МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ ПРАВА, ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЇ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологічні аспекти благополуччя особистості

для підготовки фахівців на другому (магістерському) рівні вищої освіти
за спеціальністю С4 Психологія

РОЗРОБНИК:
професор кафедри, доктор психологічних наук, професор
_____ **Тетяна ДАНИЛЬЧЕНКО**

Розглянуто та затверджено
на засіданні кафедри психології
«01» вересня 2026 року,
протокол № 8

Узгоджено з гарантом освітньої програми _____ **Тетяна ДАНИЛЬЧЕНКО**

Обсяг: 4 кредити ECTS.

Чернігів – 2026

Анотація курсу

В кінці ХХ сторіччя відбувся злам наукової свідомості: звернення психологічної спільноти до позитивних аспектів людського функціонування. При цьому закономірно виникає потреба в науковому осмисленні цього процесу. Незважаючи на катаклізми та проблеми повсякденного існування, за виразом М. Селігмана «навіть під час війни людина хоче бути щасливою». Сьогодні не викликає сумнівів роль особистості в організації та осмисленні власного життя, формуванні аутентичної суб'єктності як відповідальності за власне життя. Постає потреба у наданні новому поколінню спеціалістів-гуманітаріїв об'єктивних знань про закономірності соціального та психологічного функціонування з точки зору позитивної психології. Це дає змогу ставити нові питання та переглянути традиційні наукові теорії.

В цілому позитивний підхід орієнтований на формування та ствердження можливостей самореалізації в різноманітних сферах життя. Саме тому цей курс ставить на меті сприяння усвідомленню студентами сутності позитивного погляду на життя, розвитку рефлексії та аналізу стереотипів, що ускладнюють особистісну самореалізацію.

Ця дисципліна тісно переплітається з загальною, диференційною і соціальною психологією, психодіагностикою, етикою, філософією. При вивченні цієї дисципліни буде зроблено ставку на поєднання традиційних (звичних) форм роботи – лекція, обговорення питань семінару, а також використовуватиметься робота з текстами, організація диспутів та тренінгів, виконання індивідуального завдання. Вивчаючи цей курс ви матимете можливість долучитись до провідних ідей і теорій в системі гендерного психологів, поглибити свої навички в мистецтві ведення професійного діалогу.

Головною **метою навчальної дисципліни** є отримання системи знань щодо підходів сучасної психологічної науки до питання щастя, благополуччя та процвітання особистості, розглядаються засоби досягнення та утримання таких переживань, їх специфіка залежно від ціннісно-смислових орієнтацій особистості. Курс спрямований на висвітлення чинників оптимального функціонування людини крізь призму психологічних знань та формування необхідних вмінь для проведення просвітницької та виховної роботи, а також роботи у психологічних консультаціях. Студенти та курсанти отримають теоретичні знання та практичні навички, необхідні для розуміння позитивного підходу, орієнтованого на позитивне мислення, ресурсний підхід, коли людини розглядається як така, що здатна самостійно вирішити свої проблеми та досягти максимального особистісного розвитку. Головний методичний підхід конструювання спецкурсу спирається на припущення, що необхідно формувати у особистості впевненість в собі та власних силах, здатності побудувати своє життя таким чином, щоб воно задовольняло саму людину та було соціально позитивним.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Психологічні аспекти благополуччя особистості» є:

- засвоєння студентами сутності та методів позитивної психології;
- отримання студентами навичок саморегуляції та збереження психологічного ресурсу;
- вироблення в них практичних навичок позитивного мислення, усвідомленості, самокерування, роботи зі стресовими станами;
- формування у студентів вміння продуктивно використовувати засоби досягнення благополуччя в повсякденному житті.

Дисципліна спрямована на формування таких програмних компетентностей:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 10. Здатність спілкуватись іноземною мовою.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

СК 1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.

СК 4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК 5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК 7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК 9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК 10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

СК 11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку на основі саморефлексії та саморегуляції.

Результати навчання

ПР 1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПР 5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР 6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПР 9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПР 10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тематичний план (денна форма навчання)

№	Назва теми	Всього годин	Лекції	Семінари	Практичні заняття	Самостійна робота
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи позитивної психології						
1	Позитивна психологія як наука	16	2	4	-	10
2	Складові суб'єктивного благополуччя	16	2	2	-	12
3	Засоби вивчення благополуччя	20	2	2	4	12
Розділ 2. Підвищення благополуччя психологічними засобами						
4	Чинники суб'єктивного благополуччя	16	2	2	-	12
5	Практики набуття суб'єктивного благополуччя	22	4	4	4	10
6	Основні форми психологічного супроводу в позитивній	16	2	2	-	12

	психології					
7	Специфіка позитивного консультування	14	2	-	-	12
Всього годин за курсом		**120**	**16**	**16**	**8**	**80**

Тематичний план (заочна форма навчання)

№	Назва теми	Всього годин	Лекції	Семінари	Практичні заняття	Самостійна робота
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи позитивної психології						
1	Позитивна психологія як наука	16	-	-	-	16
2	Складові суб'єктивного благополуччя	16	-	-	-	16
3	Засоби вивчення благополуччя	20	2	-	-	18
Розділ 2. Підвищення благополуччя психологічними засобами						
4	Чинники суб'єктивного благополуччя	16	-	-	-	16
5	Практики набуття суб'єктивного благополуччя	22	-	2	2	18
6	Основні форми психологічного супроводу в позитивній психології	16	-	2	-	14
7	Специфіка позитивного консультування	14	2	-	-	12
Всього годин за курсом		**120**	**4**	**4**	**2**	**110**

ЗАВДАННЯ ДО СЕМІНАРІВ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ

Готуючись до семінарського заняття Ви маєте підготувати конспект питань, що містяться в плані відповідної теми. Наявність конспекту всіх (!) питань та ваша присутність на занятті є запорукою успішної роботи та отримання балів (їх кількість залежить від вашої активності та якості підготовки). Відсутність конспекту або неповний конспект, навіть за умови вашої присутності на семінарі, оцінюється в 0 балів.

Тема 1. Позитивна психологія як наука (4 год.)

Навчальні питання:

1. Наукові підходи до визначення благополуччя:
2. Основні поняття, що характеризують оптимальний стан особистості: «процвітання», «благополуччя», «якість життя», «добробут», «задоволеність життям», «щастя»
3. Основні психологічні концепції щастя (М. Дж. Аргайл, І.А. Джидарьян, Л.З. Левіт, С. Любомирскі, В. Татаркевич, К.М. Шелдон)
4. Основні психологічні концепції суб'єктивного благополуччя (Н. Бредберн,

А. С. Вотерман, Е. Ф. Дінер, Л. В. Куліков, Д. О. Леонтьєв, К. Д. Ріфф, М. Е. Селігман)
5. Теорія потоку М. Чіксентміхайя
6. Балансні теорії суб'єктивного благополуччя:
   - теорії точки відліку (Р. Істерлін, Р. Додж),
   - концепція динамічної рівноваги Б. Хеді та А. Уерінга,
   - теорія гомеостазу Р. Каммінса.

