



Сич Т. Відчуття щастя як чинник підвищення ефективності навчання публічних службовців у вищій школі. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2024. Том 12, № 9. С. 83-88. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i9-013>.

Sych T. Vidchuttia shchastia yak chynnyk pidvyshchennia efektyvnosti navchannia publichnykh sluzhbovtziv u vyshchii shkoli [Happiness as a factor in improving the effectiveness of public servants' education in higher education institution]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2024. Vol. 12, No 9. S. 83-88. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i9-013>.

УДК 378.147:159.942.5]:35.08

DOI: 10.31110/2616-650X-vol12i9-013

Тетяна СИЧ

ДЗ «Луганський національний університет імені Траса Шевченка», Україна

<https://orcid.org/0000-0003-0230-3374>

tatynasych@gmail.com

## ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ ПУБЛІЧНИХ СЛУЖБОВЦІВ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

**Анотація.** У статті розглянута актуальна проблема впливу відчуття щастя на ефективність освітнього процесу у вищій школі та навчання публічних службовців. Узагальнено результати наукових досліджень українських та зарубіжних учених, присвячених вивченню впливу щастя. Виділено ключові характеристики взаємозв'язку відчуття щастя у студентів та ефективності освітнього процесу у вищій школі, серед яких: психологічне благополуччя та академічна успішність; щастя та мотивація до навчання; вплив позитивної атмосфери в навчальному середовищі; емоційне вигорання та його наслідки. Особлива увага у статті приділена розгляду чинників формування відчуття щастя під час навчання у публічних службовців у закладах вищої освіти, серед яких: психологічне благополуччя та продуктивність публічних службовців; задоволеність роботою та навчання; вплив емоційного інтелекту на навчання; навчання як форма реалізації надії на майбутнє та засіб виходу з кризи. Зроблено висновки, що відчуття щастя є важливим чинником підвищення ефективності навчання у вищій школі, яке сприяє покращенню когнітивних функцій, результатів підвищенню мотивації та зниженню рівня стресу у студентів, що сприятиме покращенню результатів навчання. З'ясовано, що питання впливу щастя на навчання публічних службовців недостатньо вивчено та розглядалося науковцями стосовно психологічного благополуччя, задоволеності роботою, емоційного інтелекту. Відповідно до результатів цих досліджень, що часливі працівники краще засвоюють нові знання, проявляють більшу мотивацію до навчання, більш ефективні у своїй професійній діяльності. Здійснено висновок, що актуалізація відчуття щастя студентам має не тільки підвищити якість освітнього процесу, а й сприятиме формуванню стійкості у студентів щодо кризової ситуації у країні, спричиненої війною. Отже, цілеспрямоване формування освітнього середовища у ЗВО, що сприятиме зростанню рівня щастя у студентів, є однією з важливих задач управління ЗВО у сучасних реаліях кризи воєнного часу.

**Ключові слова:** дослідження щастя; якість освіти; навчання публічних службовців; заклад вищої освіти; управління вищою освітою.

Tetiana SYCH

Luhansk Taras Shevchenko National University, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-0230-3374>

tatynasych@gmail.com

## HAPPINESS AS A FACTOR IN IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF PUBLIC SERVANTS' EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

**Abstract.** The article deals with the issue of the influence of happiness on the effectiveness of the educational process in higher education and the training of public servants. The results of scientific research by Ukrainian and foreign scholars on the influence of happiness are summarised. The article highlights the key characteristics of the relationship between students' feelings of happiness and the effectiveness of the educational process in higher education, including psychological well-being and academic performance, happiness and motivation to learn; the impact of a positive atmosphere in the learning environment; emotional burnout and its consequences. The article pays special attention to the factors of happiness formation during the training of public servants in higher education institutions, including psychological well-being and productivity of public servants; job and learning satisfaction; the impact of emotional intelligence on learning; learning as a form of realization of hope for the future and a way out of the crisis. It is concluded that the feeling of happiness is an important factor in improving the effectiveness of learning in higher education, which contributes to improving cognitive functions, increases motivation, and reduces stress in students, improving learning outcomes. It has been found that the issue of the impact of happiness on the training of public servants has not been sufficiently studied and has been considered by scholars to psychological well-being, job satisfaction, and emotional intelligence. According to these studies, happy employees learn new knowledge better, are more motivated to learn, and are more effective in their professional activities. It is concluded that the actualization of students' sense of happiness should not only improve the quality of the educational process but also contribute to the formation of students' resilience to the crisis in the country caused by the war. Thus, the purposeful formation of an educational environment in higher education institutions that will contribute to the growth of students' happiness is one of the important tasks of managing higher education institutions in the current realities of the wartime crisis.

