



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет психології**  
**Кафедра загальної та клінічної психології**

**СИЛАБУС**  
**вибіркової навчальної дисципліни**

## **ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГІЯ**

**підготовки бакалаврів**  
**зі спеціальності 053 Психологія**  
**ОПП «Психологія»**

Силабус навчальної дисципліни «Позитивна психологія» підготовки бакалаврів зі спеціальності 053 Психологія, ОПІ «Психологія».

**Розробник: Лазорко Ольга Валеріївна – доктор психологічних наук, професор кафедри загальної та клінічної психології.**

**Силабус навчальної дисципліни затверджено на засіданні кафедри  
Загальної та клінічної психології**

Протокол № 1 від 29 серпня 2024 р.

## I. Опис навчальної дисципліни

### 1.1. Денна форма навчання

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-наукова програма, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Денна форма навчання	Спеціальність – 053 Психологія  ОПП «Психологія»  Бакалавр	<b>Нормативна</b>
Кількість годин/кредитів <b><u>150/ 5</u></b>		<b>Рік навчання <u>3</u></b>
		<b>Семестр <u>5-ий</u></b>
		<b>Лекції <u>10</u> год.</b>
ІНДЗ: <u>1</u>		<b>Практичні (семінарські) <u>20</u> год.</b>
		<b>Самостійна робота <u>110</u> год.</b>
<b>Мова навчання</b>		<b>Консультації <u>10</u> год.</b>
	<b>Форма контролю: залік</b>	
	Українська	

## II. Інформація про викладача

ППП: Лазорко Ольга Валеріївна

Науковий ступінь: доктор психологічних наук

Вчене звання: професор

Посада: професор кафедри загальної та клінічної психології

Контактна інформація: 050 5229454, lazorko.olha@vnu.edu.ua

Дні занять: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щосереди з 15.00 до 16.00 в кабінеті № Н-38. В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

### **III. Опис дисципліни**

Позитивна психологія – новітній напрям наукової психології, орієнтований на з'ясування сутності психологічного здоров'я і факторів, що сприяють оптимальному функціонуванню людини та її благополуччя. Позитивна психологія ставить в якості своєї наукової проблеми пошук відповідей на питання про те, як жити хорошим, гідним життям, отримуючи від життя задоволення, знаходячи в ній сенс, реалізуючи в ній свої сильні сторони, розвиваючись і вносячи свій внесок в життя близьких людей і суспільства.

Курс містить огляд витоків та історичних передумов виникнення позитивної психології як наукового напрямку досліджень в галузі психології особистості, внесок провідних вчених галузі у становленні та розвитку позитивної психології.

Розглядаються базові поняття курсу: поняття щастя, благополуччя, процвітання, сильні сторони особистості, усвідомленість, емоційний та соціальний інтелект, вітальність (енергія тіла), практики самозбереження та самоефективності.

**Пререквізити:** Вивчення дисципліни читається в рамках вибіркової дисципліни для студентів всіх спеціальностей. Дисципліна має міжпредметні зв'язки з такими базовими курсами, як «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Вікова психологія», «Соціальна психологія» та передбачає наявність базових знань із суміжних курсів: «Психологія», «Біологія», «Філософія», «Культурологія».

**Мета курсу:** цей курс спрямовано на вивчення основ позитивної психології та її застосування для підвищення якості життя та досягнення особистого щастя. Студенти дізнаються про поняття позитивного мислення, сили оптимізму та способи розвитку психологічного благополуччя.

#### **Завдання курсу:**

- Розкрити зміст теоретичних та емпіричних досліджень, а також психотехнічних практик, які було розроблено у позитивній психології у різні історичні періоди;
- Дати загальне уявлення про психологічні передумови відчуття людиною суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя;
- Розглянути проблематику внутрішньої сутності, ціннісно-сміслових конотацій, мотивації, характеру та спрямованості;
- Сформувати уявлення про психологічне здоров'я, нормальний та аномальний розвиток особистості;
- Оволодіти методами психологічної діагностики цінностей та суб'єктивного благополуччя особистості;
- Висвітлити можливості застосування набутих знань у наданні психологічної самодопомоги та супроводу інших.

#### **Навчальна дисципліна спрямована на формування таких компетентностей:**

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії,

ЗК9 Здатність працювати в команді.

