

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інституту управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ
У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня « бакалавр»

Зоряни ТИБІНКИ

4 курс денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

викладач кафедри

практичної психології

Андріана ЛЕГКА

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент

Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ____ » _____ 2023 р., протокол № ____

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЩАСТЯ	
1.1. Основні підходи до розуміння поняття «щастя» у психологічній науці ...	8
1.2. Соціально-психологічні детермінанти переживання щастя	15
1.3. Психологічні детермінанти переживання щастя у студентів-психологів ..	21
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	
2.1. Методика, організація та процедура дослідження.....	29
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	33
Висновки до розділу 2.....	50
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна ситуація у нашому соціальному просторі транслює всю глибину труднощів, з якими доводиться зустрічатися кожному громадянину нашої держави, незалежно від віку. Очевидно, що наразі світ постійно зазнає найрізноманітніших змін, які можуть бути непередбачуваними та тривалими, і на які люди не завжди готові психологічно. Ці зміни суттєво впливають на звички та поведінку кожної особистості, а також на її сприйняття світу навколо себе.

Молоде покоління, студентство росте та розвивається в умовах війни. Такий травматичний досвід не проходить без наслідків. Актуальні події призвели до масової міграції, евакуації з домівок, втрати рідних та друзів, відмову від мрій та планів на найближче майбутнє, що може провокувати відчуття розгубленості, страху та тривоги у багатьох. Взаємодія із зовнішнім середовищем, а також внутрішня картинка світу особистості взаємопов'язані. Відповідно, такі емоції впливають на відчуття та проживання щастя, а також на суб'єктивне благополуччя індивіда.

Дефініція щастя є предметом цікавості низки галузей науки, серед яких: психологія, соціологія, філософія, педагогіка, культурологія, історія тощо. У залежності від змін соціального простору, а також історичних подій уявлення про щастя, його передумови, аспекти, детермінанти та механізми можуть трансформуватися у переконаннях суспільства. Відтак, можна стверджувати, що проблематика вивчення феномену щастя є міждисциплінарною.

Важливо відзначити праці ряду науковців вітчизняної галузі психологічної науки у питаннях дослідження проблематики феномену щастя, серед яких напрацювання А. Вороніної, І. Джидар'ян, Л. Жуковської та ін. Не менш важливими стали праці зарубіжних дослідників даного феномену. Серед них: Н. Бредберн, Р. Вілсон, А. Кемпбелл, Ф. Конверс, К. Роджерс. В свою чергу, М. Фордіс описував у своїх доробках щастя як складовий елемент суб'єктивного благополуччя. Його позицію у даному питанні розділяли такі колеги, як А. Бек,

Л. Джозеф, Ф. Ендрюс, Т. Льюїс. Дослідженням уявлень про щастя серед представників різної статі та віку присвячені праці А. Денисової, І. Кльоциної, Л. Кулікова, Т. Семенової.

Науковці Дж. Буйенталь, Дж. Ледлофф, Н. Пезешкіан, І. Ялом окреслювали практичні та прикладні напрацювання у вивченні проявів та механізмів переживання щастя. Серед представників вітчизняної галузі психології такі дослідження можна зустріти у доробках таких науковців, як: О. Белов, Л. Варава, О. Василевська, В. Герасимчук, Л. Дворніченко, Т. Комар, А. Новицький, В. Татаркевич та ін.

Розуміння феномену щастя є не лише особистісним питанням, але й соціальною проблемою, оскільки залежить від того, наскільки особистість може реалізувати свій потенціал та знайти своє місце соціальному просторі. Стає очевидно, що реалізація сьогоденних студентів-психологів у найближчому майбутньому буде не лише можливою, а й необхідною. Подолання наслідків травматичних подій сучасності стане пріоритетним завданням і це, відповідно, зможе впливати на добробут та процвітання соціуму в цілому та на якість життя кожного індивіда.

Уявлення про щастя та вивчення психологічних детермінант проживання щастя безпосередньо пов'язані з якістю життя особистості. Вочевидь, кожен має власне уявлення про щастя. Дослідження даного феномену у представників студентської молоді психологічного напрямку має велике значення, оскільки даний вибір професії має свої психологічні передумови, які відображають сприйняття світу. Це вимагає опрацювання цих психологічних феноменів як на теоретичному, так і на практичному рівнях. Наявність наукових досліджень з питань щастя не уніфікує підходу щодо визначення сутності даного поняття та уявлень про нього. Саме це і визначає актуальність нашої теми дослідження: *«Психологічні детермінанти переживання щастя у студентів-психологів»*.