**Keywords:** happiness research; quality of education; training of public servants; higher education institution; higher education management.

**Постановка проблеми.** Проблема дослідження щастя почала підніматися вченими у середині ХХ століття, проте люди хотіли й хочуть бути щасливими в усі часи, незалежно від соціально-економічного розвитку країни, показників ВВП, політичних подій тощо. Сучасні дослідження щастя

охоплюють різні аспекти, від соціальних факторів до зв'язку між інвестиціями в добробут і рівнем щастя, впливу нерівності, соціального капіталу та добробуту на суб'єктивне відчуття щастя та ін. Ця проблема розглядається у площині економіки, психології, соціології, політології, публічного управління, менеджменту педагогіки, медицині та ін. З 2006 року у світі почав використовуватися Міжнародний індекс щастя (*Happy Planet Index*) [12]. Порівняння рівня життя у різних країнах за показниками ВВП (валового внутрішнього продукту) чи ІРЛП (індексу розвитку людського потенціалу, що є інтегральним показником рівня життя, грамотності, освіченості та довголіття) далеко не завжди відтворює реальний стан справ. Тому було впроваджено даний Індекс, за яким висвітлюються результати аналізу щастя у різних країнах світу. Ці результати показали специфічність феномену щастя, розуміння якого не є однозначним. Дискусія триває.

У центрі уваги більшості науковців важливе питання, що саме робить людину щасливою. Проте цікавою виявляється й інша сторона проблеми, а саме наявність взаємозалежності між відчуттям щастя та успішністю людини. Численні дослідження показують, що щасливі люди досягають успіху в багатьох сферах життя, включаючи шлюб, дружбу, дохід, продуктивність у роботі. зв'язок між щастям і успіхом існує не лише тому, що успіх робить людей щасливими, а й тому, що позитивний вплив породжує успіх. Отже можна припустити, що відчуття щастя робить людину продуктивною у діяльності, якою вона займається. Це може бути навчання, професійна, творча діяльність, бізнес тощо.

Дослідження впливу відчуття щастя на ефективність навчання у вищій школі є досить актуальною темою, оскільки емоційний стан студентів може суттєво впливати на їхню мотивацію, когнітивні здібності та загальні академічні результати. Вплив відчуття щастя на навчання публічних службовців як специфічної категорії споживачів освітніх послуг взагалі є мало дослідженим, що зумовило вибір теми дослідження.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Одне з перших й триваліших досліджень щастя здійснено групою вчених із Гарварду у 1938 р., метою якого було пошук відповіді на питання, що викликає у людей щастя. Вчені прийшли до висновку, що «ключ» до людського щастя — добрі міжособистісні стосунки [1]. Проте інші ґрунтовні дослідження доводять зовсім інші ідеї.

У Німеччині науку про щастя називають "глюксфоршер". Проблема залежності між рівнем прибутків та задоволенням життям активно досліджується економістами. Вчені прийшли до таких феноменальних висновків, що коли основні потреби у людини задоволені, і матеріальне благополуччя зростає, відбувається звикання до нового рівня життя, але людина не стає від цього ще щасливішою [4].

Економіста й наукового співробітника Оксфордського університету Альберто Праті що щастя й благополуччя не є одним і тим самим. Щастя може бути частиною благополуччя, проте останнє все ж таки включає цілу низку компонентів, у тому числі почуття задоволення, контролю над власним життям, задоволеність особистими стосунками й інше [3].

Починаючи з 2012 року Всесвітнє опитування Gallup є основним джерелом глобальних даних для рейтингів задоволеності життям, опублікованих у широко розрекламованому звіті SDSN *World Happiness Report*. *The World Happiness Report* — це перший звіт, який оцінює країни за настроями їхнього населення. «Звіт про щастя у світі виявився незамінним інструментом для політиків, які прагнуть краще зрозуміти, що робить людей щасливими» зазначає Джеффри Сакс, директор SDSN [23]. Один із головних редакторів *World Happiness Report* Джон Ф. Гелліуел підкреслює, що «щастя може змінюватися і змінюється залежно від якості суспільства, в якому люди живуть» [23].

