

Міністерство освіти і науки України  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна  
Кафедра соціології

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

В.о. декана соціологічного факультету

В'ячеслав НІКУЛІН

28 червня 2024 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ЩАСТЯ: СОЦІОЛОГІЧНІ ВИМІРИ»**  
(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти \_\_\_\_\_ перший (бакалаврський) \_\_\_\_\_  
галузь знань \_\_\_\_\_  
(шифр і назва)  
спеціальність \_\_\_\_\_  
(шифр і назва)  
освітня програма \_\_\_\_\_  
(шифр і назва)  
спеціалізація \_\_\_\_\_  
(шифр і назва)  
вид дисципліни \_\_\_\_\_ міжфакультетська (за вибором)  
(обов'язкова / за вибором)  
факультет \_\_\_\_\_

2024/2025 навчальний рік

**«Щастя: соціологічні виміри»  
(МФД)**

Програму рекомендовано до затвердження вченою радою соціологічного факультету

26 червня 2024 року, протокол № 9

**РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:**

**Кутирьова Віра Ігорівна** - кандидат соціологічних наук, доцент, доцент закладу вищої освіти кафедри соціології соціологічного факультету

Протокол № 15 від 12 червня 2024 року

В.о. завідувачки  
кафедри соціології



**Людмила СОКУРЯНСЬКА**

Програму погоджено з науково-методичною комісією соціологічного факультету

Протокол № 8 від 24 червня 2024 року

Голова науково-методичної комісії  
соціологічного факультету



**Юлія СОРОКА**



## ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Щастя: соціологічні виміри» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів.

### 1. Опис навчальної дисципліни

#### 1.1. Мета викладання навчальної дисципліни

**Мета дисципліни:** сформувати у студентів навички соціологічного аналізу феномену щастя як соціокультурного конструкту, ознайомити із різними методиками емпіричного виміру феномену щастя, а також поглибити їхню рефлексію щодо власного проекту щастя.

Вивчення щастя у соціологічній галузі на сьогодні є досить новим дослідницьким напрямом. Якщо ми подивимось на різні дослідження у галузі філософії, економіки, психології, соціології, то ми побачимо, що такі терміни, як "щастя", "суб'єктивне благополуччя", "добробут" та "задоволеність" не мають єдиної теоретичної та емпіричної інтерпретації. Цікаво, що на сьогодні чи не єдиним журналом, який безпосередньо присвячений дослідженню щастя, є журнал під назвою The Journal of Happiness Studies, що видається економістами. А між тим, соціологічний погляд на щастя може бути значно ширшим. Певною мірою такий брак досліджень щастя у соціології обумовлений тим, що протягом тривалого часу вважалось, що операціоналізація самого поняття щастя за допомогою конкретних показників та індикаторів неможлива. Між тим, сучасні дослідження соціального здоров'я та якості життя як важливих складових соціального благополуччя населення країн все частіше привертають увагу сучасних дослідників до феномену щастя. Тож цей курс – це своєрідна подорож знайомими (окресленими філософськими антропологічними, психологічними, соціологічними пошуками наших попередників) та, звичайно, незнайомими дослідницькими маршрутами. Адже пошук щастя, як в життєвому, так в науковому сенсі – це завжди прокладання нових шляхів. В сучасних для України і для всього світу умовах розмова про щастя набуває нових сенсів. Чи можливим, зокрема, є щастя під час війни?

В рамках курсу ми спробуємо розібратися, як різні спільноти конструюють щастя та розмірковують про нього, як ми можемо думати про різні форми щастя залежно від того, чи є вони соціально похідними чи, можливо, більш особистими, чи є відмінність між щастям як особистим досвідом, та задоволенням як соціальною емоцією чи, принаймні, емоцією, що залежить від соціальної приналежності. Чи змінюється щастя у часі та просторі? Як співвідносяться зовнішні та внутрішні чинники у визначенні щастя? Що таке нерівність щастя? Які інструменти якісного та кількісного вимірювання щастя існують в соціології і яке їх соціальне значення? Яким чином процеси глобалізації, новітні технології, культура інтенсивного споживання впливають на інтерпретації щастя? І звичайно, як ми можемо конструювати власний особистісний проект щастя?

#### 1.2. Відповідно задачами курсу є:

- Оволодіти основними поняттями та теоріями у галузі соціології щастя;
- Набути знань і навичок соціологічного виміру щастя;
- Навчитися описувати та пояснювати ключові проблеми у галузі соціології щастя;
- Сформувати комплексне наукове уявлення про рівень щастя як індикатор соціального розвитку та ефективності управління;
- Поглибити особистісну рефлексію студентів щодо власного розуміння щастя.

#### 1.3. Кількість кредитів: 3

#### 1.4. Загальна кількість годин 90 год.

1.5. Характеристика навчальної дисципліни	
За вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
2-й та 3-й	-
Семестр	
3-й	-
Лекції	
28 год.	-
Практичні, семінарські заняття	
-	-
Лабораторні заняття	
год.	год.
Самостійна робота	
62 год.	-
у тому числі індивідуальні завдання	
-год.	

#### 1.6. Заплановані результати навчання

Згідно з програмою навчання, здобувачі мають набути компетентності та демонструвати такі результати навчання:

##### **Загальні компетентності:**

ЗК4. Здатність до критики й самокритики, толерантність.

ЗК9. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК13. Здатність до аргументованого представлення власної думки, компетентної та толерантної дискусії з її опонентами.

ЗК15. Здатність діяти соціально відповідально.