Об'єкт дослідження: переживання щастя у студентів-психологів.

Предмет дослідження: психологічні детермінанти переживання щастя у студентів-психологів.

Мета дослідження: теоретично вивчити і емпірично дослідити психологічні детермінанти переживання щастя у студентів-психологів.

Відповідно до мети ми визначили такі **завдання:**

1. Розглянути теоретико-методологічні засади дослідження психологічних детермінантів переживання щастя у студентів-психологів.

2. Виявити рівень прояву психологічних детермінант переживання щастя у студентів-психологів.

3. Встановити взаємозв'язок між показниками внутрішніх (суб'єктивних) детермінант і зовнішніх (об'єктивних) детермінант переживання щастя у студентів-психологів.

4. Обґрунтувати висновки щодо психологічних детермінант переживання щастя у студентів психологів.

В основу нашого дослідження висуваємо **припущення** про те, що однією із детермінант переживання щастя у студентів-психологів є внутрішні (суб'єктивні) процеси: самоцінність, самоприйняття, самокерівництво, відсутність внутрішніх конфліктів, емоційна насиченість, відповідальність за своє життя.

Однією із наступних детермінант переживання щастя у студентів-психологів є зовнішні (об'єктивні) процеси: позитивні стосунки з іншими, управління оточенням (компетентність), цілі в житті, загальне психологічне благополуччя.

Для розв'язання поставлених завдань ми застосували комплекс *методів*: *теоретичні* – узагальнення, аналіз, синтез, програмування, систематизація, моделювання; *емпіричні* – тестування: 1. Оксфордський опитувальник щастя (оновлений); 2. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко); 3. Опитувальник дослідження самоствавлення (ОДС) С.Р. Панталеєва. 4. Тест смисложиттєвих орієнтацій (адаптований Д.О. Леонтьєвим); *статистичні* – метод лінійного кореляційного аналізу К. Пірсона з наступною якісною інтерпретацією та змістовим аналізом.

Статистичний аналіз даних та графічна презентація результатів

здійснювалася за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 22.0) for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

Методологічною та теоретичною основою дослідження стали загальні принципи психологічної науки. Основні підходи до розуміння поняття «щастя» у психологічній науці розглядали наступні вчені: М. Аргайл, А. Білоус, Л. Гавришак, І. Джидар'ян, Е. Дінер, О. Ільїн, Е.Еріксон, Д. Леонт'єв, О. Леонт'єв, А. Маслоу, К. Ріфф, К. Роджерс, М. Селігман, Б. Сінгер, Ш. Стайл, В. Татаркевич, Т. Титаренко, Б. Фредкінсок, та інші.

Соціально-психологічні детермінанти переживання щастя розглядали такі вчені як: Р. Веєрховена, О. Гаврилова, Т. Данильченко, Е. Діенера, Н. Каргіна, У. Луц-Пурій, К. Ріфф, Е. Торндайк, Ю. Шидецький та інші.

Психологічні детермінанти переживання щастя у студентів-психологів вивчали наступні вчені: Л. Акімова, Ж. Вірна, Н. Волинець, О. Лазорко, З. Мірошник, Т. Корень, А. Курова та інші.

Організація та емпірична база дослідження: Емпіричне дослідження психологічних детермінант переживання щастя у студентів-психологів здійснювалося на базі Львівського державного університету внутрішніх справ інституту управління, психології та безпеки зі студентами 4-го курсу за спеціальністю 053 «Психологія». У дослідженні брали участь 56 студентів-психологів, віком від 19 до 25 років. Серед них: чоловічої статі – 9 осіб; жіночої статі – 47 осіб.

Теоретичне значення дослідження полягає в: уточненні сутності поняття «щастя»; вивчені соціально-психологічних детермінант переживання щастя особистістю; узагальненні розумінь психологічних детермінант переживання щастя у студентів-психологів; теоретико-методологічному обґрунтуванні психологічних детермінант переживання щастя у студентів-психологів.

Практичне значення дослідження виявляється у: дослідженні рівня переживання щастя у студентів-психологів; дослідженні психологічних детермінант переживання щастя у студентів-психологів; виявленні взаємозв'язку

між показниками внутрішніх (суб'єктивних) детермінант і зовнішніх (об'єктивних) детермінант переживання щастя у студентів-психологів; рекомендаціях щодо впровадженні результатів дослідження у навчальний процес закладів вищої освіти з метою розвитку психологічних детермінант переживання щастя серед молоді.