Звіт Global Wellness Institute [13] аналізує зв'язок між витратами на добробут і рівнем щастя в країнах. Виявлено, що країни, які більше інвестують у такі сектори, як здорове харчування, профілактична медицина і робочий добробут, мають вищі показники щастя і здоров'я.

Крім зазначених досліджень, різні аспекти проблеми щастя висвітлені у працях таких науковців як Lyubomirsky S., King L., Diener E., Tett R., Burnett D., Goleman D., Judge T., Klinger R., Diener Ed., Chan M., Pekrun R., Fredrickson B., Deci E., Ryan R., Strayhorn T., Schaufeli W., Taris T. Та ін. Серед українських науковців відчуття щастя досліджували Гаєвська Н., Сверлінг Л., Лазар Р., Переверзева А., Титаренко Т., Шей Т. Та ін.

Такі дослідження розглядають складність щастя як багатовимірної концепції, що включає економічні, соціальні та психологічні аспекти. Проблемі щастя цілком присвячено періодичне видання, яке індексується багатьох авторитетних наукометричних баз — *Journal of Happiness Studies* [15], яке публікує статті, що розглядають вплив соціального капіталу, нерівності та культури на рівень щастя.

**Метою** статті є аналіз та узагальнення результатів наукових досліджень українських та зарубіжних учених щодо впливу відчуття щастя на ефективність освітнього процесу у вищій школі та навчання публічних службовців зокрема.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження використовувалися такі теоретичні методи як аналіз, порівняння, синтез та узагальнення з метою аналізу науково-педагогічної літератури, присвяченої дослідженню щастя, а також спеціальної літератури (звітів про щастя). На основі цього

здійснювалася систематизація сучасних підходів щодо визначення впливу відчуття щастя на навчання у вищій школі та професійної підготовки публічних службовців.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** К. Гельвецій зазначав: «Щастя полягає в тому, щоб любити робити те, що потрібно робити». Створити сучасне освітнє середовище, яке б сприяло відчуттю щастя у студентів, є однією з важливіших задач.

Відчуття щастя здійснює значний вплив на ефективність навчання у вищій школі, оскільки емоційний стан студентів може суттєво впливати на їхню мотивацію, когнітивні здібності та загальні академічні результати. Можливо виділити кілька ключових характеристик цього зв'язку:

1. Психологічне благополуччя та академічна успішність. Численні дослідження показують, що студенти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя (яке можна розглядати як відчуття щастя та емоційного задоволення) мають кращі академічні результати. Позитивний настрій стимулює когнітивні процеси, такі як увага, пам'ять та вирішення проблем. Це також сприяє більшій мотивації до навчання та здатності справлятися з академічними стресами. Fredrickson B. [9] у теорії "Розширення і побудова" (Broaden-and-Build Theory) стверджує, що позитивні емоції розширюють когнітивні та поведінкові ресурси людини, що може покращувати навчання. Дослідження Pekrun R. [19] підкреслює, що позитивні емоції, такі як задоволення, щастя та цікавість, сприяють кращим навчальним результатам у студентів. Науковець визначає інтегративну структуру для аналізу передумов і наслідків емоцій, які відчуваються під час досягнення успіху в академічному середовищі та освітній практиці.

2. Щастя та мотивація до навчання. Відчуття щастя часто асоціюється з внутрішньою мотивацією – коли людина навчається для самореалізації та задоволення, а не через зовнішній тиск (наприклад, оцінки або соціальні очікування). Студенти, які відчувають більше радості та задоволення від навчального процесу, частіше беруть участь у додаткових активностях, що призводить до глибшого засвоєння матеріалу. Deci E., Ryan R. у межах теорії самодетермінації (Self-Determination Theory) підкреслюють роль задоволення базових психологічних потреб (автономії, компетентності та соціальної взаємодії) у сприянні внутрішній мотивації та позитивному емоційному стану [7].

3. Вплив позитивної атмосфери в навчальному середовищі. Позитивне оточення в університеті (сприяння соціальним зв'язкам, підтримка викладачів, доступ до позанавчальних активностей) також може сприяти відчуттю щастя студентів, що в свою чергу покращує їхню академічну діяльність. Коли студенти відчувають підтримку з боку викладачів та одногрупників, їхнє відчуття щастя зростає, і це веде до підвищення ефективності навчання. Дослідження Strayhorn T. показало, що почуття залученості й задоволення студентів навчальним процесом є одними з головних предикторів успішності у навчанні, особливо у вищій освіті [22].

