ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук

І. М. Біла

ПСИХОЛОГІЯ ЩАСТЯ

Методичні рекомендації для підготовки до семінарських занять та самостійної роботи для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності «Психологія»

КИЇВ 2026

РОЗРОБНИК: доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Ірина БІЛА

Рецензент: професор, доктор психологічних наук, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Олена КОСТЮЧЕНКО.

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук протокол №1 від 26.08.2026 року

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Психологія щастя» спрямована на формування у здобувачів системного наукового розуміння феномену щастя, його психологічної природи, закономірностей формування та чинників, що визначають суб'єктивне благополуччя і якість життєдіяльності особистості. Вивчення дисципліни сприяє формуванню оптимістичного світосприймання, розвитку адаптивних здібностей, позитивного мислення, навичок самоаналізу і самопізнання, позитивного ставлення до себе та власних можливостей, упевненості у собі, психологічного благополуччя та здатності до щасливої життєдіяльності.

У курсі розглядається феноменологія щастя як складного, багатовимірного та суб'єктивно зумовленого психологічного феномену. Аналізуються змістові та структурні характеристики щастя, його співвідношення із задоволеністю життям, позитивними емоціями, психологічним і суб'єктивним благополуччям, життєвою реалізованістю, сенсом життя та особистісним розвитком.

Важливе місце в дисципліні посідає історико-психологічний аналіз становлення проблеми щастя: уявлення про щастя у філософській думці, етичних ученнях та психології, еволюція поглядів від античних концепцій евдемонії та гедонії до сучасних наукових досліджень суб'єктивного благополуччя і позитивної психології.

У межах курсу розглядаються основні теоретичні моделі щастя та благополуччя, роль особистісних ресурсів, сильних сторін характеру, оптимізму, життєстійкості, резильєнтності, творчого потенціалу, соціальних зв'язків та здатності до самореалізації у формуванні щасливого життя.

Окремий змістовий блок дисципліни присвячено психологічній діагностиці щастя та благополуччя, а також технологіям розвитку щастя і психологічного благополуччя: практикам позитивного мислення, оптимізму, усвідомленості, вдячності, самоприйняття, емоційної саморегуляції, побудови

конструктивних міжособистісних взаємин, визначення життєвих цілей та смислів.

Мета навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни «Психологія щастя» - 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.

Основні завдання дисципліни:

1) ознайомити з основними поняттями позитивної психології, психології щастя та сучасними теоріями психологічного благополуччя;

2) розкрити сутність понять «щастя», «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «задоволеність життям», «оптимізм» та їх взаємозв'язок;

3) сформувати уявлення про психологічні, емоційні, когнітивні, особистісні та соціальні чинники щастя;

4) ознайомити із сучасними дослідженнями та методами діагностики рівня щастя, задоволеності життям і психологічного благополуччя;

5) навчити усвідомлювати власні сильні сторони, ресурси, здібності, цінності, потреби та життєві пріоритети;

6) розвивати позитивну Я-концепцію, самоприйняття, адекватну самооцінку та оптимістичне світосприймання;

7) формувати навички позитивного, гнучкого мислення;

8) розвивати здатність до усвідомленої регуляції власного емоційного стану та підтримання позитивного емоційного фону;

9) ознайомити зі стратегіями та психологічними практиками підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, щастя;

10. сформувати навички побудови гармонійних міжособистісних стосунків як важливого чинника щасливого життя;

11) навчити визначати життєві цілі, пріоритети та створювати індивідуальну стратегію щасливого життєбуття;

12) сприяти формуванню навичок саморефлексії та свідомого конструювання власного щасливого життя.

Опанування дисципліни сприяє розвитку у здобувачів soft-skills, актуальних для практичної діяльності психолога: емоційного інтелекту, стресостійкості, позитивного мислення, уміння керувати власними емоціями, комунікативної компетентності, здатності до самопізнання й саморефлексії, а також формує готовність застосовувати набуті знання для психологічного супроводу інших людей у питаннях благополуччя та якості життя.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль 1. Феноменологія щастя

Тема 1. Теоретико-методологічні основи психології щастя

Лекція 1.

Поняття та феноменологія щастя як психологічного явища.

Історико-філософські витоки уявлень про щастя: гедонізм і евдемонізм.

Становлення психології щастя як напряму наукових досліджень.