##### **Фахові компетентності:**

ФК1. Здатність застосовувати соціологічні поняття, концепції та теорії для інтерпретації соціальних явищ і процесів.

ФК2. Розуміння базових закономірностей взаємодії індивідів, соціальних груп, спільнот та суспільств.

ФК3. Розуміння соціальних процесів, трендів, можливостей і викликів соціальних змін в Україні та світі.

ФК4. Здатність зіставити результати різних соціологічних досліджень.

ФК6. Здатність застосувати соціологічний дослідницький інструментарій. ФК7. Здатність знайти соціальні дані у відкритому доступі, здійснити їх змістовне структурування й узагальнення.

ФК9. Здатність застосовувати знання галузевих соціологічних дисциплін для макро- і мікросоціологічного аналізу, побудови соціологічних моделей.

##### **Програмні результати навчання:**

ПРН1. Давати визначення соціологічних понять і застосовувати соціологічні поняття, концепції та теорії для пояснення практичних ситуацій.

ПРН3. Описувати та застосовувати базові критерії науковості та об'єктивності досліджень.

ПРН4. Формулювати дослідницькі запитання та конкретизовувати мету дослідження.

ПРН11. Узагальнювати та зіставляти результати різних досліджень.

ПРН12. Обґрунтовувати методологію та висновки власного дослідження.

ПРН20. Демонструвати толерантну поведінку, виявляти повагу до культурних, релігійних, етнічних відмінностей, розрізняти вплив стереотипів та упереджень.

ПРН22. Здійснювати пошук, аналіз і синтез інформації з різних джерел для розв'язування завдань спеціальності, відтворювати факти (дати, події, принципи й закономірності суспільного розвитку), встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між подіями, явищами, робити висновки, аргументувати свої думки.

**Студент має знати:**

- теоретико-методологічні засади дослідження щастя;
- специфіку інтерпретації понять «щастя», «задоволеність», «добробут», «благополуччя»;
- методики емпіричного виміру щастя, здійснювані у соціології та суміжних науках;
- моделі виміру нерівності щастя/нещастя та чинників, що його обумовлюють,
- перспективи аналізу щастя у порівняльних міжкультурних дослідженнях.

**Студент має вміти:**

- аналізувати щастя як соціальний конструкт, його соціокультурну специфіку,
- застосовувати соціологічні методи для аналізу щастя у повсякденних вимірах,
- здійснювати критичний аналіз соціальних моделей щастя, що пропонуються експертами у галузі медіа, релігії, політики тощо,
- проводити саморефлексію власного щастя як соціально обумовленого конструкту та особистісного проекту.

## 2. Тематичний план навчальної дисципліни

### Тема 1. Наукові та повсякденні інтерпретації щастя: постановка питання

Сучасні повсякденні уявлення про щастя. Багатовимірність і багатозначність інтерпретацій щастя: прихильність долі, удача, вдале життя, везіння; стан інтенсивної, глибокої радості; володіння найвищими благами, позитивний баланс життя; почуття задоволення життям.

Основні наукові підходи до вивчення феномена щастя. Соціологія щастя серед соціологічних дисциплін. Щастя в соціологічному вимірі: предмет, поняття, основні дефініції. Емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти щастя. Щастя як мотив і як результат діяльності людини.

Основні моделі людського щастя. Щастя як процес і стан. Фактори щастя - «велика вісімка»: відносини в сім'ї, фінансове становище, робота, соціалізація, друзі, здоров'я, особиста свобода, особисті цінності (Р. Лейард). Вага кожного індикатора у формуванні загального. Кореляції компонентів щастя з особистісними і демографічними показниками.

Інтерпретації феномена щастя в сучасних емпіричних дослідженнях. Індекси і рейтинги щастя.

### Тема 2. Щастя як соціокультурний та психологічний феномен

Наукові трактування феномену щастя. Соціально-філософські передумови соціологічного розуміння щастя. Еволюція інтерпретації щастя в соціально-філософській думці (Демокрит, Діоген, Сократ, Платон, Аристотель, Епікур, Сенека, Марк Аврелій, Августин, М. Монтень, Г.В. Лейбніц, Вольтер, К.А. Гельвецій, Д. Дідро, І. Кант, Дж. С. Мілль, Л.А. Фейєрбах, Н.Г. Чернишевський, Н.А. Бердяєв). Щастя з точки зору соціолінгвістики (С.Г. Воркачев, І.С. Гаврилова, А.А. Залізник, І.Б. Левонтін, С.С. Неретін, Б.А. Рибаків, І.В. Сидоренко, А.Д. Шмельов, М. Фасмер).

Культурно-мовний аспект сприйняття щастя. Вербалізація щастя у мові групи людей або цілого народу. Щастя в мовах різних народів, концепт щастя в пареміології (І.С. Гаврилова, І.Б. Русакова). Репрезентація щастя в фольклорі (казках, прислів'ях і приказках, частівках, анекдотах), літературі, ЗМІ.

Психологічні теорії щастя, позитивна психологія (Е. Дінер, М. Чіксентміхайі, М. Селігман, М. Аргайл, Д. Вейллант, Д. Канеман, Д. Келтнер, С. Мюррей, Е. Резескі, М. Фінчман, С. Хазан, Л. Харкер, Г. Ховард). Щастя в соціальній психології: шкала задоволеності життя Дінера (Satisfaction with Life Scale - SWLS), Шкала щастя Фордеса (Happiness Measure - НМ). Афективний баланс Брендберна (АВ) (позитивні емоції мінус негативні), шкала «депресія - щастя» Джозефа і Льюїса. Теорії цілей та потреб; теорія діяльності; теорія порівняння; теорія насолоди та болю.

