2003.-241 с. http://www.klex.ru/2yg 10. Акимова Л. Н. Психология сексуальности. Одесса: СМІЛ, 2005. 198 с. 11. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. Москва : ООО «Издательство «Эксмо», 2014. Дата звернення 12.12.2020. Режим доступу : https://litportal.ru/avtory/erik-bern/kniga-lyudi-kotorye-igrayut-v-igry-226438.html 12. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во ИП РАН, 2013. 268 с. 13. Костров П. М. Психические процессы состояния и образования. - М.: Лаборатория книги, 2010. – 61 с. http://www.biblioclub.ru/

14. Любомирски С. Психология счастья : новый подход. СПб: Питер, 2014. 450 с.
15. Маслоу А. Психология бытия.
16. Пезешкиан Н. Позитивная психотерапия // <https://psycabi.net/psikhologiya-samorazvitiya/466-sostavlyayushchie-schastyu-balansnaya-model-kristall-n-pezeshkiana>
17. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2011.
18. Шей Т. Доставляя счастье. От нуля до миллиарда. М.: Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2017.
19. Шамионов Р.М., Григорьева М.В. Адаптация и субъективное благополучие личности. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2014. 250 с.
20. Шамионов Р.М., Григорьева М.В. Психология субъективного благополучия и социальной адаптации личности. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2014. 196 с.

Додаткова література:

21. Горбаль І.С. Вплив життєстійкості на задоволеність життям мешканців геріатричного пансіонату / І.С. Горбаль // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. – № 37 (61). – С. 181–185.
22. Гупаловська В. А. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз // Соціогуманітарні проблеми людини. - 2010. - № 4. – С. 208-223.
23. Гупаловська В.А. Особливості сексуальності жінок з різним самоставленням / В. А. Гупаловська, С. Т. Устянич // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Херсон. – 2015. – Вип. 2. – Т.2. – С. 87-95.
24. Гупаловська В. Здатність до інтимності як особистісна властивість / В. Гупаловська, І. Гапон // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки. - 2013. - Вип. 114. - С. 51-56. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_13.
25. Гупаловська В. А. Психологічні особливості сексуальності жінок з різним рівнем суб'єктивного благополуччя / В. А. Гупаловська, Лень Н. І. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Шевченка. Серія «Психологічні науки». – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – Вип. 126. – С. 47–56.
26. Гупаловська В.А. Особливості сексуальності жінок з різним самоставленням / В. А. Гупаловська, С. Т. Устянич // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Херсон. – 2015. – Вип. 2. – Т.2. – С. 87-95.
27. Гупаловська В.А. Теорії та моделі сексуальності : чи є місце для духовності? / В.А. Гупаловська // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія

	<p>«Психологія»; за ред. І. Д. Пасічника, Р. В. Каламаж, Л. В. Засекої та ін. – Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2016. – Вип. 3. – С. 54-64.</p> <p>28. Изард К. Эмоции человека. - М.: Директ-Медиа, 2008. - 954 с. http://www.biblioclub.ru/</p> <p>29. Прохоров А. О. Смысловая регуляция психических состояний. - М.: Институт психологии РАН, 2009. – 346 с. http://www.biblioclub.ru/</p> <p>30. Рибо Т. А. Психология чувств. - СПб: Типография А. А. Пороховщикова, 1898. – 124 с. http://www.biblioclub.ru</p> <p>31. Hupalovska V. Features of woman’s sexuality with different subjective well-being / V. Hupalovska, S. Ustyanych // American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research. Issue : 1 (1). Publ. : Ukraine and Ukrainians Abroad Not-for-profit Corporation, N.Y., USA, 2016. – P. 41-46. Режим доступу: https://www.academia.edu/44428913/FEATURES_OF_WOMAN_S_SEXUALITY_WITH_DIFFERENT_SUBJECTIVE_WELL_BEING</p>
Тривалість курсу	__225_ год у 3 і 4 семестрі
Обсяг курсу	У 3 семестрі <u>32</u> години аудиторних занять. З них <u>16</u> годин лекцій, <u>16</u> годин практичних занять та <u>73</u> годин самостійної роботи. У 4 семестрі <u>32</u> години аудиторних занять. З них <u>16</u> годин лекцій, <u>16</u> годин практичних занять та <u>88</u> годин самостійної роботи.
Очікувані результати навчання	<p>В результаті вивчення даного курсу студент повинен знати: визначення щастя, суб’єктивного благополуччя, задоволення життям; концепції щастя в рамках гедоністичного й еудемоністичного підходу. В результаті вивчення даного курсу студент повинен уміти: дослідити суб’єктивне благополуччя; проводити бесіди на предмет задоволеності життям і володіти методами аналізу та корекції суб’єктивне благополуччя.</p> <p>Курс передбачає формування такої <i>інтегральної компетентності</i>, як здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.</p> <p>Загальні та спеціальні компетентності:</p> <p>ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).</p> <p>СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.</p> <p>СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p> <p>СК13. Здатність застосовувати уміння та навички для вирішення психологічних проблем, які виникають у кризових ситуаціях та ситуаціях з високим рівнем ризику і невизначеності (воєнний конфлікт, пандемія тощо).</p> <p>Програмні результати:</p>