Тема 2. Складові суб'єктивного благополуччя
Навчальні питання:
1. Психологічне благополуччя (К. Ріфф, П.П. Фесенко)
2. Суб'єктивне економічне благополуччя (В.А. Хащенко, А.В. Баранова)
3. Суб'єктивне соціальне благополуччя (Т.В. Данильченко, К.Л. Кізс, М. Мюллер)
4. Емоційне благополуччя: теорія розширення та побудови позитивних емоцій Б. Фредріксон, Д. Канеман
5. Фізичне благополуччя (Л.В. Куліков, Т. Рат, Дж. Хартер)
6. Ментальне благополуччя і психологічне здоров'я (Ф. Хьюперт)
7. Особистісне благополуччя (С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова)

Тема 3. Засоби вивчення суб'єктивного благополуччя
Навчальні питання:
1. Благополуччя як предмет дослідження
2. Принципи розробки методів вивчення благополуччя
3. Основні методологічні проблеми при вивченні благополуччя
4. Переваги методів: аналіз документів, опитування, психологічна діагностика, математична статистика, моделювання, прогнозування, проектування
5. Глобальні опитування та національні індекси

Тема 4. Чинники суб'єктивного благополуччя
Навчальні питання:
1. Об'єктивні чинники благополуччя:
   - соціально-демографічні: вік, стать, шлюбний статус;
   - соціальні: безпека, доступ до освіти та медицини;
   - суб'єктивне здоров'я
2. Суб'єктивні чинники:
   - задоволеність роботою та матеріальним рівнем;
   - наявність вільного часу і дозвілля;
   - позитивні емоції (гарний настрій, оптимізм, позитивне мислення);
   - позитивні особистісні характеристики;
   - осмисленість життя.

Тема 5. Практики набуття суб'єктивного благополуччя
Навчальні питання:
1. Практика цілепокладання
2. Практика вдячності
3. Практика насолоди життям
4. Практика гарних справ
5. Практика копінга (робота з негативними переживаннями)
6. Практика відмови від порівняння
7. Практика духовності
8. Практика захопленості
9. Практика оптимізму

10. Практика турботи про тіло
11. Практика близьких стосунків

Тема 6. Основні форми психологічного супроводу в позитивній психології

Навчальні питання:

1. Лайф-коучінг та його роль в набутті благополуччя
2. Бібліотерапія (І. Бонівелл, Д. Гілберт, З. Левіт, С. Любомирські, А. Свіяш, М. Селігман, М. Чіксентміхайя)
3. Особливості психологічного інтернет-супроводу
4. Тренінги особистісного зростання як форма набуття евдемонічного благополуччя
5. Основні засоби самодопомоги: позитивне мислення, емоційна саморегуляція, усвідомленість, самомоніторинг, аутогенний менеджмент, листи до себе, щоденники

Тема 7. Специфіка позитивного консультування

Навчальні питання:

1. Позитивна психотерапія (Н.П. Пезешкіан)
2. Терапія благополуччя (Дж. Фава, К. Руїні)
3. Теорія психологічних інтервенцій (Н.Л. Сін, С. Любомирські)
4. Емпірична модель самодопомоги (А.С. Паркс, Р. Бісвас-Дінер)
5. Техніки позитивного консультування
6. Засоби підвищення благополуччя під час екстремальних подій

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Підготовка до практичного заняття передбачає підготовку матеріалів необхідних для успішного виконання практичних завдань. Отже, ваші бали залежать від вашої попередньої підготовки. Оцінюється ваша активність під час заняття.

На практичних заняттях ви будете:

- вирішувати різні задачі, перш за все у вигляді проблемних психологічних ситуацій;
- приймати участь в групових дискусіях, метою яких є розвиток професійної самосвідомості і творчого мислення;

приймати участь в ігровому моделюванні.

Тема 4. Засоби вивчення суб’єктивного благополуччя

Мета: ознайомлення з провідними методиками діагностики суб'єктивного благополуччя:

- Шкала баланса афектів Н. Бредберна,
- Шкала задоволеності життям Е.Дінера,
- PANAS,
- Профіль відчуттів в стосунках Л.В. Кулікова,
- Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф,
- Методика визначення рівня соціального функціонування,
- Шкала соціального благополуччя К. Л. Кіз,
- СЕБ В.А. Хащенко

Тема 6. Засоби набуття суб'єктивного благополуччя

Заняття 1. Усвідомлення

Обговорення правил групи. Типовими правилами є:

1. Чесність, щирість та відкритість

Вільно та відкрито виражати свої почуття та думки, не боячись виглядати по-дурному або марно витрачати час групи.

2. Пряме вираження почуттів

В групі займаються тренуванням почуттів, атому саме про почуття ми будемо говорити в першу чергу. Щоб краще розуміти один одного, має сенс називати почуття "на ім’я". Якщо слів не вистачає, можна використовувати невербальні засоби – зобразити, показати почуття так, щоб це стало зрозумілим іншим.

3. "Я"-комунікації

Кожен в групі має власну неповторну думку. Саме тому власну думку і власні почуття виражають з використанням займенника «Я» («мені», «мене»).

4. Концентрація на позитивному

Перевага у вираженні позитивних почуттів. Якщо виникне необхідність сказати про негативні почуття, краще почати все-таки з позитивного.

5. Активна участь

Кожен учасник активно бере участь в усіх вправах і дискусіях. Допускається максимум 3 відмови від участі у вправах. Тренеру необхідно повідомити, якщо учасник має пропустити певне заняття.

6. Конфіденційність

Події групи та особиста інформація, яка стає відомою в групі, обговорюється тільки в середині групи.

7. Взаємна участь і взаємодопомога

Учасники групи допомагають один одному й тренеру у виконанні вправ та успішному завершенні програми.

Вправа «Аналіз притчі» (авторська модифікація)

Мета: налаштування на смислове поле заняття.

Участикам зачитується психологічна притча і обговорюється в групі її смисл.

Пропонується виразити основну думку однією фразою.

«Ключ до щастя»

Жив колись чоловік, який висікав каміння зі скали. Його праця була важка, і він був невдоволений. Якось каменяр зопалу вигукнув: «Ах, якщо б я був багатим!» І ось чудо! Його бажання здійснилося. Через певний час в місто, де він жив, приїхав цар. Побачивши правителя, над головою якого слуги тримали золоту парасолю, багач відчув заздрість. Зопалу він вигукнув: «Ах, якщо б я був царем!». І його бажання знову здійснилося. Якось він подався в похід. Сонце палило так, що навіть золота парасоля не в змозі була вберегти царя від палючих променів. І він подумав: «Ах, якщо б я був сонцем!». Його бажання здійснилося і цього разу. Але якось сонячне світло затьмарила хмара. Тоді сонце вигукнуло: «Ах, якщо б я було хмарою!». І був він хмарою, і проливався дощем, і вода заполонила всі куточки світу. Але ось біда! Краплі дощу відчайдушно вдарялися в скелю, але ніяк не могли зруйнувати його. Дощ вигукнув: «Ах, якщо б я був скелею!». Однак прийшов каменяр, заніс свою кирку над скелею і підкорив її. І скеля вигукнула: «Ах, якщо б я був каменярем!». І в ту ж мить він знову став собою і зрозумів, що ні багатство, ні влада не принесуть йому радість.

Психологічний практикум. Заповнення шкали щастя С. Любомирскі

1. В цілому я вважаю себе

1 2 3 4 5 6 7

Не дуже щасливим Дуже щасливим

2. Порівняно з більшістю однолітків я вважаю себе

1 2 3 4 5 6 7

Менш щасливим Більш щасливим

3. Деякі люди дуже щасливі за своєю природою. Вони отримують втіху від життя, щоб н відбувалося, беручи від життя все. Наскільки це схоже на Вас?

1 2 3 4 5 6 7

Зовсім не схоже Типово для мене

4. Деякі люди не надто щасливі. Хай вони і не впадають в депресію, але піднесеним настроєм також не відрізняються. В якій мірі це притаманно Вам?

1 2 3 4 5 6 7

Зовсім не притаманно Типово для мене

Щоб підрахувати результат, сумують бали відповідей на перші три питання, додають 8, віднімають бал за четверте питання і ділять на 4. Середній кінцевий результат дорослого американця – 4,8 бали. Дві третини респондентів набирають від 3,8 до 5,8 бали.

