

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
АКАДЕМІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПЕНІТЕНЦІАРНОЇ СЛУЖБИ**

Кафедра психології

ПОГОДЖЕНО:

Начальник кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент,
підполковник внутрішньої служби

_____ О.М. Мірошніченко
_____ 2021 р.

СИЛАБУС

навчального курсу «Психологія суб'єктивного благополуччя»

спеціальність 053 «Психологія»

форма навчання: денна

РОЗРОБНИК:

професор кафедри,
доктор психологічних наук

Данильченко Т.В. _____

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології
Протокол № 5 від 31 травня 2021 р.

Кредити та кількість
годин:

4 кредити ECTS; години: 16 лекційних, 16
семінарських, 8 практичних та 80 самостійна
робота.

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 дозволяє 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.

Мета курсу

Головним призначенням даного курсу 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-сміслових 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 отримують теоретичні знання та практичні навички, необхідні для розуміння позитивного підходу, орієнтованого на позитивне мислення, ресурсний підхід, коли людини розглядається як така, що здатна самотійно 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.

Організація навчання

Тематичний план

№	Назва теми	Всього годин	Лекції	Семінари	Практичні заняття	Самостійна робота
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи позитивної психології						
1	Позитивна психологія як наука	14	2	2	-	10
2	Поняття суб'єктивного благополуччя	14	2	2	-	10
3	Складові суб'єктивного благополуччя	14	2	2	-	10
4	Засоби вивчення суб'єктивного благополуччя	18	2	2	4	10
Розділ 2. Підвищення благополуччя психологічними засобами						
5	Чинники суб'єктивного благополуччя	16	2	2	-	12
6	Засоби набуття суб'єктивного благополуччя	24	2	4	4	14
7	Специфіка позитивного консультування	20	4	2	-	14
Всього годин за курсом		120	16	16	8	80

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.

Плани семінарських занять

Тема 1. Позитивна психологія як наука

1. Наукові підходи до визначення благополуччя:
 - благополуччя як гармонія і щастя (соціально-етичний),
 - стратегічна мета політики держави (політичний),
 - матеріальний добробут, багатство (соціально-економічний),
 - позитивний емоційний стан та переживання гармонії (психологічний),
 - фізичне, психічне та соціальне здоров'я (віталістичний),

- гармонійні відносини людини і оточуючого природного середовища (екологічний),
 - ідеальний стан соціальної системи (системно-функціональний),
 - результат узгодженої поведінки та ефективної міжособової взаємодії (поведінковий).
2. Основні поняття, що характеризують оптимальний стан особистості: «процвітання», «благополуччя», «якість життя», «добробут», «задоволеність життям», «щастя»

Література:

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
2. Бабанова Е.Д. Категории счастья и успеха в исследованиях позитивной психологии. Научный поиск. 2014. №3. С. 13-17.
3. Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливым: основы самого популярного учебного курса Гарвардского университета. Минск: «Попурри», 2009. 240 с.
4. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер с англ. М. Бабичевой. М.: Время, 2009. 192 с.
5. Гилберт Д. Спотыкаясь о счастье. М.: Альпина Паблишер, 2015. 320 с.
6. Гурьева Л.П. Позитивная и традиционная психология (в исследованиях М. Селигмана и российских психологов). Вестник Московского гос. гуманит. Ун-та имени М.А.Шолохова. Педагогика и психология. 2012. №3. С. 83-90.
7. Данильченко Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Чернігів: Видавництво «Десна Поліграф», 2016. 544 с.
8. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологи РАН», 2013. 268 с.
9. Курова А.В. Проблема суб'єктивного благополуччя в психологічній науці. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2013. Т.18, Вип. 22(2). С. 190-195.
10. Лоэр Дж. Стратегия счастья: Как определить цель в жизни и стать лучше на пути к ней; Пер. с англ. М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. 255 с.
11. Лэйард Р. Счастье: уроки новой науки. М.: Изд-во Института Е. Гайдара, 2012. 389 с.
12. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер, 2014. 352 с.
13. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день: пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. 320 с.
14. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия: пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
15. Стайл Ш. Позитивная психология. Что делает нас счастливыми, оптимистичными и мотивированными. М.: Претекст, 2013. 138 с.
16. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. М.: Прогресс, 1981. 367 с.
17. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2016. 464 с.
18. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004. 179 с.
19. Эксакусто Т.В. Тренинг позитивного мышления. Коррекция счастья и благополучия. Ростов н/Д.: Феникс, 2012. 427 с.
20. Юдашина Н.И. Счастье как событие в жизни человека. Мир психологии. 2000. №4. С. 80–86.
21. Яремчук С.В. Факторы субъективного благополучия личности. Объективные и субъективные переменные. Lambert, 2011.
22. Cummins, R. (2010). Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A Synthesis. *Journal of Happiness Studies*, 11, 1–17.
23. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.

24. 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>
25. Headey B.W., Wearing A.J. (1991). Subjective well-being: a stocks and flows framework. In Strack F., Argyle M., Schwarz N. (Eds.). *Subjective Wellbeing – An interdisciplinary perspective* (pp. 49–76). Oxford: Pergamon Press.

Питання для самостійного вивчення:

1. Поняття «щастя» в культурі різних епох
2. Походження слів «процвітання», «благополуччя», «добробут», «щастя» в різних мовах світу
3. Життєвий сенс і задоволеність життям
4. Діяльнісний підхід до благополуччя: формування активної життєвої позиції
5. Щастя, благополуччя і процвітання: чи є різниця?

Тема 2. Основні концепції благополуччя

1. Основні психологічні концепції щастя (М.Дж. Аргайл, И.А. Джидарьян, Л.З. Левіт, С. Любомирски, В. Татаркевич, К.М. Шелдон)
2. Основні психологічні концепції суб'єктивного благополуччя (Н. Бредберн, А.С. Вотерман, Е.Ф. Дінер, Л.В. Куликов, Д.О. Леонт'єв, К.Д. Ріфф, М.Е. Селігман)
3. Теорія потоку М. Чіксентміхайя,
4. Балансні теорії суб'єктивного благополуччя:
 - теорії точки відліку (Р. Істерлін, Р. Додж),
 - концепція динамічної рівноваги Б. Хеді та А. Уерінга,
 - теорія гомеостазу Р. Каммінса.

Література:

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
2. Батурич Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия. Вестник Южно-Уральского Государственного Университета. Серия «Психология». 2013. Т.6 №4. С. 4–14.
3. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Чернівці: Видавництво «Десна Поліграф», 2016. 544 с.
4. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологи РАН», 2013. 268 с.
5. Левит Л.З. Счастье от ума-3. Минск: Пара Ла Оро, 2010. 472 с.
6. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 678 с.
7. Лоэр Дж. Стратегия счастья: Как определить цель в жизни и стать лучше на пути к ней; Пер. с англ. М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. 255 с.
8. Лэйард Р. Счастье: уроки новой науки. М.: Изд-во Института Е. Гайдара, 2012. 389 с.
9. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер, 2014. 352 с.
10. Максвелл Дж., Дорнан Дж. Как стать влиятельным человеком. Как позитивно воздействовать на жизнь людей; пер. с англ. М.: Диля, 2007. 100 с.
11. Норман П. Сила позитивного мышления: пер. с англ. М.: АСТ, 2004. 132 с.
12. Огнев А.С. Жизненная навигация. М.: Изд-во МГГУ им. М.А. Шолохова, 2009. 165 с.
13. Пезешкиан Н.П. Психосоматика и позитивная психотерапия: пер. с нем. М.: Медицина, 1996. 464 с.
14. Самоукина Н. В. Психология оптимизма: способы преодоления стрессов и депрессий. М.: Изд-во института психотерапии, 2001. 240 с.
15. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день: пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. 320 с.

16. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия: пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
17. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонический подходы к проблеме психологического благополучия. Вопросы психологии. 2006. №4. С. 105-114.
18. Стайл Ш. Позитивная психология. Что делает нас счастливыми, оптимистичными и мотивированными. М.: Претекст, 2013. 138 с.
19. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. М.: Прогресс, 1981. 367 с.
20. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2016. 464 с.
21. Чиксентмихайи М. В поисках потока. Психология включенности в повседневность. М.: Альпина нон-фикшн, 2016. 194 с.
22. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004. 179 с.
23. Эксакусто Т.В. Тренинг позитивного мышления. Коррекция счастья и благополучия. Ростов н/Д.: Феникс, 2012. 427 с.
24. Юдашина Н.И. Счастье как событие в жизни человека. Мир психологии. 2000. №4. С. 80–86.
25. Яремчук С.В. Факторы субъективного благополучия личности. Объективные и субъективные переменные. Lambert, 2011.
26. Cummins, R. (2010). Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A Synthesis. *Journal of Happiness Studies*, 11, 1–17.
27. Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.
28. 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>
29. Headey B.W., Wearing A.J. (1991). Subjective well-being: a stocks and flows framework. In Strack F., Argyle M., Schwarz N. (Eds.). *Subjective Wellbeing – An interdisciplinary perspective* (pp. 49–76). Oxford: Pergamon Press.