Структура роботи. Наукова робота присвячена психологічним детермінантам переживання щастя у студентів-психологів і складається із вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 44 найменувань та 6 додатків. Основний зміст роботи викладений на 57 сторінках друкованого тексту і включає 4 рисунка. Повний обсяг наукової роботи складає 79 сторінок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЩАСТЯ

1.1. Основні підходи до розуміння поняття «щастя» у психологічній науці

Події актуального сьогодення сучасних українців демонструють нам важливість вивчення феномену щастя у психологічній галузі наукових досліджень. Те, що протягом останнього періоду стало частиною звичного життя кожної особистості не сприяє можливості отримувати задоволення від життя, відзначати себе як щасливу людину. Саме тому ми вважаємо за необхідне опрацювати доступні дослідження, які спрямовані на вивчення проблематики щастя.

Низка науковців вітчизняної та зарубіжної психології цікавилися проблематикою дефініції щастя. Власне, вивченню цього питання присвячені праці філософів, психологів, культурологів, соціологів, педагогів та ін.

Кожен з представників класичних та більш сучасних напрямів психологічної діяльності пропонує власне трактування поняття «щастя» та основних його складових.

Поняття «щастя» входить до такого інструменту позначення актуального стану особистості, який може використовуватися у повсякденній діяльності індивіда. Однак, це не виключає можливості використання даного поняття у розрізі філософського підходу для окреслення однієї із фундаментальних характеристик якості життя індивіда [1].

Згідно із визначенням поняття «щастя» у одному зі словників – це стан цілковитого задоволення життям, відчуття суб'єктивного благополуччя, гармонії та нескінченної радості, які переживає особистість. Ще одним трактуванням у словнику стає «успіх, досягнення, вдача, а також «доля, талан» [40].

Деякі джерела подають нам інформацію, в якій поняття «суб'єктивне благополуччя» визначають як емпіричний еквівалент поняття «щастя» [29].

Наявність великої кількості зацікавлених у дослідженні феномену щастя

створює ситуації, у якій кожен науковець, який займався опрацюванням дефініції щастя, пропонував власне визначення, розглядав його із власного теоретичного трактування та використовував найрізноманітніші підходи та концепції у його окресленні.

У праці А. Біловус описуються напрацювання В. Татаркевича, який доводив, що різні поняття «щастя» мають спільне тільки те, що окреслюють щось позитивно забарвлене та цінне, проте вони відрізняються за іншими критеріями. Відтак, В. Татаркевич знайомить нас із чотирма основними визначеннями поняття «щастя», серед яких: прихильність долі, вдача, так звана «фортуна»; стан інтенсивної необмеженої радості; володіння найбільш високими благами; гармонія та збалансоване життєве задоволення. На думку дослідника ці значення є найбільш поширеними, проте вони не окреслюють всього змісту поняття «щастя» [5].

Аналіз доступних наукових праць із вивчення розуміння феномену щастя свідчить, що в першу чергу дана дефініція було предметом роздумів філософів. Відповідно, філософська течія виділяє дві основні концепції щастя – евдемонізм та гедонізм.

Евдемонізм – це етичний підхід, який вважає блаженство, щастя, задоволення та користь (для одного чи всіх) найголовнішою метою та мотивацією усіх прагнень особистості. Протагоністи даного підходу вважали, що людина може бути щасливою тоді, коли розвиває свої духовні та фізичні здібності. Відтак, це дозволяє не тільки забезпечити їй щастя, але й здобути повагу суспільства та авторитет від навколишніх. Найбільш системно ідеї евдемонізму окреслені у доробках філософа Епікура, який доводив, що прагнення до задоволення є фундаментом моральної поведінки, а безпосередньо саме задоволення – найбільш високим благом цивілізації [3].

Разом з тим, концепція евдемонічного щастя закладена в основі етичного підходу Аристотеля. Філософ описував стан щастя та блаженства як найвищу досконалість, яка передбачає прагнення особистості відповідати «Я»-реальному та власному призначенню. Таке ставало можливим лише за рахунок розвитку та

вдосконалення усіх можливостей індивіда, які безумовно є у структурі кожної особистості та мають можливість унікальної трансляції [3].

Гедонізм – етична концепція, яка визначає задоволення головною цінністю та метою життя особистості. Протагоністом теорії гедонізму являється давньогрецький філософ Арістіпп, який диференціював два стани душі людини: біль та задоволення. На думку філософа, шлях до щастя полягає в досягненні максимального фізичного задоволення та уникненні болю. Отже, згідно з теорією гедонізму, мета життя полягає в тому, щоб отримати максимальну кількість фізичного задоволення [29].