Позитивна психологія: предмет, завдання, основні напрями.

Співвідношення понять «щастя», «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «задоволеність життям».

Семінарське заняття 1.

Щастя як предмет філософської та психологічної рефлексії.

Еволюція наукових уявлень про щастя: від античності до сучасності.

Позитивна психологія як методологічна основа психології щастя.

Самостійна робота: самостійне опрацювання питань, підготовка до практичного заняття. Складання термінологічного словника. Аналіз літератури. Підготовка до дискусії.

Тема 2. Аналіз досліджень проблеми щастя

Лекція 2.

Сучасні емпіричні дослідження щастя та суб'єктивного благополуччя.

Особистісні детермінанти щастя.

Соціальні, культурні та ситуативні чинники щастя.

Крос-культурні дослідження щастя (Всесвітній звіт про щастя).

Гендерні та вікові особливості переживання щастя.

Семінарське заняття 2.

Огляд провідних досліджень щастя у зарубіжній та вітчизняній психології.

Індекс щастя націй: методологія вимірювання та критична оцінка.

Лонгітюдні дослідження щастя (Гарвардське дослідження розвитку дорослих).

Самостійна робота: самостійне опрацювання питань, підготовка до практичного заняття. Аналіз літератури. Термінологічний словник. Підготовка презентацій.

Тема 3. Психологічна модель щастя

Лекція 3.

Теоретичні моделі щастя та благополуччя (гедоністична, евдемоністична, інтегративні моделі).

Модель PERMA М. Селігмана.

Структурні компоненти психологічного благополуччя (за К. Ріфф).

Роль особистісних ресурсів, сильних сторін характеру та чеснот у структурі щастя.

Оптимізм, життєстійкість, резильєнтність як чинники щасливого життя.

Семінарське заняття 3.

Порівняльний аналіз теоретичних моделей щастя.

Компоненти психологічного благополуччя особистості.

Особистісні ресурси щасливого життя.

Самостійна робота: самостійне опрацювання питань, підготовка до практичного заняття. Аналіз літератури. Аналіз кейсів. Підготовка до виступів, диспутів.

Модуль 2. Технологія розвитку щастя

Тема 4. Інтроспекція, діагностика психологічного благополуччя особистості, визначення рівня щастя

Лекція 4.

Методи психологічної діагностики щастя, задоволеності життям та благополуччя.

Опитувальники та шкали оцінювання суб'єктивного щастя.

Технології самопізнання й самоаналізу.

Визначення особистісних ресурсів, цінностей, потреб і життєвих пріоритетів.

Семінарське заняття 4.

Практикум із психодіагностики рівня щастя та благополуччя.

Складання психологічного профілю благополуччя.

Самостійна робота: самостійне опрацювання питань, підготовка до практичного заняття. Практикування. Практичні завдання. Аналіз результатів діагностики.

Тема 5. Ампліфікація, стимулювання аспектів щастя

Лекція 5.

Технології розвитку позитивного мислення й оптимізму.

Практики усвідомленості (mindfulness) та вдячності.

Розвиток самоприйняття, позитивного ставлення до себе.

Побудова гармонійних міжособистісних стосунків як чинника щастя.

Визначення життєвих цілей, смислів і стратегії щасливого життєбуття.

Семінарське заняття 5.

Практичні техніки й вправи розвитку щастя та благополуччя.

Розроблення індивідуальної програми підвищення суб'єктивного благополуччя.

Самостійна робота: самостійне опрацювання питань, підготовка до практичного заняття. Аналіз практичних ситуацій. Підготовка пам'ятки. Аналіз існуючих технологій. Евристична бесіда. Ігровий метод. Творчі вправи.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Семінарське заняття 1. Теоретико-методологічні основи психології щастя

Поняття та феноменологія щастя як психологічного явища.

Історико-філософські витоки уявлень про щастя: гедонізм і евдемонізм.

Становлення психології щастя як напряму наукових досліджень.

Позитивна психологія: предмет, завдання, основні напрями.

Співвідношення понять «щастя», «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «задоволеність життям».

ЗАПИТАННЯ

1. Як співвідносяться поняття «щастя», «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя»?

2. У чому полягає різниця між гедоністичним та евдемоністичним підходами до щастя?

3. Які історико-філософські витоки має проблема щастя?

4. Що є предметом і завданнями позитивної психології?