Питання для самостійного вивчення:

1. Ознаки переживання потоку за М. Чіксентміхайя
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

Тема 3. Складові суб'єктивного благополуччя

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. Кейєс, М. Мюллер)
4. Емоційне благополуччя: теорія розширення та побудови позитивних емоцій
Б. Фредріксон, Д. Канеман
5. Фізичне благополуччя (Л.В. Куликов, Т. Рат, Дж. Хартер)
6. Ментальне благополуччя і психологічне здоров'я (Ф. Хьюперт)
7. Особистісне благополуччя (С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова)

Література:

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.

2. Батурич Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия. Вестник Южно-Уральского Государственного Университета. Серия «Психология». 2013. Т.6 №4. С. 4-14.
3. Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливым: основы самого популярного учебного курса Гарвардского университета. Минск: «Попурри», 2009. 240 с.
4. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер с англ. М. Бабиной. М.: Время, 2009. 192 с.
5. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Чернівці: Видавництво «Десна Поліграф», 2016. 544 с.
6. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 268 с.
7. Каргина Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. №3. С. 48-55.
8. Клифтон Д., Рат Т. Сила оптимизма: Почему позитивные люди живут дольше. М.: Альпина Паблишер; 2014. 108 с.
9. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Уч. пос. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
10. Левит Л.З. Счастье от ума-3. Минск: Пара Ла Оро, 2010. 472 с.
11. Левченко В. В. Секреты успеха и успешности современного человека: монография. М.: ФЛИНТА, 2014. 259 с.
12. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 678 с.
13. Лоэр Дж. Стратегия счастья: Как определить цель в жизни и стать лучше на пути к ней; Пер. с англ. М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. 255 с.
14. Лэйрд Р. Счастье: уроки новой науки. М.: Изд-во Института Е. Гайдара, 2012. 389 с.
15. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер, 2014. 352 с.
16. Максвелл Дж., Дорнан Дж. Как стать влиятельным человеком. Как позитивно воздействовать на жизнь людей; пер. с англ. М.: Диля, 2007. 100 с.
17. Норман П. Сила позитивного мышления: пер. с англ. М.: АСТ, 2004. 132 с.
18. Огнев А.С. Жизненная навигация. М.: Изд-во МГГУ им. М.А. Шолохова, 2009. 165 с.
19. Пезешкиан Н.П. Психосоматика и позитивная психотерапия: пер. с нем. М.: Медицина, 1996. 464 с.
20. Рат Т., Хартер Дж. Пять элементов благополучия: Инструменты повышения качества жизни; пер. с англ. М.: Альпина Паблишерз, 2011. 148 с.
21. Самоукина Н. В. Психология оптимизма: способы преодоления стрессов и депрессий. М.: Изд-во института психотерапии, 2001. 240 с.
22. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день: пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. 320 с.
23. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия: пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
24. Свияш А., Свияш Ю. Улыбнись пока не поздно. Позитивная психология для повседневной жизни. М.: АСТ, 2014. 384 с.
25. Стайл Ш. Позитивная психология. Что делает нас счастливыми, оптимистичными и мотивированными. М.: Претекст, 2013. 138 с.
26. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: Автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. псих. наук: спец.19.00.01. «Общая психология. Психология личности. История психологии». М., 2005. 24 с.
27. Хащенко В.А., Баранова А.В. Восприятие и оценка качества жизни. Экономическая психология: современные проблемы и перспективы развития. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та экономики и финансов, 2002. С. 36-39.
28. Хащенко В.А. Психология экономического благополучия. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. 426 с.

29. 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.
30. Шамянов Р.М. Психологія суб'єктивного благополуччя. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004. 179 с.
31. Эксакусто Т.В. Тренинг позитивного мислення. Коррекция счастья и благополучия. Ростов н/Д.: Феникс, 2012. 427 с.
32. Яремчук С.В. Факторы субъективного благополучия личности. Объективные и субъективные переменные. Lambert, 2011.
33. 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.
34. Huppert, F.A., So, T.C. (2013). Flourishing across Europe: application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicator Research*, 110, 837–861.
35. 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](http://essay.utwente.nl/61867/1/M%C3%BCller,%20M.%20-%20s0163465%20(verslag).pdf)

Питання для самостійного вивчення:

1. Соціальний капітал і соціальне благополуччя
2. Благополуччя сім'ї
3. Професійний успіх як чинник розвитку особистості
4. Духовне благополуччя: особливості релігійної етики в контексті уявлень про індивідуальне благополуччя та благополуччя суспільне

Тема 4. Засоби вивчення суб'єктивного благополуччя

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

Література:

1. Аргайл М. Психологія щасття. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
2. Бабианц К.А. Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний (с учетом объективного психологического анализа и тестирования: эгоскопия, БОС). Часть 2: Дидактические рекомендации и практический инструментарий. Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2009. 96 с. <http://znaniyum.com/bookread2.php?book=553178>
3. Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливым: основы самого популярного учебного курса Гарвардского университета. Минск: «Попурри», 2009. 240 с.
4. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер с англ. М. Бабичевой. М.: Время, 2009. 192 с.
5. Вассерман Л.И., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю. Психологическая диагностика и коррекция в соматической клинике: научно-практическое руководство / Науч. ред. Л.И. Вассерман. СПб.: Речь, 2011. 271 с.
6. Воронин Г.Л. Объективные и субъективные показатели общественного благополучия. *Социологический журнал*. 2009. № 3. С. 41-54.
7. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Чернівці: Видавництво «Десна Поліграф», 2016. 544 с.

8. Елизаров А.Н., Болдинова М.Н. Новая позитивная психология объективной успешности: технология самодиагностики. Вестник Московского гос. гуманит. Ун-та имени М.А.Шолохова. Педагогика и психология. 2014. №3. С. 89-100.
9. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики личностных свойств. СПб.: Санкт-Петербургский гос. ун-т, 2003. 47 с.
10. Левит Л.З. Счастье от ума-3. Минск: Пара Ла Оро, 2010. 472 с.
11. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. СПб.: Питер, 2005. 213 с.
12. Рассказова Е.И. Методика оценки качества жизни и удовлетворенности: психометрические характеристики русскоязычной версии. Психология. Журнал высшей школы экономики. 2012. Т.9. С. 81-90.
13. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день: пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. 320 с.
14. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия: пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
15. Хащенко В.А., Баранова А.В. Восприятие и оценка качества жизни. Экономическая психология: современные проблемы и перспективы развития. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та экономики и финансов, 2002. С. 36-39.
16. 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.
17. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004. 179 с.
18. Эксакусто Т.В. Тренинг позитивного мышления. Коррекция счастья и благополучия. Ростов н/Д.: Феникс, 2012. 427 с.
19. Яремчук С.В. Факторы субъективного благополучия личности. Объективные и субъективные переменные. Lambert, 2011.

Питання для самостійного вивчення:

1. Проблема щастя і задоволеності життям в сучасних психологічних дослідженнях
2. Щастя в увлеченнях чоловіків і жінок

Тема 5. Чинники суб'єктивного благополуччя

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);
 - психологічні якості: екстраверсія, адекватна самооцінка,
 - осмисленість життя

Література:

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
2. 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.
3. Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливым: основы самого популярного учебного курса Гарвардского университета. Минск: «Попурри», 2009. 240 с.

4. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер с англ. М. Бабиной. М.: Время, 2009. 192 с.
5. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Чернівці: Видавництво «Десна Поліграф», 2016. 544 с.
6. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологи РАН», 2013. 268 с.
7. Левит Л.З., Радчикова Н.П. Личностно-ориентированная концепция счастья: теория и практика. Национальный психологический журнал. 2012. №2(8). С. 81-89.
8. Левит Л.З. Счастье от ума-3. Минск: Пара Ла Оро, 2010. 472 с.
9. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Что надо для счастья: культурные, региональные и индивидуальные различия и инварианты источников счастья. Вестник КРАУНЦ. 2006. №2. С. 3-12.
10. Линч М. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации. Психология. Журн. ВШЭ. 2004. № 3. С. 137-142.
11. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер, 2014. 352 с.
12. Максвелл Дж., Дорнан Дж. Как стать влиятельным человеком. Как позитивно воздействовать на жизнь людей; пер. с англ. М.: Диля, 2007. 100 с.
13. Норман П. Сила позитивного мышления: пер. с англ. М.: АСТ, 2004. 132 с.
14. Огнев А.С. Жизненная навигация. М.: Изд-во МГГУ им. М.А. Шолохова, 2009. 165 с.
15. Пезешкиан Н.П. Психосоматика и позитивная психотерапия: пер. с нем. М.: Медицина, 1996. 464 с.
16. Перов Е.А., Еникеев С.Н. Оптимизм как одна из составляющих субъективного благополучия. Вопросы психологии. 2009. №1. С.51-57.
17. Петровская Ю.А. Факторы социального благополучия как научная проблема. Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия Социальные науки. 2014. №4(36). С. 137-143.
18. Разинский Г.В. Факторы, определяющие социальное благополучие/неблагополучие в современном городе. Власть. 2014. №6. С. 136-140.
19. Самоукина Н. В. Психология оптимизма: способы преодоления стрессов и депрессий. М.: Изд-во института психотерапии, 2001. 240 с.
20. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день: пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. 320 с.
21. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия: пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
22. Свияш А., Свияш Ю. Улыбнись пока не поздно. Позитивная психология для повседневной жизни. М.: АСТ, 2014. 384 с.
23. Стайл Ш. Позитивная психология. Что делает нас счастливыми, оптимистичными и мотивированными. М.: Претекст, 2013. 138 с.
24. Ткаченко В.Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин [Електронний ресурс] Режим доступу: http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Nsspp/2011_27/Tkachenko.htm
25. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2016. 464 с.
26. Шамянов Р.М. Психология субъективного благополучия. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004. 179 с.
27. Эксакусто Т.В. Тренинг позитивного мышления. Коррекция счастья и благополучия. Ростов н/Д.: Феникс, 2012. 427 с.
28. Яворовська Л.М., Філоненко Г.С. Фактори становлення психологічного благополуччя. Наука і освіта. 2014. №12. С. 216-220.
29. Яремчук С.В. Факторы субъективного благополучия личности. Объективные и субъективные переменные. Lambert, 2011.

Питання для самостійного вивчення:

1. Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райяна
2. Теорія життєвих сил М. Селігмана
3. Теорія особистісного потенціалу О. Леонтьєва
4. Теорія життєвого потенціалу З. Левіта
5. Теорія суб'єктогенезу А.С. Огнева
6. Часові перспективи та їх вплив на переживання суб'єктивного благополуччя (Ф. Зімбардо, Дж. Бойд)
7. Створення ритуалів (за Д. Луером та Т. Шварцем)
8. Прислів'я та приказки про щастя, благополуччя та добробут як відображення системи цінностей
9. Умови і фактори досягнення життєвого успіху
10. Формування здорового оптимізму як фактору успішності

Тема 6. Основні форми психологічного супроводу в позитивній психології

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 самопомоги: позитивне мислення, емоційна саморегуляція, усвідомленість, самомоніторинг, аутогенний менеджмент, листи до себе, щоденники

Література:

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
2. Бабанова Е.Д. Психологическое сопровождение формирования представлений о счастье. Научный поиск. 2014. №4(14). С. 5-8.
3. Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретические основания и эмпирическое исследование способов повышения характерологической позитивности личностного благополучия с позиции позитивной психологии. Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2015. Т.8 №2. С. 78-87.
4. Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливым: основы самого популярного учебного курса Гарвардского университета. Минск: «Попурри», 2009. 240 с.
5. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер с англ. М. Бабичевой. М.: Время, 2009. 192 с.
6. Гилберт Д. Спотыкаясь о счастье. М.: Альпина Паблишер, 2015. 320 с.
7. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Чернігів: Видавництво «Десна Поліграф», 2016. 544 с.
8. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологи РАН», 2013. 268 с.
9. Клифтон Д., Рат Т. Сила оптимизма: Почему позитивные люди живут дольше. М.: Альпина Паблишер; 2014. 108 с.
10. Левит Л.З. Счастье от ума-3. Минск: Пара Ла Оро, 2010. 472 с.
11. Левченко В. В. Секреты успеха и успешности современного человека: монография. М.: ФЛИНТА, 2014. 259 с.
12. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 678 с.
13. Лоэр Дж. Стратегия счастья: Как определить цель в жизни и стать лучше на пути к ней; Пер. с англ. М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. 255 с.
14. Лэйард Р. Счастье: уроки новой науки. М.: Изд-во Института Е. Гайдара, 2012. 389 с.

15. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер, 2014. 352 с.
16. Максвелл Дж., Дорнан Дж. Как стать влиятельным человеком. Как позитивно воздействовать на жизнь людей; пер. с англ. М.: Диля, 2007. 100 с.
17. Норман П. Сила позитивного мышления: пер. с англ. М.: АСТ, 2004. 132 с.
18. Огнев А.С. Жизненная навигация. М.: Изд-во МГГУ им. М.А. Шолохова, 2009. 165 с.
19. Огнев А.С. Субъектогенетический подход к психологической саморегуляции личности. М., 2009.
20. Паволоцкая Я.И. Возможности и ограничения психологической помощи при различных типах благополучия личности [Электронный ресурс] Современные проблемы науки и образования. 2015. №1(1). Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-i-ogranicheniya-psihologicheskoy-pomoschi-pri-razlichnyh-tipah-blagopoluchiya-lichnosti>
21. Пезешкиан Н.П. Психосоматика и позитивная психотерапия: пер. с нем. М.: Медицина, 1996. 464 с.
22. Самоукина Н. В. Психология оптимизма: способы преодоления стрессов и депрессий. М.: Изд-во института психотерапии, 2001. 240 с.
23. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день: пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. 320 с.
24. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия: пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
25. Свияш А., Свияш Ю. Улыбнись пока не поздно. Позитивная психология для повседневной жизни. М.: АСТ, 2014. 384 с.
26. Стайл Ш. Позитивная психология. Что делает нас счастливыми, оптимистичными и мотивированными. М.: Претекст, 2013. 138 с.
27. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2016. 464 с.
28. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004. 179 с.
29. Эксакусто Т.В. Тренинг позитивного мышления. Коррекция счастья и благополучия. Ростов н/Д.: Феникс, 2012. 427 с.
30. Яремчук С.В. Факторы субъективного благополучия личности. Объективные и субъективные переменные. Lambert, 2011.

Питання для самостійного вивчення:

1. Вдячність та її вираження (Р. Еммонс, М. Мак-Каллоф)
2. Практики позитивного мислення
3. Проблеми самореалізації та її зв'язок з суб'єктивним відчуттям індивідуального благополуччя
4. Ілюзії та міфи соціального благополуччя
5. Проблема свободи вибору і особистісної відповідальності
6. Дослідження феномену мудрості

Тема 7. Специфіка позитивного консультування

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

Література:

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.

