Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В.І.Вернадського
Кафедра психології, філософії та суспільних наук

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор навчально-наукового
гуманітарного інституту
_____ Зореслава ЗАХОЖАЙ
(підпис)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПСИХОЛОГІЯ ЩАСТЯ

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)
галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
спеціальність С4 Психологія
освітньо-професійна програма Психологія
форма(и) навчання денна та заочна

КИЇВ 2026

Інформація про розробника та розгляд і схвалення робочої програми навчальної дисципліни

РОЗРОБНИК програми навчальної дисципліни:
Доктор психологічних наук, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук)

Ірина БІЛА

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

Завідувач кафедри Олена ВЛАСЕНКО

ПОГОДЖЕНО:

Розглянуто та схвалено на засіданні навчально-методичної ради навчально-наукового гуманітарного інституту
Протокол № 1 від 27.08.2026 року

Голова НМР

Зореслава ЗАХОЖАЙ
(підпис)

ЗМІСТ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну.
2. Опис навчальної дисципліни.
2.1. Анотація навчальної дисципліни.
2.2. Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни.
2.3. Міждисциплінарні зв’язки:
2.4. Формат проведення дисципліни.
3. Структура та обсяг навчальної дисципліни.
4. Інформація про індивідуальне завдання.
5. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни.
6. Політика дисципліни.
7. Система та критерії оцінювання результатів навчання здобувачів.
8. Рекомендовані джерела інформації.

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

1.1. Назва навчальної дисципліни, код в освітній програмі	Психологія щастя	
1.2. Статус навчальної дисципліни	Вибіркова, цикл професійної підготовки	
1.2. Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна	1-й рік навчання, 2-й семестр	
1.3. Обсяг навчальної дисципліни за формами здобуття освіти	очна (денна)	заочна
Кількість кредитів	4	4
Загальна кількість годин, в тому числі:	120	120
аудиторні години	32	10
лекції	16	6
семінарські	16	4
практичні	-	-
самостійна робота	88	110
1.5.Вид підсумкового (семестрового) контролю	2-й семестр – залік	
1.6. Інформація про консультації	*Згідно затвердженого графіка консультацій*	
1.7. Мова викладання	українська	
1.8. Прізвище, ім'я, по батькові викладача(ів) (науковий ступінь, вчене звання)	Біла Ірина Миколаївна (доктор психологічних наук, професор)	
1.9. Контактна інформація викладача	bila.iryna@tnu.edu.ua	

1. Опис навчальної дисципліни

Анотація 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. Особлива увага приділяється розумінню щастя як переживання, процесу, стану та результату активної життєтворчої діяльності особистості.

Важливе місце в дисципліні посідає історико-психологічний аналіз становлення проблеми щастя. Розглядаються 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. Аналізуються основні етапи становлення психології щастя як міждисциплінарного напряму досліджень, сучасні емпіричні підходи до вивчення щастя та результати досліджень його особистісних, соціальних, культурних і ситуативних детермінант.

У межах курсу розглядаються основні теоретичні моделі щастя та благополуччя. Аналізуються сучасні інтегративні моделі щастя, що поєднують фізіологічні, емоційні, когнітивні, особистісні та соціальні компоненти життєдіяльності. Особлива увага приділяється ролі 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. Розглядаються сучасні методи дослідження задоволеності життям, позитивних і негативних емоцій, психологічного благополуччя, оптимізму, життєстійкості, особистісних ресурсів та інших чинників щасливої життєдіяльності. Опановуються технології самопізнання і самоаналізу, спрямовані на усвідомлення власних сильних і слабких сторін, потреб, цінностей, життєвих пріоритетів та ресурсів.

Значна увага приділяється технологіям розвитку щастя та психологічного благополуччя. Розглядаються практики розвитку позитивного мислення, оптимізму, усвідомленості, вдячності, самоприйняття, емоційної саморегуляції, позитивного ставлення до себе, побудови конструктивних

міжособистісних взаємин, визначення життєвих цілей та смислів. Розглядаються можливості не лише відновлення психологічного благополуччя, а й особистісного зростання та пошуку нових життєвих смислів.