4. Емоційне вигорання та його наслідки. Негативні емоційні стани, такі як стрес і тривога, можуть знижувати рівень щастя і призводити до емоційного вигорання, що негативно впливає на академічну продуктивність. Високий рівень стресу знижує здатність концентруватися, погіршує пам'ять та знижує мотивацію до навчання. Дослідження Schaufeli W. та Taris T. показали, що емоційне вигорання серед студентів пов'язане зі зниженням академічної ефективності та мотивації [20].

Дослідження відчуття щастя під час навчання у публічних службовців є менш поширеними порівняно з дослідженнями у сфері освіти загалом, однак є певні напрями, що вивчають зв'язок між емоційним благополуччям і професійною підготовкою, навчанням та ефективністю праці держслужбовців. Ось кілька аспектів, на які звертають увагу науковці:

1. Психологічне благополуччя та продуктивність публічних службовців – емоційний стан, включно з відчуттям щастя, позитивно впливає на професійну ефективність. Щасливі працівники краще адаптуються до нових умов, мають вищий рівень мотивації та впевненість у своїх силах, що сприяє кращому засвоєнню нових знань та навичок під час навчання або професійного розвитку. Helliwell J., Layard R., Sachs J. досліджували вплив щастя на ефективність праці, включно з публічними службовцями [14]. Вони виявили, що благополуччя позитивно корелює з продуктивністю та здатністю навчатися. Також науковцями зроблено цікавий висновок стосовно того, що щастя систематично різниться в різних суспільствах і поступово змінюється з часом з причин, які можна визначити та навіть змінити певними механізмами реалізації державної політики. Іншими словами, існує сенс впроваджувати політику, спрямовану на підвищення суспільного щастя так само, як і на підвищення національного доходу суспільства. Цей висновок підтверджує й інше дослідження 2019 р. [11], у якому опитуванням було охоплено 15 країн з різних континентів, зокрема й Україна. 85,4% учасників опитування в усьому світі очікують, що їхні уряди гратимуть активну роль у збільшенні щастя своїх громадян. Отже, громадяни більшості країн світу хочуть, щоб їхні уряди ставили щастя населення пріоритетом внутрішньої політики. У іншому дослідженні Diener E., Chan M. піднімається аспект впливу щастя на тривалість життя і продуктивність, що також стосується службовців, які беруть участь у професійному навчанні [18].

Хотілось би зазначити, що від професіоналізму публічних службовців у значній мірі залежить якість реалізації державної політики. І тут постає питання, чи можуть ефективно впроваджувати державну політику, спрямовану на підвищення відчуття щастя у суспільстві, службовці, які не відчують себе щасливими?

2. Задоволеність роботою та навчання. Задоволеність роботою, яка є важливим показником відчуття щастя, позитивно впливає на мотивацію до навчання та професійного розвитку публічних службовців. Працівники, які задоволені своїми робочими умовами, частіше демонструють інтерес до професійних тренінгів і підвищення кваліфікації. Judge T., Klinger R. виокремили зв'язок між задоволенням роботою, щастям і продуктивністю. Вони підкреслили, що позитивні емоції збільшують зацікавленість у навчанні нових навичок і підвищенні кваліфікації [16]. Lyubomirsky S., King, L., Diener E. вказують, що щасливі працівники більше відкриті до нових знань і часто проявляють ініціативу в навчанні [18]. Tett R., Burnett D. виявили вплив позитивних емоцій на успіх у тренінгах і адаптації нових технологій у роботі. Це особливо стосується публічних службовців, де такі тренінги відіграють важливу роль у професійному розвитку [24]. Працівники, які відчують більше задоволення від роботи та життя, частіше виявляють більшу ініціативу у використанні нових знань і технологій.

