

Міністерство освіти і науки України
Сумський національний аграрний університет
Юридичний факультет
Кафедра адміністративного і інформаційного права

Робоча програма (силабус) освітнього компонента

ФОРМУЛА ЩАСТЯ
(вибірковий)

Реалізується в межах освітньої програми усіх
Спеціальність усі спеціальності
на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти

Суми – 2025

Розробник Світлана ЗІНЧЕНКО, викладач кафедри адміністративного і інформаційного права

Розглянуто, схвалено та затверджено на засіданні кафедри правосуддя та філософії	Протокол від <u>25.06.25</u> р. № <u>15</u>
	Завідувач кафедри <u>Аріс</u> Ірина АРІСТОВА

Погоджено:

Декан факультету, де реалізується освітня програма

Рецензія на робочу програму (додається) надана:

(підпис)

(ПШП)

Ірина Арістова Аріс

(ПШП)

Іван Кравченко

(ПШП)

Методист відділу якості освіти, ліцензування та акредитації

(підпис)

(ПШП)

Н.Тар

Надія Баранів

Зареєстровано в електронній базі: дата 20.06. 2025 р.

СНАУ, 2025 рік

Інформація про перегляд робочої програми (силабусу):

Навчальний рік, в якому вносяться зміни	Номер додатку до робочої програми з описом змін	Зміни розглянуто і схвалено		
		Дата та номер протоколу засідання кафедри	Завідувач кафедри	Гарант освітньої програми

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ				
1	Назва ОК	Формула щастя		
2	Факультет/кафедра	Юридичний факультет, кафедра адміністративного і інформаційного права		
3	Статус ОК	Навчальна дисципліна вибіркового компонента		
4	Програма/спеціальність (програми), складовою яких є ОК для			
5	ОК може бути запропонований для	Для усіх спеціальностей		
6	Рівень НРК	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти		
7	Семестр та тривалість вивчення	Денна форма навчання: 3-й, 4-й, 5-й, 6-й семестри, 1-15 тижнів, залік		
8	Кількість кредитів ЄКТС	5 кредитів ЄКТС		
9	Загальний обсяг годин для денної форми навчання та їх розподіл – 150 годин	Контактна робота (заняття)		
		Лекційні – 30 годин	Практичні/ семінарські – 30 годин	Самостійна робота 90 годин
10	Мова навчання	українська		
11	Викладач/Координатор освітнього компонента	Зінченко Світлана Володимирівна, викладач кафедри адміністративного та інформаційного права; Години консультування – кожену середу о 15:00 год., кабінет 123 г.		
11.1	Контактна інформація	Тел. : +380953154405 Електронна пошта: zinchekolana777@gmail.com		
12	Загальний опис освітнього компонента	Лекційні заняття передбачають обговорення сутності та складових ментального здоров'я, його впливу на якість життя, а також ролі самосвідомості та самоприйняття у формуванні щасливого життя. Практичні заняття – авторська інтерактивна програма, спрямована на розвиток навичок усвідомленого сприйняття себе та оточуючого світу, ефективного керування емоціями, зниження рівня стресу, формування позитивного мислення та підвищення самооцінки. Практичні заняття проводяться у формі тренінгів, медитативних практик, арт-терапії та інших інтерактивних методів. Теми лекцій: Лекція 1. Основи щастя. Лекція 2. Цінності сучасної молоді. Лекція 3. Ментальне здоров'я та емоційний добробут. Лекція 4. Сенс життя. Лекція 5. Здоров'я.		