Вправа «Уявлення про щастя» (авторська розробка)

Мета: з'ясування імпліцитної теорії благополуччя учасників

Інструкція: по колу продовжити речення

Щастя – це …

Я найбільш задоволений життям, коли …

Найщасливіше переживання в моєму житті – це …

Я радію, коли…

Найбільш приємні для мене люди – це …

Головна моя мета в стосунках з іншими – це …

Найбільше я хочу, щоб інші люди, яких я знаю, …

Я був би щасливий, коли …

Обговорення 1. *Групова дискусія*: Що таке щастя? Формулювання найбільш поширених «варіантів» щастя.

Обговорення 2. Обговорити вислів Далай Лами: «Нам не потрібна більша кількість грошей, більше успіху або слави, нам не потрібне досконале тіло і навіть ідеальний супутник життя – прямо зараз, саме в цей момент, у нас є розум, який являє собою все необхідне устаткування для того, щоб досягти повного і безмежного щастя».

Вправа «Розминка з пересаджуваннями»

Мета: сконцентрувати увагу, отримати позитивні емоції, отримати інформацію про учасників тренінгу, зблизити їх

Зараз ми проведемо просту гру. Той, хто знаходиться в центрі кола (зараз це буду я), промовить наступну фразу: "Більш за все мені подобається запах...". Всі члени групи, яким теж подобається цей запах, повинні будуть встати зі стільців і пересісти на інші стільці. Той, хто стоїть в центрі, намагається зайняти один із вільних стільців. Потрібно називати запахи максимально конкретно. Не потрібно, наприклад, говорити: «Мені подобається запах квітів», краще назвати конкретну квітку.

Вправа «Сонце радості»

Мета: усвідомити радісні моменти життя, створити позитивний настрій

Учасники групи індивідуально малюють сонце так, як це роблять діти: коло, а від нього розходяться проміні. На кожному промені необхідно написати те, чому учасник групи радіє в житті. Потім учасники діляться своїми «сонячними промінчиками» один з одним.

Інструкція: «Візьміть кожен по аркушу паперу і намалюйте на ньому сонечко з промінчиками. Кожний "сонячний промінь" – це "промінь вашої радості". Підпишіть їх. На кожному промені необхідно написати те, чому ви радієте в життя. Кількість таких променів не обмежена. Малюйте і підписуйте стільки, скільки саме вам необхідно. Звертайте увагу, будь ласка, на ті почуття і думки, які у вас з'являються в процесі виконання вправи. Вам дається 10 хвилин.

Тепер візьміть маленькі листочки. Це теж «промінчики вашої радості», якими ви можете поділитися з учасниками групи. Вашої радості стане більше. Писати все не обов'язково. Пишіть те, чим ви дійсно готові поділитися з іншими. На це вам дається 5 хвилин.

Поділіться тепер «промінчиками вашої радості» з тими, з ким ви дійсно хочете це зробити. «Сонячний промінь» можна давати не одній людині. Прислухайтеся до себе. Звертайте увагу на свої почуття, переживання, думки, коли ділитеся «промінчиками вашої радості» і коли отримуєте від інших людей їх проміні. Що з вами в цей момент відбувається?

Обговорення: Чим би ви хотіли поділитися після цієї вправи? Які почуття і думки виникали у вас під час виконання вправи? Що з вами відбувалося, коли ви ділилися з іншими членами групи «промінчиками вашої радості» і отримували від інших проміні? Чи здивували вас якісь проміні, що ви отримали? Чи отримали ви якийсь потрібний саме зараз промінь? Чи вдалося цим промінням зігріти ваше серце?

Міні-лекція «Правила і пастки насолоди» (В. Г. Ромек)

Вправа «Насолода» (авторська розробка)

Мета: звернути увагу на ті дрібниці, що нас оточують, підвищити настрій, отримати інформацію про вподобання учасників

Інструкція: Навколишній світ дуже різноманітний, в ньому в будь-який момент є маса речей, які можуть нас засмутити, але не менше речей, які можуть нам сподобатися, якщо ми звернемо на них увагу. Погляньте навколо себе. Чи можете ви знайти навколо вас щось, що вам подобається, що вам приносить втіху?

Обговорення: які речі в аудиторії (кімнаті) можуть принести задоволення учасникам.

Вправа «Кожному свій запах» (авторська модифікація вправи В. Г. Ромека)

Мета: розвиток сенситивності, рефлексія власних уподобань

Матеріали: набір ароматичних масел чи парфюму

Інструкція: Тут зібрано велика кількість різних запахів. Спробуйте всі їх понюхати. Знайдіть той аромат, який подобається більш за все. Не обов'язково шукати знайомі вам аромати. Ви можете обрати новий для вас запах. Пошукайте не той запах, що подобається вам завжди, а той, який подобається в даний момент часу. Почекайте певний проміжок часу, щоб відчути всю повноту запаху, сконцентруйтеся на приємному вам запаху і тільки на цьому запаху.

Обговорення: Які асоціації викликає обраний вами запах? Чи можете ви зараз, за відсутності стимулу, згадати цей запах? Спробуйте описати його словами.

Домашнє завдання: На наступне заняття підготувати і принести запахи і аромати, які приємні саме вам, які викликають приємні спогади й асоціації.

Вправа «Спільне обмацування»

Мета: розвиток сенситивності, рефлексія власних уподобань

Матеріали: набір невеличких предметів з різною фактурою (вата, тканини, буси, іграшки, дерево, камінчики, металеві предмети, мушлі тощо)

Інструкція: 1. Тут підготовлені предмети з різною структурою поверхні, вагою і різного матеріалу. Оберіть собі предмет, до якого приємно доторкатися, який приємно тримати в руках. Якщо у вас при собі є такі предмет, то можете взяти до рук їх. Закрийте очі, сконцентруйтеся на цьому предметі, на тактильних відчуттях, що він викликає. Хай пройде трохи часу. Сконцентруйтеся на приємних відчуттях від цього предмету, поспостерігайте за ними. Намагайтеся вловити момент, коли відчуття зникають.

2. Тепер знайдіть собі пару із числа учасників групи. Розкажіть партнеру, які відчуття у вас викликає обраний вами предмет.

3. Спробуйте знайти загальні відчуття, які пов'язують між собою два предмети, що потрапили в пару. Поміняйтеся предметами. Розкажіть один одному про схожі і контрастні відчуття від двох предметів.

Обговорення: Які тактильні відчуття і в якій комбінації вам було приємно відчувати? Які дії ви здійснювали, щоб подовжити ці приємні відчуття?

Домашнє завдання: Вдома погляньте навколо себе і знайдіть те, до чого приємно доторкатися, мацати, досліджувати. Можете розібрати з цієї точки зору ті предмети, які у вас постійно при собі.

Домашнє завдання:

1. Підготувати і принести запахи і аромати, які викликають приємні спогади й асоціації.
2. Знайти вдома ті речі, до яких приємно доторкатися.
3. Принести улюблену цукерку (опитати групу і скласти список, хто з учасників яку цукерку хоче).

Заняття 2. Усвідомлення

Обговорення домашнього завдання:

1. Попросити розповісти про улюблений запах: історію його появи, відчуття, що він викликає. Запах пускається по колу, щоб учасники групи могли його відчути і проаналізувати власні асоціації.
2. Описати речі приємні на дотик. Спробувати вивести узагальнення: які речі нам подобаються.

Вправа «Аналіз притчі»

Люди в місті (єврейська притча)

Якось до одного старця, що сидів біля входу до міста, підійшов юнак і запитав:

– Я перший раз тут. Які люди живуть в цьому місті?

Старий відповів йому запитанням:

– А які люди жили там, звідки ти прийшов?
– Це були злі й егоїстичні люди, тому я з радістю поїхав звідти.
– Тут ти зустрінеш таких самих, – відповів йому старий.