3. Вплив емоційного інтелекту на навчання. Високий рівень емоційного інтелекту, який тісно пов'язаний із відчуттям щастя, також допомагає публічним службовцям краще адаптуватися до навчальних програм і нових викликів. Це пов'язано з тим, що люди з вищим емоційним інтелектом краще управляють стресом і більш готові до навчання. Емоційним інтелектом сучасна психологія називає вміння людини розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також її здатність зчитувати, розуміти та впливати на емоції іншої людини Goleman D. вказує на важливість емоційного інтелекту для успішного навчання і продуктивної роботи, зокрема серед працівників державного сектору [10]. Важливим чинником підвищення емоційного інтелекту є використання інтерактивних методів навчання [2].

4. Навчання як форма реалізації надії на майбутнє та засіб виходу з кризи. На наш погляд важливо звернути на цікаві факти, виявлені Всесвітнім дослідженням щастя стосовно поглядів опитаних щодо щастя майбутніх поколінь. Найбільші песимісти в цьому сенсі — жителі Німеччини. Лише 26 % німців певні в перспективах щастя своїх дітей. Проте Україна посіла перше місце стосовно цього питання. Українці впевнені в тому, що діти будуть значно щасливіші в майбутньому, аніж вони самі. Так вважають 85 % опитаних українців. Також стосовно питання «Який з факторів – найважливіший у вашому житті?» Більшість опитаних українців з 10 запропонованих факторів обрали: «Щастя моїх дітей» та вивели нашу країну в цьому секторі опитування теж на перше місце. Отже, можна зробити висновок, що українці як нація мають дуже сильну надію на майбутнє, що допомагає утриматися навіть у такі складні, які випали на долю сучасних поколінь. Згідно з опитуванням Київського міжнародного інституту соціології станом на травень 2023 року 70% українців вважають себе щасливими, незважаючи на понад рік повномасштабної війни [5].

Будь-яке навчання – це інвестування у майбутнє. Той, хто вчиться у часи війни безумовно має надію на краще і це допомагає пережити складні часи. Відомий атлет Bergland Ch. Зазначає, що надія, орієнтована на майбутнє, може підвищити стійкість у безнадійні часи. У дослідженні «Надія проти уважності» Університету штату Північна Кароліна під час пандемії COVID-19 з'ясовано, що коли високий рівень стресу проникає в чиєсь повсякденне життя, орієнтоване на майбутнє мислення підвищує стійкість і мотивацію краще, ніж втручання на основі уважності [6].

Основними тезами за результатами дослідження є:

- уважність полягає у зосередженні уваги на поточному моменті без оцінки чи реакції;
- надії передбачають проектування в майбутнє та думки про світліші дні попереду;
- у важкі часи надії, орієнтовані на майбутнє, є кращою стратегією подолання, ніж уважність до моменту.

Оскільки надія за своєю суттю спрямована на майбутнє, а уважність – це оцінка поточних обставин, надія більше, ніж уважність, допомагає людям пережити тяжкі часи, зосередитися на досягненні цілей і пошуку найкращого рішення виходу з кризової ситуації. Навчання у часи кризи може стати орієнтиром щодо виходу з кризи та надати людині відчуття щастя у складні часи.

**Висновки.** Відчуття щастя є важливим фактором у підвищенні ефективності навчання у вищій школі. Воно сприяє покращенню когнітивних функцій, підвищенню мотивації та зниженню рівня стресу. Інтеграція позитивної психології у навчальний процес може допомогти студентам досягати кращих академічних результатів. Хоча специфічних досліджень, що безпосередньо вивчають вплив щастя на навчання публічних службовців, не так багато, існуючі дослідження у сфері психологічного благополуччя, задоволеності роботою та емоційного інтелекту демонструють позитивний вплив щастя на ефективність навчання. Щасливі працівники краще засвоюють нові знання, проявляють більшу мотивацію до навчання і більш ефективні у своїй професійній діяльності. Актуалізація відчуття

щастя студентам має не тільки підвищити якість освітнього процесу, а й сприятиме формуванню стійкості у студентів щодо кризової ситуації у країні, спричиненої війною.

**Перспективи подальших досліджень.** Розроблення методики дослідження відчуття щастя у публічних службовців під час навчання та технологій формування освітнього середовища у ЗВО, що сприятиме зростанню рівня щастя у студентів – є перспективними напрямками для подальших досліджень.