Спеціальні компетентності:

- СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології
- СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.
- СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.
- СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел
- СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій
- СК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

### Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ/ Лаб.	Сам. роб./К	Методи та технології викладання	Форма роботи/ форма контролю/ Бали
Тема 1: Вступ до позитивної психології. - Визначення позитивної психології та її роль у психологічних дослідженнях. - Історія розвитку позитивної психології.	22	1		20/1	лекція-командно-орієнтоване навчання / Office 365.	КДС
Тема 2: Поняття психологічного щастя - Дослідження поняття щастя та способів його вимірювання. - Вивчення чинників, що впливають на індивідуальне щастя.	26	1	4	20/1	лекція-командно-орієнтоване навчання / Office 365.	КДС
Тема 3: Позитивне мислення і оптимізм - Роль позитивного мислення та оптимізму в житті і досягненнях. - Розвиток навичок позитивного мислення та оптимістичного підходу до життя.	26	2	4	20/2	лекція-командно-орієнтоване навчання / Office 365.	КДС
Тема 4: Психологічне благополуччя та самореалізація - Огляд понять психологічного благополуччя та самореалізації. - Засоби досягнення особистої самореалізації та психологічного благополуччя.	28	2	4	15/2	лекція-командно-орієнтоване навчання / Office 365.	РМГ/12
Тема 5: Позитивна психологія на практиці: - Застосування знань	28	2	4	20/2	лекція-командно-орієнтоване навчання Office 365.	РМГ/12

позитивної психології в професійній та особистій сфері. - Розробка стратегій для досягнення балансу між роботою, навчанням і особистим життям.						
Тема 6. Резильентність, пост-травматичне зростання та позитивне старіння. - Резильентність, екзистенційні думки та рефреймінг - Феномен пост-травматичного зростання - Компоненти позитивного старіння. Мудрість та її місце в саморозвитку.	18	2	4	15/2	лекція-командно-орієнтоване навчання Office365.	РМГ/12
Разом	150	10	20	110/10	-	40
<b>Види підсумкових робіт</b>						Бал
ІНДЗ (Творче завдання)						60
<b>Всього годин/ Балів</b>	150	10	20	110/10	150 год.	100 балів

Примітки:

Office 365 одна з форм навчання або симбіоз у формі он-лайн лекцій під час обмежень. Форма контролю: КДС – командна дискусія, РМГ – робота в малих групах, ІНДЗ – індивідуально-дослідне завдання.

### **1. Завдання для самостійного опрацювання**

1. Відмінності наукової позитивної психології від теорій «Happiology» (науки про щасливе життя).
2. Емоційна підтримка та щастя: як близькі взаємини формують наше благополуччя
3. Креативність та щастя: як самовираження сприяє емоційному благополуччю.
4. Як волонтерство підвищує щастя: психологічні переваги допомоги іншим
5. Чи можливе позитивне мислення під час війни?
6. Психологія щастя та цифрові технології: чи можемо ми знайти щастя в епоху соціальних медіа?
7. Вплив природи на психологічне благополуччя
8. Психологія щастя у різні вікові періоди розвитку.
9. Роль добрих вчинків у почутті щастя: дослідження альтруїзму
10. Розвиток лідерських якостей за допомогою позитивної психології.
11. Подолання емоційного вигорання за допомогою позитивної психології.
12. Вплив фізичної активності на емоційний стан та щастя
13. Свобода вибору і як її пережити.
14. Психологія вдячності: як вдячність впливає на наше щастя.
15. Культурні особливості розуміння щастя.

**ІНДЗ:** Індивідуальна робота передбачає створення інфографіки чи презентації з прочитаної книги на тему позитивної психології і презентація проєкту в групі.

Індивідуальні завдання здійснюються самостійно із забезпеченням необхідних консультацій та супроводу з боку викладача. Орієнтовні теми для проєктів узгоджуються при урахуванні індивідуальних уподобань та запитів студентів.

Загальна оцінка індивідуального проєкту – 60 балів.

#### **IV. Політика оцінювання**

Відвідування занять дає можливість отримати задекларовані інтегральну, загальні та фахові компетентності, вчасно і якісно виконати завдання.

Для усвідомленого й системного засвоєння курсу необхідною є систематична навчально-пізнавальна робота здобувачів освіти в усіх видах і формах її організації: лекції, практичні заняття, лабораторні заняття, консультації, самостійна робота.

Контроль успішності здобувачів освіти здійснюється з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання.

Аудиторні заняття переважно проводяться у вигляді майстер-класів та роботи у малих групах. Упродовж курсу застосовуються усі етапи командно-орієнтованого навчання: до-аудиторна підготовка, вирішення проблемних завдань (кейсів, проблемних задач), командні та між-командні дискусії, робота у малих групах.