### Тема 3. Щастя, якість життя, добробут: співвідношення понять та методики виміру феноменів

Основні групи індексів щастя: індекси, що враховують добробут як один з основних показників і не враховують думку самого населення; індекси, що базуються і на самовідчутті людей, і на об'єктивних показниках. Індекс щастя на планеті / Всесвітній індекс щастя (The Happy Planet Index). Індекс кращого життя (Better Life Index). Глобальний Барометр Надії і Відчаю (Gallup). Індекс щастя міст (NewsEffector). Переваги та недоліки індексних методів. Складнощі у врахуванні особливостей країн, їх культурних і етнічних відмінностей як один із недоліків індексного методу.

Ефективність опитувальних методик оцінки рівня щастя. Історія анкетних опитувань присвячених щастю: Дж.Б. Уотсон, Е.Л. Торндайк (1940-і рр.); Ендрюс і Уїті (1976). Шкала щастя (Happiness Measure) Фордеса 1988. Метод «виміру переживань» Брендстеттера (1991), Шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale - SWLS) Дінера (1996). Оксфордський

опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory) 1989. Анкетні опитування з питань щастя в українській соціології. Чи щасливі українці?

Рівень життя як інтегративна оцінка задоволення потреб населення. Категорія якості життя у зарубіжній та вітчизняній науці: спільне та відмінне. Вертикальна та горизонтальна площини аналізу якості життя. Індекси якості життя у міжнародних порівняльних дослідженнях: критичний аналіз, можливості застосування у вітчизняному контексті. Складові якості життя населення України. Матеріальне становище; якість трудового життя; стан здоров'я; харчування та екологічне середовище в самооцінках населення України. Регіональна специфіка якості життя як показник стратифікованості українського суспільства.

Лонгітюдні дослідження у вимірі рівня щастя. Експеримент і включене спостереження в дослідженні щастя.

#### **Тема 4. Соціально-економічні характеристики щастя**

Економічні аспекти алгоритму щастя. Кореляції щастя з його матеріальною основою, залежність між щастям і логарифмом доходу (Р. Веенховен, М. Хеджерті, Б. Стівенсон і Дж. Вольфатерс). Щастя і нерівність. Зростання доходів як джерело більш рівномірного розподілу щастя в суспільстві. Щастя і якість життя (І. Бестужев-Лада, Д. Белл, Д. Гейбором, Дж. Гелбрейт, Л.А. Кривоносова, О. Тоффлер та ін.) Уявлення про щастя у різних соціальних груп, чи існують «щасливі прошарки». Щастя як баланс між матеріальним і духовним.

Суб'єктивність сприйняття задоволеності життя. Суб'єктивне благополуччя: афект (сукупність почуттів і настроїв людини), щастя (превалювання позитивних емоцій над негативними) і задоволеність життям (оцінка економічного і соціального становища індивіда).

Парадокс Істерліна: адаптація, точка насичення, зростання вимог до якості життя, закон спадної граничної корисності. Гедоністична бігова доріжка / гедоністична адаптація (hedonic treadmill) (Брікман Ф., Кемпбелл Д., Айзінк М.): зростання очікувань з кожною задоволеною потребою. Типи гедоністичної адаптації: зрушення рівнів адаптації, десенситизація, сенситизація (Фредерік Ш., Левенштейн Д.).

Споживання товару і послуг як джерело щастя і гедоністична адаптація. Принцип - більше вражень, ніж придбань як спосіб подолання гедоністичної адаптації.

Кореляція рівня щастя і рівня ВВП (Р. Аммонс, Дж. Хорвітц і ін.). Інтенсивне економічне зростання як джерело емоційного виснаження. (А. Долгін).

Соціальне порівняння і щастя: зіставлення власних успіхів з успіхами інших людей, збільшення / зменшення доходів щодо інших членів суспільства, статус і відчуття переваги над оточуючими (Т. Веблен). Існуючий і планований прибуток і задоволеність життям. Щастя як гра з нульовою сумою, де виграш одних складається з програшу інших (І. Галочкін).

Максимізація щастя (суб'єктивної задоволеності життям) кожного члена суспільства як мета економічної політики.

#### **Тема 5. Статусні, освітні та професійні компоненти щастя**

Позитивний ефект освіти на рівень щастя. Високий рівень освіти як «ліфт до щастя». Знання як благо, що забезпечує безпосередню корисність, підвищує набір доступних функцій і можливостей, а також є інструментом, що дозволяє сигналізувати потенційному роботодавцю про власні навички. Освітній ресурс дає можливість знайти більш цікаву і високооплачувану роботу, що збільшує ймовірність просування кар'єрною дробиною.

Кар'єра і щастя. Професійне визнання, справа життя і щастя.

Професійне визнання, справа життя і щастя. Професійний успіх і щастя. Щастя на роботі і / або щастя в роботі. Чи повинна робота приносити щастя. Робота, кар'єра, покликання: три рівня сенсу в діяльності і рівень щастя.

Кар'єра і сім'я на вагах жіночого та чоловічого щастя.

Зв'язки щастя з рангом в неформальній ієрархії. Зворотна кореляція між рівнем безробіття і щастя (Clark A. E., Oswald A.J.; Lucas R.E).