Опрацювання дисципліни сприятиме розвитку здатності здобувачів до наукового осмислення феномену щастя, критичного аналізу сучасних теорій і моделей благополуччя, проведення психологічної діагностики та інтерпретації результатів дослідження. Курс спрямований на формування практичних умінь використовувати психологічні технології розвитку позитивного мислення, самопізнання, самоприйняття, особистісних ресурсів, адаптивності та психологічного благополуччя, а також на формування усвідомленого ставлення до власного життєвого шляху та активного конструювання щасливої життєдіяльності.

2.1. Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни

Мета навчальної дисципліни «Психологія щастя» є 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.

Основними завданнями дисципліни є:

1. ознайомити з основними положеннями 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.

Цілі вивчення дисципліни:

- сформувати цілісне наукове розуміння феномену **щастя** як складного багатовимірного явища, що визначає якість життя, особистісний розвиток і самореалізацію людини;
- сформувати психологічну культуру щасливого життєбуття**,** засновану на усвідомленості, самопізнанні, відповідальності за власне життя та здатності свідомо конструювати власне благополуччя;
- розвинути здатність до свідомого проєктування щасливого життя через осмислення власних цінностей, потреб, життєвих цілей, пріоритетів та особистісних ресурсів;
- сформувати оптимістичне та конструктивне світосприймання**,** здатність помічати й створювати можливості для позитивних змін та особистісного зростання;
- розвинути навички самопізнання, самоприйняття та позитивного ставлення до себе як фундаменту психологічного благополуччя;
- сформувати здатність свідомо керувати власним психологічним благополуччям**,** використовуючи науково обґрунтовані стратегії, практики та ресурси щастя;
- розширити уявлення про можливості людини у створенні власного щасливого життєпростору**,** гармонізації взаємин, реалізації потенціалу та досягненні особистісної повноти;
- сприяти формуванню зрілої життєвої позиції**,** за якої щастя розглядається не лише як емоційний стан, а як результат усвідомленого способу життя, особистісного вибору та самореалізації.

Ці завдання, цілі забезпечують теоретичну й практичну підготовку здобувача до формування професійних навичок психологічного супроводу особистості.

Міждисциплінарні зв'язки:

Постреквізити: Переддипломна практика, Атестаційний екзамен, Публічний захист кваліфікаційної роботи.

Формат проведення дисципліни.

Заняття проводяться в змішаному форматі (в аудиторії й онлайн), синхронно й асинхронно (зустріч в аудиторії чи Гугл-класі, або самостійне вивчення матеріалу та виконання завдань).

Під час навчання використовуються наступні форми та методи: презентації, ігри, вправи, бесіди і дискусії, кейс-технології, індивідуальні науково-дослідні завдання, тренінгові методи, розв'язання психологічних задач.

Віртуальне навчальне середовище, яке використовуватиметься у разі роботи в дистанційному режимі - Google Classroom.

У дистанційному режимі практичні заняття проводяться за допомогою програм електронної комунікації Google Meet.

Поточна комунікація з викладачем здійснюється через Classroom та корпоративну пошту.

3. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин										
	денна форма						Заочна форма				
	усього	у тому числі					у тому числі				
		Л	Пр	С	Лб	СР	Л	Пр	С	Лб	СР
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13
Модуль 1. Феноменологія щастя											
Тема 1. Теоретико-методологічні основи психології щастя	27	4	-	-	-	18	2	-	-	-	25
Тема 2. Аналіз досліджень проблеми щастя	28	4	-	2	-	18	2	-	-	-	25
Тема 3. Психологічна модель щастя	23	4	-	2	-	17	1	-	1	-	25
Модуль 2. Технологія розвитку щастя											
Тема 4. Інтроспекція, діагностика психологічного благополуччя особистості, визначення рівня щастя	19	4	-	4	-	17	1	-	1	-	15
Тема 5. Ампліфікація, стимулювання аспектів щастя	23	-	-	8	-	18	-	-	2	-	20
Разом годин	120	16	-	16	-	88	6	-	4	-	110
Підсумковий (семестровий) контроль	залік										