#### Список використаних джерел

1. Дослідження: виявлено «ключ» на щастя. Афіньські новини. 21.03.2023. URL: <https://ua.rua.gr/2023/01/23/%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BE-%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87-%D0%BD%D0%B0-%D1%89%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F/>
2. Інтерактивні методи навчання у вищій школі : монографія / Д. П. Антюшко, В. С. Володавчик, Л. І. Сеногонова та інші. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2022. 189 с.
3. Критично важливо. Щастя поділяє людей на два протилежні типи. Фокус. 21 лист. 2022. URL: <https://focus.ua/uk/technologies/537871-kriticheski-vazhno-schaste-razdelyaet-lyudey-na-dva-protivopolozhnyh-tipa>
4. Польська К. Тетяна Бондаренко Т. Щастя як об'єкт дослідження. DW. 01.02.2012. URL: <https://www.dw.com/uk/%D1%89%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F-%D1%8F%D0%BA-%D0%BE%D0%B1%D1%94%D0%BA%D1%82-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F/a-15705899>
5. Юрченко О. Наскільки щасливі українці: 9 приголомшливих фактів Всесвітнього дослідження щастя. Освіторія. 2019. URL: <https://osvitoria.media/experience/naskilky-shhaslyvi-ukrayintsi-9-prygotomshlyvyh-faktiv-vsievitnogo-doslidzhennya-shhasty/>
6. Bergland Christopher Does Hopefulness Outshine Mindfulness? New Study Says Yes. Psychology Today. 2024. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/202409/does-hopefulness-outshine-mindfulness-new-study-says-yes>
7. Deci, E. L., & Ryan, R. M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. 11(4), 227–268. DOI: [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
8. Diener, Ed and Chan, Micaela Y., Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2013. Vol. 3, N. 1. URL: <https://ssrn.com/abstract=2199189>
9. Fredrickson, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. 56(3), 218–226. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
10. Goleman, D. P. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
11. Governance and Happiness Research Initiated and Directed by Victor Pinchuk Global Survey Results. 2019. URL: <https://yes-ukraine.org/files/Documents/Full%20Scientific%20Report%20Web.pdf>
12. How Happy is the Planet? Happy Planet Index. URL: <https://happyplanetindex.org/>
13. Health, happiness, and the wellness economy: an empirical analysis. *Global Wellness Institute*. 2023. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/2023-health-happiness-and-the-wellness-economy-an-empirical-analysis/>
14. Helliwell J., Layard R., & Sachs J. World Happiness Report. 2012. 170 p. URL: [https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2012/World\\_Happiness\\_Report\\_2012.pdf](https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2012/World_Happiness_Report_2012.pdf)
15. Journal of Happiness Studies. URL: <https://link.springer.com/journal/10902>
16. Judge, T. A., & Klinger, R. Job satisfaction: Subjective well-being at work. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being*. 2008. pp. 393–413. The Guilford Press.
17. Kristin L. Scott, Emily Ferrise, Sharon Sheridan, Thomas J. Zagenczyk. Work-Related Resilience, Engagement and Wellbeing Among Music Industry Workers During the Covid-19 Pandemic: A Multiwave Model of Mindfulness and Hope. *Stress & Health*. August 30, 2024) DOI: 10.1002/smi.3466
18. Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*. 2005. 131(6), 803–855. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
19. Pekrun, R. The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. *Educ Psychol Rev*. 2006. 18, 315–341. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
20. Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work & Stress*. 2005. 19(3), 256–262. DOI: <https://doi.org/10.1080/02678370500385913>
21. Self-assessment of happiness by the population of Ukraine before and after the large-scale Russian invasion. 2023. URL: <https://kiis.com.ua/?lang=eng&cat=reports&id=1257&page=1>
22. Strayhorn, T. L. College Students' Sense of Belonging: A Key to Educational Success for All Students" Routledge, 1st edition. 2012. 160 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203118924>
23. Sustainable Development Solutions Network (SDSN) Tracks the World's Happiness. Gallup. URL: <https://www.gallup.com/analytics/247355/gallup-world-happiness-report.aspx>
24. Tett, R. P., & Burnett, D. D. A personality trait-based interactionist model of job performance. *Journal of Applied Psychology*. 2003. 88(3), 500–517. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.3.500>