## **Тема 6. Які країни найщасливіші? Економіка щастя**

Розподіл по країнах світу оцінок самопочуття і якості життя. Ранжування країн за показниками індексів щастя. Карта щастя (Map of Happiness). Де живуть найщасливіші люди? Взаємозв'язок соціально-економічного розвитку країни і рівня щастя. Національні індекси щастя. Відмінності в розумінні щастя в країнах світу. Глобалізація щастя та етнокультурні особливості розуміння щастя. Залежність щастя громадян від політичного режиму країни, територіальної структури держави, рівності між статями, соціальними верствами і представниками різних національностей. Самооцінка щастя індивідів як індикатор життєвого благополуччя в країні. Щастя та екологічний стан суспільства. Економіка щастя: парадокси розвинутих країн та країн, що розвиваються.

Резолюція «Щастя: цілісний підхід до розвитку» (2011): щастя як показник розвитку країни. Валове національне щастя (ВНЩ) як альтернатива або доповнення до Валового внутрішнього продукту.

9 параметрів ВНЩ: рівень життя, освіти, різноманітність і життєздатність екосистем, життєздатність і різноманітність культури, витрати і баланс часу, якісна система управління, життєздатність спільноти та емоційне благополуччя.

## **Тема 7. Уявлення про щастя у світових релігіях**

Віра, релігія, релігійність, їх роль в розумінні щастя і його досягненні. Релігія як джерело суб'єктивного відчуття задоволеності життям, важливе джерело сенсу і цінностей життя, що дає людині мудрість і систему життєвих координат. Релігійна ідентичність і щастя (Lim C., Putnam R.D., Vartram D.). Релігійне розуміння щастя як вічного поняття, яке не закінчується і не зникає із завершенням матеріального життя. Духовне і матеріальне щастя в світових релігіях. Щастя як виконання заповідей. Щастя як шлях до позбавлення від гріхів.

Християнство. Щастя в зміцненні віри, духовній досконалості і смиренному ставленні до життя. Щасливий - онтологічно причетний до стану єднання з Богом. Щастя в Новому Завіті і Старому Завіті. Шлях до щастя як шлях до Бога. А. Сурожський про щастя у християнському розумінні. О. Філоненко про щастя як розуміння божественної краси життя.

Іслам. Щастя: вірні переконання, незаплямована честь і раціональне задоволення потреб душі і тіла. Чоловіче і жіноче щастя в ісламі. Беззаперечна покірність волі Аллаха, шанування законів Корану як джерело щастя для мусульманина.

Буддизм. Відмова від надлишкових бажань як джерело істинного розуміння речей, позбавлення від страждань. Щастя: досягнення просвітленого стану розуму і набуття душею спокою. «Серединний шлях»: не впадати в крайнощі і концентруватися на сприятливому. Прагнення до духовної досконалості, звільнення розуму від думок і самоконтроль - шлях до щастя. Праведний спосіб життя і мислення, покірність долі як шанс на більш щасливу долю після переродження.

Релігійна толерантність як моральна установка на гармонізацію спілкування і взаємовідносин у багатоконфесійному та багатонаціональному суспільстві.

## **Тема 8. Індустрія щастя. Алгоритми підвищення щастя у суспільстві**

Результати досліджень «індексів щастя» як ресурс для визначення проблем у роботі соціальних інститутів і їх своєчасного вирішення. Щастя як мета державної політики. Індустрія щастя. Маркетингові стратегії індустрії щастя. Щастя як товар. Хто виробляє щастя? Глянцеві журнали, телешоу і т.п. і їх ідіоми щастя і успіху. Примусове щастя (П. Брюкнер). Щастя як індикатор суспільного прогресу (Л. Уорд, П. Сорокін).

Алгоритм щастя: дохід, сімейне життя, оточення - ефективні економічна, сімейна політика, а також політика довкілля як джерело формування щасливого суспільства. Економічні чинники та інновації як чинники підвищення показників щастя. Соціально орієнтована інноваційна політика, спрямована на максимізацію ступеня задоволеності життям населення.

Гнучкий графік роботи, нові форми організації трудової діяльності, більше свободи і простору для креативності як ресурс для підвищення рівня щастя в суспільстві. Сміхотерапія і

техніки розумової і фізичної релаксації як засіб підвищення рівня щастя. Щастя як життєва компетенція і одна з цілей освітнього процесу. Гра та творчість як прагнення до щастя.

### **Тема 9. Здоров'я і здоровий спосіб життя як чинник щастя**

Взаємозв'язок щастя і здоров'я. Що первинне, а що вторинне, щастя як наслідок здоров'я або його причина. Щастя як провідник фізичного здоров'я. Емоційний настрій як причина багатьох фізичних і психічних захворювань, позитивне мислення і здоров'я.

Медичне обслуговування, доступ до медицини, полегшення страждань і рівень щастя. Шкідливі звички і щастя. Наркотик як симулякр щастя.

Технології зі зберігання здоров'я як один з інструментів підвищення рівня щастя в суспільстві. Здоровий спосіб життя та вплив спорту на здоров'я, якість життя і рівень щастя. Масовий спорт як універсальний механізм оздоровлення, спосіб самореалізації, самовираження і розвитку. Спорт як інструмент зняття стресу, підвищенню настрою, боротьби з депресією. Гормон щастя і радості - ендорфін і спорт. Спорт як засіб боротьби проти асоціальних явищ, заняття фізичними вправами як засіб корекції та виховання особистості. Спорт як спосіб гуманістичного впливу на фізичний і духовний хист людей, на їх взаємовідносини між собою, для формування і розвитку людської культури.

Поняття соціального здоров'я, шляхи та засоби його досягнення.

Що спільного у тих, хто живе довго і щасливо. Щастя і тривалість життя.