	<p>ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.</p> <p>ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.</p> <p>ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.</p> <p>ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів тощо, відповідно до вимог замовника.</p> <p>ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.</p> <p>ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</p>
Ключові слова	щастя, суб'єктивне благополуччя, задоволення життям; концепції щастя, гедоністичний підхід, евдемоністичний підхід
Формат курсу	Очний.
	Проведення лекцій, практичних (семінарських) занять, виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань та надавання консультації для кращого розуміння тем
Теми	СХЕМА КУРСУ подана нижче
Підсумковий контроль, форма	Поточний контроль: модульні тести, письмове та усне опитування, перевірка самостійної роботи студентів, перевірка групових робіт. Підсумковий контроль: залік.
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисциплін («Вікова психологія» теми «Психологічні особливості дитячого віку», «Підлітковий вік», «Юнацький вік», «Рання, середня та пізня дорослість», «Психофізіологія» тема «Психофізіологія стресу. Гомеостаз, підтримка гомеостазу», «Психологічне консультування», тема «Психологічне інтерв'ю. Психологічний діагноз», «П'ятикрокова модель консультування», «Психотерапія» та «Психокорекція» теми «Основні напрями психотерапії», «Психологія сім'ї» тема «Чинники гармонії в сім'ї»).
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	Презентація, лекції, колаборативне навчання (форми – групові проекти, спільні розробки), дискусія.
Необхідне обладнання	Мультимедійний проєктор, комп'ютер. Застосунки: Microsoft PowerPoint, Microsoft Player, Zoom, Moodle.
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуються за наступним співвідношенням: • практичні/самостійні тощо : 30% семестрової оцінки; максимальна кількість балів 30

<p>навчальної діяльності)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • індивідуальні навчально-дослідні завдання: 20% семестрової оцінки; максимальна кількість балів <u>20</u> Підсумкова максимальна кількість балів за 1 семестр <u>50</u> <p>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 незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Відвідання занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі лекції і практичні заняття 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.</p> <p>Політика виставлення балів. Враховуються бали, набрані протягом семестру за усні відповіді, доповнення, самостійну роботу та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнь 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.</p> <p>Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.</p>
<p>Питання до заліку чи екзамену.</p>	
<p>Опитування</p>	<p>Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.</p>

Теми лекційних і практичних занять

Змістовий модуль 1. Концептуалізація щастя – основні підходи. Методи дослідження.

Тема 1. Поняття щастя: визначення, основні підходи до вивчення: гедоністичний напрямок.

Визначення поняття «щастя». Співвідношення понять “ щастя ”, “психологічне благополуччя”, “задоволеність життям”.

Гедоністичний підхід. Концепції суб'єктивного благополуччя згідно з Е.Дінером, М.Аргайлом.

Концепція психології щастя Мартіна Селігмана.

Позитивна психологія Н. Пезешкіана (модель діаманта).

Тема 2. Основні підходи до вивчення: еудемоністичний напрямок.

Еудемоністичний підхід (Аристотель, К.Ріфф).

Добре життя (Good Life) пов'язане із отриманням щастя через залученість до діяльності, яка є цікавою та відповідає покликанню – концепція «поток» Міхайя Чікцентміхайі (engagement).

Суб'єктивне благополуччя як комбінація радості і узгодженості можливостей людини – екзистенційний підхід (Д. Леонт'єв).

Теорія та практичний підхід С. Любомірські.

Тема 3. Основні методи та методика дослідження, психологічної діагностики суб'єктивного благополуччя.

Опитувальник суб'єктивного благополуччя Керолл Ріфф, Опитувальник задоволеності життям В. Водоп'янової, Шкала Е. Перуе-Бадю, А. Кізі. Короткі шкали та об'ємні опитувальники.

Змістовий модуль 2.

Тема 4. Основні сфери життя людини та їхній внесок у психологічне благополуччя.

Професійна самореалізація. Задоволеність роботою, професійною діяльністю, його складові.