5. Як змінювалися наукові уявлення про щастя протягом XX--XXI століть?

6. Чому щастя розглядають як багатовимірний психологічний феномен?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Складіть порівняльну таблицю гедоністичного й евдемоністичного розуміння щастя.

2. Сформулюйте власне визначення поняття «щастя» з опорою на опрацьовану літературу.

3. Назвіть основні етапи становлення психології щастя як наукового напряму.

4. Поясніть співвідношення понять «щастя» та «задоволеність життям».

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Підготуйте аналітичний огляд на тему «Уявлення про щастя у філософії різних епох».

2. Складіть термінологічний словник основних понять психології щастя (не менш як 15 термінів).

3. Проведіть міні-опитування (5--7 респондентів) про їхнє розуміння щастя та проаналізуйте отримані відповіді.

ЛІТЕРАТУРА: Основна: [1, 2, 7]; Додаткова: [1, 8, 9].

Семінарське заняття 2. Аналіз досліджень проблеми щастя

Сучасні емпіричні дослідження щастя та суб'єктивного благополуччя.

Особистісні детермінанти щастя.

Соціальні, культурні та ситуативні чинники щастя.

Крос-культурні дослідження щастя (Всесвітній звіт про щастя).

Гендерні та вікові особливості переживання щастя.

ЗАПИТАННЯ

1. Які сучасні емпіричні підходи до дослідження щастя ви знаєте?

2. Що показують крос-культурні дослідження щастя (World Happiness Report)?

3. Які особистісні чинники найбільшою мірою визначають рівень щастя людини?

4. Як соціальні та ситуативні чинники впливають на суб'єктивне благополуччя?

5. Які висновки дають лонгітюдні дослідження щастя (зокрема Гарвардське дослідження розвитку дорослих)?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Проаналізуйте результати одного з міжнародних досліджень щастя (за вибором).

2. Порівняйте рівень щастя в різних країнах за даними Всесвітнього звіту про щастя.

3. Визначте, які чинники, за результатами досліджень, найменше впливають на щастя.

4. Обґрунтуйте роль вікових та гендерних особливостей у переживанні щастя.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Підготуйте презентацію за результатами аналізу одного наукового дослідження щастя.

2. Складіть термінологічний словник понять, пов'язаних з емпіричними дослідженнями щастя.

3. Розробіть план власного міні-дослідження чинників щастя серед однолітків.

ЛІТЕРАТУРА: Основна: [2, 5, 8]; Додаткова: [3, 4, 14, 19].

Семінарське заняття 3. Психологічна модель щастя

Теоретичні моделі щастя та благополуччя (гедоністична, евдемоністична, інтегративні моделі).

Модель PERMA М. Селігмана.

Структурні компоненти психологічного благополуччя (за К. Ріфф).

Роль особистісних ресурсів, сильних сторін характеру та чеснот у структурі щастя.

Оптимізм, життєстійкість, резильєнтність як чинники щасливого життя.

ЗАПИТАННЯ

1. Охарактеризуйте модель PERMA М. Селігмана.

2. У чому полягає модель психологічного благополуччя К. Ріфф?

3. Які особистісні ресурси й сильні сторони характеру сприяють щастю?

4. Як пов'язані оптимізм, життєстійкість і резильєнтність із щастям?

5. Які існують інтегративні моделі щастя, що поєднують фізіологічні, емоційні, когнітивні та соціальні компоненти?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Складіть порівняльну таблицю теоретичних моделей щастя.

2. Визначте компоненти психологічного благополуччя за обраною моделлю.

3. Наведіть приклади особистісних ресурсів, які сприяють щасливому життю.

4. Обґрунтуйте зв'язок між життєстійкістю та рівнем суб'єктивного щастя.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Проаналізуйте кейс (за вибором) і визначте, які компоненти моделі PERMA у ньому представлені.

2. Розробіть схему власної психологічної моделі щастя.

3. Підготуйте виступ-диспут на тему «Що важливіше для щастя: обставини чи ставлення до них?».

ЛІТЕРАТУРА: Основна: [1, 7, 8]; Додаткова: [6, 15].

Семінарське заняття 4. Технологія розвитку щастя

Методи психологічної діагностики щастя, задоволеності життям та благополуччя.

Опитувальники та шкали оцінювання суб'єктивного щастя.

Технології самопізнання й самоаналізу.