2. Бабанова Е.Д. Психологическое сопровождение формирования представлений о счастье. Научный поиск. 2014. №4(14). С. 5-8.
3. Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретические основания и эмпирическое исследование способов повышения характерологической позитивности личностного благополучия с позиции позитивной психологии. Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2015. Т.8 №2. С. 78-87.
4. Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливым: основы самого популярного учебного курса Гарвардского университета. Минск: «Попурри», 2009. 240 с.
5. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер с англ. М. Бабичевой. М.: Время, 2009. 192 с.
6. Гилберт Д. Спотыкаясь о счастье. М.: Альпина Паблишер, 2015. 320 с.
7. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Чернігів: Видавництво «Десна Поліграф», 2016. 544 с.
8. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологи РАН», 2013. 268 с.
9. Клифтон Д., Рат Т. Сила оптимизма: Почему позитивные люди живут дольше. М.: Альпина Паблишер; 2014. 108 с.
10. Левит Л.З. Счастье от ума-3. Минск: Пара Ла Оро, 2010. 472 с.
11. Левченко В. В. Секреты успеха и успешности современного человека: монография. М.: ФЛИНТА, 2014. 259 с.
12. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 678 с.
13. Лоэр Дж. Стратегия счастья: Как определить цель в жизни и стать лучше на пути к ней; Пер. с англ. М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. 255 с.
14. Лэйард Р. Счастье: уроки новой науки. М.: Изд-во Института Е. Гайдара, 2012. 389 с.
15. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер, 2014. 352 с.
16. Максвелл Дж., Дорнан Дж. Как стать влиятельным человеком. Как позитивно воздействовать на жизнь людей; пер. с англ. М.: Диля, 2007. 100 с.
17. Норман П. Сила позитивного мышления: пер. с англ. М.: АСТ, 2004. 132 с.
18. Огнев А.С. Жизненная навигация. М.: Изд-во МГГУ им. М.А. Шолохова, 2009. 165 с.
19. Огнев А.С. Субъектогенетический подход к психологической саморегуляции личности. М., 2009.
20. Паволоцкая Я.И. Возможности и ограничения психологической помощи при различных типах благополучия личности [Электронный ресурс] Современные проблемы науки и образования. 2015. №1(1). Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-i-ogranicheniya-psiologicheskoy-pomoschi-pri-razlichnyh-tipah-blagopoluchiya-lichnosti>
21. Пезешкиан Н.П. Психосоматика и позитивная психотерапия: пер. с нем. М.: Медицина, 1996. 464 с.
22. Самоукина Н. В. Психология оптимизма: способы преодоления стрессов и депрессий. М.: Изд-во института психотерапии, 2001. 240 с.
23. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день: пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. 320 с.
24. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия: пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
25. Свияш А., Свияш Ю. Улыбнись пока не поздно. Позитивная психология для повседневной жизни. М.: АСТ, 2014. 384 с.
26. Стайл Ш. Позитивная психология. Что делает нас счастливыми, оптимистичными и мотивированными. М.: Претекст, 2013. 138 с.
27. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2016. 464 с.

28. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004. 179 с.
29. Эксакусто Т.В. Тренинг позитивного мышления. Коррекция счастья и благополучия. Ростов н/Д.: Феникс, 2012. 427 с.
30. Яремчук С.В. Факторы субъективного благополучия личности. Объективные и субъективные переменные. Lambert, 2011.

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.

Завдання до практичних занять

Тема 4. Засоби вивчення суб'єктивного благополуччя

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

1. Методики на визначення загального рівня благополуччя/щастя
 - Методика С. Любомирські
 - Шкала задоволеності життям Е.Дінера,
2. Вивчення афектів:
 - Шкала балансу афектів Н. Бредберна,
 - PANAS,
 - Профіль відчуттів в стосунках Л.В. Кулікова
3. Вивчення рівня окремих видів благополуччя:
 - Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф,
 - Методика визначення рівня соціального функціонування,
 - Шкала соціального благополуччя К. Л. Кіз,
 - Опитувальник суб'єктивного соціального благополуччя
 - СЕБ В.А. Хащенко.
4. Особливості роботи з метафоричними картами «Колесо балансу»

Тема 6. Засоби вивчення суб'єктивного благополуччя

Завдання 1¹.

Мета: рефлексія емоційного стану та переживання благополуччя.

Інструкція: Намалюйте, будь ласка, три відрізки – три шкали виміру – і розділіть кожен з них на 10 рівних частин.

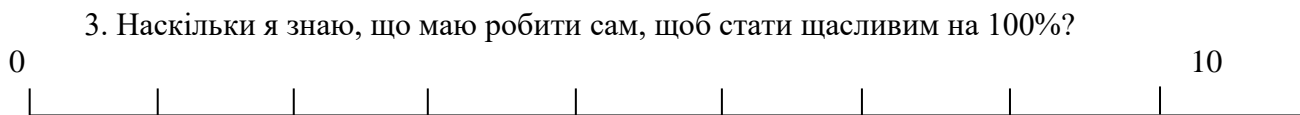
1. Наскільки я щасливий на сьогоднішній момент?



2. Наскільки я знаю, що має робити інша людина, щоб бути щасливою?



¹ Владиславова Н. НЛП. Энергия счастья. Психотехнологии для управления нейрогормонами. М.: АСТ, 2020.



Перший відрізок – це шкала актуального стану. Точка 0 означає, що в житті взагалі нема щастя, а точка 10 означає, що стан щастя позахмарний, як у президента під час інаугурації. Поставте позначку, де Ви знаходитесь в плинний момент Вашого життя.

Друга шкала – це шкала розуміння, що має робити «середньо статистична людина», щоб стати щасливою. Якщо нема поняття – 0, якщо є абсолютно всі знання – 10. Поставте позначку.

Третя шкала – шкала розуміння, що може зробити конкретна людина, щоб бути щасливою і втримувати себе в цьому стані. 0 – людина не відає, чим може собі допомогти, щоб стати щасливою, 10 – людина точно знає конкретні кроки, якій їй варто зробити на шляху до свого щастя.

Обговорення: Порівняйте другу і третю шкалу. Чи відрізняються результати? Чому легше давати поради іншим людям, ніж дотримуватися їх самому?

Завдання 2. «Аналіз цілей»

Мета: рефлексія системи домагань та ціннісних орієнтацій, актуалізація навичок соціального планування

Інструкція: Учасникам пропонується на аркушах продовжити речення «Я хочу...» 20 разів (5 хв.)

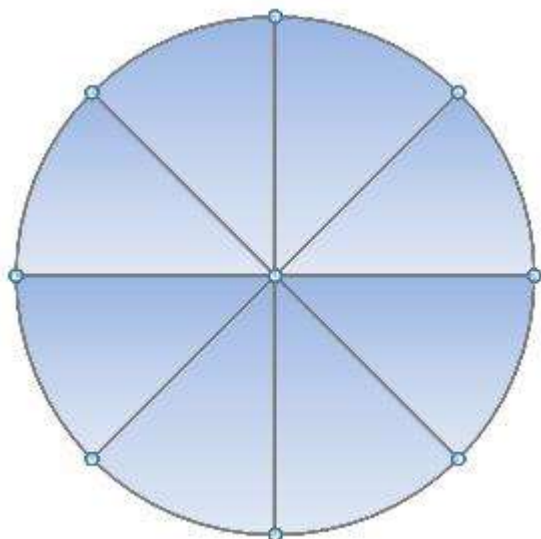
Обговорення: 1. Розподілити відповіді по групах, використавши систему категоризації цілей Р. Еммонса: глобальні – конкретні, віддалені – наближені, аутентичні – зовнішні, цілі близькості – цілі влади, наближення – уникання, конфлікт цілей, диференціація – узагальненість цілей.

1. Обговорити в групі результати. Пояснити поняття «Максимізаторів та мінімізаторів».

Вказати, що благополуччя підвищується, якщо люди прагнуть цілей, які:

- посильні, реальні, досяжні;
- до мети успішно просуваються;
- значущі саме для даної особистості (не нав'язані);
- в яких особистість переконана;
- внутрішні;
- мають відношення до суспільства, стосунків і зростання;
- самоконкордантні, відповідають прагненням і потребам;
- цінуються в даній культурі;
- несуперечливі.

Завдання 3. «Колесо балансу»



Мета: рефлексія системи домагань та ціннісних орієнтацій

Інструкція: Візьміть чистий аркуш паперу. На ньому намалуйте 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 придуть 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.

Завдання 4. «Негативні цілі»

Мета: формувати навички позитивного цілепокладання і планування.

Інструкція: Більшість людей схильна проблематизувати своє життя. Якщо у вас є те, що ви називаєте проблемою, сформулюйте це як мету. Спочатку – як негативну мету. Наприклад, «Я – лінивий» в «Я хочу позбавитись лінощів». Другий крок: сформулюйте позитивну мету. Негативну ціль, як правило, сформулювати легше: «Не хочу того, що є». Важливо зрозуміти, що саме ви хочете. Стати енергійним, бадьорим, людиною, якій складно всидіти на місці і нічого не робити? Чи ви хочете стати цілеспрямованим, сфокусованим на результаті, людиною, що вміє робити кроки вперед, незважаючи на втому і внутрішнє «не хочу»? Якщо складно, можна запитати себе: «Для чого я це хочу?» Для чого я хочу позбавитись лінощів? Для того, щоб до мене не було претензій? Щоб не звільнили з роботи? Щоб не мучити самого себе? Щоб життя стало активним, як це було раніше? Щоб зробити в житті більше?