Участь у цих видах робіт та представлення ІНДЗ є умовою здачі заліку. За наявності поважних причин пропусків див. п. *Несвоєчасне виконання завдання*.

Здобувачам освіти може бути зараховано результати навчання, отримані у формальній, неформальній та/або інформальній освіті (професійні (фахові) курси/тренінги, громадянська освіта, онлайн-освіта, стажування). Процес зарахування регулюється [Положенням про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті ВНУ імені Лесі Українки](#), і рішенням науково-методичної комісії факультету від 03.02.2022 року, протокол № 7.

Здобувачі освіти, які є членами наукових проблемних груп, авторами статей і тез, доповідачами на наукових конференціях, переможцями та активними учасниками фахових студентських олімпіад, мають право протягом семестру за кожен виконаний вид діяльності одноразово отримати додаткові бали до відповідного ОК, якщо здійснена активність здобувачів відповідає профілю курсу. У цьому випадку студент інформує викладача/ів про свої здобутки. Викладач має право самостійно визначити валідність, заявлених студентом отриманих результатів та приймає рішення щодо зарахування або незарахування таких балів:

–3 бали – за результативну роботу у студентській проблемній групі (систематичне відвідування, обговорення), публікацію тез (підготовку матеріалів конференції) або виступ/и на конференції/ях без публікації/й, участь у I етапі Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт;

- 5 балів – за публікацію статті/ей у збірнику студентських наукових праць, перемога у I етапі Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт;
- 10 балів – за публікацію статті (статтей) у збірнику наукових праць, що входить до категорії Б, або призове місце на II етапі Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт;
- 15 балів – за перше місце на I етапі Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт.

За умови представлення здобувачами освіти документів (сертифікатів, свідоцтв тощо), що засвідчують отримані результати та відповідають тематиці, обсягу та результатам навчання, викладач може зарахувати відповідну тему згідно з розподілом балів за теми.

Підтвердження подається здобувачем освіти викладачеві курсу не пізніше ніж за 10 днів до дати останнього заняття з дисципліни. При цьому студент у встановлені терміни подає заяву на ім'я проректора та долучає усі необхідні документи до розгляду. Матеріали розглядаються на засіданні

Предметної комісії, створеної розпорядженням декана факультету відповідно до схвальної резолюції проректора з навчальної роботи та рекрутації з урахуванням. [Положенням про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті ВНУ імені Лесі Українки](#), і рішенням науково-методичної комісії факультету від 03.02.2022 року, протокол № 7.

#### ***Несвоєчасне виконання завдання.***

Здобувач освіти, що з певних причин не відвідує лекції, зобов'язаний аргументувати свою відсутність і представити конспект пропущеного заняття. Якщо студент відсутній на практичному та лабораторному занятті, то, залежно від виду діяльності, передбаченого навчальною програмою, студент проходить усне опитування на пропущену тематику або демонструє навички роботи, що їх передбачено відповідним видом діяльності.

За умови участі здобувачів освіти у навчанні з елементами **дуальної освіти** передбачено можливість самостійного опрацювання студентами матеріалів навчальних занять протягом одного дня на тиждень та зарахування їхніх результатів до загальної кількості балів поточного контролю.

- *Процедура оскарження результатів контрольних заходів.*

- Здобувачі освіти мають можливість порушити будь-яке питання, яке стосується процедури проведення чи оцінювання контрольних заходів та очікувати, що його буде розглянуто згідно із заздалегідь визначеними процедурами у ЗВО (див. [Положення про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ВНУ імені Лесі Українки](#), пункт 5 «ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ»).

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом на практичних заняттях під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог: своєчасність виконання навчальних завдань; повний обсяг їх виконання; якість виконання навчальних завдань; самостійність виконання; творчий підхід у виконанні завдань; ініціативність у навчальній діяльності.

Враховуючи те, що основне завдання курсу – вдосконалення вмінь організовувати дослідження з урахуванням вимог етичних стандартів, підготовка документів до розгляду для Комітету з етики клінічних досліджень та оцінювання проектів в якості експерта, поточний контроль представлений в оцінюванні дослідницьких вмінь студентів, що втілюється виключно у вигляді ІНДЗ.

Обов'язковими є:

поточний контроль – представлення ІНДЗ (60 балів), участь у практичних заняттях (40 балів). Сумарна оцінка за ІНДЗ та практичні завдання оцінюється як поточний контроль і становить максимум **100** балів.