Визначення особистісних ресурсів, цінностей, потреб і життєвих пріоритетів.

Технології розвитку позитивного мислення й оптимізму.

Практики усвідомленості (mindfulness) та вдячності.

Розвиток самоприйняття, позитивного ставлення до себе.

Побудова гармонійних міжособистісних стосунків як чинника щастя.

Визначення життєвих цілей, смислів і стратегії щасливого життєбуття.

ЗАПИТАННЯ

1. Якими методами здійснюється психологічна діагностика рівня щастя й благополуччя?

2. У чому полягає технологія інтроспекції та самоаналізу?

3. Які практики розвитку позитивного мислення та оптимізму ви знаєте?

4. Яку роль відіграють вдячність і усвідомленість (mindfulness) у підвищенні благополуччя?

5. Як побудова гармонійних міжособистісних стосунків впливає на щастя?

6. Що включає індивідуальна стратегія щасливого життєбуття?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Складіть перелік психодіагностичних методик для дослідження щастя та благополуччя.

2. Опишіть алгоритм проведення інтроспективного самоаналізу.

3. Назвіть практики, що сприяють розвитку оптимізму й позитивного мислення.

4. Сформулюйте власні життєві цілі та пріоритети у форматі SMART.

5. Обґрунтуйте значення соціальних зв'язків для психологічного благополуччя.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Пройдіть одну з методик діагностики рівня щастя/задоволеності життям і складіть на її основі психологічний профіль благополуччя.

2. Розробіть індивідуальну програму (пам'ятку) підвищення суб'єктивного благополуччя на 21 день.

3. Проведіть практику вдячності протягом тижня, оформіть щоденник спостережень і зробіть висновки.

4. Розробіть і проведіть у групі коротку вправу/техніку розвитку позитивного мислення.

5. Підготуйте практичні рекомендації щодо побудови гармонійних міжособистісних стосунків.

ЛІТЕРАТУРА: Основна: [1, 3, 4, 8, 9, 11]; Додаткова: [2, 5, 6, 10, 11, 16, 17, 18].

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Поняття та феноменологія щастя як психологічного явища.

2. Історико-філософські витоки уявлень про щастя: гедонізм і евдемонізм.

3. Становлення психології щастя як напряму наукових досліджень.

4. Позитивна психологія: предмет, завдання, основні напрями.

5. Співвідношення понять «щастя», «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «задоволеність життям».

6. Сучасні емпіричні дослідження щастя та суб'єктивного благополуччя.

7. Особистісні детермінанти щастя.

8. Соціальні, культурні та ситуативні чинники щастя.

9. Крос-культурні дослідження щастя (Всесвітній звіт про щастя).

10. Гендерні та вікові особливості переживання щастя.

11. Лонгітюдні дослідження щастя.

12. Теоретичні моделі щастя та благополуччя: гедоністична, евдемоністична, інтегративні.

13. Модель PERMA М. Селігмана.

14. Структурні компоненти психологічного благополуччя за К. Ріфф.

15. Роль особистісних ресурсів, сильних сторін характеру та чеснот у структурі щастя.

16. Оптимізм як особистісний ресурс щасливого життя.

17. Життєстійкість і резильєнтність як чинники психологічного благополуччя.

18. Позитивні емоції та їхня роль у житті людини.

19. Методи психологічної діагностики щастя, задоволеності життям та благополуччя.

20. Опитувальники та шкали оцінювання суб'єктивного щастя.

21. Технології самопізнання й самоаналізу.

22. Визначення особистісних ресурсів, цінностей, потреб і життєвих пріоритетів.

23. Психологічний профіль благополуччя: зміст і принципи складання.

24. Технології розвитку позитивного мислення й оптимізму.

25. Практики усвідомленості (mindfulness) та вдячності.

26. Розвиток самоприйняття та позитивного ставлення до себе.

27. Побудова гармонійних міжособистісних стосунків як чинник щастя.

28. Визначення життєвих цілей, смислів і стратегії щасливого життєбуття.

29. Творчість і самореалізація як шляхи до щасливого життя.

30. Професійне самоздійснення як чинник психологічного благополуччя.

31. Індекс щастя націй: методологія вимірювання та критична оцінка.

32. Щастя в різні вікові періоди життя людини.

33. Психологічні практики підвищення рівня суб'єктивного благополуччя.