Відтак, започаткувавшись у філософських течіях Давньої Греції концепції евдемонізму та гедонізму стали фундаментальними опорами у становленні такої галузі наукових досліджень як психологія щастя.

В свою чергу, ідеї гедонізму отримали «друге дихання» у таких напрямках психологічної науки як біхевіоризм та психоаналіз. Зрештою, в подальшому саме гедоністичні погляди дали назву окремому напрямку психології сучасності – гедоністичний.

На рівні з гедонізмом, ідеї евдемонізму знайшли відгук у низці сучасних теорій, які вписуються в рамки екзистенційної, гуманістичної та позитивної галузей психологічної діяльності. Таким чином, К. Роджерс транслиував погляди евдемонічної концепції через призму «особистості, повністю і загалом функціональної»; Е. Еріксон пояснював з позиції «особистісної ідентичності»; А. Маслоу знайшов пояснення феномену самоактуалізації в розрізі евдемонічних поглядів; Е. Дінер, К. Ріфф, Б. Сінгер, представники психологічної теорії «суб'єктивного благополуччя» закладали ідеї евдемонізму при поясненні емоційної та когнітивної оцінки людьми задоволеності власним життям [37].

Увага дослідників психологічної галузі наукових напрацювань акцентується на проблематиці щастя та його складових елементах. Найперші наукові відкриття з даного питання були реалізовані у 30-х роках ХХ століття. Одне з перших опитувань з метою встановлення джерел щастя було проведене на початку ХХ століття психологом американської школи Дж. Б. Уотсоном [13].

У своїй роботі Л. Гавришак та З. Борисенко описують аналіз досліджень М. Аргайла, представника англійської школи, який стверджував, що «щастя, яке найчастіше визначається як переживання радості – це єдиний фактор людського досвіду, однак воно складається меншою мірою з трьох, частково незалежних факторів: задоволеності життям, позитивних емоцій і відсутності негативних емоцій, до того ж радість – це емоційна сторона щастя, а задоволеність – когнітивна, це рефлексивна оцінка, судження про те, наскільки все було і залишається благополучним» [11].

Науковець запропонував ієрархію факторів щастя, які здатні виступати одночасно як умови, як напрями задоволення, як джерела, як характеристики особистості. Ними стала уся сукупність індивідуальних особливостей особистості, які можна окреслити, виміряти і провести кореляцію з рівнем задоволення життям. М. Аргайл переконував, що фундаментом щастя для особистості є радість від взаємодії із близькими людьми, а також та підтримка і розуміння, яке вона отримує від них [2].

Низка вітчизняних дослідників, серед яких І. Джидар'ян, О. Ільїн, Д. Леонт'єв, О. Леонт'єв окреслює щастя як своєрідну цінність та, водночас, стан афекту. В свою чергу, можливістю стати щасливим вважалось досягнення окресленої цілі, рухаючись до якої особистість може відчувати щастя [11].

Опираючись на погляди М. Шеколи, щастям постає своєрідна низка зафіксованих щасливих моментів, які утворюють так звану колекцію. Водночас, суб'єктивне відчуття щастя здатне виступати як локальним станом індивіда, так і більш глобальною особистісною характеристикою [11].

Власну систему поглядів через ієрархію задоволення базових потреб особистості запропонував А. Маслоу. Саме він пояснював реалізацію особистості у щасті через самоактуалізацію. Науковець стверджував, що самоактуалізована особистість постає впевненою в собі одиницею, спокійна та виважена, креативна, врівноважена, здатна мислити конструктивно та володіє здоровою самооцінкою [40].

Мотиваційні теорії дають нам погляд про те, що відчуття щастя та

задоволення від життя напряду залежать від внутрішньої мотивації. Іншими словами, бути щасливим – означає бути реалізованим, тобто приймати участь у тій діяльності, яка є затребуваною у суспільстві, а також, яка подобається безпосередньо особистості. Протагоністи мотиваційної теорії доводять, що зовнішня мотивація, яка виникає внаслідок реалізації (можемо до неї віднести авторитет, гроші, владу) здатна підвищувати відчуття контролю ситуації, проте не реалізовує відчуття щастя через повинність, яка виникає у процесі діяльності [5].

Б. Фредкінсон виступає протагоністом концепції щастя як людської діяльності. Дана теорія демонструє вагомість впливу внутрішніх факторів у проживанні щастя. Науковиця вважає, що емоції, які позитивно забарвлені здатні спонукати продуктивну творчу діяльність. Це, в свою чергу, сприяє збільшенню цих позитивних емоцій і формує так званий кругообіг щастя [11].