		Лекція 6. Сім'я. Лекція 7. Робота. Лекція 8. Хобі. Лекція 9. Любов. Лекція 10. Успіх. Лекція 11. Волонтерство та допомога іншим. Теми практичних занять Практичне заняття 1: Практики щастя. Ведення «Щоденника подяки», вправи на розвиток позитивного мислення, створення «Карти щастя». Практичне заняття 2: Мої життєві цінності. Створення «Кола цінностей», аналіз їхнього впливу на життя, визначення пріоритетів. Практичне заняття 3: проведення тренінгу «ТИ ЯК?». Практичне заняття 4: Пошук особистого сенсу. Вправи на саморефлексію, визначення власних талантів та їхнього застосування, створення «Маніфесту сенсу життя». Практичне заняття 5: Практики турботи про себе. Опанування технік релаксації, медитації, усвідомленого дихання, складання індивідуального плану здорового способу життя. Практичне заняття 6: Побудова гармонійних стосунків у сім'ї. Рольові ігри, вправи на розвиток емпатії та навичок ефективного спілкування, аналіз сімейних цінностей Практичне заняття 7: Професійне самовизначення та планування кар'єри. Визначення власних здібностей та інтересів, складання резюме та мотиваційного листа, моделювання співбесіди. Практичне заняття 8: Відкриття творчого потенціалу. Майстер-класи з різних видів творчості (арт-терапія), вправи на розвиток креативності та уяви. Практичне заняття 9: Психологія міжособистісних стосунків. Аналіз різних типів любові, вправи на розвиток емпатії та навичок ефективного спілкування в парі, обговорення питань особистих кордонів. Практичне заняття 10: Планування та досягнення цілей. Визначення власних цілей, складання плану їхнього досягнення, опанування технік тайм-менеджменту. Практичне заняття 11: Вплив допомоги іншим на щастя та благополуччя. Розвиток соціальної відповідальності та емпатії. Очікувані результати: - підвищення рівня усвідомленості та самопізнання;
--	--	--

		- розвиток навичок ефективного керування емоціями та стресом; - формування позитивного мислення та підвищення самооцінки; - покращення якості міжособистісних стосунків; - зростання рівня задоволеності життям та відчуття щастя; - формування стійких навичок турботи про ментальне здоров'я.
13	Мета освітнього компонента	Метою курсу є допомогти молоді усвідомити важливість ментального здоров'я для досягнення щастя, навчити ефективним стратегіям самопізнання та саморегуляції, сприяти розвитку емоційного інтелекту, формуванню стійкості до стресів та розвитку потреби в любові, повазі та самореалізації у різних сферах життя.
14	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	Освітній компонент має зв'язок із такими курсами «Психологія», «Конфліктологія», «Етика»
15	Політика академічної доброчесності	Політика академічної доброчесності здійснюється відповідно до «Кодексу академічної доброчесності Сумського національного аграрного університету» https://snau.edu.ua/viddil-zabezpechennya-yakosti-osviti/zabezpechennayakosti-osviti/akademichna-dobrochesnist/ За порушення правил академічної доброчесності особи, що навчаються в університеті, можуть бути притягнуті до таких форм відповідальності як: 1) повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, іспиту, заліку тощо); 2) повторне проходження навчального курсу; 3) попередження.
16	Посилання на курс у Moodle	https://cdn.snau.edu.ua/moodle/course/view.php?id=5328
17	Ключові слова	Аксесуар щастя, аскетизм, волонтер, волонтер, волонтерський рух, гедонізм, життя сім'ї, здоров'я за визначенням ВООЗ, здоров'я людини, евідемонізм, культура здоров'я, любов, ментальне здоров'я, міжнародний індекс щастя, молодь, мотивація, прагнення до щастя, самореалізація особистості, сенс життя, сім'я, успіх, цінності, ціннісні орієнтації, щастя

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ПРОГРАМНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НАВЧАННЯ

Результати навчання за ОК: Після вивчення освітнього компонента студент очікувано буде здатен...»	Як оцінюється РНД
ДРН 1. Розуміти та пояснювати фундаментальні концепції щастя з різних наукових перспектив, основні цінності, що	Доповідь, обговорення, опитування, робота в групах, дискусія, підготовка

є значущими для сучасної молоді, та їх зв'язок з відчуттям щастя.	мультимедійних презентацій, тестові опитувальники, тренінгові вправи
ДРН 2. Застосовувати: практичні техніки для покращення ментального здоров'я та емоційного добробуту; стратегії для пошуку та усвідомлення власного сенсу життя; навички ефективної комунікації для побудови гармонійних сімейних та міжособистісних стосунків; стратегії для визначення та досягнення особистісно значущого успіху; можливості для залучення до волонтерської діяльності.	Доповідь, обговорення, опитування, робота в групах, дискусія, підготовка мультимедійних презентацій, тестові опитувальники, тренінгові вправи
ДРН 3. Оцінювати: вплив різних факторів (внутрішніх та зовнішніх) на власне відчуття щастя; ефективність різних стратегій для покращення власного благополуччя; власні цінності та їх пріоритетність у контексті досягнення щастя.	Доповідь, обговорення, опитування, робота в групах, дискусія, підготовка мультимедійних презентацій, тестові опитувальники, тренінгові вправи
ДРН 4. Розвивати: усвідомленість щодо власних потреб та прагнень у контексті щастя; навички саморефлексії для розуміння власного емоційного стану; здатність до прийняття та підтримки інших у їхньому прагненні до щастя.	Дискусія з елементами усної презентації власної позиції.

3. ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ)

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу								Рекомендована література
	Аудиторна робота						Самостійна робота		
	Лк		П.з / семін. з		Лаб. з.				
	Ст.	Заоч.	Ст.	Заоч.	Ст.	Заоч.	Ст.	Заоч.	
Модуль 1. Фундаментальні аспекти щастя та благополуччя особистості Тема 1. Основи щастя.	2		2				6		1-11
Тема 2. Цінності сучасної молоді.	2		2				6		1-11
Тема 3. Ментальне здоров'я та емоційний добробут.	6		6				18		1-11
Тема 4. Сенс життя.	2		2				6		1-11

Тема 5. Здоров'я.	2		2				6		1-11
Модуль 2. Соціальні особистісні детермінанти щастя Тема 6. Сім'я.	2		2				6		1-11
Тема 7. Робота.	2		2				6		1-11
Тема 8. Хобі.	2		2				6		1-11
Тема 9. Любов.	2		2				6		1-11
Тема 10. Успіх.	4		4				12		1-11
Тема 11. Волонтерство та допомога іншим.	4		4				12		1-11
Всього	30		30				90		

4. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена викладачем під час аудиторних занять, консультацій)	Кількість годин	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати студент самостійно)	Кількість годин
ДРН 1. Розуміти та пояснювати фундаментальні концепції щастя з різних наукових перспектив, основні цінності, що є значущими для сучасної молоді, та їх зв'язок з відчуттям щастя.	- проведення лекційних занять з мультимедійними презентаціями до кожної з тем; - модерування дискусії за результатами доповідей; - проведення опитування, тестування	20	- підготовка матеріалів для доповіді, обговорення, дискусії; - підготовка до опитування, тестування; - підготовка презентацій; - проведення занять з елементом тренінгу, круглого столу тощо;	30
ДРН 2. Застосовувати: практичні техніки для покращення ментального здоров'я та емоційного добробуту; стратегії для	- проведення лекційних занять з мультимедійними презентаціями до кожної з тем; - модерування дискусії за результатами доповідей;	20	- підготовка матеріалів для доповіді, обговорення, дискусії; - підготовка до опитування, тестування;	30

пошуку та усвідомлення власного сенсу життя; навички ефективної комунікації для побудови гармонійних сімейних та міжособистісних стосунків; стратегії для визначення та досягнення особистісно значущого успіху; можливості для залучення до волонтерської діяльності.	- проведення опитування, тестування		- підготовка презентацій; - проведення занять з елементом тренінгу, круглого столу тощо;	
ДРН 3. Оцінювати: вплив різних факторів (внутрішніх та зовнішніх) на власне відчуття щастя; ефективність різних стратегій для покращення власного благополуччя; власні цінності та їх пріоритетність у контексті досягнення щастя.	- проведення лекційних занять з мультимедійними презентаціями до кожної з тем; - модерування дискусії за результатами доповідей; - проведення опитування, тестування	20	- підготовка матеріалів для доповіді, обговорення, дискусії; - підготовка до опитування, тестування; - підготовка презентацій; - проведення занять з елементом тренінгу, круглого столу тощо;	20
ДРН 4. Розвивати: усвідомленість щодо власних потреб та прагнень у контексті щастя; навички саморефлексії для розуміння власного емоційного стану; здатність до прийняття та підтримки інших у їхньому прагненні до щастя.	- проведення лекційних занять з мультимедійними презентаціями до кожної з тем; - модерування дискусії за результатами доповідей; - проведення опитування, тестування	20	- підготовка матеріалів для доповіді, обговорення, дискусії; - підготовка до опитування, тестування; - підготовка презентацій; - проведення занять з елементом тренінгу, круглого столу тощо;	20

5. ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

5.1. Сумативне оцінювання

5.1.1. Для оцінювання очікуваних результатів навчання передбачено

№	Методи сумативного оцінювання	Бали / Вага у загальній оцінці	Дата складання
1.	Модуль 1 – тест множинного вибору	50 балів/50%	За затвердженим графіком
2.	Модуль 2 – тест множинного вибору	50 балів/50%	За затвердженим графіком