3.1 Тематика семінарських занять

П/н	Теми занять	Кількість годин за формами здобуття освіти	
		Очна (денна)	заочна
1	Аналіз досліджень проблеми щастя	2	-
2	Психологічна модель щастя	2	1
3	Інтроспекція, діагностика психологічного благополуччя особистості, визначення рівня щастя	4	1
4	Технологія розвитку щастя	8	2
	УСЬОГО	16	4

3.2 Тематика самостійної роботи здобувачів

п/н	Зміст навчального матеріалу	Вид діяльності	Кількість годин за формами здобуття освіти	
			очна	заочна
1.	Тема 1. Теоретико-методологічні основи	Складання термінологічного словника. Аналіз	18	25

	психології щастя	літератури. Підготовка до дискусії.		
2.	Тема 2. Аналіз досліджень проблеми щастя	Аналіз літератури. Термінологічний словник. Підготовка презентацій.	18	25
3.	Тема 3. Психологічна модель щастя	Аналіз літератури. Аналіз кейсів. Підготовка до виступів, диспутів.	17	25
4.	Тема 4. Інтроспекція, діагностика психологічного благополуччя особистості, визначення рівня щастя	Практикування. Практичні завдання. Аналіз результатів діагностики.	17	15
5.	Тема 5. Ампліфікація, стимулювання аспектів щастя	Аналіз практичних ситуацій. Підготовка пам’ятки. Аналіз існуючих технологій. Евристична бесіда. Ігровий метод. Творчі вправи.	18	20
	Всього		88	110

3.3. Інформація про індивідуальне завдання

Індивідуальна робота здобувача з дисципліни «Психологія щастя» передбачає самостійне поглиблене опрацювання теоретичних і прикладних аспектів психології щастя, суб’єктивного благополуччя, життєвої задоволеності, позитивних емоцій, особистісних ресурсів та психологічних чинників щасливого життя. Самостійна робота охоплює: пошук, добір та критичне опрацювання наукової літератури з проблем психології щастя; конспектування та складання анотацій наукових джерел; аналіз сучасних теорій і моделей щастя та суб’єктивного благополуччя; систематизацію й кодування інформації (складання схем, таблиць тощо); аналіз результатів психологічних досліджень щастя; опрацювання психодіагностичних методик і шкал оцінювання щастя, життєвої задоволеності та психологічного благополуччя; виконання індивідуальних дослідницьких і творчих завдань; підготовку рефератів, аналітичних оглядів, доповідей, презентацій та повідомлень; проведення міні-досліджень і самооцінювання власних ресурсів благополуччя; розроблення практичних рекомендацій і програм психологічної підтримки та підвищення рівня суб’єктивного благополуччя.

Індивідуальні завдання з дисципліни сприяють більш поглибленому засвоєнню здобувачем теоретичного матеріалу, розвитку критичного та

наукового мислення, формуванню навичок самостійного пошуку й аналізу наукової інформації, оволодінню сучасним психодіагностичним інструментарієм, а також формуванню вмінь застосовувати психологічні знання для аналізу чинників щастя та розроблення практичних способів підвищення психологічного благополуччя особистості.

Індивідуальні завдання (ІЗ) з дисципліни виконуються здобувачами самостійно з можливістю отримання необхідних консультацій викладача з окремих теоретичних, методологічних і практичних питань. Тематика індивідуальних завдань може обиратися здобувачем відповідно до його наукових та професійних інтересів і має охоплювати основні проблеми дисципліни: психологічну природу щастя, теорії та моделі благополуччя, чинники суб'єктивного щастя, позитивні емоції, життєву задоволеність, смисложиттєві орієнтації, особистісні ресурси, міжособистісні стосунки, творчість, професійне самоздійснення, життєстійкість та психологічні практики формування щасливого життя.

