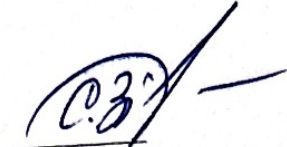


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський національний аграрний університет
Факультет юридичний
Кафедра адміністративного та інформаційного права

Робоча програма (силабус) вибіркового компонента
ФОРМУЛА ЩАСТЯ
(вибіркова)

Реалізується в межах освітніх програм СНАУ здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та другого (магістерського) рівні вищої освіти ОПП «Ветеринарна медицина»

Розробник:



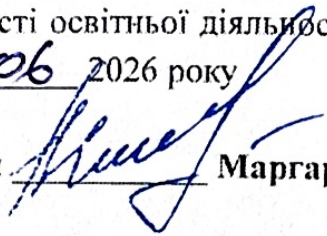
Світлана ЗІНЧЕНКО, викладач

(ім'я ПРИЗВИЩЕ)

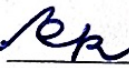
(вчений ступінь та звання, посада)

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри адміністративного та інформаційного права (назва кафедри)	протокол від 11.05.2026 р. №14
	Завідувач кафедри  Ірина АРІСТОВА (підпис) (ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Затверджено радою із забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти протокол № 7 від 16.06 2026 року

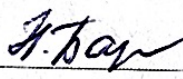
Голова ради 

Маргарита ЛИШЕНКО

Рецензія на робочу програму (додається) надана:  Ірина АРІСТОВА
(ім'я ПРИЗВИЩЕ)

 Віта ТКАЧЕНКО
(ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Методист відділу якості освіти,
ліцензування та акредитації


(підпис)

(Надія БАРАНІК)
(ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Зареєстровано в електронній базі: дата: 16.06 2026 р.

© СНАУ. 2026 рік

СНАУ, 2026 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	Повна назва освітнього компонента	Формула щастя
2	Статус освітнього компонента	Вибірковий
3	Освітня програма	
4	Підрозділ, що реалізує ОК	Юридичний факультет, кафедра адміністративного і інформаційного права
5	Рівень НРК	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
6	Семестр вивчення	Денна форма навчання: 4-й, 5-й семестри
7	Обсяг освітнього компонента	5 кредитів ЄКТС / 150 годин (30 год. лекцій, 30 год. практичних занять, 90 год. самостійної роботи)
8	Мова викладання	Державна (українська)
9	Обмеження	Психологія спілкування, психологія здоров'я, психологія і педагогіка, теорія комунікацій у професійному спілкуванні, культурологія або Основи лідерства.
10	Зв'язок з іншими компонентами	Освітній компонент має зв'язок із такими курсами, як «Психологія», «Конфліктологія», «Етика», оскільки спрямований на формування навичок самопізнання, емоційної саморегуляції, ефективної комунікації та розвитку особистісного благополуччя.
11	Мета освітнього компонента	Сформувати у здобувачів освіти усвідомлене ставлення до ментального здоров'я як важливої складової щасливого та гармонійного життя, розвинути навички самопізнання, емоційної саморегуляції та стресостійкості, сприяти розвитку емоційного інтелекту, позитивного мислення, потреби у самореалізації, побудові здорових міжособистісних стосунків і досягненні особистісного благополуччя.
12	Передумови для вивчення	Освітній компонент має зв'язок із такими курсами, як «Психологія», «Конфліктологія», «Етика», оскільки спрямований на формування навичок самопізнання, емоційної саморегуляції, ефективної комунікації та розвитку особистісного благополуччя.
13	Політика доброчесності	Політика академічної доброчесності в Сумському національному аграрному університеті ґрунтується на базових цінностях і принципах чесності, відповідальності, справедливості, поваги, довіри,