34. Особистісні та соціальні ресурси подолання кризових станів у контексті психології щастя.

35. Психологічні чинники щастя та благополуччя в умовах воєнного стану.

Матеріали для самоконтролю

Самостійна робота здобувача з дисципліни «Психологія щастя» передбачає: роботу з основною та додатковою літературою; пошук та опрацювання наукових джерел; конспектування, складання анотацій та тез; систематизацію й кодування інформації (складання схем, таблиць); написання рефератів, аналітичних оглядів, доповідей; підготовку презентацій та виступів на практичних заняттях; опрацювання психодіагностичних методик і шкал оцінювання щастя, задоволеності життям та психологічного благополуччя; виконання практичних і творчих завдань, індивідуальних дослідницьких проєктів з курсу «Психологія щастя».

КРИТЕРІЇ ТА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Формою підсумкового контролю за навчальною дисципліною є залік.

Контрольні заходи включають поточний контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських і за результатами виконання завдань самостійної роботи. Передбачені такі види контрольних заходів: усна співбесіда під час семінарських, усний захист повідомлень за темою семінарського заняття, виконання тестових завдань, перевірка письмового звіту за результатами виконання письмових завдань.

Здобувачу, який не набрав прохідного мінімуму (60 балів) з навчальної дисципліни – отримує незадовільну оцінку і вважається таким, що має академічну заборгованість.

Методи контролю та оцінювання

- усне опитування;
- перевірка самостійних завдань;
- захист доповідей до семінару, презентацій, есе;
- оприлюднення результатів власного дослідження.

Критерії оцінювання навчальної діяльності здобувачів, в межах окремих форм здобуття освіти та видів навчальних занять, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Критерії оцінювання захисту доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті:

3 балів – здобувач у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст поставленого завдання, використовуючи обов'язкову та додаткову літературу;

2 *бали* – в цілому володіє навчальним матеріалом, але не демонструє глибини знань, може не вистачати аргументації в поясненнях. Допускаються несуттєві неточності.

1 *бали* – не в повному обсязі володіє матеріалом. Має суттєві помилки у відповіді.

Для здобувачів заочної форми завчання при розрахунку використовується коефіцієнт 6,7

Критерії оцінювання доповнення / участі в дискусіях:

2 бали – доповнення змістовне, ґрунтовне, конструктивно доповнює обговорення теми;

1 бал – доповнення містить інформацію, що суттєво не розширює дискусію.

Для здобувачів заочної форми завчання при розрахунку використовується коефіцієнт 2,5

Критерії оцінювання презентації, доповідей, есе, рефератів

Презентація, доповідь, анотація, тези – це наочне представлення результатів самостійної роботи здобувача з опрацювання обраної теми, питання, завдання тощо. Мета презентації – набуття здобувачем навичок з аналізу власної роботи і публічного представлення результатів дослідження. Критерії оцінювання наведені у таблиці 5.

Таблиця 5

Критерії оцінювання презентації, доповіді, анотації, реферату

Кількість балів	Мета	Висновки	Ключові положення	Структура
3 бали	Всі частини пов'язані з метою і предметом дослідження та містять важливі твердження за темою дослідження	Результати дослідження узагальнюються з метою формулювання важливих і значущих висновків за темою дослідження	Матеріал має в основі ключові положення, які повністю розкривають тему дослідження	Дослідження надає інформацію в логічній послідовності і завершується викладенням важливих моментів дослідження
2 бали	Матеріал містить важливі твердження за темою дослідження, але містить не відповідну темі інформацію	Деякі висновки є недостатньо обґрунтованими	Дослідження має в основі декілька ключових положень, однак вони перевантажені інформацією	Дослідження має певну непослідовність викладу теми дослідження
1 бал	Матеріал має опосередковане відношення до теми дослідження	Висновки є нелогічними або недостатньо обгрунтованими	У ключових положеннях відчувається нестача інформації, що необхідна для поточнення висновків	Дослідження має непослідовність у викладі теми

Для здобувачів заочної форми завчання при розрахунку використовується коефіцієнт 6,7

Критерії оцінювання семінарських завдань/творчих завдань:

4 бали -здобувач у повному обсязі володіє матеріалом, вільно та аргументовано його презентує, глибоко та всебічно розкриває зміст поставленого завдання, правильно інтерпретує отримані результати, використовує обов'язкову, додаткову літературу та інформаційні ресурси, демонструє самостійність, достовірність, незаангажованість проведеного дослідження;