Як ми вже зазначали, у деяких джерелах зустрічається емпіричний еквівалент поняття «щастя». Науковець М. Селігман запропонував науковий синонім «суб'єктивне благополуччя». Дослідник доводив взаємозамінність фактом відсутності чуттєвого аспекту. І «щастя», і «суб'єктивне благополуччя» вміщують в собі позитивні відчуття і захоплення, а також приємні види діяльності, які пов'язані із захопленням. Разом з тим, М. Селігман пов'язує емоційним компонентом щастя та суб'єктивне благополуччя. Проте інколи пов'язує з діяльністю, яка спонукає особистість відокремитися від емоційної складової [30].

У своїх доробках М. Селігман пропонує так звану формулу щастя та благополуччя, в які помістив наступні елементи:

1. Позитивні емоції. Науковець пропонує розділяти задоволеність (результат задоволення фундаментальних базових фізіологічних потреб особистості) і задоволення (задоволення від власних досягнень, задоволення від прикладених зусиль тощо). Цей елемент спонукає зосередження на позитивних емоціях та задоволенні фізіологічних та інтелектуальних потреб для досягнення відчуття щастя.

2. Залучення, самореалізація. М. Селігман переконував, що для відчуття цілковитого щастя особистості важливо бути чимось захопленою настільки, що вона нічого не помічатиме навколо себе.

3. Взаємовідносини та соціальні контакти. Відштовхуючись від позиції про те, що людина – це соціальна істота, одним із складових елементів щасливої та благополучної особистості є побудова соціальної взаємодії із навколишніми людьми.

4. Сенс життя та наявність окреслених цілей. Дослідник стверджує, що цілі особистості та наявність мети дозволяють відчуття задоволення та щастя для індивіда.

5. Досягнення. Проте, М. Селігман наголошував, що щасливою людину робить не лише результат досягнень, а й безпосередній процес [30].

На противагу позиції М. Селігмана, який вкладав у поняття «суб'єктивне благополуччя» фізичний, психологічний та соціальний компоненти, Е. Діенер та К. Ріфф визначали його як один із складових елементів загального психологічного благополуччя. Вищезазначені науковці пояснювали щастя як феномен, який жодним чином не залежить від економічного достатку.

Е. Діенер та К. Ріфф запропонували власну концепцію суб'єктивного благополуччя, які вміщують в собі три взаємопов'язані аспекти:

1. Позитивно забарвлені емоції, які супроводжують життєву діяльність особистості.

2. Негативно забарвлені емоції, які виступають афективним аспектом, проте є ситуативними.

3. Когнітивне оцінювання рівня задоволеності життям [11].

Відмінною поглядам Е. Діенера є позиція Ш. Стайл. Науковиця категорично не ототожнює поняття «суб'єктивне благополуччя» та «щастя». Дослідниця стверджує, що «психологічне благополуччя свідчить про те, що особистість здатна повноцінно функціонувати психічно, не дивлячись на те, що у конкретний момент вона не відчуває себе щасливою» [34].

У своїх напрацюваннях Ш. Стайл звертає увагу на те, що самореалізація

особистості та благополуччя є ключовими критеріями щастя та задоволеності життям. Щоправда, як зазначає дослідниця, відчуття цілковитого щастя та гармонії можливе лише за умови задоволення фундаментальних психологічних потреб. В свою чергу, суб'єктивне благополуччя виступає показником, який формується на основні суб'єктивної оцінки особистістю свого життя, діяльності [34].

Погляди Ш. Стайл зацікавлюють тим, що психологиня має чітке бачення на феномен щастя. Дослідниця диференціює два типи щастя:

1. Моментне, локальне. Воно проявляється у відчутті радості, насолоди, задоволення у актуальному моменті «тут і зараз».

2. Відчуття цілковитого задоволення. Воно більш пролонговане та здатне приносити стан блаженства. Для його досягнення необхідно прикласти зусилля, так як воно передбачає реалізацію потенціалу людини.

Однак науковиця наголошує на тому, що кожен із типів щастя є унікальним і виділення одного перед іншим може сформувати ситуацію, у якій важко буде отримати задоволення. Ш. Стайл стверджує, що, насправді, те, що приносить ситуативне задоволення може допомогти розкрити наш потенціал до постановки значимих цілей, які здатні розкрити наш потенціал [8, 34].