		прозорості, персональної відповідальності та нетерпимості до порушень академічної доброчесності. Норми, що формують політику академічної доброчесності в СНАУ, закріплені у таких внутрішніх документах: Кодекс академічної етики та академічної доброчесності СНАУ (https://surli.cc/qusnwa); Положення про порядок перевірки академічних та наукових текстів на унікальність в СНАУ (https://surl.li/tjraux); Положення про використання штучного інтелекту у СНАУ (https://surl.li/zkvosb). Перевірка робіт на ознаки академічного плагіату здійснюється за допомогою систем StrikePlagiarism.com. Обов'язковий перевірці підлягають кваліфікаційні роботи здобувачів вищої освіти, рукописи дисертацій, монографій, підручників, посібників та статей; інші роботи перевіряються вибірково. Використання ШІ допускається як допоміжного інструменту для пошуку, структурування, редагування, перекладу чи попереднього аналізу інформації. При цьому автор має зберігати особисте авторство, критично перевіряти згенерований зміст, не подавати результати роботи ШІ як власний науковий результат та зазначати факт його істотного використання. Недоброчесним вважається використання ШІ для повного чи часткового виконання завдань замість здобувача, генерації недостовірних джерел, фальсифікації даних, обходу перевірки на унікальність, а також подання згенерованих результатів як власних без належного розкриття. В університеті формується нульова толерантність до академічної недоброчесності. За порушення цих норм здобувачі освіти притягуються до відповідальності згідно із Законом України «Про академічну доброчесність», спеціальними законами у сфері освіти і науки та внутрішніми нормативними документами СНАУ.
14	Ключові слова	Аксесуар щастя, волонтер, волонтерський рух, здоров'я за визначенням ВООЗ, здоров'я людини, любов, ментальне здоров'я, міжнародний індекс

		щастя, прагнення до щастя, сенс життя, сім'я, успіх, цінності, щастя.
15	Номер курсу на платформі Moodle	https://cdn.snau.edu.ua/moodle/course/view.php?id=5328
16	Загальний опис освітнього компонента	Курс «Формула Щастя» є інвестицією у ментальне здоров'я студента. У сучасному динамічному світі вміння підтримувати психоемоційний баланс, знаходити внутрішні сенси та протидіяти стресу є критично важливими навичками для успішної самореалізації. Цей курс поєднує в собі теоретичні засади філософії, психології та права, спрямовані на захист фундаментального права людини – права бути щасливою. Мета курсу: формування у здобувачів вищої освіти системи знань про природу щастя, ментального благополуччя та емоційного інтелекту; розвиток практичних навичок саморегуляції, стресостійкості, усвідомленого формування життєвих цінностей та успішної комунікації в суспільстві. 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.
--	--	---

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. Знати фундаментальні наукові концепції та теорії щастя; структуру ментального здоров'я; ключові цінності сучасної молоді; правові та етичні основи міжособистісних відносин	Обговорення, бліц-опитування, робота в групах, дискусія, підготовка мультимедійних презентацій, тестові опитувальники, тренінгові вправи
ДРН 2. Вміти застосовувати практичні техніки емоційного добробуту, зниження рівня стресу та тривожності (медитація, дихальні вправи, рефлексія); моделювати індивідуальні стратегії пошуку сенсу життя та досягнення балансу; ефективно комунікувати у команді	Доповідь, обговорення, опитування, робота в групах, дискусія, підготовка мультимедійних презентацій, тестові опитувальники, тренінгові вправи
ДРН 3. Оцінювати вплив внутрішніх (психологічних) та зовнішніх (соціальних, професійних) факторів на власне відчуття щастя; аналізувати пріоритетність власних життєвих цілей, проводити самооцінку емоційного стану	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 КОМОПОНЕНТА (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. 1. Що таке щастя? Визначення поняття «щастя» з різних точок зору (філософської, психологічної, соціальної) 1. Складові щастя 1. Фактори, що впливають на щастя 1. Міфи про щастя 1. Практичне застосування знань про щастя	2		2				6		1-11
Тема 2. Цінності сучасної молоді. 1. Основні цінності сучасної молоді 2. Вплив цінностей на	2		2				6		1-11