Трохи згодом інший чоловік підійшов до старця і задав йому те ж питання. Старий запитав його:

– А яких людей ти бачив раніше?
– Це були добрі, гостинні і шляхетні люди. У мене серед них залишилося багато друзів.
– Ти знайдеш таких самих і тут, – відповів старий.

Купець, який почув обидві розмови, дорікнув старцю:

– Як ти можеш давати різні відповіді на одне й те ж питання?
– Син мій, відповів старий, – кожен носить свій світ в своєму серці. Хто в минулому не знайшов нічого гарного в тих місцях, звідки прийшов, тут тим більше нічого не знайде. Той же, в кого і раніше дули друзі, тут теж знайде вірних друзів. Оскільки оточуючі люди стають тими, що ми в них знаходимо.

Обговорення.

Вправа «Уявлення про взаємини» (авторська розробка)

Мета: з'ясування імпліцитної теорії благополуччя учасників

Інструкція: по колу продовжити речення

Гарні стосунки з батьками – це …
… шлюбним партнером – це …
… дітьми – це …
… друзями – це …
… колегами – це …
… сусідами – це …
… начальством – це …
Я очікую від інших людей …

Обговорення: що очікується від інших людей? Які дії інших найбільш позитивно оцінюються? Чи реалізують ці дії учасники групи по відношенню до інших людей?

Вправа «Смакування» (авторська розробка)

Мета: надати навички смакуваннях смакових відчуттів, покращити атмосферу в групі, викликати позитивний настрій

Матеріали: різні сорти чаю в пакетиках (найкраще коробка асорті), картонні стаканчики, різні цукерки

Інструкція. 1. Зачитується текст, як правильно пити гарячий шоколад.

Уявіть, що в руках у вас чашка гарячого шоколаду. Ви торкаєтесь губами до теплої чашки, це вже приємно. Вдихаєте запах гарячого шоколаду. Першими на смак потрапляють вершки. Я намагаюся повністю відчути їх смак, структуру, температуру. Наступною смаковою хвилею є сам шоколад. Я зосереджуюсь на ньому, намагаючись відчути всі відтінки смаку. Вдихаю ще раз. Роблю третій ковток, намагаючись дібратися до глибини взаємодії ароматів, структур та температур гарячого шоколаду.

2. Організовується пиття чаю за певним алгоритмом. Оберіть пакетик, який, на вашу думку, має найбільш приємний запах. Обов'язково перенюхайте всі вили пакетиків і оберіть той, чий запах подобається вам саме зараз (а не той сорт, який ви звикли пити зазвичай).

Склянку з чаєм потримайте певний час в руках, понюхайте запах. Чи змінився він порівняно з пакетиком? В який бік: став кращим чи менш концентрованим? Зробіть, не поспішаючи, перший ковток, покатайте його по піднебінню. Намагайтеся відчути поєднання запаху і смаку.

3. Після смакування чаю зверніть увагу на цукерки (розкласти їх так, щоб була помітна кожна цукерка). Спочатку погляньте на обгортку. Вони зазвичай дуже яскраві. Оберіть ту цукерку, обгортка якої вам найбільше подобається. Намагайтеся не звертатися до свого попереднього досвіду. Розглядайте цукерки так, начебто ви їх бачите перший раз.

Коли ви обрали цукерку, пошелестіть її обгорткою. Як ви думаєте, чому, як правило, обгортки роблять так, щоб вони шурхотіли. Розгорніть цукерку і гарно понюхайте її. Намагайтеся відчувати всі нюанси запаху. Потім знову зверніться до запаху чаю. Порівняйте відтінки запахів. Чи вони поєднуються чи «забивають» один одного?

Відкусіть шматочок цукерки, покатайте його в роті. Відчуйте його повний смак. На наступному етапі додайте глоток чаю. Насолодіться смаковою гамою. Робіть все не кваплячись, загострюючи увагу на кожному новому відчуттю.

Обговорення: 1. Опишіть свої відчуття і думки під час виконання вправи. Чи виникали у вас якісь асоціації і спогади, пов'язані із смаком чи запахом? Чи важко було виконувати інструкцію і робити все повагом? Чи відрізнялися запахи і смаки від тих, що супроводжують вас в повсякденному житті?

2. Звернути увагу на те, яку саме цукерку обрали учасники. Звернутися до заготовленого списку, порівняти. Попросити учасників проаналізувати свої відчуття: чи були б вони більш задоволені, якщо б здійснили саме той вибір, якій планували заздалегідь. Чому досягнення мети не завжди робить людину щасливою?

Вправа «Приємні дотики» (авторська розробка)

Мета: навчитися відчувати приємність від дотиків, отримати навички позитивної взаємодії

Інструкція: Робота в парах. Візьміть один одного за руки. Спробуйте відчути всі нюанси дотиків. Можна заплющити очі. Пари змінюються стільки разів, скільки потрібно, щоб всі учасники побули партнерами.

Обговорення: Руки кого з учасників були найбільш приємні і чому. Проаналізувати відчуття. В цій вправі необхідно слідкувати, щоб опис дотиків не переносився на ставлення до особистості.

Вправа «Казкові асоціації»

Мета: розвиток асоціативного мислення, рефлексія власних особистісних рис

Інструкція: Кожен учасник має запропонувати три свої асоціації: з ким із казкових героїв він асоціює себе і двох своїх сусідів. Бажано асоціацію обґрунтувати.

Обговорення: Чи вдалося вірно визначити, які асоціації ви викликаєте? Опишіть відчуття від отриманого в такому вигляді зворотного зв'язку. Які думки у вас виникли в зв'язку із асоціацією з казковим персонажем?

Вправа «Амнезія»

Мета: розвиток невербальної комунікації, сприяння зміцненню стосунків між членами групи

Матеріали: парні предмети (наприклад, маркери різного кольору)

Інструкція: Всі учасники шикуються в ряд, заводять руки за спину. Кожному часнику дається маркер. Необхідно виконувати такі правила: 1) не промовляти ні слова; 2) неможна дивитися, якого кольору маркер в руках; 3) потрібно знайти свою «пару», ту людину, в руках якої маркер того ж кольору.

Обговорення: Яким чином виконували завдання? Який алгоритм найбільш вдалий? Які думки і почуття були під час виконання вправи?

Вправа «Уявлення про щастя» (авторська розробка)

Мета: рефлексія концепції благополуччя, з'ясування ролі соціального оточення для досягнення благополуччя

Інструкція: Розслабтеся, заплющіть очі. Чітко сформулюйте для себе дві-три умови, за яких ви будете щасливі. Уявіть собі, що ви досягли цих умов. Продумайте, в чому вони будуть проявлятися. Уявіть максимально детально події дня вашого життя, коли ви досягли цих умов. Спробуйте відчути свої емоції в таких умовах. Розплющіть очі. Проаналізуйте в групі свої уявлення та відчуття.

Обговорення: за потреби.

Домашнє завдання:

1. Підготувати і принести на заняття улюблену мелодію (2 хвилини).
2. Кожного дня «просмакувати» якусь дію (пиття кави, їжа цукерки, мить естетичного любування, момент спілкування з друзями, гарна музика тощо).
3. Кожного вечора проаналізувати день та пригадати по три речі «Що я дізнався нового», «Що відбулося приємного», «За що я вдячний цьому дню». Розмірковувати 2-3 хвилини про приємні події.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Ряд питань навчальної дисципліни виносяться на самостійне опрацювання. Виконання самостійної роботи оцінюється окремо та є невід'ємною складовою успішного проходження курсу. Для виконання завдань самостійної роботи вам необхідно зробити конспект нижчезазначених питань. Кожне питання має бути ґрунтовно висвітлене в обсязі не менше двох сторінок рукописного тексту.