Третій крок: план. Щоб досягти своєї мети, може бути кілька напрямків і в кожному напрямку – певні кроки. Наприклад, здоровий спосіб життя може мати такі напрямки: здорове харчування, спорт, закалювання. Кожний напрямок ділиться на ланцюжок конкретних дій, наприклад: «вечеряти до 8-ої вечора», «15 хвилин ракової зарядки», «контрастний душ» тощо.

На практиці план може народитися не одразу. Однак розробку продуманого плану можна проминути, одразу переходити до конкретних справ, а план допрацьовувати в процесі.

Четвертий крок: конкретна справа. Маєте піти на пробіжку, хоча б невеличку, але від міркувань перейти до справи.

Завдання: Обрати негативну ціль і скласти план досягнень.

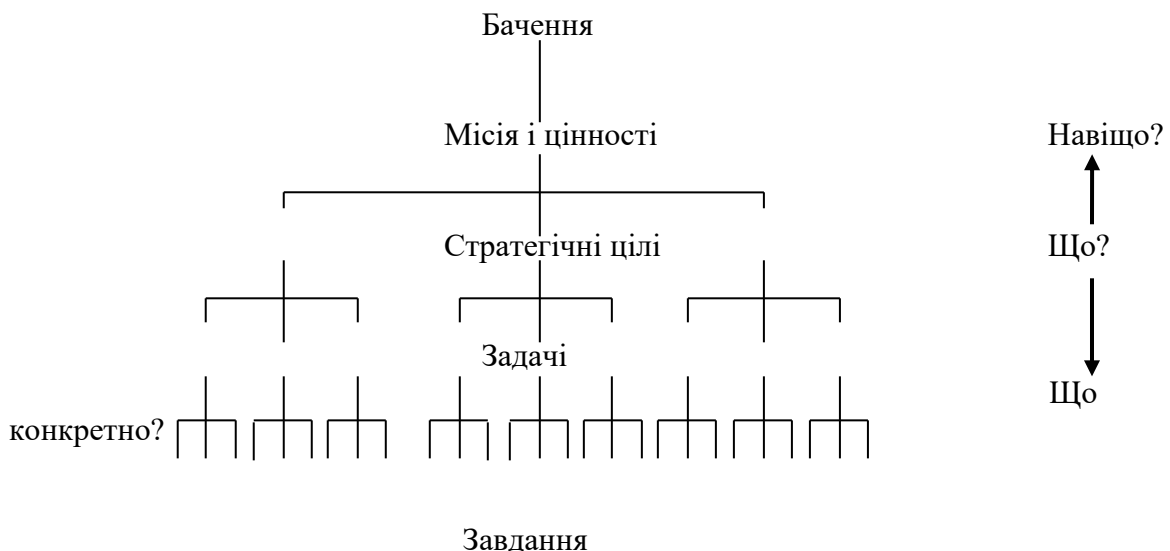
Завдання 5. «Особистісні ресурси»

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?

Обговорення: В групах по 3-5 осіб проведіть обговорення складеної програми саморозвитку та іншого ресурсного забезпечення з досягнення своєї мрії.

Завдання 6. «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

Обговорення: Обговоріть в групах з 3-5 осіб своє бачення власної мрії.

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. Часові перспективи та їх вплив на переживання суб'єктивного благополуччя (Ф. Зімбардо, Дж. Бойд)
2. Базова модель щастя за В.І. Меренковим
3. Ознаки переживання потоку за М. Чіксентміхайя
4. Характеристики оптимального переживання за М. Чіксентміхайя
5. Практики позитивного мислення
6. Теорія позитивного мислення А. Елліса
7. Потреби в контексті теорій соціального благополуччя
8. Формування здорового оптимізму як фактору успішності
9. Щастя в уявленнях і образах української самосвідомості
10. Проблема щастя і задоволеності життям в сучасних психологічних дослідженнях
11. Щастя в уявленнях чоловіків і жінок
12. Щастя, благополуччя і процвітання: чи є різниця?
13. Створення ритуалів (за Д. Луером та Т. Шварцем)
14. Прислів'я та приказки про щастя, благополуччя та добробут як відображення системи цінностей
15. Вдячність та її вираження (Р. Еммонс, М. Мак-Каллоф)
16. Особливості релігійної етики в контексті уявлень про індивідуальне благополуччя та благополуччя суспільне
17. Проблеми самореалізації та її зв'язок з суб'єктивним відчуттям індивідуального благополуччя
18. Ілюзії та міфи соціального благополуччя
19. Умови і фактори досягнення життєвого успіху
20. Психологічні закономірності досягнення евдемонічного благополуччя
21. Проблема свободи вибору і особистісної відповідальності
22. Вияв та ефективне використання сильних сторін особистості
23. Дослідження феномену мудрості
24. Сценарні теорії особистісного вибору і побудова індивідуальної траєкторії життєдіяльності
25. Гармонізація соціального успіху та особистого благополуччя

Література: основна № 1-7, 9-11; допоміжна № 1-3, 7-11, 15, 18-24, 26, 29-37, 39-42, 46, 49, 52, 53, 55, 58-62, 64-67, 70-73.

Індивідуальні завдання

1. 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 відчувати свої емоції в таких умовах. Розплющіть очі. Проаналізуйте свої уявлення та відчуття.

2. Напишіть ессе, де поміркуйте над своїм визначенням щастя. Проаналізуйте в групі ключові поняття. Складіть таблицю з основними груповими визначеннями.

3. Оцініть свій рівень благополуччя за допомогою методики ЛОКС З.Левіта. Поміркуйте, чому у Вас виражений саме цей аспект благополуччя. Що можна змінити? До яких ресурсів можна звернутися?

4. Здійсніть діагностику життєвих сил за допомогою методики М. Селігмана або метафоричних карт «Карты актуальных способностей». Визначіть сильні сторони своєї особистості. Поміркуйте, як Ви можете їх використовувати більш ефективно в повсякденному житті.

5. Здійсніть діагностику особистісного потенціалу за допомогою методики Д.О. Леонтєва. Які висновки Ви можете зробити щодо власної самоактуалізації?

Порядок оцінювання

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	Поняття суб'єктивного благополуччя	5	1	4	-
3	Складові суб'єктивного благополуччя	5	1	4	-
4	Засоби вивчення суб'єктивного благополуччя	13	1	4	8
Розділ 2. Підвищення благополуччя психологічними засобами					
5	Чинники суб'єктивного благополуччя	5	1	4	-
6	Засоби набуття суб'єктивного благополуччя	17	1	8	8
7	Специфіка позитивного консультування	6	2	4	-
Індивідуальна робота		4	4		
Разом		60	8	32	16
Залік		40			
Всього		100 балів			

За ведення конспекту лекцій нараховується 1 бал за кожен тему, що повністю відображена у вашому конспекті. Таким чином, за роботу на

лекціях ви можете отримати до 8 балів. Нагадуємо, що під час лекцій та інших занять не припустимо відволікатись на розмови, користуватись мобільними телефонами та іншими гаджетами, порушувати дисципліну в будь-який інший спосіб. Запізнення на лекцію так само не припустимі, викладач залишає за собою право не допустити до заняття студента, що порушує дисципліну або запізнюється. Поважайте працю викладача, ваших товаришів по навчанню та себе – дотримуйтесь дисципліни під час освітнього процесу. Ці ж самі правила поведінки поширюються й на інші форми занять (семінари, практичні). Користування гаджетами для доступу до мережі Інтернет припустиме лише під час семінарських/практичних занять за вказівкою чи дозволом викладача. Пропущені лекції слід відпрацювати переписавши конспект та продемонструвавши його викладачу, при цьому слід бути готовим відповісти на його питання за змістом лекції.

Робота на семінарах оцінюється за наступними критеріями:

- ваша присутність та повний конспект семінарських питань забезпечують вам 1 бал;

- для того аби отримати ще один бал слід брати участь в опрацюванні семінарських питань (доповнення, відповідь на питання викладача, висловлення своєї обґрунтованої точки зору під час обговорення проблемних питань);

- розгорнутий виступ із доповіддю на питання за планом семінарського завдання дає вам ще 1 бал;

- якщо, при виступі, ви проявите ґрунтовну підготовку, висловите власну точку зору щодо висвітлюваної проблеми й підкріпите її аргументацією, правильно відповісте на уточнюючі питання викладача то можете отримати ще 1 бал.

Таким чином ваша участь в роботі семінару може принести вам до 4 балів за одне заняття. Пропущений семінар відпрацьовується написанням конспекту всіх питань з плану заняття та відповідями на питання викладача за змістом семінару під час відпрацювання.