3 бали - здобувач у достатньому обсязі володіє матеріалом, вільно його презентує, але може не вистачати аргументації в поясненнях, в основному розкриває зміст поставленого завдання, використовує обов'язкову літературу, демонструє самостійність та достовірність проведеного дослідження. Допускаються несуттєві неточності;

2 бали - в цілому володіє матеріалом, але не демонструє глибини знань, самостійності у вирішені поставлених завдань, не спирається на необхідну літературу, наявні суттєві неточності;

0-1 балів - не в повному обсязі володіє матеріалом, фрагментарно та поверхово його викладає, недостатньо розкриває зміст поставлених питань. Має суттєві помилки у відповідях чи в роботі. Демонструє не самостійність у виконані завдань самостійної роботи.

Для здобувачів заочної форми завчання при розрахунку використовується коефіцієнт 1,25

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувача вищої освіти при оцінюванні результатів *підсумкового (семестрового) контролю*, є такі:

- виконання всіх *видів навчальної роботи*, що передбачені програмою навчальної дисципліни;
- глибина і характер *знань* навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних та додаткових рекомендованих нормативних джерелах, вміння аналізувати явища, що вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку;
- *характер відповідей* на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність тощо);
- вміння *застосовувати* теоретичні положення під час розв'язання практичних задач;
- вміння аналізувати *достовірність* одержаних результатів

Особливості набору балів за видами навчальної діяльності здобувача для кожної форми здобуття освіти та форми підсумкового (семестрового) контролю.

Розподіл балів за темами занять для заліку

Поточне оцінювання та самостійна робота					Всього балів
Змістовний модуль 1			Змістовний модуль 2		За підс. зм. модулів / *тем занять* та СР
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	
20	20	20	20	20	100
60 бали			40 балів		100
Порогові бали					66-100
Загальна рейтингова оцінка					100

Розподіл балів за видами діяльності (денна форма навчання):

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів за семестр	Форма контролю
Робота на семінарському занятті	4	8	32	Залік
Підготовка доповідей, анотацій, рефератів, тез	3	8	24	
Захист доповідей, проектів на семінарському занятті	3	8	24	
Підготовка презентацій	3	2	6	
Виконання творчих завдань	4	3	12	
Участь у дискусії	2	1	2	
Разом			100	
Розрахунок балу за залік :32+24+24+6+12+2 = 100				

Розподіл балів за видами діяльності (заочна форма навчання):

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів за семестр	Форма контролю
Робота на семінарському занятті	5	2	10	Залік
Підготовка доповідей, анотацій, рефератів, тез	20	2	20	
Захист доповідей, проектів на семінарському занятті	20	2	20	
Підготовка презентацій	20	2	40	
Виконання творчих завдань	5	1	5	
Участь у дискусії	5	1	5	
Разом			100	
Розрахунок балу за залік :10+20+20+40+5+5 = 100				

Шкала оцінювання результатів підсумкового контролю, що використовується в Університеті

Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за стобальною шкалою	Оцінка за національною шкалою		Значення оцінки
		для екзамену	для заліку	
A	**90 - 100** балів	«відмінно»/ «excellent»	«зараховано»/« passed»	**Відмінно** - відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	**80 - 89** балів	«добре»/ «good»		**Дуже добре** - достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	**75 - 79** балів			**Добре** - в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	**69 - 74** балів	«задовільно»/ «satisfactorily»		**Задовільно** - посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	**60 - 68** балів			**Достатньо** - мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	**30-59** балів	«незадовільно»/ «unsatisfactory» (з можливістю повторного складання)	«не зараховано» / «failed»	**Незадовільно** - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
F	**1-29** балів	«незадовільно»/ «unsatisfactory» (з обов'язковим повторним курсом)		**Незадовільно** - необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

Рекомендовані джерела інформації:

Основна література

1. Біла І. М. Психологія щастя (теорія і практика). Житомир: «Видавничий дім "БУК-ДРУК"», 2025. 312 с.