### **Тема 10. Любов і сім'я крізь призму розуміння щастя**

Любов як загальнолюдська цінність та духовна потреба. Наявність близьких відносин, любові як основне джерело позитивних емоцій, фундамент задоволеності життям. Заспокійлива і гармонізуюча функції любові (П. Сорокін).

Нерозділена любов та нерозділене кохання як причина психологічних розладів.

Сім'я як щасливий соціальний простір і одна з базових складових щастя (Лукас Р. та ін.) Зв'язок між сімейним станом і щастям. Сучасна сім'я та індивідуальне щастя: можливості взаємодії. Сім'я і три види любові: любов до людей, які піклуються про людину, роблячи її життя приємнішим і легшим (любов дітей до батьків); любов до тих, хто залежить від підтримки людини (любов батьків до дітей) і любов романтична (подружжя), заснована на ідеалізації коханої людини, високу оцінку його достоїнств і применшення недоліків (Ковальова М.).

Задоволеність сімейним життям на різних стадіях життєвого циклу сім'ї. Події життєвого циклу сім'ї (вступ до шлюбу, народження дітей, розлучення) і сплески / падіння рівня щастя. Наявність дітей і щастя: чи можливо щастя без дітей. Батьківство і материнство і щастя. Число дітей в сім'ї як контрольна змінна в моделі сімейного щастя. Неповні сім'ї: батьки-одинаки, розведені матері, малозабезпечені сім'ї, сім'ї з хворими дітьми, які потребують додаткового догляду.

Сім'я і свобода. Категорія щастя в епоху індивідуалізації. «Життя соло» і щастя (Е. Кляйненберг).

Самотність як соціальна проблема. Сучасні причини поширення самотності молодих людей. Самотність людей похилого віку - соціальні проблеми «старіючого» суспільства.

### **Тема 11. Гендерні та вікові особливості сприйняття щастя**

Гендер і щастя: хто щасливіший, чоловіки чи жінки (Dolan P., Peasgood T., White M.P.). Гендерні відмінності в уявленнях про щастя. «Чоловіче» і «жіноче» щастя. Розмежування «чоловічого» і «жіночого» щастя і гендерні стереотипи (К. Ріфф, П.П. Фесенко). Залежність жінок від емоційних контактів і міжособистісних відносин, ситуативність і мінливість

«жіночого» щастя (І. Джідар'ян). Щастя, як «переважно жіноча проблема» (В. Татаркевич). Гендерна специфіка індустрії щастя.

Категорії «Я» і «Ми» в уявленнях про щастя у чоловіків і у жінок.

Уявлення жінок про «чоловіче» щастя і чоловіків про «жіноче» щастя (Т.В. Семенова). Робота, сім'я, діти, матеріальне становище, самореалізація, свобода, друзі, успіх в репрезентаціях щастя: статеві відмінності.

Взаємозв'язок рівня щастя і віку. U-подібна форма зв'язку між віком і щастям. Індекс щастя в різному віці: різниця між часткою щасливих і нещасливих. Кількість років щасливого життя як кореляція між тривалістю життя і ступенем задоволеності ним (Р. Веєнховен). Відчуття щастя щодо прожитого життя і щастя в даний момент.

Вік і компоненти щастя. «Вік щастя» (В. Яковлєв). Здатність сприймати позитивні сторони життя, не акцентуючи увагу на негативних, і довголіття. Вік і мудрість. Вік і гострота відчуттів: кореляції між відчуттям абсолютного щастя і безпросвітного відчаю та віком.

## **Тема 12. Гедоністичні та альтруїстичні концепції щастя: можливості взаємодії**

Щастя, нарцисизм, егоїзм, особистісна унікальність, альтруїзм: парадокси взаємодії і протидії. Щастя як баланс приємних і неприємних переживань. Етика задоволення і етика досягнень (К. Леш). Щастя і задоволення. Задоволення як моральний ідеал і життєва практика.

Щастя в суспільстві споживання. Щастя і уникнення страждання. Щастя-задоволення і щастя осягнення сенсу власного життя (В. Франкл). Життя у часи поширюваного все ширше почуття сенсоутрати (екзистенційний вакуум і неврози як наслідок: ефемерна позиція, фаталізм, конформізм та фанатизм). Щастя і егоїзм, заздрість, ревності: чи «заразливо» чуже щастя або це властиво тільки нещастю.

Щастя як заслужена нагорода і подолання труднощів. Надмірне задоволення як причина внутрішнього спустошення і депресії. Соціальна користь щастя: добрі вчинки як джерело щастя, радість від можливості допомагати іншим людям, «щоденник подяк» (М. Селігман). Здатність не вимагати подяки за добрі справи (Дж. Вейлант). Чесноти і гідності - позитивні властивості особистості, що підвищують настрій і викликають задоволення, підвищують самооцінку.

Оптимізм і песимізм та щастя. Оптимізм і тривалість життя. Щастя і «зрілі способи захисту»: альтруїзм, здатність не вимагати подяки за добрі справи, турбота про майбутнє і почуття гумору (Вейлант Дж.). Емоційний інтелект і його компоненти: пізнання себе; навички міжособистісного спілкування; здатність до адаптації; управління стресовими ситуаціями; настроїв, який переважає (Р. Бар-Он). Коефіцієнт емоційного інтелекту і щастя (Д. Гоулман).