5.1.2. Критерії оцінювання

Компонент	Незадовільно	Задовільно	Добре	Відмінно
Модуль 1 – тест множинного вибору	0-20 балів	20-37 балів	37-44 балів	45-50 балів
	Менше 60 % правильних відповідей	60 % – 74 % правильних відповідей	75 % – 89 % правильних відповідей	90-100 % правильних відповідей
Модуль 2 – тест множинного вибору	0-20 балів	20-37 балів	37-44 балів	45-50 балів
	Менше 60 % правильних відповідей	60 % – 74 % правильних відповідей	75 % – 89 % правильних відповідей	90-100 % правильних відповідей

5.1. Формативне оцінювання:

Для оцінювання поточного прогресу у навчанні та розуміння напрямів подальшого удосконалення передбачено

№	Елементи формативного оцінювання	Дата
1	Експрес-опитування після вивчення тем 1-3,4-5,6	4 тиждень, 6 тиждень, 11 тиждень, 15 тиждень
2	Проходження тестування з модульного контролю зі зворотнім зв'язком з викладачем	Відповідно до графіку навчального процесу
3	Самооцінювання	1-3, 15 тиждень
4	Усний зворотний зв'язок від викладача під час занять	Протягом всього семестру
5	Взаємооцінювання	5, 9, 10 тижні
6	Зворотний зв'язок на мультимедійні презентації	6,12,15 тижні

6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

6.1. Основні джерела (Підручники, посібники, монографія)

1. Андрушко Я.С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція. Вид-тво: Львівська політехніка. 2021. 236 с.
2. Барнс А. Як бути щасливим. Вид-во Фабула. 2021. 160 с.
3. Віктор Франкл. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків. Клуб сімейного дозвілля. 2016. 160 с.
4. Гавдат М. Формула щастя. Спроектуй свій шлях до радості. Видво: K.Fund. 2018. 384 с.
5. Гарріс Д. На 10% більше щастя. Вид-во Фабула. 2021. 304 с.
6. Генсон Р., Генсон Ф. Незламність. Як закласти міцний фундамент спокою, сили та щастя. Вид-во КМ-Букс, 2023.
7. Кінг В. 50 способів бути щасливим. Вид-во Країна мрій. 2023. 64 с.
8. Ковальчук М. С. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К. : Ельга, Ніка-Центр, 2007. 320 с.
9. Кравчук Н.П. Психологія конфлікту: навчальний посібник. Умань: Візаві, 2019. 191 с.
10. Суворов О. Система щастя. Практичний посібник із тренування щастя. Київ: Фоліо.2023. 208 с.
11. Martin E. P. Seligman Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment Мова: Англійська. Вид-во: Free Press. 336 с.

6.2. Методичне забезпечення

1. Формула щастя. Конспект лекцій для усіх освітніх програм, усіх спеціальностей на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти, денної форми навчання / уклад. С.В. Зінченко – Суми, 2025. – 44 с.
2. Формула щастя. Методичні вказівки щодо самостійного вивчення дисципліни, що реалізується в межах усіх освітніх програм, усіх спеціальностей на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти, денної форми навчання / уклад. С.В. Зінченко – Суми, 2025. – 27 с.
3. Формула щастя. Методичні вказівки щодо самостійного вивчення дисципліни, що реалізується в межах усіх освітніх програм, усіх спеціальностей на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти, денної форми навчання / уклад. С.В. Зінченко – Суми, 2025. – 29 с.

Рецензія на робочу програму (силабус)

Параметр, за яким оцінюється робоча програма (силабус) освітнього компонента	Так	Ні	Коментар
Загальна інформація про освітній компонент є достатньою	р		
Результати навчання за освітнім компонентом відповідають НРК	р		
Результати навчання за освітнім компонентом відповідають передбаченим ПРН (для обов'язкових ОК)			
Результати навчання за освітнім компонентом дають можливість виміряти та оцінити рівень їх досягнення	р		
Результати навчання стосуються компетентностей студентів, а не змісту дисципліни (містять знання, уміння, навички, а не теми навчальної програми дисципліни)	р		
Навчальна активність (методи викладання та навчання) дає змогу студентам досягти очікуваних результатів навчання	р		
Освітній компонент передбачає навчання через дослідження	р		
Стратегія оцінювання в межах освітнього компонента відповідає політиці Університету/факультету	р		
Передбачені методи оцінювання дозволяють оцінити ступінь досягнення результатів навчання за освітнім компонентом	р		
Навантаження студентів є адекватним обсягу освітнього компонента	р		
Рекомендовані навчальні ресурси є достатніми для досягнення результатів навчання	р		
Література є актуальною	р		

Рецензенти:

Викладач кафедри _____

Викладач кафедри _____

Тимо Анатолій
Ван Кравченко