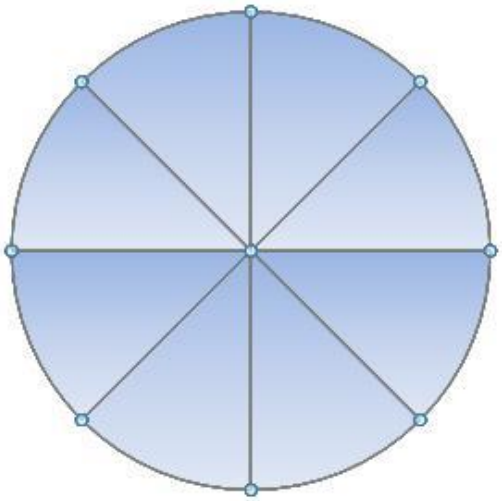
1. Діяльнісний підхід до благополуччя: формування активної життєвої позиції
2. Характеристики оптимального переживання за М. Чіксентміхайя
3. Основні психологічні концепції суб'єктивного благополуччя: Н. Бредберн
4. Основні психологічні концепції суб'єктивного благополуччя: А.С. Вотерман
5. Основні психологічні концепції суб'єктивного благополуччя: Е.Ф. Дінер
6. Основні психологічні концепції суб'єктивного благополуччя: Л.В. Куликов
7. Основні психологічні концепції суб'єктивного благополуччя: Д.О. Леонтьєв
8. Теорія психологічного благополуччя К.Д. Ріфф
9. Основні психологічні концепції суб'єктивного благополуччя: М.Е. Селігман
10. Потреби в контексті теорій соціального благополуччя
11. Особливості релігійної етики в контексті уявлень про індивідуальне благополуччя та благополуччя суспільне
12. Ілюзії та міфи соціального благополуччя
13. Гармонізація соціального успіху та особистого благополуччя
14. Соціальний капітал і соціальне благополуччя
15. Благополуччя сім'ї
16. Духовне благополуччя: особливості релігійної етики в контексті уявлень про індивідуальне благополуччя та благополуччя суспільне
17. Проблема щастя і задоволеності життям в сучасних психологічних дослідженнях
18. Метод реконструкції досвіду як об'єктивний спосіб вивчення благополуччя
19. Історія створення та методологічна база Оксфордського опитувальника щастя (Oxford Happiness Inventory)
20. «Емоційний профіль» Л.В. Кулікова як засіб вивчення емоційного благополуччя
21. Дослідження позитивних особистісних характеристик: підходи, моделі і засоби
22. Осмисленість життєвого досвіду і благополуччя особистості
23. Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райяна
24. Теорія життєвих сил М. Селігмана
25. Теорія особистісного потенціалу О. Леонтьєва
26. Теорія життєвого потенціалу З. Левіта
27. Умови і фактори досягнення життєвого успіху

28. Формування здорового оптимізму як фактору успішності
29. Mindfulness: теорії усвідомленості в сучасній психологічній практиці
30. Стан потоку як ресурсний стан особистості
31. Особистісний потенціал та його прояви
32. Переваги та недоліки позитивного мислення
33. Вдячність та її вираження (Р. Еммонс, М. Мак-Каллоф)
34. Теорії оптимізму
35. Особистісні ресурси
36. Теорія «відра і ківшика» Т. Рата
37. Проблема свободи вибору і особистісної відповідальності
38. Особистісний потенціал людини: поняття, його дослідження і зміни
39. Позитивна інтерпретація як засіб зміни установок
40. Сценарні теорії особистісного вибору і побудова індивідуальної траєкторії життєдіяльності
41. Гармонізація соціального успіху та особистого благополуччя
42. Терапія якості життя (М.Б. Фріщ)

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

1. Визначення рівня задоволеності потреб

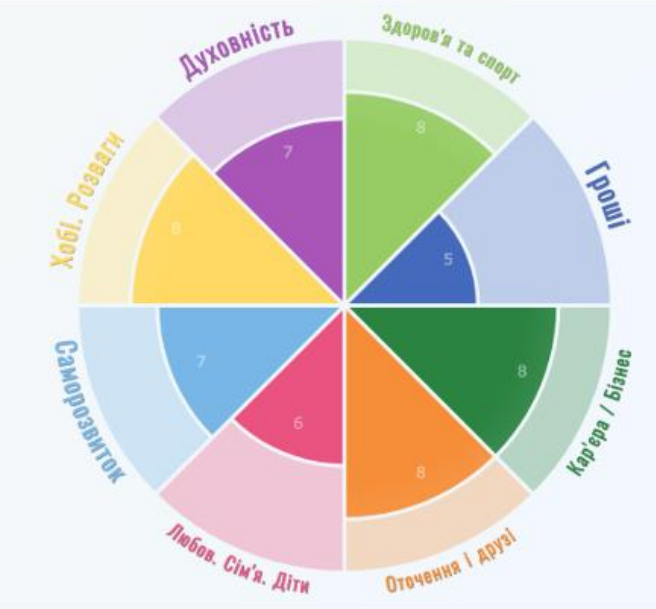
1. Візьміть чистий аркуш паперу. На ньому намалюйте коло і розділіть його на 8 рівних частин. Ці частини – це Ваші життєві цінності. У кожної людини вони різні. Уявіть, що діаграма відображає всі сфери життя (робота, стосунки, розвиток, гроші тощо). Подумайте, які максимально важливі цінності саме для Вас.



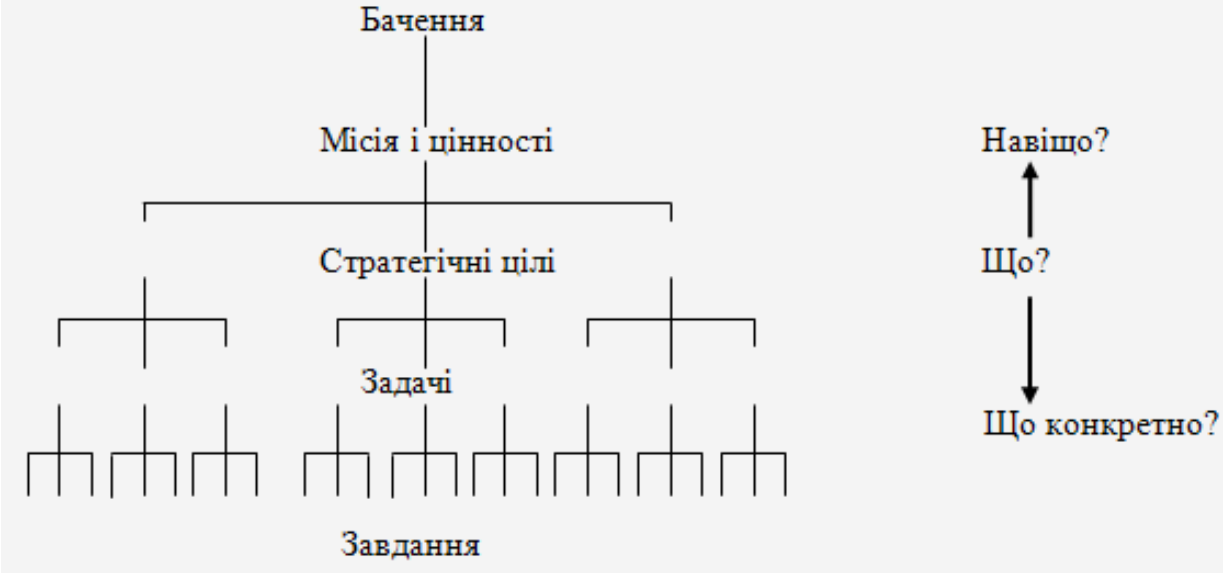
Якщо не вистачає місця, то діліть сектори ще.