### 3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 1. Наукові та повсякденні інтерпретації щастя.: постановка питання	7	2				5						
Тема 2. Щастя як соціокультурний та психологічний феномен	10	4				6						
Тема 3. Щастя, якість життя, добробут: співвідношення понять та методики виміру феноменів	10	4				6						
Тема 4. Соціально-економічні характеристики щастя	7	2				5						
Тема 5. Статусні, освітні та професійні компоненти щастя	7	2				5						
Тема 6. Які країни найщасливіші? Економіка щастя	7	2				5						
Тема 7. Уявлення про щастя у світових релігіях	7	2				5						
Тема 8. Індустрія щастя. Алгоритми підвищення щастя у суспільстві	7	2				5						
Тема 9. Здоров'я і здоровий спосіб життя як чинник щастя	7	2				5						
Тема 10. Любов і сім'я крізь призму розуміння щастя.	7	2				5						
Тема 11. Гендерні та вікові особливості сприйняття щастя	7	2				5						
Тема 12. Гедоністичні та альтруїстичні концепції щастя: можливості взаємодії	7	2				5						
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>28</b>				<b>62</b>						

#### 4. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять

Не передбачено навчальним планом

### 5. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин (денне)	Кількість годин (заоч)
1	Тема 1. Наукові та повсякденні інтерпретації щастя	5	
2	Тема 2. Щастя як соціокультурний феномен	6	
3	Тема 3. Методики вимірювання щастя	6	
4	Тема 4. Соціальні нерівності щастя	5	
5	Тема 5. Щастя у міжнаціональних порівняльних дослідженнях	5	
6	Тема 6. Репрезентація щастя у культурах народів світу	5	
7	Тема 7. Щастя і релігійність/віра в Бога	5	
8	Тема 8. Сучасна індустрія щастя та її основні інструменти	5	
9	Тема 9. Здоров'я як чинник щастя	5	
10	Тема 10. Любов крізь призму розуміння щастя	5	
11	Тема 11. Практики візуалізації щастя	5	
12	Тема 12. Гедоністичні та альтруїстичні концепції щастя: можливості взаємодії	5	
	<b>Разом</b>	<b>62</b>	

### Види навчальної діяльності (змішане навчання)

Лекції					
	Класифікація	Попередня підготовка	Подача нової інформації	Тренування	Зворотній зв'язок
Тема 1. Наукові та повсякденні інтерпретації щастя:: постановка питання	Вступна	Ознайомлення з курсом, знання термінології	● Презентація	● Питання для самоперевірки; ● Робота з кейсами; ● Пошук відповідей на питання	● Запитання; ● Обговорення навчального матеріалу
Тема 2. Щастя як соціокультурний та психологічний феномен.	Інформаційна (тематична)	Ознайомлення або повторення термінології, необхідної для роботи з темою	● Презентація; ● відеоконференція	● Питання для самоперевірки; ● Робота в малих групах; ● Пошук відповідей на питання	● Запитання; ● Обговорення навчального матеріалу
Тема 3. Щастя, якість життя, добробут: співвідношення понять та методики виміру феноменів	Інформаційна (тематична)	Ознайомлення або повторення термінології, необхідної для роботи з темою	● Презентація; ● Тексти; ● Результати досліджень; ● відеоконференція	● Питання для самоперевірки; ● Робота в малих групах; ● Пошук відповідей на питання	● Запитання; ● Обговорення навчального матеріалу
Тема 4. Соціально-економічні характеристики щастя	Інформаційна (тематична)	Ознайомлення або повторення термінології, необхідної для роботи з темою	● Презентація; ● Ознайомлення з результатами досліджень; ● відеоконференція	● Питання для самоперевірки; ● Робота в малих групах; ● Пошук відповідей на питання	● Запитання; ● Обговорення навчального матеріалу

Тема 5. Статусні, освітні та професійні компоненти щастя	Інформаційна (тематична)	Ознайомлення або повторення термінології, необхідної для роботи з темою	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Презентація;</li> <li>● відеоконференція</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Питання для самоперевірки;</li> <li>● Робота в малих групах;</li> <li>● Робота з законодавчими документами;</li> <li>● Пошук відповідей на питання</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Запитання;</li> <li>● Обговорення навчального матеріалу</li> </ul>
Тема 6. Які країни найщасливіші? Економіка щастя	Інформаційна (тематична)	Ознайомлення або повторення термінології, необхідної для роботи з темою	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Презентація;</li> <li>● Ознайомлення з результатами досліджень;</li> <li>● відеоконференція</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Питання для самоперевірки;</li> <li>● Робота в малих групах;</li> <li>● Пошук відповідей на питання</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Запитання;</li> <li>● Обговорення навчального матеріалу</li> </ul>
Тема 7. Уявлення про щастя у світових релігіях	Інформаційна (тематична)	Ознайомлення або повторення термінології, необхідної для роботи з темою	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Презентація;</li> <li>● Тексти;</li> <li>● відеоконференція</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Питання для самоперевірки;</li> <li>● Робота в малих групах;</li> <li>● Робота з законодавчими документами;</li> <li>● Пошук відповідей на питання</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Запитання;</li> <li>● Обговорення навчального матеріалу</li> </ul>
Тема 8. Індустрія щастя. Алгоритми підвищення щастя у суспільстві	Інформаційна (тематична)	Ознайомлення або повторення термінології, необхідної для роботи з темою	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Презентація;</li> <li>● Тексти ЗМІ;</li> <li>● Результати досліджень</li> <li>● відеоконференція</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Питання для самоперевірки;</li> <li>● Робота в малих групах;</li> <li>● Пошук відповідей на питання</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Запитання;</li> <li>● Обговорення навчального матеріалу</li> </ul>
Тема 9. Здоров'я і здоровий спосіб життя як чинник щастя	Інформаційна (тематична)	Ознайомлення або повторення термінології, необхідної для роботи з темою	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Презентація;</li> <li>● Результати досліджень;</li> <li>● Результати досліджень;</li> <li>● відеоконференція</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Питання для самоперевірки;</li> <li>● Робота в малих групах;</li> <li>● Пошук відповідей на питання</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Запитання;</li> <li>● Обговорення навчального матеріалу</li> </ul>
Тема 10. Любов і сім'я крізь призму розуміння щастя.	Інформаційна (тематична)	Ознайомлення або повторення термінології, необхідної для роботи з темою	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Презентація;</li> <li>● Тексти;</li> <li>● відеоконференція</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Питання для самоперевірки;</li> <li>● Робота в малих групах;</li> <li>● Пошук відповідей на питання</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Запитання;</li> <li>● Обговорення навчального матеріалу</li> </ul>
Тема 11. Гендерні та вікові особливості сприйняття щастя	Інформаційна (тематична)	Ознайомлення або повторення термінології, необхідної для роботи з темою	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Презентація;</li> <li>● Тексти ЗМІ;</li> <li>● Результати досліджень;</li> <li>● відеоконференція</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Питання для самоперевірки;</li> <li>● Робота в малих групах;</li> <li>● Пошук відповідей на питання</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Запитання;</li> <li>● Обговорення навчального матеріалу</li> </ul>