Відвідування практичних занять є обов'язковим. У форс-мажорних ситуаціях навчання може проходити також в он-лайн формі (за погодженням з кафедрою).

**Академічна доброчесність:** виконані завдання магістрами мають бути їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями з опорою на представлені зразки оформлення необхідних для клінічних досліджень документів. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших осіб є прикладами можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

Процедура оскарження результатів контрольних заходів.

Здобувачі освіти мають можливість порушити будь-яке питання, яке стосується процедури проведення чи оцінювання контрольних заходів та очікувати, що його буде розглянуто згідно із заздалегідь визначеними процедурами у ЗВО (див. [Положення про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ВНУ імені Лесі Українки](#), пункт 5 «ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ»).

- ***Дотримання правил навчальної етики та академічної доброчесності:***

- Дотримання академічної доброчесності, згідно Кодексу академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки, здобувачами освіти передбачає:



- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.
- Основні види відповідальності здобувачів освіти за порушення академічної доброчесності (ч. 6 статті 42 Закону України «Про освіту») :
  - повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо);
  - повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми;
  - відрахування з університету (крім осіб, які здобувають загальну середню освіту);
  - позбавлення академічної стипендії;
  - позбавлення наданих університетом пільг з оплати навчання.
- Із загальними засадами, цінностями, принципами та правилами етичної поведінки учасників освітнього процесу, якими вони повинні керуватися у своїй діяльності, можна ознайомитися у [Кодексі академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки.](#)

**Політика щодо дедлайнів та перескладання: роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (- 5 балів). Перескладання відбувається із дозволу кафедри за наявності поважних причин.**

## **V. Підсумковий контроль**

Навчальним планом передбачено залік (5-ий семестр). Залік може бути виставлений за умови накопичення студентом 60 балів за практичні та ІНДЗ.

Докладніше про поточне та підсумкове оцінювання - за покликанням. [https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2021-02/Polozhennia\\_potochne\\_pidsumkove\\_otsiniuvannia\\_znan.pdf](https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2021-02/Polozhennia_potochne_pidsumkove_otsiniuvannia_znan.pdf)

На залік виносяться основні питання, що потребують творчої відповіді та уміння синтезувати отриманні знання і застосовувати їх під час розв'язання практичних задач. Форма проведення заліку – усне опитування.

### **ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАЛІК**

1. Позитивна психологія як наукова і навчальна дисципліна
2. Позитивний підхід до вивчення особистості
3. Ключові поняття позитивної психології та їх інтерпретація
4. Методи дослідження особистості позитивно психологічного напрямку.
5. Етичні аспекти психологічного дослідження особистості з точки зору позитивної психології
6. Історичні передумови виникнення позитивної психології
7. Представники наукового напрямку позитивної психології та їх внесок
8. Емоційність, емоційні стани та базові людські емоції.
9. «Позитивні» емоції та їх місце в житті людини.
10. Нейропсихологічні механізми утворення емоцій
11. Моделі емоційного інтелекту
12. Концепція щастя та проблема його психодіагностики. Індекс щастя
13. Суб'єктивне благополуччя: структура та діагностика
14. Чинники суб'єктивного благополуччя
15. Оптимізм як позитивна ілюзія.
16. Позитивне мислення та віра в себе.

17. Надія та невизначеність.
18. Самооцінка та самоефективність особистості
19. Поняття та механізми дії резильєнтності
20. Екзистенційні думки та рефреймінг
21. Феномен пост-травматичного зростання
22. Позитивне старіння. Мудрість та її місце в системі саморозвитку.
23. Осмисленість життя та шляхи його досягнення
24. Позитивне здоров'я: фізичне благополуччя та довголіття
25. Модель позитивної активності
26. Духовні практики, які підтримують особистісне благополуччя
27. Тілесно-орієнтована психотерапія та її використання в позитивній психології
28. Майндфулнес та медитація та їх значення в позитивній психології
29. Позитивна психотерапія та коучинг
30. Щастя і вибір
31. Щастя і час
32. Часова перспектива та тайм-менеджмент
33. Теорія потоку
34. Позитивні стосунки: використання методів позитивної психології
35. Емоційні копінг-стратегії

#### **VI. Шкала оцінювання**

Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності	Залік
90 – 100	Відмінно
82 – 89	Дуже добре
75 - 81	Добре
67 -74	Задовільно
60 - 66	Достатньо
1 – 59	Незадовільно