Вітчизняна психологиня Т. Титаренко чітко розділяє поняття «щастя», «задоволення» та «благополуччя». Дослідниця переконує у тому, що «задоволення» та «благополуччя» супроводжуються більш спокійними переживаннями та відчуттями. Основні розбіжності, на її думку, полягають в тому, що особистість здатна усвідомлювати стан задоволення життям та проживає його. В свою чергу, психологічне благополуччя виступає більш латентним станом: особистість не фіксує на ньому уваги доти, поки воно в нормі. Проте, актуальна ситуація нашого сьогодення, у якій ми живемо чітко демонструє картинку, у якій наявний психологічний стан яскраво резонує з тією ситуацією, у якій ми жили до війни [36].

Феномени щастя та благополуччя є досить суб'єктивними дефініціями. Відтак, очевидно, що особистість може бути благополучною, успішною, проте

не відчувати себе щасливою, не переживати щастя. Щоправда, є інша сторона ситуації, в якій індивід, який в розрізі суспільних та соціальних поглядів є неблагополучним, проте відчуває себе найщасливішою людиною в світі. Найчастіше, розуміння щастя та його проживання приходить тоді, коли на контрасті стає очевидно, що з визначених причин його наразі немає [5].

Аналіз основних підходів до розуміння поняття «щастя» у психологічній науці доводить відсутність єдиного трактування. Це пов'язано з великою кількістю підходів, концепцій, напрямів та джерел наукових досліджень даної дефініції. Щоправда, можна стверджувати той факт, що поняття «щастя» виступає комплексним, ієрархічним та багаторівневим феноменом. Очевидно, що дане психічне утворення опирається, першочергово, на внутрішні, нейрофізіологічні процеси в організмі людини, проте жодним чином не можна зменшити значущість зовнішніх чинників, серед яких культурні, соціальні, економічні, історичні та ін. Однак, найбільш вагомий вплив на феномен «щастя» має особистісне наповнення індивіда.

1.2. Соціально-психологічні детермінанти переживання щастя

Аналіз доступних джерел наукових досліджень демонструє різноманітність у поглядах на феномен щастя. Сучасний період розвитку суспільства пропонує надзвичайну кількість найрізноманітніших інфопродуктів, які обіцяють навчити особистість бути щасливою, допомогти у пошуках своєї щасливої долі, розпочати нове щасливе життя вже від сьогодні. Однак, наявність різноманітності у поглядах на переживання щастя унеможлиблює виокремлення уніфікованих детермінант. Ми зустрічаємо значну кількість напрацювань, у яких науковці пропонують власні погляди на дане питання.

Найбільш ранні спроби диференціації критеріїв щастя були зроблені вже у минулому столітті. Науковець Е. Торндайк окреслив основні фактори, завдяки яким особистість може отримувати задоволення від життя. В свою чергу, при аналізі джерел різних наукових галузей стало очевидно, що в різних суспільних

просторах, різних часових епох основоположними детермінантами у переживанні щастя стають блага та матеріальне благополуччя. До таких благ можна віднести: здоров'я та можливість про нього подбати, матеріальні ресурси, соціальний статус, привабливість, стосунки із навколишнім світом, можливість індивідуального розвитку та самовдосконаленню [7].

Науковці, які працювали над вивченням феномену щастя переконують, що всі детермінанти даної дефініції можна розділити на дві категорії. Дослідники доводять, що біосоціальна модель працює. До першої категорії вчені відносять ті чинники, які є відносно стабільними, незмінними, безумовними, тобто тими, які є закладені біологічними факторами. До другої категорії науковці пропонують відносити ті детермінанти, які здатні трансформуватися під впливом зусиль, які прикладає особистість. В свою чергу, друга категорія детермінант теж розділяється на дві підгрупи. Очевидно, що в такому випадку першу підгрупу складають соціальні передумови, а другу – психологічні передумови щастя. Така диференціація є досить умовною, проте цілком інформативною [5].

Актуальні дослідження соціально-психологічних детермінант щастя демонструють нам яскравий вплив таких особистісних біологічно зумовлених особливостей як нейротизм та екстраверсія. Феномен екстраверсії полягає у потребі позитивних емоцій та переживань, а також у необхідності налаштування якісних соціальних зв'язків, що уже є одними із основних джерел переживання щастя. Нейротизм, у свою чергу, пов'язується із емоціями, які несуть негативне забарвлення для індивіда, серед яких тривожність, сум, хвилювання. Як стає зрозуміло, такі риси виступають сталими характеристиками, які базуються на нейрофізіологічній основі особистісних особливостей [10].

Разом з тим, ряд науковців вважає, що переживання щастя може бути процесом, який зумовлений генетично. Дослідники наводять ряд напрацювань, які демонструють нам, що події надзвичайної сили, які несуть позитивне або негативне забарвлення у житті людини не мають достатнього впливу на загальний рівень переживання щастя індивідом [4]. Відповідно, за наявності у людини екстраверсії високого рівня та, в свою чергу, нейротизм низького рівня

рівень проживання щастя цією особистістю буде відносно високим.