2. Потім необхідно оцінити задоволеність кожної з частин життя. Для цього використайте 10-бальну шкалу. 0 буде означати повну незадоволеність, а 10 – максимальну задоволеність. Причому важливо спиратися не на якісь стандартні вимоги, а особисті відчуття. Наприклад, Ви отримуєте зарплатню, якої повністю вистачає для задоволення потреб, однак Ваше оточення вважає, що Ви повинні заробляти більше. Оцінку виставляйте виходячи із власних відчуттів.

3. Дайте відповідь на питання:
Яка із сфер є провідною?



Яким сферам Ви дали найменші оцінки? Зміни яких сфер повністю залежать від мене?
Зміни яких сфер не повністю залежать від мене?
В якій сфері хочеться почати зміни найближчим часом?
Що потрібно змінити в житті в кожній сфері, щоб оцінка піднялася до 10? Всі рішення, що прийдуть в голову, варто записати. Можливо, рішення не прийде відразу, Ви побачите шлях через деякий час. Однак не втрачайте надії, постійно аналізуйте записані ідеї.
Продумайте дії, які допоможуть покращити оцінку саме зараз. Заплануйте найближчі три кроки. Кожен крок повинен бути складніший за попередній. Почати потрібно з найпростішого, а потім розвиватися далі.
Інколи непросто зрозуміти, що Вас не влаштовує в конкретній області. Тоді варто намалювати колесо балансу життя для окремої сфери. Також потрібно розділити коло на 8 частин і розподілити оцінки. Це допоможе краще усвідомити ситуацію і почати її виправляти.
Важливо пам’ятати, що головне в житті – баланс. Тому потрібно приділяти увагу кожній сфері, тоді Ви зможете досягти гармонії, а разом з нею і щастя.
2. Побудова життєвих планів
1. Дайте короткий опис своєї мрії всього життя в зручній для Вас формі.
2. Складіть перелік того, що Вас найбільше тішить, завдає найбільшої насолоди.
3. Що для Вас буде максимальним успіхом в плані особистого самовдосконалення, в роботі, в сім’ї, в спілкуванні з близькими людьми, у взаємодії в соціумі через рік, 3, 5, 10, 15 років?
4. Уточніть свій опис життєво важливих цілей за допомогою форми SMART. Намагайтесь надати своїм цілям вигляд афірмацій – яскравих, емоційно насичених позитивних орієнтирів, регулярне звернення до яких підвищує вірогідність втілення бажаного в дійсність.
5. З врахуванням логічних взаємозв’язків Ваших головних намірів з Вашою мрією побудуйте цілісну картину власних стратегічних орієнтирів у вигляді дерева життєво важливих цілей.



6. З врахуванням побудованого дерева життєво важливих цілей надайте опису своєї мрії форму видіння – образу бажаного майбутнього, що спонукає до дії, мобілізує Вас та інших людей до участі у досягненні Ваших прагнень
7. Обговоріть в групах з 3-5 осіб своє бачення власної мрії.

3. Особистісні ресурси

1. Що Вам потрібно для досягнення поставлених цілей?
2. Які якості Вам потрібно розвивати в собі для досягнення своєї мрії? Які особистісні особливості Вам слід враховувати в першу чергу? На які персональні якості Вам слід спиратися, які потрібно розвивати, яких уникати?
3. Оцініть ступінь вираженості у Вас якостей, що входять у VIA-класифікатор сильних сторін особистості.
4. Складіть персональну програму саморозвитку та іншого ресурсного забезпечення роботи з досягнення своєї мрії. Програма повинна відповідати на такі питання:
– Що конкретно Вам потрібно зробити для отримання кожного з необхідних ресурсів?
– Які якості і як слід розвивати, якщо вони входять в число необхідних ресурсів?
– Які ресурси, де і як саме слід отримати для досягнення моєї мрії? Що для цього зробите саме Ви?
5. В групах по 3-5 осіб проведіть обговорення складеної програми саморозвитку та іншого ресурсного забезпечення з досягнення своєї мрії.

ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ (Денна/Заочна)

Оцінювання ваших досягнень відбувається за системою відображеною в Таблиці 1.

Таблиця 1

№	Назва теми	Всього балів	Форма заняття та		
			Лекції (ведення конспекту)	**Семінари** (конспектування, питань, виступ, доповнення)	**Практичні заняття** (опрацювання матеріалів для підготовки, успішне виконання завдань)
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи позитивної психології					
1	Позитивна психологія як наука	5	1	4	-
2	Складові суб'єктивного благополуччя	5	1	4	-

3	Засоби вивчення благополуччя	5/1	1/1	4	-
Розділ 2. Підвищення благополуччя психологічними засобами					
4	Чинники суб'єктивного благополуччя	13	1	4	8
5	Практики набуття суб'єктивного благополуччя	13/8	1	4/4	8/4
6	Основні форми психологічного супроводу в позитивній психології	9/4	1	8/4	-
7	Специфіка позитивного консультування	6/1	2/1	4	-
Індивідуальна робота		4/4	4		
Разом		60/18	7/2	32/8	16/4
Залік		40			
Всього		100 балів			

Робота на семінарських (практичних) заняттях оцінюється викладачем із розрахунку балів, зазначених у таблиці. Здобувач може виконати індивідуальну роботу, за визначеною формою та тематикою.

Підсумковий контроль з дисципліни здійснюється у вигляді заліку/екзамену, на якому можете отримати до 40 балів в залежності від повноти та обґрунтованості відповідей. Якщо під час проходження курсу здобувач набрав 60 балів, він має право не складати залік/екзамен вдовольнившись підсумковою оцінкою відповідно до кількості набраних балів. Схема переведення балів у підсумкову оцінку наведена в таблиці

Таблиця 2

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	**A**	відмінно
82-89	**B**	добре
75-81	**C**	
64-74	**D**	задовільно
60-63	**E**	
35-59	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	**F**	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Наукові підходи до визначення благополуччя
2. Благополуччя як предмет дослідження
3. Поняття «суб'єктивне благополуччя», його трактування в різних теоріях
4. Підходи до визначення категорії «психологічне благополуччя»
5. Відмінності у поняттях «психологічне благополуччя» та «психологічне здоров’я»
6. Основні психологічні концепції щастя (М. Дж. Аргайл, И.А. Джидарьян, Л. З. Левіт, С. Любомирскі, В. Татаркевич, К. М. Шелдон)
7. Основні психологічні концепції суб'єктивного благополуччя (Н. Бредберн, А. С. Вотерман, Е. Ф. Дінер, Л. В. Куликов, Д. О. Леонтьєв, К. Д. Ріфф, М. Е. Селігман)