поведінку та вибір									
2. Цінності та щастя									
Тема 3. Ментальне здоров'я та емоційний добробут. 1. Визначення ментального здоров'я та емоційного добробуту 2. Фактори, що впливають на ментальне здоров'я та емоційний добробут 3. Важливість ментального здоров'я та емоційного добробуту. Поширені проблеми ментального здоров'я серед молоді 4. Стратегії підтримки та покращення ментального здоров'я та емоційного добробуту	6		6				18		1-11
Тема 4. Сенс життя. 1. Визначення та складові сенсу життя 2. Джерела сенсу життя 3. Пошук та формування сенсу життя 4. Сенс життя та щастя	2		2				6		1-11
Тема 5. Здоров'я. 1. Взаємозв'язок фізичного та	2		2				6		1-11

ментального здоров'я 2. Основні компоненти здорового способу життя для підтримки ментального та фізичного здоров'я									
Модуль 2. Соціальні та особистісні детермінанти щастя Тема 6. Сім'я. 1. Вплив сімейних стосунків на щастя та благополуччя 2. Побудова гармонійних сімейних стосунків як стратегія досягнення щастя	2		2				6		1-11
Тема 7. Робота. 1. Вплив характеристик роботи на щастя та благополуччя 2. Побудова щасливої професійної діяльності як складова формули щастя	2		2				6		1-11
Тема 8. Хобі. 1. Хобі як джерело радості, задоволення та зниження стресу 2. Хобі як інструмент саморозвитку, соціалізації та розширення	2		2				6		1-11

життєвого досвіду									
Тема 9. Любов. 1. Психологічні аспекти любові та її вплив на щастя 2. Нейробіологічні основи любові та її зв'язок з позитивними емоціями 3. Побудова та підтримка здорових любовних стосунків як фактор особистого щастя	2		2				6		1-11
Тема 10. Успіх. 1. Психологічні аспекти успіху та його зв'язок зі щастям 2. Суб'єктивне сприйняття успіху та його вплив на благополуччя 3. Баланс між прагненням до успіху та іншими аспектами щасливого життя	4		4				12		1-11
Тема 11. Волонтерство та допомога іншим. 1. Психологічні переваги волонтерства та допомоги іншим для особистого щастя 2. Соціальні аспекти волонтерства та	4		4				12		1-11

його внесок у загальне благополуччя 3. Нейробіологічні механізми, що лежать в основі позитивного впливу волонтерства								
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	- проведення лекційних занять з мультимедійними презентаціями до кожної з тем;	20	- підготовка матеріалів для доповіді, обговорення, дискусії; - підготовка до	30

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.	- модерування дискусії за результатами доповідей; - проведення опитування, тестування		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 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.	4.	- 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 затвердженням графіком
2.	Модуль 2 – тест множинного вибору	50 балів/50%	За затвердженням графіком

5.1.2. Критерії оцінювання

Компонент	Незадовільно	Задовільно	Добре	Відмінно
Модуль 1 – тест множинного вибору	0-20 балів Менше 60 % правильних відповідей	20-37 балів 60 % – 74 % правильних відповідей	37-44 балів 75 % – 89 % правильних відповідей	45-50 балів 90-100 % правильних відповідей
Модуль 2 – тест множинного вибору	0-20 балів Менше 60 % правильних відповідей	20-37 балів 60 % – 74 % правильних відповідей	37-44 балів 75 % – 89 % правильних відповідей	45-50 балів 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. Київ : Фабула, 2021. 160 с.
3. Віктор Франкл. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків. Клуб сімейного дозвілля. 2016. 160 с.
4. Вуйчич Н. Життя без обмежень. Шлях до неймовірно щасливого життя. Київ : Книголав, 2022. 320 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. Київ : КМ-Букс, 2023. 352 с.
7. Кінг В. 50 способів бути щасливим. Вид-во Країна мрій. 2023. 64 с.
8. Кравчук Н.П. Психологія конфлікту: навчальний посібник. Умань: Візаві, 2019. 191 с.
9. Суворов О. Система щастя. Практичний посібник із тренування щастя. Київ: Фоліо. 2023. 208 с.
10. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2021. 160 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.