Серед основних передумов переживання щастя соціального характеру вчені визначають, що найбільш вагомими джерелами для особистості виступають такі форми соціальних зв'язків, як: родинні, романтичні, професійні, дружні, партнерські, сексуальні. Відтак, можна стверджувати, що якісна підтримка соціальних контактів здатна спонукати формування оптимістичних та позитивних поглядів і переконань відносно навколишнього простору [12].

Надзвичайно важливе місце у дослідженні детермінант щастя займають напрацювання, у яких висвітленні об'єктивні та суб'єктивні фактори процесу переживання даного феномену особистістю. Важливо відзначити, що до об'єктивних факторів можна віднести соціальні, фізіологічні, а також матеріальні чинники (за К. Ріфф) [42]. Разом з тим, до об'єктивних детермінант проживання щастя відносяться також:

- суспільна стабільність (соціально-економічна ситуація, політичні настрої);
- процеси професійної реалізації (вибір професії, взаємодія в професійній спільноті, матеріальне задоволення від професійної реалізації);
- задоволення потреб повсякденного життя (турбота про здоров'я, особистісна безпека, реалізація базових потреб особистості);
- наявність соціального досвіду взаємодії із простором (актуальні та дієві моделі поведінки, здатність долати стресові стани) [13].

Відповідно, опрацьовуючи суб'єктивні фактори проживання щастя, важливо опиратися на погляди, які описувала у своїй класичній концепції психологічного благополуччя К. Ріфф. Науковця доводила, що абсолютно кожна особистість є вільною від обставин навколишньої дійсності та може досягати щастя, проживати його, не опираючись на умови зовнішнього середовища. Серед таких суб'єктивних детермінант вчена називала екстраверсію та нейротизм, про які ми вже зазначали вище. Проте, до переліку суб'єктивних чинників вона відносила також: самооцінку та самоцінність, здатність особистості відкриватися до нового досвіду, впевненість у своїх силах, лідерські якості, наявність

внутрішнього локусу контролю, опрацьований інтрапсихічний досвід, який мінімізує появу внутрішніх конфліктів особистості [42].

Оцінюючи вищевказане, можна зробити висновок, що у фокус виходять внутрішні детермінанти або ж суб'єктивні фактори переживання особистістю щастя. Відповідно, переживання щастя опирається на позитивний досвід функціонування індивіда, фундаментальними критеріями якого виступають: можливість до особистісного розвитку, позитивне самосприйняття, сепарація та автономність, якісні взаємовідносини із навколишніми, постановка індивідуальних цілей, самоконтроль. Усі окреслені детермінанти здатні забезпечити щасливе функціонування особистості, отже можуть виступати суб'єктивними детермінантами переживання щастя [13, 19].

Опираючись на актуальні напрацювання дослідників, науковиця Н. Волинець окреслює процес переживання щастя у розрізі наступних характеристик [9]:

1. Суб'єктивний характер переживання щастя. Вчена доводить, що особистість здатна до безпосередніх відчуттів даного стану, індивід проживає його внутрішньо, не відділяє цей стан є як окрему частину свого життя та проживає його як актуальну реальність.

2. Переживання щастя є процесом, який несе в собі емоційне забарвлення не лише самого стану, а й усієї навколишньої дійсності. Для індивіда проживання щастя є подією його власного життя, саме тому воно є представленим у його свідомій площині переживань.

3. Автономність процесу переживання щастя. Дослідниця описує процес переживання щастя як своєрідну діяльність особистості, яка поєднує її із навколишнім світом та допомагає вирішити актуальні життєві труднощі. Безпосередній процес переживання щастя пояснюється тим, що в нього включені процеси звичної людської діяльності такі як сприйняття, уява, мислення, емоції. Як стверджує Н. Волинець, переживання щастя не може здійснюватися випадковим чином або лише під впливом зовнішніх факторів. Передумовами до проживання щастя є простір важливих видів діяльності для особистості, у яких

вона стає успішною, а також знаходить гармонію і реалізацію.

4. Мимовільність процесу переживання щастя. Очевидно, що індивід не може дати установку переживати або не переживати певний стан. Відповідно, довільність проживання щастя є своєрідною утопією. Переживання щастя, як описує дослідниця, захоплює особистість та її свідомість без попереднього планування та намірів, а в процесі реалізації.