При виконанні та оформленні індивідуальних завдань здобувач може використовувати комп'ютерну техніку, сучасні інформаційні ресурси та наукові електронні бази даних, результати емпіричних досліджень, психодіагностичний інструментарій, статистичні, довідкові та інші матеріали. Особлива увага приділяється самостійному формулюванню висновків, аргументованому аналізу отриманих результатів та дотриманню принципів академічної доброчесності.

Результати самостійної роботи можуть бути представлені у формі аналітичного огляду, реферату, доповіді, презентації, таблиці чи схеми, результатів міні-дослідження, психологічного профілю благополуччя, аналізу психодіагностичних методик, практичних рекомендацій, творчого проєкту або іншого індивідуального дослідницького продукту. При виконанні та оформленні ІЗ здобувач може використати комп'ютерну техніку, інформацію з Інтернету, статистичний, довідковий та інші необхідні матеріали.

№ з/п	Зміст завдання	Форма звітності
1.	Аналіз існуючих дослідницьких проектів	Письмовий звіт/презентація
2.	Написання доповідей, тез та статей, виступи на практичних заняттях, круглих столах, конференціях.	Письмовий звіт/презентація

4. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

Засоби навчання:

У разі роботи в режимі онлайн використовується віртуальне навчальне середовище – Google Classroom. У онлайн режимі лекції / семінарські/практині заняття можуть бути проведені за допомогою програм електронної комунікації Google Meet. У режимі дистанційного навчання вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного здобувача вищої освіти до програми Google Meet (для занять у режимі відеоконференцій). У цьому випадку здобувач має самостійно потурбуватися про якість доступу до інтернету. Для роботи в дистанційному форматі потрібні ноутбук / персональний комп'ютер / мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет для:

- комунікації та опитувань,
- виконання домашніх завдань,
- виконання завдань самостійної роботи,
- проходження тестування тощо.

Також використовується корпоративна пошта, що забезпечує можливість листування з викладачем.

В офлайн режимі для проведення занять використовуються матеріально-технічні ресурси: аудиторії, оснащені мультимедійним обладнанням, що відповідають санітарно-гігієнічним нормам, створюють фізичний простір, необхідний для досягнення, передбачених ОП, програмних результатів навчання. Придбані меблі відповідають ергономічним вимогам, а їх кількість достатня для розміщення ліцензованого обсягу здобувачів.

Ауд.223 – аудиторія для тренінгів, стільці з пюпітром (а також аудиторії 219, 224)

Телевізор KIVI 65 Smart TV модель 65U730QB з кріпленням настінним CHARMOUNT (2024)

Приміщення забезпечені Інтернетом (wi-fi). Wi-Fi адаптерTR Link TL-WIN722N Wireless N Adapter 150 Mbps USB 2/0

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення:

1) Робоча програма навчальної дисципліни;
2) Методичні рекомендації для підготовки до семінарських, практичних занять та самостійної роботи;
3) Силабус дисципліни.

5. Політика дисципліни

Політика щодо академічної доброчесності	Підтримуємо нульову толерантність до будь-яких форм порушення академічної доброчесності. Очікується, що всі завдання та доповіді до семінарських занять здобувачів будуть самостійними, їх власними оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахуванння викладачем.
Політика щодо використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань з дисципліни	Інструмент ШІ має обмежене застосування у навчальному процесі. Його застосування доцільне: 1) з метою первинного ознайомлення зі змістом теми для самостійного опрацювання для складання плану роботі (з подальшим порівнянням з науковими текстами); 2) у випадку аналізу розгляду поняття в різних контекстах – при складанні словника психологічних термінів; 3) при розгляді дискусійних питань психологічної науки – для формулювання питань для обговорення під час практичного заняття.
Політика щодо використання матеріалів з джерел відкритого доступу	Користувачі мають можливість вільно читати, завантажувати, копіювати контент з навчальною та науковою метою, а також розповсюджувати його з обов`язковим посиланням на використані джерела
Політика дотримання принципів та норм етики і професійної деонтології	Під час занять здобувачі діють із позицій академічної доброчесності, професійної етики та деонтології, дотримуються правил внутрішнього розпорядку Університету. Ведуть себе толерантно, доброзичливо та виважено у спілкуванні між собою та викладачами, а також реагують належним чином, якщо стають свідками дій порушення професійної етики з боку інших здобувачів чи викладачів. У випадку епідеміологічного режиму виконують всі настанови протиепідеміологічних дій: носять маски, дотримуються соціальної дистанції, використовують антисептики тощо.
Політика щодо відвідування	Здобувачі повинні відвідувати усі лекції, практичні та інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. Недопустистими є пропуски та запізнення на заняття з неповажних