Цінність роботи, безробіття та щастя.

Задоволеність подружнім життям як чинник суб'єктивного благополуччя.

Сексуальне благополуччя як чинник задоволеності життям.

Інтимність та духовні стани як чинники щастя.

Акмоелогічний підхід.

Тема 5. Сенс життя та щастя. Екзистенційний підхід

Сенсожиттєві орієнтації, наповнення життя сенсом як чинник суб'єктивного благополуччя.

Цінності та ціннісні орієнтації.

Самоактуалізація як чинник щастя.

Щастя та любов.

Тема 6. Гендерні особливості щастя. Задоволеність життям та адаптивність.

Стать та гендер. Особливості задоволення життям чоловіків та жінок.

Гендерні детермінанти щастя.

Що таке «жіноче» щастя? «Підводні камені» щасливої жіночності.

Перешкоди на шляху до благополуччя, які накладаються чоловічою гендерною роллю.

Особливості задоволеності життям: сім'я чи кар'єра.

Тема 7. Аналіз чинників та профілактика суб'єктивного неблагополуччя.

Стрес, впливи стресу. Копінг-стратегії та їхнє значення.

Професійне та емоційне вигорання.

Втрата. Проживання горя та горювання.

Тема 8. Особливості Я-концепції щасливих людей. Самоставлення, самопрезентація та саморегуляція

Самоставлення як основа задоволеності життям.

Самопрезентація. Техніки само презентації щасливої людини.

Емоційна та (діяльнісна) вольова саморегуляція.

Мотиваційний інтелект та його роль у задоволеності життям.

СЕМЕСТР 4.

Тема 1. Психічне здоров'я, психологічне здоров'я та щастя.

Визначення психічного здоров'я, поняття психологічного здоров'я та щастя.

Здоров'я як щастя тіла у підході А. Лоуена. «Речі в тілі» Єрмошкіна.

Співвідношення здоров'я та щастя.

Гормональна картина задоволеності життям. Алкоголь, наркотичні речовини та щастя.

Фізичні техніки досягнення хорошого фізичного самопочуття, їх вплив на суб'єктивне благополуччя

Психологічне благополуччя осіб з інвалідністю і серйозними соматичними захворюваннями

Тема 2. Досягнення суб'єктивного благополуччя: логотерапія В.Франкла.

Сенс життя та щастя.

Екзистенційна фрустрація.

Прийоми логотерапії на шляху до щастя.

Зріла любов за Е. Фроммом і щастя.

Тема 3. Техніки психологічної корекції суб'єктивного благополуччя: позитивна психологія Н.Пезешкіана

Модель щастя Н. Пезешкіана. Кристал Н.Пезешкіана.

Позитивна психотерапія.

Транскультурні чинники щастя.

Психологічний портрет щасливої людини.

Тема 4. Техніки діагностики та корекції суб'єктивного благополуччя: кататимно-імагінативна психотерапія.

Основна концепція кататимно-імагінативної психотерапії у роботі із людьми.

Основні мотиви символдрами, які здатні діагностувати рівень суб'єктивного благополуччя.

Основні мотиви КІП (символдрами), які здатні працювати з психологічним благополуччям.

Тема 5. Техніки психологічної корекції суб'єктивного благополуччя: екзистенційно-гуманістична психологія К.Роджерса.

Основні принципи гуманістичної психотерапії, які служать підвищенню рівня благополуччя особи.

Безумовне прийняття. Емпатія.

Перефразування. Узагальнення.

Я-ідеальне і Я-реальне та їх значення для задоволення життям. Конгруентність.

Парадоксальна інтенція

Тема 6. Техніки психологічної корекції суб'єктивного благополуччя: короткотермінова терапія, сконцентрована на вирішенні проблеми. Системний підхід

Розмова, вільна від проблеми.

Позитивне мислення і його значення.

Людина як система і частина системи (сімя, колектив, народ, держава, планета).

«Дорога життя» як евдемоністична техніка.

Тема 7. Вікові особливості щастя. Суб'єктивне благополуччя у дитячому, підлітковому, юнацькому та дорослому віці.

Основні потреби людини у дитячому, підлітковому, юнацькому та дорослому віці.

Індивідуальні та групові техніки психологічної корекції.

Психологічна травма та її значення у картині суб'єктивного благополуччя.

Тема 8. Техніки психологічної корекції суб'єктивного благополуччя: когнітивно-поведінковий підхід.

Пряме та вікарне научіння. Вплив прикладу значимих дорослих.

Щастя як стиль і спосіб життя.

Культуральні відмінності в інтерпретації щастя.