## References

1. Doslidzhennia: vyjavleno «kliuch» na shchastia [Research: the "key" to happiness has been discovered]. Afinski novyny. 21.03.2023. URL: <https://ua.roua.gr/2023/01/23/%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BE-%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87-%D0%BD%D0%B0-%D1%89%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F/>
2. Interaktyvni metody navchannia u vyshchii shkoli [Interactive methods of learning in higher education] : monohrafiia / D. P. Antiushko, V. S. Volodavchyk, L. I. Sienohonova ta inshi. Kharkiv: Vydavnytstvo Ivanchenka I. S., 2022. 189 s.
3. Krytychno vazhlyvo. Shchastia podiliaie liudei na dva protylezhni typy [Critically important. Happiness divides people into two opposite types]. *Fokus*. 21 lyst. 2022. URL: <https://fokus.ua/uk/technologies/537871-kriticheski-vazhno-schaste-razdelyaet-lyudey-na-dva-protivopolozhnyh-tipa>
4. Polska K. Tetiana Bondarenko T. Shchastia yak ob'iekt doslidzhennia [Happiness as an object of research]. DW. 01.02.2012. URL: <https://www.dw.com/uk/%D1%89%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F-%D1%8F%D0%BA-%D0%BE%D0%B1%D1%94%D0%BA%D1%82-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F/a-15705899>
5. Iurchenko O. Naskilky shchaslyvi ukraintsi: 9 pryholomshlyvykh faktiv Vsesvitnoho doslidzhennia shchastia [How happy Ukrainians are: 9 amazing facts from the World Happiness Survey]. *Osvitoria*. 2019. URL: <https://osvitoria.media/experience/naskilky-shhaslyvi-ukrayintsi-9-prygolomshlyvykh-faktiv-vsesvitnogo-doslidzhennya-shhastya/>
6. Bergland Christopher Does Hopefulness Outshine Mindfulness? New Study Says Yes. *Psychology Today*. 2024. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/202409/does-hopefulness-outshine-mindfulness-new-study-says-yes>
7. Deci, E. L., & Ryan, R. M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. 11(4), 227–268. DOI: [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
8. Diener, Ed and Chan, Micaela Y., Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2013. Vol. 3, N. 1. URL: <https://ssrn.com/abstract=2199189>
9. Fredrickson, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. 56(3), 218–226. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
10. Goleman, D. P. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
11. Governance and Happiness Research Initiated and Directed by Victor Pinchuk Global Survey Results. 2019. URL: <https://yes-ukraine.org/files/Documents/Full%20Scientific%20Report%20Web.pdf>
12. How Happy is the Planet? Happy Planet Index. URL: <https://happyplanetindex.org/>
13. Health, happiness, and the wellness economy: an empirical analysis. *Global Wellness Institute*. 2023. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/2023-health-happiness-and-the-wellness-economy-an-empirical-analysis/>
14. Helliwell J., Layard R., & Sachs J. World Happiness Report. 2012. 170 p. URL: [https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2012/World\\_Happiness\\_Report\\_2012.pdf](https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2012/World_Happiness_Report_2012.pdf)
15. Journal of Happiness Studies. URL: <https://link.springer.com/journal/10902>
16. Judge, T. A., & Klinger, R. Job satisfaction: Subjective well-being at work. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being*. 2008. pp. 393–413. The Guilford Press.
17. Kristin L. Scott, Emily Ferrise, Sharon Sheridan, Thomas J. Zagaczyk. Work-Related Resilience, Engagement and Wellbeing Among Music Industry Workers During the Covid-19 Pandemic: A Multiwave Model of Mindfulness and Hope. *Stress & Health*. August 30, 2024) DOI: 10.1002/smi.3466
18. Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*. 2005. 131(6), 803–855. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
19. Pekrun, R. The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. *Educ Psychol Rev*. 2006. 18, 315–341. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
20. Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work & Stress*. 2005. 19(3), 256–262. DOI: <https://doi.org/10.1080/02678370500385913>
21. Self-assessment of happiness by the population of Ukraine before and after the large-scale Russian invasion. 2023. URL: <https://kiis.com.ua/?lang=eng&cat=reports&id=1257&page=1>
22. Strayhorn, T. L. College Students' Sense of Belonging: A Key to Educational Success for All Students" Routledge, 1st edition. 2012. 160 p. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203118924>
23. Sustainable Development Solutions Network (SDSN) Tracks the World's Happiness. Gallup. URL: <https://www.gallup.com/analytics/247355/gallup-world-happiness-report.aspx>
24. Tett, R. P., & Burnett, D. D. A personality trait-based interactionist model of job performance. *Journal of Applied Psychology*. 2003. 88(3), 500–517. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.3.500>