	причин. Користування мобільними пристроями під час заняття неприпустиме (за виключенням випадків, коли це пов'язане з виконанням завдання викладача).
Політика дедлайну	Завдання має бути виконане у встановлені строки, якщо необхідно, то розміщене у письмовому вигляді у відповідній вкладці в Гугл-класі. Для отримання максимальних балів до заліку обов'язковим є усний захист доповідей, есе на семінарських заняттях. У разі відсутності на семінарському занятті, доповідь, презентація прикріплюються у Гугл-клас не пізніше ніж через тиждень після того як відбувся семінар з відповідної теми (у випадку недотримання термінів оцінка знижується на 1 бал).
Політика визнання та перезарахування здобувачу результатів навчання з навчальної дисципліни	Визнаються результати навчання здобувача, здобуті в інший період, в іншому ЗВО або під час академічної мобільності відповідно до Положення про організацію освітнього процесу та Положення про академічну мобільність
Політика визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті	Визнання результатів відбувається відповідно до Положення про визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті в Університеті
Порядок відпрацювання пропущених занять	Відпрацювання пропущених занять з поважної причини у вигляді захисту доповідей, есе, презентацій проводиться на останньому с заняття зі змістового модулю або останньому занятті в семестрі. Відпрацювання пропущених занять без поважної причини відбувається шляхом письмового виконання завдань, передбачених темою заняття. Такі завдання не зараховуються як такі, що були захищені!
Політика оцінювання	Політика щодо оцінювання здобувачів освіти відповідає положенням, розробленим Міністерством освіти і науки та базується на формувальному оцінюванні (самооцінювання і взаємооцінювання), яке передує підсумковому оцінюванню. Оцінювання має бути позитивним за принципом, фокусуючись на досягненнях, а не на невдачах. Усі види оцінювання ґрунтуються на чітко встановлених критеріях та показниках, що диференційовані за різними типами завдань
Політика щодо	*Перескладання підсумкової оцінки* з метою її

оскарження результатів оцінювання	підвищення не допускається, окрім ситуацій передбачених нормативними документами Університету, або неявки на підсумковий контроль з поважної причини. Оскарження результатів оцінювання відбувається відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в Університеті.
Політика про можливості навчання осіб із особливими освітніми потребами	Реалізується шляхом організації комфортного, інклюзивного та розвиваючого освітнього середовища, забезпечення заходів, спрямованих на попередження психологічного травмування створення адаптованої матеріально-технічної бази (пандуси) та надання комплексної підтримки (психологічної, соціальної)

6. Система та критерії оцінювання результатів навчання здобувача

6.1. Види контролю, які використовуються під час вивчення дисципліни, та форма підсумкового (семестрового) контролю за навчальною дисципліною.

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.

6.2. Методи контролю та оцінювання

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

6.3. 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	Деякі висновки є недостатньо обґрунтованими	Дослідження має в основі декілька ключових положень, однак вони	Дослідження має певну непослідовність викладу теми

	дослідження, але містить не відповідну темі інформацію		перевантажені інформацією	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

7. 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				

8.1 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» /	**Незадовільно** - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки

F	**1-29** балів	«незадовільно»/ «unsatisfactory» (з обов'язковим повторним курсом)	«failed»	**Незадовільно** - необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

9. 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/#