2. Біла І.М. – Гоян І.М. Щастя як психологічне утворення Vol 6, No 1(31) (2022): TECHNOLOGIES OF INTELLECT DEVELOPMENT http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/589

3. Життєві домагання особистості: монографія / за ред. Титаренко Т.М. К.: Педагогічна думка, 2007. 456 с.
4. Максуелл Мольц. Психокібернетика. BookChef. 2025. 384с.
5. 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 педагогіч- них наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К. : Міленіум, 2016. 320 с.
6. Роман Пурій та Уляна Лущ Планування щасливого життя. Літопис. 2019. 168 с.
7. Рубін Грехен Проект щастя / Пер. с англ. Видавництво Старого Лева, 2017. 368 с.
8. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: КСД, 2022.160 с.
9. Шей Тоні Доставка щастя / Пер. с англ. Видавництво Старого Лева, 2016. 288с.
10. Barbara L. Fredrickson Positive Emotions Broaden and Build University of North Carolina at Chapel Hill https://peplab.web.unc.edu/wp-content/uploads/sites/18901/2019/06/Fredrickson2013ChapteronBnBinAESP.pdf
11. Christopher Peterson A. Primer in Positive Psychology. – Oxford, New York. – Oxford University Press – 2006. – 385 p.

Додаткова

1. Біла І.М. Технологія розвитку позитивного мислення // Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2021 р.). Львів : СПОЛОМ, 2021. С. 38-40.
2. Біла І.М. Стратегії та тактики щастя. Матеріали X Міжнародна науково-практичної Інтернет-конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми» (10.05-5.06.2022 р., Київ). http://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2022/Bila_Irina_2022.pdf
3. BILA I., HOIAN I. (2022). Happiness as a psychological formations. *Innovations in the scientific technical and social ecosystems*, *1*(3), 70–82. Retrieved from https://istse-jaeger.com/index.php/istse/article/view/19
4. Біла І.М. Роль емоцій у позитивному функціонуванні особистості / Психологічні проблем творчості: матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 23 липня 2022 року / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022., С.28-37. https://www.academia.edu/95595540/РОЛЬ_ЕМОЦІЙ_У_ПОЗИТИВНОМУ_ФУНКЦІОНУВАННІ_ОСОБИСТОСТІ
5. Біла І. М. Психологічні чинники щастя та благополуччя. // Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 9 грудня 2022 р., м. Київ. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2022. С. 89-93.

6. Біла Ірина Соціальні чинники щастя та благополуччя // Суспільство для психічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади : Збірник наукових праць [за матеріалами Міжнародної науково- практичної інтернет-конференції (Україна, Житомир, 24 листопада 2022 р.)] / Ред. колегія: Г.Пирог, Н.Портницька, І.Тичина/ М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. 172 с. С. 14-18.

7. Біла І.М. Генеза щастя // «Щастя та сучасне суспільство», міжнародна наук. конф. (4 ; 2023 ; Львів) Збірник матеріалів четвертої міжнародної наукової конференції «Щастя та сучасне суспільство» (20-21 березня 2023 р., Львів – Перуджа – Плоєшті – Київ – Тірана – А-Корунья). – Львів : СПОЛОМ, 2023. С. 31- 34.

8. Біла І.М. Картина щастя в онтогенезі // Вчені записки: Зб. наук. праць Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського Серія: Психологія. Т. Том 34 (73) No 1 2023. с.90-97. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/15.pdf

9. Біла І.М. Конструювання щастя // Матеріали XXIII Всеукраїнської науково-практичної конференції: «Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності», 30 травня 2023 року, с. 8-14 https://www.academia.edu/103380047

10. Біла Ірина Методичні рекомендації використання карт «Навігація щастя» у тренінговій роботі. Київ: AKgroup, 2023. https://soulbooks.com.ua/ua/p1979545514-metaforicheskie-karty-navigatsiya.html

11. Біла І. М. Формула щастя // Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 9 грудня 2022 р., м. Київ. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2022. С. 98-102. http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/book/247 https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-24

12. Біла І.М. Щастя як суб'єктивне благополуччя // Теоретичні та практичні аспекти соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи : монографія / О. В. Дробот, І. М. Біла, О. В. Костюченко та ін. ; за наук. ред. проф. О. В. Дробот. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. С. 74-110. http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/406?fbclid=IwAR34v1qKZ96xVoTBxs-mhbtN2HyRaoGu2n2OGp2r9T4N-W3dZYKvxa82OP0