8. Теорія потоку М. Чіксентміхайя
9. Балансні теорії суб'єктивного благополуччя
10. Теорії точки відліку (Р. Істерлін, Р. Додж)
11. Концепція динамічної рівноваги Б. Хеді та А. Уерінга
12. Психологічне благополуччя (К. Ріфф, П.П. Фесенко)
13. Суб'єктивне економічне благополуччя (В.А. Хащенко, А.В. Баранова)
14. Суб'єктивне соціальне благополуччя (Т.В. Данильченко, К.Л. Кіз, М. Мюллер)
15. Емоційне благополуччя: теорія розширення та побудови позитивних емоцій Б. Фредріксон, Д. Канеман
16. Фізичне благополуччя (Л.В. Куліков, Т. Рат, Дж. Хартер)
17. Ментальне благополуччя і психологічне здоров'я (Ф. Хьюперт)
18. Особистісне благополуччя (С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова)
19. Теорія гомеостазу Р. Каммінса
20. Основні складові благополуччя
21. Поняття щастя в гедоністичному та евдемонічному підходах
22. Принципи розробки методів вивчення благополуччя
23. Основні методологічні проблеми при вивченні благополуччя
24. Переваги методів: аналіз документів, опитування, психологічна діагностика, математична статистика, моделювання, прогнозування, проектування
25. Глобальні опитування та національні індекси
26. Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райяна
27. Теорія життєвих сил М. Селігмана
28. Теорія особистісного потенціалу О. Леонтьєва
29. Теорія життєвого потенціалу З. Левіта
30. Теорія суб'єктогенезу А.С. Огнєва
31. Позитивна психотерапія (Н.П. Пезешкіан)
32. Терапія благополуччя (Дж. Фава, С. Руїні)
33. Терапія якості життя (М.Б. Фріщ)
34. Теорія психологічних інтервенцій (Н.Л. Сін, С. Любомирські)
35. Емпірична модель самодопомоги (А.С. Паркс, Р. Бісвас-Дінер)
36. Основні принципи позитивного консультування
37. Техніки позитивного консультування
38. Основні засоби самодопомоги: позитивне мислення, емоційна саморегуляція, усвідомленість
39. Індивідуальне та соціальне благополуччя
40. Складові суб'єктивного благополуччя: проблема визначення
41. Соціальні детермінанти психологічного та соціального благополуччя
42. Психологічні детермінанти особистісного благополуччя
43. Соціальний капітал
44. Проблеми благополуччя сім'ї
45. Ключові засоби підтримки благополуччя за С. Любомирські

ПОЛІТИКА АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Академічна доброчесність повинна бути забезпечена під час проходження даного курсу, зокрема при виконанні курсових робіт (принципи описані у Законі України «Про академічну доброчесність» від 18 грудня 2025 року №4742IX (https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4742-20#Text) та Кодексі академічної доброчесності Пенітенціарної академії України від 30 березня 2026 року №132/ОД (https://pau.edu.ua/higher-education-quality-assurance-sector/academic-integrity/). Списування під час підсумкового контролю, виконання практичних завдань на замовлення, підказки вважаються проявами академічної недоброчесності. Від усіх слухачів курсу очікується

дотримання академічної доброчесності у зазначених вище моментах. До здобувачів вищої освіти, у яких було виявлено порушення академічної доброчесності, застосовуються різноманітні дисциплінарні заходи (включаючи повторне проходження певних етапів).

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

Основна:

1. Аршава І.Ф., Знанецька О.М., Носенко Е.Л. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості. Дніпро: Інновація, 2011. 325 с.
2. Байсара Л.І., Носенко Е.Л. Методичний посібник до вивчення курсу «Позитивна психологія». Дніпропетровськ, 2014. 100 с.
3. Волинець Н.В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
4. Данильченко Т. В. Основи психології благополуччя особистості: навчально-методичний посібник. Чернігів: Десна Поліграф, 2022. 268 с.
5. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 544 с.
6. Сердюк Л.З. Детермінанти психологічного благополуччя особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська та ін.; за ред. Л.З. Сердюк. Київ–Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
7. Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального переживання. Х.: КСД, 2017. 358 с.
8. Biswas-Diener R. (Ed.). (2011). Positive Psychology as Social Change. Springer Science+Business Media B.V. 358 p.
9. Boniwell, I., David, S., Ayers, A.C. (Eds.) (2013). The Oxford handbook of happiness. Oxford: Oxford University Press. 1097 p.
10. Delle Fave, Antonella (Ed.). (2013). The Exploration of Happiness: Present and Future Perspectives. Springer Science+Business Media Dordrecht. 340 p.
11. Diener, Ed, Bisvas-Diener, R. (2012). Hapiness. Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Blackwell Publishers.
12. Fredrickson, B.L. (2009). Positivity. Three Rivers Press.
13. Hart, R. (2021). Positive Psychology. The Basic. L., NY, Taylor & Francis Group.
14. Herzlich, C. (1973). *Health and Illness – A social psychological analysis.* London: Academic Press.
15. Keyes C.L.M., Haidt J. (Eds.). (2003). Flourishing: Positive psychology and the life well-lived. Washington: American Psychological Association. 335 p.
16. Linley A.P., Joseph S. (Eds.). (2004). Positive Psychology in Practice. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken. 770 p.
17. Lyubomirsky, S. (2008). The How of Happiness. NY: The Penquin Press.
18. Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2025). Well-being. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, E. J. Finkel, & W. B. Mendes (Eds.), *The handbook of social psychology* (6th ed.). Situational Press. https://doi.org/10.70400/UKJM3949
19. Ng, Y.-K. (2022). Happiness-Concept, Measurement and Promotion. Springer. 188 p.
20. Peterson, Ch. (2006). A Primer in Positive Psychology. Oxford University Press.
21. Seligman, M. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New-York: Free press. 349 p.

Допоміжна:

1. Аршава І.Ф., Носенко Д.В. Суб’єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія. 2012. Т. 20, вип. 18. С. 3-9.
2. Аршава І.Ф., Знанецька О.М., Носенко Е.Л. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості. Дніпро: Інновація, 2011. 325 с.

3. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.
4. Вільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі. К.: Моноліт, 2021. 264 с.
5. Вінков В.Ю. Уявлення про життєвий успіх: стан розробленості проблематики в соціальній психології. *Проблеми політичної психології*: зб. наук. праць. К.: Міленіум, 2015. Вип. 2(16). С. 221-231.
6. Гаврищак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія. *Проблеми гуманітарних наук*: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія». Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2019. Випуск 45. С. 39-51.
7. Голдінг С. Як залишатися позитивним і визволити свого внутрішнього оптиміста: пер. з англ. М. Козиренко. Харків: Ранок: Фабула, 2020. 160 с.
8. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія.* 2014. Вип. 19(1). С. 25–34.
9. Горбаль І.С. Психологічні кореляти суб'єктивного благополуччя. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2013. Т. 18, Вип. 22(1). С. 156-163.
10. Данильченко Т.В. Місце суб'єктивного соціального благополуччя в системі психологічних категорій. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2014. №3. С. 46-56.
11. Данильченко Т.В. Структура суб'єктивного соціального благополуччя особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2015. №1(3). С. 30-34.
12. Данильченко Т.В. Субъективное социальное благополучие как научная проблема. Modern Science – Moderní věda. 2015. №6. С. 78-90.
13. Данильченко Т.В. Питальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя»: методологічне обґрунтування і процедура розробки. East European Scientific Journal. 2015. №3(4). С. 20-29.
14. Дворник М.С. Електронна підтримка психологічного благополуччя військовослужбовців: первинний аналіз даних. *Проблеми політичної психології*. Збірник наукових праць. 2021. Випуск 9(23). С. 54-71.
15. Еттінген Г. Перегляд позитивного мислення: на основі нової науки про мотивацію. К.: Наш формат, 2022. 184 с.
16. Калошин В.Ф. Позитивне мислення як чинник професійного самовизначення молоді в умовах ПТНЗ: Методичний посібник. К., 2012. 114 с.
17. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. та ін. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.
18. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. №3. С. 48-55.
19. Карсканова С.В. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. *Актуальні проблеми практичної психології.* Херсон. 2009. Ч. І. С. 477-483.
20. Кашлюк Ю.І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип.2, том 1. С. 70-74.
21. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46-52.

