

ЕКСПЛІКАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ВИБІРКОВОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія щастя та благополуччя

(назва дисципліни)

для «Каталогу вибіркових дисциплін»

Назва дисципліни	Психологія щастя та благополуччя
Назва загальної компетентності, на розвиток якої спрямована дисципліна	ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК5. Здатність цінувати та поважати різноманітність та мультикультурність. ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. СК14. Здатність рефлексувати уміння і здібності, які дозволяють досягати життєвого успіху.
Цикл дисциплін (загальна, або професійна підготовка)	Професійна підготовка
Методи викладання (лекції, практичні, командна робота, семінар, проектна робота, проблемні заняття тощо)	Лекції, практичні із використанням тренінгової, командної та проектної роботи
Освітній рівень та курс (бакалавр/магістр/доктор філософії)	Другий (магістерський) рівень, другий курс
Спеціальність (для якої пропонується дисципліна)	053 Психологія
Терміни вивчення дисципліни (семестр)	3-й семестр
Вхідні вимоги до студентів, які хочуть обрати дисципліну	Здатність до навчання, прагнення самопізнання та готовність підвищувати рівень своїх знань
Викладач	Можаровська Тетяна Вікторівна
Кафедра (яка забезпечує викладання дисципліни)	Психології

Результати навчання (уміння та навички): в результаті вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти повинні засвоїти основні категорії та поняття психології здоров'я, благополуччя та добробуту; основні теоретичні основи та підходи до розуміння щастя; оволодіти навичками розкриття внутрішніх ресурсів та самовідновлення; навичками підтримки психологічної стабільності та здоров'я.

Короткий зміст дисципліни (перелік тем та практичних завдань): Психологія щастя та розкриття внутрішніх ресурсів; Теорія гедоністичної адаптації. Принципи насолоди та вдячності; Соціальний зв'язок та міжособистісна взаємодія; Навички психічного здоров'я: фізіологічна та психологічна складові; Психологія часу; Тренінг щастя.

Результати оцінювання (форми, критерії): оцінюється робота на лекційних та практичних заняттях; виконання практичних завдань; модульна контрольна робота; залік.