Тема 12. Гедоністичні та альтруїстичні концепції щастя: можливості взаємодії	Інформаційна (тематична)	Ознайомлення або повторення термінології, необхідної для роботи з темою	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Презентація;</li> <li>● Тексти ;</li> <li>● Відеоконференція</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Питання для самоперевірки;</li> <li>● Робота в малих групах;</li> <li>● Пошук відповідей на питання</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Запитання;</li> <li>● Обговорення навчального матеріалу</li> </ul>
---	--------------------------	---	--	---	---

## 6. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом

## 7. Методи навчання

Лекції, пояснення, бесіди, дискусії, діалог, групове обговорення; короткі усні відповіді на питання, групові консультації; коментарі під час заняття від викладача, робота з навчальною та науковою літературою.

## 8. Методи контролю

**Самоконтроль** здійснюється студентами під час опрацювання теоретичного матеріалу лекцій.

**Поточний контроль** – оцінка роботи на заняттях

**Підсумковий контроль** - залік у формі письмової роботи.

## 9. Схема нарахування балів

Поточний контроль		Залікова робота	Сума
Робота на заняттях	Разом протягом семестру		
30	30	70	100

Для допуску до заліку студенти повинні набрати 10 балів.

## Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка
	для дворівневої шкали оцінювання
90 – 100	зараховано
70-89	
50-69	
1-49	не зараховано

## Критерії оцінювання навчальної діяльності

### 1. Робота на заняттях

*Не зважаючи на те, що курс замислений як лекційний, лекції відбуваються у форматі дискусій, тож заохочується активна участь студентів у обговоренні питань, підготовка доповідей на тематику, яка зацікавила.*

**Зразки тем для доповідей** (але студент може запропонувати і власну тему для доповіді, пов'язану з тематикою курсу):

1. Індексні методи вимірювання щастя.

2. Альтруїстичні і гедоністичні концепції щастя.
3. Гендерні аспекти сприйняття щастя.
4. Кореляції чинників щастя з особистісними і демографічними показниками.
5. Репрезентація щастя у культурах народів світу.

Це не є обов'язковим, але активна участь заохочується, готувати доповіді можна в групах!

1. Завдання (на вибір або враховується як два завдання у заліку):
  - 1.1. Щоденник щастя: вести щоденник щастя, записувати ті моменти, коли відчували себе щасливими. Підсумком ведення цього щоденника має стати творче есе, яке фактично узагальнить особистісний досвід студента і особисте уявлення про щастя. Написане есе стане одним з пунктів залікової роботи.
  - 1.2. Творча робота за результатами проведеного студентом біографічного інтерв'ю. Студент самостійно продумує питання інтерв'ю (або тематику твору), в якому має взяти участь інформант (друг/подруга, родич(ка), кохана людина або ін.). Інтерв'ю чи твір має бути присвячений питанням щастя. Робота містить опис процедури проведення дослідження та отриманих результатів за допомогою використання понятійно-категоріального апарату науки, теорій, ідей курсу, а також власних міркувань щодо окресленої проблеми. Завдання готуються поза аудиторією. Максимальна оцінка за підготовку роботи – 30 балів.  
*Критерії оцінювання*: відповідність завданню, адекватне використання концептів та положень курсу, грамотність, логічність, структурованість викладу, самостійність та оригінальність, повнота отриманих висновків та їх відповідність меті та завданням дослідження.
2. Письмовий залік складається з питань теоретичного та практичного характеру. У випадку виконання *двох завдань із пункту 2* студент отримує на заліку одне питання, у випадку виконання *одного завдання із пункту 2* – 2 питання, у *випадку невиконання жодного завдання із пункту 2* – три питання на заліку.  
*Критерії оцінювання*: відповідність завданню, коректність використання концептів та положень курсу, грамотність, логічність, структурованість викладу, самостійність та оригінальність, аргументованість тверджень, повнота викладеної інформації.