22. Кулешова О., Кучер Д. Уявлення молоді про щастя [Електронний ресурс] *Людина. Суспільство. Держава*. 2019. № 2. URL: http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/8231
23. Курова А.В. Проблема суб'єктивного благополуччя в психологічній науці. *Вісник Одеського національного університету*. Психологія. 2013. Т.18, Вип. 22(2). С. 190-195.
24. Курова А.В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2023. Вип. 1. С. 26-29.
25. Курова А.В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір: монографія. К.: Видавець Бихун В.Ю., 2023. 344 с.
26. Левіт Л.З. Психологія розвитку й реалізації життєвого потенціалу суб'єкта: Автореф. дисс. на здобуття наук. ступеню докт. псих. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія. Історія психології». К., 2016. 40 с.
27. Лукомська С.О. Оптимізм і соціальна підтримка як чинники адаптації особистості. *Гуманний розум*: збірник наукових праць / за ред. В. Л. Зливкова, О. В. Завгородньої. Київ, 2018. С. 94-97.
28. Мазилова Г.Б. Соціально-психологічні проблеми успіху і успішності. *Актуальні проблеми психології*. Т.1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К., 2010. Вип. 29-30. С. 129-136.
29. Масуно Ш. Спіймай дзен життя. Японські практики, що ведуть до спокою та радості. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020. 221 с.
30. Мацко Л.А., Сидоренко Ж.В. Позитивне мислення та його формування як можливість покращення психологічного здоров'я молоді технічного ВУЗу. Вінниця, 2014. 124 с.
31. Метьюз Е. Щастя поруч! Знайди себе у роботі й житті: пер. з англ. О. Бершадської. К.: Форс Україна, 2021. 176 с.
32. Носенко Е.Л., Аршава І. Ф. Позитивна психологія й перспективи досліджень оптимального функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності. *Педагогіка і психологія: Науково-теоретичний та інформаційний журнал Академії педагогічних наук України*. 2009. № 3. С. 56-66.
33. Паловскі Ю. Значущі кореляти позитивного психічного здоров'я у структурі психологічного благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. *74*(4). 96–105.
34. Паніотто В. Динаміка самооцінки щастя населення України з 2001 до 2026 року. Пресреліз Київського міжнародного інституту соціології. (дата звернення: 25.09.2026) https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1631&page=1
35. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. Вип. 1(3). С. 80–104.
36. Пеньковська Н.М., Шептицький Р.В. Основи психологічного консультування в методі позитивної психотерапії: навч. посіб. Тернопіль: Крок, 2014. 286 с.
37. Прес-реліз та звіт самооцінки щастя населенням України, Київський Міжнародний Інститут Соціології, 2020. URL : https://cutt.ly/c7QomR3
38. Радченко О. Позитивна психотерапія та її вплив на світогляд українців: філософсько-психологічний аспект. *Філософські і психологічні науки*. Серія «Психологія». 2019. Т.1. №22. С. 38–45.
39. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2017. 177 с.
40. Романова В.С. Філософські, духовні та наукові погляди на щастя: наукове визначення і міра щастя. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2015. Т. 7, Вип. 39. С. 301–308.

41. Саїдов Н. Оптимізм як складова особливість зрілого віку. *Проблеми сучасної психології*: *зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України.* 2019. № 28. С. 21-34.
42. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія Психологія. 2016. Вип. 59. С. 42-45.
43. Семків І.І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 234-237.
44. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.
45. Сохань Л.В. Життєвий комфорт як індивідуальний проект особистості. *Українське суспільство 1992−2008. Соціологічний моніторинг* / за ред. В. Ворони, М. Шульги. К.: ІС НАНУ, 2008. С. 274–286.
46. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 160 с.
47. Тіппінг К. Радикальне прощення. К.: Форс Україна, 2021. 304 с.
48. Ханецька Н. Позитивна психотерапія: теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький. 2015. 84 с.
49. Четверик-Бурчак А.Г. Опис та адаптація опитувальника "шкала соціального благополуччя" К.Кіза. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна*. Серія: Психологія. 2014. №1099, вип. 54. С. 28-33.
50. Яворовська Л.М., Філоненко Г.С. Фактори становлення психологічного благополуччя *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216-220.
51. Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G.J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119.
52. Cummins, R. (2010). Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A Synthesis. *Journal of Happiness Studies, 11*, 1–17.
53. Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality. *Journal of Research in Personality, 19*, 109–134.
54. Diener, E., Seligman, M. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1–31.
55. Diener, E. (2013). The Remarkable Changes in the Science of Subjective Well-Being. *Perspectives on Psychological Science, 8(6),* 663–666.
56. Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *100*(19), 11176-11183. http://www.pnas.org/content/100/19/11176.full.pdf
57. Emmons, R.A., McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84(2),* 377-389.
58. Fava, G.A., Ruini, C., Belaise, C. (2007). The concept of recovery in major depression. *Psychological Medicine,* 37(3), 307–317.
59. Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
60. Frisch, M.B. (2006). Quality of Life Therapy. Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken.
61. Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.). *Wellbeing: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3–25). New York: Russell Sage Foundation.
62. Keyes, C.L.M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61*, 121–140.

63. Lykken, D. T., Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7,* 186–189.
64. Lyubomirsky S. The myths of happiness: What shouldn't make you happy, but does. Penguin books, 2014.
65. Masterson, R. (2016). Positive Thinking: 7 steps to greater confidence, happiness, and success. 38 p.
66. Muller, M.L. (2012). Social well-being: Investigating the relation of social aspects to optimal functioning in society [electronic resource]. Bachelor thesis. Universiteit Twente, Enschede, April 2012. Retrieved from: http://essay.utwente.nl/61867/1/M%C3%BCller,_M._-_s0163465_(verslag).pdf
67. Parks, A.C., Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present and future. In *Bridging acceptance and commitment therapy and positive psychology: A practitioner's guide to a unifying framework*, Oakland, CA, New Harbinger.
68. Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington, DC: American Psychological Association.
69. Rim, H., Doiron, K., Warren, M. & Donaldson, S. (2018). The international landscape of positive psychology research: A systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 50–70.
70. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. *Annual Review of Psychology, 52,* 141–166.
71. Ryff, C.D., Singer, B. (2000). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review, 4(1),* 30–44.
72. Sergeant, S., Mongrain, M. (2011). Are positive psychology exercises helpful for people with depressive personality styles? *Journal of Positive Psychology, 6,* 260–272.
73. Sin, N.L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychological interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65,* 467–487.
74. Veenhoven, R. (2007). Healthy Happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health. *Journal of Happiness Studies, 9,* 449-469.
75. W Ng, E.C., Fisher, A.T. (2013). Understanding Well-Being in Multi-Levels: A review. *Health, Culture and Society*, 5(1), 308–323.
76. Weiss, A., Bates, T.C., Luciano, M. (2008). Happiness Is a Personal(ity) Thing: The Genetics of Personality and Well-Being in a Representative Sample. *Psychological science, 19(3),* 205–210.
77. World Happiness Report, 2022. URL: https://worldhappiness.report/

Інформаційні джерела в мережі Інтернет

1. Відкритий навчальний ресурс (переклад) — розділ підручника NOBA**:** «Щастя: наука про суб'єктивне благополуччя» (українська версія відкритого підручника з психології). https://ukrayinska.libretexts.org/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0%3A_%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_(NOBA)/Chapter_10%3A_%D0%93%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B5_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%87%D1%83%D1%82%D1%82%D1%8F/10.2%3A_%D0%A9%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F
2. British Journal of Social Psychology: https://onlinelibrary.wiley.com/journal/20448309
3. Journal of Personality and Social Psychology: https://www.apa.org/pubs/journals/psp/
4. Journal of social psychology: https://www.tandfonline.com/toc/vsoc20/current
5. Національна бібліотека України імені В.В. Вернадського http://www.nbuv.gov.ua/

6. Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського www.dnpb.gov.ua/
7. Бібліотека українських підручників http://pidruchniki.ws/
8. Асоціація позитивної психології www.ippanetwork.org
9. Статті та книги з позитивної психології www.positivepsychology.program.com