Невиконання завдань знижує ваш бал пропорційно відсотку й рівнів складності завдань з якими ви не впорались. Ваша присутність без підготовки та нездатність впоратись із завданнями оцінюється 0 балів. Відпрацювання пропущених чи оцінених у 0 балів занять відбувається за умови попереднього ознайомлення з матеріалами для підготовки до практичного заняття та виконання завдань запропонованих викладачем (увага – завдання можуть відрізнятись від тих, що виконували ваші одногрупники).

Самостійна робота оцінюється викладачем з розрахунку 2 бали за повністю висвітлене в конспекті питання з вищенаведеного списку. Виконане завдання для самостійної роботи ви можете представити або на семінарі, або викладачеві у вказаний час.

Протягом вивчення курсу ви маєте підготувати індивідуальне завдання, яке оцінюється в 4 бали. Результати своєї роботи ви можете представити або на семінарському занятті, або викладачеві у вказаний час.

Підсумковий контроль з дисципліни відбувається у вигляді усного іспиту, на якому ви можете отримати до 40 балів в залежності від повноти та обґрунтованості ваших відповідей. На заліку викладач задає вам 4 питання з переліку наведеного нижче, кожна відповідь дає вам до 10 балів. Якщо під час проходження курсу ви набрали 60 балів, то маєте право не здавати залік задовольнившись підсумковою оцінкою відповідно до кількості набраних балів. Схема переведення балів у підсумкову оцінку наведена в Таблиці 2.

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

Питання до іспиту

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. Поняття «щастя» в культурі різних епох
7. Походження слів «процвітання», «благополуччя», «добробут», «щастя» в різних мовах світу
8. Життєвий сенс і задоволеність життям
9. Діяльнісний підхід до благополуччя: формування активної життєвої позиції

10. Основні психологічні концепції щастя (М. Дж. Аргайл, И.А. Джидарьян, Л. З. Левіт, С. Любомирські, В. Татаркевич, К. М. Шелдон)
11. Ознаки переживання потоку за М. Чіксентміхайя
12. Характеристики оптимального переживання за М. Чіксентміхайя
13. Основні психологічні концепції суб'єктивного благополуччя: Н. Бредберн
14. Основні психологічні концепції евдемонічного благополуччя: А.С. Вотерман
15. Основні психологічні концепції суб'єктивного благополуччя: Е.Ф. Дінер
16. Основні психологічні концепції суб'єктивного благополуччя: Л.В. Куликов
17. Теорія психологічного благополуччя К.Д. Ріфф
18. Балансні теорії суб'єктивного благополуччя
19. Теорії точки відліку (Р. Істерлін, Р. Додж)
20. Концепція динамічної рівноваги Б. Хеді та А. Уерінга
21. Психологічне благополуччя (К. Ріфф, П.П. Фесенко)
22. Суб'єктивне економічне благополуччя (В.А. Хащенко, А.В. Баранова)
23. Суб'єктивне соціальне благополуччя (Т.В. Данильченко, К.Л. Кейєс, М. Мюллер)
24. Емоційне благополуччя: теорія розширення та побудови позитивних емоцій Б. Фредріксон, Д. Канеман
25. Фізичне благополуччя (Л.В. Куликов, Т. Рат, Дж. Хартер)
26. Ментальне благополуччя і психологічне здоров'я (Ф. Хьюперт)
27. Особистісне благополуччя (С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова)
28. Теорія гомеостазу Р. Каммінса
29. Основні складові благополуччя
30. Поняття щастя в гедоністичному та евдемонічному підходах
31. Принципи розробки методів вивчення благополуччя
32. Основні методологічні проблеми при вивченні благополуччя
33. Переваги методів: аналіз документів, опитування, психологічна діагностика, математична статистика, моделювання, прогнозування, проектування
34. Глобальні опитування та національні індекси
35. Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райяна
36. Теорія життєвих сил М. Селігмана
37. Теорія особистісного потенціалу О. Леонтєва
38. Теорія життєвого потенціалу З. Левіта
39. Теорія суб'єктогенезу А.С. Огнева
40. Позитивна психотерапія (Н.П. Пезешкіан)
41. Терапія благополуччя (Дж. Фава, С. Руїні)
42. Терапія якості життя (М.Б. Фріш)
43. Теорія психологічних інтервенцій (Н.Л. Сін, С. Любомирські)
44. Емпірична модель самопомоги (А.С. Паркс, Р. Бісвас-Дінер)
45. Основні принципи позитивного консультування
46. Техніки позитивного консультування

47. Основні засоби самодопомоги: позитивне мислення, емоційна саморегуляція, усвідомленість
48. Індивідуальне та соціальне благополуччя
49. Складові суб'єктивного благополуччя: проблема визначення
50. Соціальні детермінанти психологічного та соціального благополуччя
51. Люзії та міфи соціального благополуччя
52. Психологічні детермінанти особистісного благополуччя
53. Соціальний капітал
54. Проблеми благополуччя сім'ї
55. Ключові засоби підтримки благополуччя за С. Любомирські
56. Часові перспективи та їх вплив на переживання суб'єктивного благополуччя (Ф. Зімбардо, Дж. Бойд)
57. Створення ритуалів (за Д. Луером та Т. Шварцем)
58. Умови і фактори досягнення життєвого успіху
59. Формування здорового оптимізму як фактору успішності
60. Сценарні теорії особистісного вибору і побудова індивідуальної траєкторії життєдіяльності
61. Гармонізація соціального успіху та особистого благополуччя
62. Проблема свободи вибору і особистісної відповідальності
63. Дослідження феномену мудрості
64. Лайф-коучінг та його роль в набутті благополуччя
65. Бібліотерапія (І. Бонівелл, Д. Гілберт, З. Левіт, С. Любомирські, А. Свіяш, М. Селігман, М. Чіксентміхайя)
66. Особливості психологічного інтернет-супроводу
67. Тренінги особистісного зростання як форма набуття евдемонічного благополуччя
68. Об'єктивні чинники благополуччя: соціально-демографічні, соціальні, суб'єктивне здоров'я
69. Суб'єктивні чинники благополуччя: задоволеність роботою та матеріальним рівнем; наявність вільного часу і дозвілля; позитивні емоції; психологічні якості, осмисленість життя

Політика академічної доброчесності

Прослуховуючи цей курс, Ви погодились виконувати положення принципів академічної доброчесності:

- складати всі проміжні та фінальні завдання самостійно без допомоги сторонніх осіб;
- надавати для оцінювання лише результати власної роботи;
- не вдаватися до кроків, що можуть нечесно покращити ваші результати чи погіршити / покращити результати інших курсантів (студентів, слухачів);
- не публікувати відповіді на питання, що використовуються в рамках курсу для оцінювання знань курсантів (студентів, слухачів).

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

Основна:

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
2. Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливым: основы самого популярного учебного курса Гарвардского университета. Минск: Попурри, 2009. 240 с.
3. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер с англ. М. Бабичевой. М.: Время, 2009. 192 с.
4. Гилберт Д. Спотыкаясь о счастье. М.: Альпина Паблишер, 2015. 320 с.
5. Голдінг С. Як залишатися позитивним і визволити свого внутрішнього оптиміста: пер. з англ. М. Козиренко. Харків: Ранок: Фабула, 2020. 160 с.
6. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Чернігів: Видавництво «Десна Поліграф», 2016. 544 с.
7. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологи РАН», 2013. 268 с.
8. Клифтон Д., Рат Т. Сила оптимизма: Почему позитивные люди живут дольше. М.: Альпина Паблишер; 2014. 108 с.
9. Левит Л.З. Счастье от ума-3. Минск: Пара Ла Оро, 2010. 472 с.
10. Левченко В. В. Секреты успеха и успешности современного человека: монография. М.: ФЛИНТА, 2014. 259 с.
11. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 678 с.
12. Лоэр Дж. Стратегия счастья: Как определить цель в жизни и стать лучше на пути к ней; Пер. с англ. М.: Альпина Паблишер, 2013. 255 с.
13. Лэйард Р. Счастье: уроки новой науки. М.: Изд-во Института Е. Гайдара, 2012. 389 с.
14. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб.: Питер, 2014. 352 с.
15. Максвелл Дж., Дорнан Дж. Как стать влиятельным человеком. Как позитивно воздействовать на жизнь людей; пер. с англ. М.: Диля, 2007. 100 с.
16. Пезешкиан Н.П. Психосоматика и позитивная психотерапия: пер. с нем. М.: Медицина, 1996. 464 с.
17. Самоукина Н. В. Психология оптимизма: способы преодоления стрессов и депрессий. М.: Изд-во института психотерапии, 2001. 240 с.
18. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день: пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. 320 с.
19. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия: пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
20. Свияш А., Свияш Ю. Улыбнись пока не поздно. Позитивная психология для повседневной жизни. М.: АСТ, 2014. 384 с.
21. Стайл Ш. Позитивная психология. Что делает нас счастливыми, оптимистичными и мотивированными. М.: Претекст, 2013. 138 с.
22. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. М.: Прогресс, 1981. 367 с.

23. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2016. 464 с.
24. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2004. 179 с.
25. Эксакусто Т.В. Тренинг позитивного мышления. Коррекция счастья и благополучия. Ростов н/Д.: Феникс, 2012. 427 с.
26. Яремчук С.В. Факторы субъективного благополучия личности. Объективные и субъективные переменные. Lambert, 2011.

Допоміжна:

1. Актуальные проблемы исследования социального здоровья Часть 1 / под ред. Р.А. Зобова, А.А. Козлова. СПб.: Химиздат, 2004. 168 с.
2. Андреевкова Н.В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов. Мониторинг общественного мнения. 2010. №5(99). С. 189-215.
3. Ардашкин И.Б., Корниенко А.А., Логинова А.В. Общество социального благополучия versus общества социальной безответственности: pro et contra. Известия Томского политехнического университета. Социально-гуманитарные технологии. 2014. Т.325. №6. С. 40-46.
4. 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.
5. Бабанова Е.Д. Категории счастья и успеха в исследованиях позитивной психологии. Научный поиск. 2014. №3. С. 13-17.
6. Бабанова Е.Д. Психологическое сопровождение формирования представлений о счастье. Научный поиск. 2014. №4(14). С. 5-8.
7. Бабиянц К.А. Современные и традиционные методы изучения эмоциональных состояний (с учетом объективного психологического анализа и тестирования: эгоскопия, БОС). Часть 2: Дидактические рекомендации и практический инструментарий. Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2009. 96 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=553178>
8. Бакштанский В.Л., Жданов О.И. Менеджмент жизни: Стратегия личной эффективности. М.: Беловодье, 2008. 464 с.
9. Батурич Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия. Вестник Южно-Уральского Государственного Университета. Серия «Психология». 2013. Т.6 №4. С. 4-14.
10. Бахарева Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: Автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии, психология личности». Хабаровск, 2004. 22 с.
11. Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретические основания и эмпирическое исследование способов повышения характерологической позитивности личностного благополучия с позиции позитивной психологии. Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2015. Т.8 №2. С. 78-87.
12. Бессонова Ю.В. О структуре психологического благополучия. Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей / Составитель: Ю.В. Братчикова. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2013. С.30-35.
13. Бондаревська І.О., Еоваленко К.П. Аналіз змісту поняття успіху серед молодих чоловіків та жінок. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту

- психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 11. Вип. 9. К.: Фенікс, 2014. С. 133-144.
14. Бояцис Р., Гоулман Д., Макки Э. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М.: Альпина, 2008. 301 с.
 15. Бутова О. Життєвий комфорт: структура, фактори і механізм формування. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2012. №1. С. 99-114.
 16. Вассерман Л.И., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю. Психологическая диагностика и коррекция в соматической клинике: научно-практическое руководство / Науч. ред. Л.И. Вассерман. СПб.: Речь, 2011. 271 с.
 17. 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.
 18. Воронин Г.Л. Объективные и субъективные показатели общественного благополучия. Социологический журнал. 2009. № 3. С. 41-54.
 19. Гарднер Г. Великая пятерка: Мыслительные стратегии, ведущие к успеху. М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. 155 с.
 20. Горбаль І.С. Психологічні кореляції суб'єктивного благополуччя. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2013. Т. 18, Вип. 22(1). С. 156-163.
 21. Григорьева М.В. Субъективное благополучие личности как результат школьной адаптации в разных условиях обучения. Психологическая наука и образование. 2009. №2. С.41-45.
 22. Гурьева Л.П. Позитивная и традиционная психология (в исследованиях М. Селигмана и российских психологов). Вестник Московского гос. гуманит. Ун-та имени М.А.Шолохова. Педагогика и психология. 2012. №3. С. 83-90.
 23. Данильченко Т.В. Місце суб'єктивного соціального благополуччя в системі психологічних категорій. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2014. №3. С. 46-56.
 24. Данильченко Т.В. Структура суб'єктивного соціального благополуччя особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2015. №1(3). С. 30-34.
 25. Данильченко Т.В. Субъективное социальное благополучие как научная проблема. Modern Science – Moderní věda. 2015. №6. С. 78-90.
 26. Данильченко Т.В. Питальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя»: методологічне обґрунтування і процедура розробки. East European Scientific Journal. 2015. №3(4). С. 20-29.
 27. Джидарьян И.А. Представления о счастье в русском менталитете. Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 3. С. 13–25.
 28. Джидарьян И.А., Антонова Е. Проблема общей удовлетворенности жизнью. Теоретическое и эмпирическое исследование. Сознание личности в кризисном обществе. М.: Изд-во ИП РАН, 1995. С. 76-93.
 29. Джидарьян И.А. Счастье в представлениях обыденного сознания. Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 2. С. 40-48.
 30. Елизаров А.Н., Болдинова М.Н. Новая позитивная психология объективной успешности: технология самодиагностики. Вестник Московского гос. гуманит. Ун-та имени М.А.Шолохова. Педагогика и психология. 2014. №3. С. 89-100.
 31. Елисеева О.А. Субъективное благополучие подростков в образовательных средах с разным уровнем психологической безопасности: Автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. псих. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология». М., 2011. 23 с.
 32. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К.Рифф. Психологический журнал. 2011. №2. Т.32. С. 82-93.

33. Зараковский Г.М. Качество жизни населения России: Психологические составляющие. М.: Смысл, 2009. – 319 с.
34. Иванкина Л.И., Берестнева Социальная модель благополучия. Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №1-1. [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=17571>.
35. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. №3. С. 48-55.
36. Качур Н.В. Эволюция социологической интерпретации счастья. Известия Саратовского университета. Нов. сер. Социология. Политология. 2013. Т.13, вып.4. С. 44-48.
37. Кови С. Восьмой навык: от эффективности к величию. М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. 408 с.
38. Кови С. Главное внимание – главным вещам. М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. 324 с.
39. Кови С. Лидерство, основанное на принципах. М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. 302 с.
40. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. 374 с.
41. Кляйн С. Секрет удачи. Как научиться властвовать над случаем. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. 352 с.
42. Кляйн С. Формула счастья. Как настроится на позитивный лад. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009. 352 с.
43. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики личностных свойств. СПб.: Санкт-Петербургский гос. ун-т, 2003. 47 с.
44. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенностью жизнью. Общество и политика/ Ред. В.Ю. Большаков. СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. С. 476-510.
45. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Уч. пос. СПб.: Питер, 2004. 464 с.
46. Курова А.В. Деякі аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2014. Т.19, Вип. 1. С. 174-179.
47. Курова А.В. Проблема суб'єктивного благополуччя в психологічній науці. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2013. Т.18, Вип. 22(2). С. 190-195.
48. Кэнфилд Д., Свитцер Д. Думать и богатеть! Правила успеха. М.: Эксмо, 2009. 560 с.
49. Левит Л.З., Радчикова Н.П. Личностно-ориентированная концепция счастья: теория и практика. Национальный психологический журнал. 2012. №2(8). С. 81-89.
50. Левит 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.
51. Леонтьев Д.А. Переживание счастья как зависимая переменная в психологических исследованиях. Психология психических состояний. Вып. 6. / Под ред. А.О. Прохорова. Казань: Казанский гос. ун-т им. В.И. Ульянова-Ленина, 2006. С. 36-58.
52. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Что надо для счастья: культурные, региональные и индивидуальные различия и инварианты источников счастья. Вестник КРАУНЦ. 2006. №2. С. 3-12.
53. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф. Психологический журнал. 2007. №3. С. 24-37.
54. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо, 2008. 400 с.
55. Линч М. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации. Психология. Журн. ВШЭ. 2004. № 3. С. 137-142.
56. Лифинцев Д.В., Лифинцева А.А. Концепции социальной поддержки: позитивные и негативные эффекты социальных связей в контексте субъективного благополучия