13. Когнітивні засади щастя // Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах : матеріали всеукраїнської науково практичної конференції 19 квітня 2024 року, Київ, 2024. - http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/book/274

http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/view/274/8455/18960-1

14. Біла І.М. Ампліфікація щастя // Вчені записки: Зб. наук. праць Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського Серія:

Психологія. – Т. Том 35 (74) No 2, 2024.: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/35-74-2-ua DOI https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2024/7.pdf

15. Біла І.М. Емоційні аспекти щасливого життя: Матеріали 8-ї Міжнародної наукової конференції «Нові тенденції у психології та педагогіці» 17 травня 2024р., м.Радом

16. Біла І.М. Теорія і практика щастя в реальному житті / матеріали п'ятої міжнародної наукової конференції «Щастя та сучасне суспільство» (20 березня 2025 р., Львів – Перуджа – Плоєшті – Київ – Тірана – А-Корунья). Дніпро: «Середняк Т.К.», 2025. С. 18-20. https://ukr-happiness-institute.com/conference-proceedings-2025/

17. Біла І.М. Адаптаційні характеристики особистості як ресурс щастя // Вчені записки: Зб. наук. праць Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського Серія: Психологія. – Т. 36 (75), No 4, 2025, С.80-86. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2025/14.pdf

18. Біла І.М. Федірко А.І. Теоретичний аналіз психологічних чинників щастя в період воєнного стану // Вчені записки: Зб. наук. праць Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського Серія: Психологія. Т. 36 (75), No 5, 2025, с. 7-11. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2025/4.pd

19. Біла І.М. Українська життєстійкість як культурний феномен // Вчені записки: Зб. наук. праць Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського Серія: Психологія. Т. 37 (76), No 1, 2026, С. 1-11. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2026/3.pdf

Посилання на інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського http://www.nbuv.gov.ua

2. Харківська державна наукова бібліотека імені В.Г.Короленка http://korolenko.kharkov.com.

3. Інститут психології імені Г.С. Костюка. Національної Академії педагогічних наук України. Режим доступу: Режим доступу: http://psychology-naes-ua.institute/

4. 19 Top Positive Psychology Exercises https://positivepsychology.com/positive-psychology-exercises/#1

5. Вивчена безпорадність https://www.youtube.com/watch?v=7DURMOdwBsE

6. Найдовше дослідження щастя https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript?language=uk

7. Сайт М.Селігмана https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu

8. Асоціація щастя https://ippanetwork.org

9. Курси https://www.coursera.org/specializations/positivepsychology

10. Програма Джордана Ретерсона на анг. https://selfauthoring.com

11. Top Positive Psychology Exercises for Clients or Students https://positivepsychology.com/positive-psychology-exercises/#

ДОДАТОК

Орієнтовні теми рефератів та індивідуальних завдань

1. Психологічна природа щастя: основні підходи до розуміння.
2. Гедонізм і евдемонізм: порівняльний аналіз.
3. Позитивна психологія як науковий напрям: історія та перспективи розвитку.
4. Модель PERMA та її застосування в психологічній практиці.
5. Психологічне благополуччя особистості: структура і чинники.
6. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні підходи та методи дослідження.
7. Задоволеність життям як складова психологічного благополуччя.
8. Позитивні емоції та їхня роль у житті людини (теорія «розширення і побудови» Б. Фредріксон).
9. Оптимізм як особистісний ресурс щасливого життя.
10. Життєстійкість і резильєнтність як чинники психологічного благополуччя.
11. Смисложиттєві орієнтації та їхній зв'язок із щастям.
12. Особистісні ресурси щасливого життя.
13. Міжособистісні стосунки як чинник суб'єктивного щастя.
14. Творчість і самореалізація як шляхи до щасливого життя.
15. Професійне самоздійснення як чинник психологічного благополуччя.
16. Щастя в різні вікові періоди життя людини.
17. Крос-культурні особливості переживання щастя.
18. Індекс щастя націй: методологія вимірювання та критичний аналіз.
19. Психодіагностичні методики дослідження рівня щастя та благополуччя.
20. Практики вдячності та усвідомленості (mindfulness) у розвитку щастя.
21. Технології розвитку позитивного мислення.
22. Щастя в умовах кризових і травматичних життєвих подій.
23. Психологічні чинники щастя в період воєнного стану.
24. Українська життєстійкість як культурний феномен щастя.