## 10. Рекомендована література

### Основна література

1. Bartram D. Economic Migration and Happiness: Comparing Immigrants and Natives Happiness Gains from Income. *Social Indicators Research*, 103(1): 2011 pp. 57-76.
2. Bartram D. Elements of a Sociological Contribution to Happiness Studies. *Sociology Compass*, 6(8): 2012.
3. Bauman Z. (2008): *The art of life*. Cambridge, Polity Press.
4. Dolan P., Peasgood T., White M. P. Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective wellbeing. *Journal of Economic Psychology* vol. 29. issue. 1. 2008.
5. Easterlin, R. A. (2010) The happiness-income paradox revisited. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* vol. 107. no. 52.
6. Easterlin, R. A. (2001) Income and Happiness: Towards a Unified Theory. *The Economic Journal*, vol. 111. no. 473.
7. Kroll, C. *Towards a Sociology of Happiness: Examining social capital and subjective well-being across subgroups of society*. PhD Thesis. London, LSE. 2011



8. Lim C., Putnam R.D. Religion, Social Networks, and Subjective Well-Being. *American Sociological Review* vol. 75. no. 6. 2010. 914–933.
9. Lucas R. E., Clark A. E., Georgellis Y., Diener E. (2003): Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology* vol. 84. no. 3.
10. Oswald A. J. Happiness and Economic Performance. *The Economic Journal* vol. 10. no. 445. 1997.
11. Sanghag Kim. Sociological studies on happiness in cross-national contexts: effects of economic inequality and marriage . Доступно на: <https://ir.uiowa.edu/etd/1154/>
12. Veenhoven R. Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and consequences for preventive healthcare. *Journal of Happiness Studies* vol. 9. no. 3. 2007. 449–469.
13. Veenhoven R. Happiness as an aim in public policy. The greatest happiness principle. In Linley, A. Joseph, S. (Ed.): *Positive Psychology in Practice* (chapter 39). Hoboken (N.J.), John Wiley and Sons Inc. 2004
14. Veenhoven R. Is happiness relative? *Social Indicators Research* vol. 24. issue 1. 1991.
15. Veenhoven R. Sociology's blind eye for happiness. Paper presented at the 16th World Congress of Sociology 2006, Durban, South Africa.
16. World Happiness Report 2024. Доступно на: [World Happiness Report 2024 | The World Happiness Report](#)
17. Світове дослідження цінностей 2020 в Україні. Український центр європейської політики. Київ, 2020. 216 с.

#### Допоміжна література

1. Bartram D. Elements of a Sociological Contribution to Happiness Studies/ *Sociology Compass* 6(8). 2012.
2. Samarska L., Sas N. Deep foundations of Happiness, Principal Fundamentals of Different Types of Understanding Happiness. *Ukrainian Society*, 2021, № 1 (76): 23–29.
3. Дембіцький С., Сидоров М. Цінність самореалізації у структурі індивідуальної життєдіяльності // *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2022. №1. – С. 6-28.
4. [Індекс щастя: в світі та в Україні.](https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=993&page=1)  
URL:<https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=993&page=1>
5. Марчук Л. М. Вербалізація концепту "щастя": філософський та соціологічний аспекти // *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Філологічні науки*. 2014. Вип. 35. С. 43-47. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npkpnu\\_fil\\_2014\\_35\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npkpnu_fil_2014_35_15).
6. Мащак С.О., Кучвара Х.Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія. Психологія*. 2023.
7. Новікова Л. Прес-реліз «Динаміка відчуття щастя (2001-2016)». URL: [www.kiis.com.ua/?lang=rus&cat=reports&id=670&page=1](http://www.kiis.com.ua/?lang=rus&cat=reports&id=670&page=1) (дата звернення 05.06.2017).
8. Пясковська А. Домагання та досягнення як чинники щастя/задоволеності: механізми формування // *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2021. №2. С.45-59.
9. Рибак О. Щастя як соціологічний концепт // *Південноукраїнські наукові студії : Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих вчених з міжнародною участю, (Одеса, 15 грудня, 2021 р.)*. Одеса, 2022. С. 110-113.
10. Самооцінка щастя населенням України. URL: <https://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1145&page=1>
11. Україна демонструє зростання індексу щастя на фоні його стабільності у світі. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=rus&cat=reports&id=913&page=6> (дата звернення: 20.11.2021)

12. Феномен щастя: багатоаспектні дослідження : рекомендаційний бібліографічний покажчик / Бібліотека Криворізького державного педагогічного університету / упоряд. О. Поліщук ; бібліогр. ред. О. Дікунова ; за ред. Г. Віняр. Кривий Ріг, 2021. 62 с. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5869/1/%D0%A4%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%20%D1%89%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F.pdf>
13. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.
14. Фром Е. Мати чи бути? Київ : Український письменник, 2010. 222с.

### **11. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення**

1. [www.gallup.com](http://www.gallup.com) - Сайт Американського Інституту громадської думки (American Institute of Public Opinion)
2. <http://www.i-soc.ua> – сайт Інституту соціології НАН України
3. <http://www.idss.org.ua> – сайт Інституту демографії і соціальних досліджень НАН України
4. <http://happyplanetindex.org/> - Happy Planet Index

#### **Забезпечення викладання навчальної дисципліни для дистанційної форми навчання**

#### **(Особливості навчання за денною формою в умовах продовження дії обставин непоборної сили, зокрема воєнного стану в Україні)**

В умовах воєнного стану освітній процес в університеті здійснюється за дистанційною формою навчання, а саме:

- дистанційно (за затвердженим розкладом занять) на платформі Google Meet проводяться всі лекційні заняття;
- дистанційно на платформі проводяться практичні (семінарські), індивідуальні заняття та консультації, контроль самостійної роботи;

Складання підсумкового семестрового контролю: в разі продовження воєнного стану з заборонаю відвідування ЗВО здобувачам надається можливість скласти залік (екзамен) дистанційно на платформі Google Classroom в дистанційному курсі «Щастя: соціологічні виміри».