#### **VII. Рекомендована література та інтернет-ресурси**

##### Обов'язкова література

1. Positive Psychology. Theory, Research and applications (2019). London, Open university press. – 314 p.
2. Peterson, Christopher; Seligman, Martin E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. — Oxford University Press. — [ISBN 0-19-516701-5](#).
3. Fredrickson, B., (2009). Positivity. Published in the USA by Three Rivers Press.
4. Compton, William C. (2005). An Introduction to Positive Psychology. Wadsworth Publishing. — P. 1-22. — [ISBN 0-534-64453-8](#).
5. Csikszentmihalyi, M., (1997). Creativity. Flow and the psychology of discovery and invention. Harper Collins Publishers, NY.
6. Csikszentmihalyi, M., (1991). Flow. The Psychology of Optimal Experience. Harper Perennial.

7. Lyubomirski, S., (2008). The How of Happiness. The Penquin Press, NY.
8. Diener, Ed., Biswas-Diener, R., (2012). Happiness. Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Blackwell Publishers

#### Додаткова література

1. Amiri, E., & karfa, A. E. Flourishing of Positive Psychology in Education: 'Emotional Turn' and Measurement Issues. Journal of Humanities and Social Sciences Studies, 5(8), 10–18. <https://doi.org/10.32996/JHSS.2023.5.8.2>
2. Argyle, M. (2001). The Psychology of Happiness. East Sussex: Routledge.
3. Carr, A. (2004). Positive Psychology. East Sussex: Routledge.
4. Dilapdilap, R. D. M. (2023). INTEGRATION OF CURRENT TRENDS OF POSITIVE PSYCHOLOGY IN CLINICAL PRACTICE: A CRITICAL ANALYSIS. Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8240287>
5. H.H. Dalai Lama and Cutler, H. (1999). The Art of Happiness: a Handbook for living. London. Hodder and Stoughton.
6. Horike, K., Shimai, S., Sugawara, D., Takehashi, H., & Kobayashi, M. (2019). Positive psychology: Perspectives on the applications. The Proceedings of the Annual Convention of the Japanese Psychological Association, 83(0), SS-048-SS-048. [https://doi.org/10.4992/PACJPA.83.0\\_SS-048](https://doi.org/10.4992/PACJPA.83.0_SS-048)
7. Klimka, M., & Budzińska, G. (2020). Being Positive. Approaching Career Design from the Perspective of Positive Psychology. Journal of Education Culture and Society, 6(1), 89–100. <https://doi.org/10.15503/JECS20151.89.100>
8. Kour, J., El-Den, J., & Sriratanaviriyakul, N. (2019). The Role of Positive Psychology in Improving Employees' Performance and Organizational Productivity: An Experimental Study. Procedia Computer Science, 161, 226–232. <https://doi.org/10.1016/J.PROCS.2019.11.118>
9. Linley, A. and Joseph, S. (2004). Positive Psychology in Practice. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
10. P., E., Miñoza Rizzi Anne B., Dilapdilap, R. D. M., & Lacson, D. A. G. (2023). Integration of Current Trends of Positive Psychology in Clinical Practice: A Critical Analysis. Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal . <https://doi.org/10.5281/zenodo.8240287>
11. Szukiewicz, A. (2021). Preventing Stress and Depression of Adolescents Positive Psychology Approaches for Mental Health. Mental Health of Adolescents, 2(2), 132–138.
12. Vasant kothari. (2023). Positive Psychology. Spring Season Publication.
13. Gezgin, U. B. (2024). Optimism in Positive Psychology. 6th International Conference on Global Practice of Multidisciplinary Scientific Studies. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11211705>
14. Segall, S. & Kristeller, J. (2022). Postive psychology and Buddhism. In Everett Worthington, Sarah Schnitker, and Edward Davis (Eds.), The Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality. New York: Springer, pp. 349-372.
15. Kumar, N. (2024). All About Happiness. International Journal of Social Impact. <https://doi.org/10.25215/2455/0902025>

#### Інтернет-ресурси

1. Опитувальник VIA-“Цінності-у дії” на Інтернет сайті [www.VIAcharacter.org](http://www.VIAcharacter.org)
2. Сайт світової спільноти позитивних психологів (англійська) <https://positivepsychology.com/>
3. Енциклопедія практичної психології

[http://psychologis.com.ua/pozitivnaya\\_psihologiya-1.htm](http://psychologis.com.ua/pozitivnaya_psihologiya-1.htm)