- человека. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2011. Вып. 11. С. 74-80.
57. Лифинцева А.А. Социальная поддержка, стресс и здоровье: источники, ресурсы, социальный контекст. Глобальный научный потенциал. 2012. №5(14). С. 19-21.
 58. Ліщинська О.А. Психологічна концепція соціальної залежності. Педагогічний процес: теорія і практика. 2015. 33-4. С. 64-68.
 59. 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.
 60. Миронова А.А. Доверие, социальный капитал и субъективное благополучие индивида. Общественные науки и современность. 2014. №3. С. 44-52.
 61. Мишутина Е.А. Социально-философский анализ феномена счастья: Автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. филос. наук: спец. 09.00.11 «Социальная философия». Новочеркасск, 2009. 28 с.
 62. Мусийчук М.В. Развитие креативности или дюжина приемов остроумия [Электронный ресурс] М.: ФЛИНТА, 2013. 265 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=466229>
 63. Норман П. Сила позитивного мышления: пер. с англ. М.: АСТ, 2004. 132 с.
 64. Огнев А.С. Жизненная навигация. М.: Изд-во МГГУ им. М.А. Шолохова, 2009. 165 с.
 65. Огнев А.С. Субъектогенетический подход к психологической саморегуляции личности. М., 2009.
 66. Паволоцкая Я.И. Модель психологического благополучия личности: социальный контекст / Я.И. Паволоцкая // Социальная психология личности и акмеология: сборник статей молодых исследователей. Отв. ред. Р.М. Шамионов. М.: Издательство «Перо», 2014. С. 122-128.
 67. Паволоцкая Я.И. Возможности и органичения психологической помощи при различных типах благополучья личности [Электронный ресурс] Современные проблемы науки и образования. 2015. №1(1). Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-i-ogranicheniya-psihologicheskoy-pomoschi-pri-razlichnyh-tipah-blagopoluchiya-lichnosti>
 68. Панина Е.Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности. Автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01. «Общая психология, психология личности, история психологии». Красноярск, 2006. 22 с.
 69. Перов Е.А., Еникеев С.Н. Оптимизм как одна из составляющих субъективного благополучия. Вопросы психологии. 2009. №1. С.51-57.
 70. Персональный менеджмент / Под общ. ред. С.Д. Резника. М.: ИНФРА-М, 2010.
 71. Петровская Ю.А. Факторы социального благополучия как научная проблема. Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия Социальные науки. 2014. №4(36). С. 137-143.
 72. Полушкина И.В. Развитие внутренних ресурсов личности как условие повышения субъективной оценки качества жизни безработным: автореф. канд. дис. Тамбов, 2009. 24 с.
 73. Попов Е.А. Социальное благополучие человека в научном дискурсе. Социология в современном мире: наука, образование, творчество. 2010. №2. С. 16-23.
 74. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. СПб.: Питер, 2005. 213 с.
 75. Психология здоровья: Уч. для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.

76. Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самореализации личности. Автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01. «Общая психология». М., 2003. 20 с.
77. Разинский Г.В. Факторы, определяющие социальное благополучие/неблагополучие в современном городе. Власть. 2014. №6. С. 136-140.
78. Райцин В.Я. Моделирование социальных процессов: учебник. М.: Экзамен, 2005. 190 с.
79. Рассказова Е.И. Методика оценки качества жизни и удовлетворенности: психометрические характеристики русскоязычной версии. Психология. Журнал высшей школы экономики. 2012. Т.9. С. 81-90.
80. Самойленко Е.С. Эмоциональное отношение к социальному сравнению. Экспериментальная психология. 2010. №4. С. 87-103.
81. 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.
82. Сигер Р. Проснись победителем! М.: Эксмо, 2008. 256 с.
83. Симонович Н.Г. Социальное самочувствие людей и технологии его исследования в современной России. Автореф. дисс. на соискание науч. степени докт. психол. наук: спец. 19.00.05 «Социальная психология». М., 2003. 37 с.
84. Смирнова А.С. Социальное благополучие приемной семьи: социологический анализ: Автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. социол. наук: спец. 22.00.04 – «Социальная структура, социальные институты и процессы». Екатеринбург, 2013. 25 с.
85. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонический подходы к проблеме психологического благополучия. Вопросы психологии. 2006. №4. С. 105-114.
86. Соколов А.Б. Социальное здоровье населения в контексте трансформационных процессов в современном российском обществе. Автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. философ. наук: спец. 09.00.11 «Социальная философия». Краснодар, 2010. 26 с.
87. Соколова Т.В. Социальное здоровье в системе мотивационно-ценностных ориентаций личности. Научные проблемы гуманитарных исследований. 2011. №6. С. 225-231.
88. 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.
89. Тамберг Ю.Г. Как развить чувство юмора [Электронный ресурс] М.: Флинта, 2012. 272 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=405777>
90. Творогова Н.Д. Я в контексте психологии успеха. Мир психологии. 2002. №2(30). С. 53-60.
91. Ткаченко В.Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин [Електронний ресурс] Режим доступу: http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Nsspp/2011_27/Tkachenko.htm
92. Торохтий В.С., Прохорова О.Г. Психологическое здоровье семьи: учеб.-метод. пособие. СПб.: КАРО, 2009. 160 с.
93. Триандис Г.С. Культура и социальное поведение: учеб. пособие. М.: ФОРУМ, 2011. 382 с.
94. Улановский А.М. Коучинг с оглядкой на науку: практики позитивной жизни. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. №4. С. 59-80.
95. Усова Н.В. Структура и социально-психологические факторы субъективного благополучия личности в условиях миграции. Автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Социальная психология». Саратов, 2012. 24 с.
96. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: Автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. псих. наук: спец.19.00.01. «Общая психология. Психология личности. История психологии». М., 2005. 24 с.

97. Хащенко В.А., Баранова А.В. Восприятие и оценка качества жизни. Экономическая психология: современные проблемы и перспективы развития. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та экономики и финансов, 2002. С. 36-39.
98. Хащенко В.А. Психология экономического благополучия. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. 426 с.
99. Чеботарева Е.Ю. Индивидуально-типические характеристики субъективного благополучия. Известия Саратовского ун-та. Нов. сер. Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4. Вып. 2. С. 142-147.
100. 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.
101. Шадриков В.Д. Психологическая характеристика нормального человека, или Познай самого себя [Электронный ресурс]: монография. М.: Университетская книга; Логос, 2009. 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=469375>
102. Шамянов Р.М. Субъективное благополучие личности как субъекта социального бытия. Известия Саратовского ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2014. Т.14, вып.1. С. 80-86.
103. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? СПб.: Речь, 2007. 208 с.
104. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: Автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. псих. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии». Хабаровск, 2008. 26 с.
105. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход; пер. с англ. СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. 272 с.
106. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности; пер. с англ.; Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004. 416 с.
107. Юдашина Н.И. Счастье как событие в жизни человека. Мир психологии. 2000. №4. С. 80–86.
108. Яворовська Л.М., Філоненко Г.С. Фактори становлення психологічного благополуччя Наука і освіта. 2014. №12. С. 216-220.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <https://stud.com.ua>
2. <https://pidruchniki.com>
3. <http://vuzlib.com/content/category>
4. <http://www.nbu.gov.ua/>
5. <http://lib.kture.kharkov.ua/>
6. <http://www.psy-science.com.ua/PsInsUa.html>
7. http://www.social-science.com.ua/jornal_content/
8. http://chitalka.info/ps_26/index.html
9. Національна бібліотека України імені В.В. Вернадського <http://www.nbu.gov.ua/>
10. Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського www.dnpb.gov.ua/
11. Бібліотека українських підручників <http://pidruchniki.ws/>
12. Библиотека Гумер <http://www.gumer.info/>
13. Серия «мастера психологии» <http://aboutyourself.ru/obshpsy/mastera-psixologii.html>
14. Журнал «Психологический журнал» <http://elibrary.ru/issues.asp?id=7972>
15. Журнал «Вопросы психологии» <http://www.voppsy.ru/>
16. Журнал «Психологические исследования» <http://psystudy.ru/>
17. Журнал «Психологическая наука и образование» <http://psyedu.ru>
18. Психологічний словник <http://psi.webzone.ru/>

19. Словник психологічних термінів <http://psychology.proektsb.ru/>
20. Бібліотека Інституту Психотерапії та Клінічної Психології
<http://www.psyinst.ru/library.php>