5. Продуктивність процесу переживання щастя. Така характеристика можлива завдяки тому, що переживання щастя здатне змінювати погляди, переконання, цінності, уявлення особистості. Процес переживання щастя здатен допомогти людині відчувати глибину та змістовність власного життя. Відповідно, основними критеріями переживання такого щастя є рівновага, набуття особистісного сенсу, спокій, трансформація свідомості [9].

Український науковець Ю. Жидецький досліджував основні детермінанти щастя серед студентів. Серед його напрацювань можна відслідкувати такі чинники зовнішнього характеру, як візуальна привабливість, матеріальний аспект, наявність загальносуспільного визнання, смисложиттєві орієнтації. До внутрішніх чинників науковець відніс: самоствалення, бажання відчувати себе потрібним та корисним, потреба любові та прагнення любити іншого, бажання та потреба до особистісного зростання. Психолог зауважує, що цінність внутрішніх факторів та критеріїв є більш значущою, аніж зовнішні детермінанти [12].

Науковиця Т. Данильченко пропонує нам власні спостереження про те, що низка досліджень об'єктивних детермінант щастя посиляється на такі фактори здоров'я, політична свобода, матеріальні ресурси. Звісно, цей перелік не є вичерпним і може варіюватися. Проте, науковиця звертає увагу на те, що, все ж, матеріальне благополуччя та економічні ресурси значною мірою здійснюють вплив, або ж іншими словами, детермінують переживання щастя особистістю. У підтвердження даної ідеї, ми зустрічаємо емпіричне дослідження Р. Веєрховена, у якому науковець дослідив пряму кореляцію матеріальних можливостей особистості та рівень її задоволеності власним життям [44]. Звісно, дана

кореляція не може свідчити про абсолютність взаємозв'язку. Очевидно, що на такий показник мають вплив і особистісний фактор, а також загальні тенденції суспільного характеру, які втілюються базовими ціннісними орієнтирами, сталими поглядами та переконаннями. Проте, і вплив випадкових життєвих обставин жодним чином не можна знецінювати [13; 14; 15].

Напрацювання зарубіжних дослідників дозволяють відслідкувати двосторонню детермінацію між процесом переживання щастя та матеріальним забезпеченням. Мається на увазі те, що не лише сприятливе матеріальне становище здатне впливати на рівень задоволеності життям особистістю. Відчуття та переживання щастя особистістю веде її до успіху та здатне впливати на можливість покращення матеріального і фінансового становища. Доробки Е. Діенера та Р. Веєрховена доводять, що особи, які оцінюють себе, загалом, як щасливих людей збільшують власні можливості досягнути матеріального благополуччя, аніж ті, які не переживають щастя у достатній для себе мірі. Переживання щастя додає індивіду внутрішнього ресурсу та впевненості у власних силах, а також стимулює до подальшого особистісного зростання і постійного самовдосконалення [41; 44].

Загалом, процес переживання щастя вміщує в собі всю психічну діяльність індивіда. Як ми довели, переживання щастя постає як суб'єктивний процес, який опирається на власну структуру. Дане суб'єктивне переживання щастя виступає у свідомості індивіда як репрезентаційна основа внутрішніх рефлексій, у яких особистість проживає власне життя. Все це насичується емоційним переживанням якісної реалізації усіх планів, мрій, задумів, а також загальної соціальної взаємодії із навколишнім середовищем.

Ми відслідкували, що переживання щастя не є випадковим процесом та не здатне реалізовуватися лише під впливом зовнішніх детермінант. Воно виникає лише у повному симбіозі важливих процесів для особистості та їх успішній реалізації, що підтверджує підпорядкування певній цільовій детермінації.

1.3. Психологічні детермінанти переживання щастя у студентів-психологів

Процес аналізу наукових напрацювань, присвячених проблематиці визначення психологічних детермінант переживання щастя демонструє нам те, що фактор професійної реалізації лежить в площині значущої актуальності та займає вагоме місце серед зовнішніх факторів у структурі особистості. Не зайвим буде відзначити те, що професійна реалізація займає значне місце у детермінації проживання щастя [43]. Відповідно, приналежність до професійної сфери, яка є свідомим вибором особистості дозволяє будувати соціальну взаємодію із навколишнім простором у такому форматі, який дозволить реалізовувати контроль зовнішніх та внутрішніх детермінант переживання щастя для досягнення балансу і отримання задоволення від життя, зберегти внутрішню гармонію та цілісність поглядів і переконань, а також бажання досягнути окресленої для себе цілі (Н. Каргіна) [13].

Переживання щастя, або ж відчуття суб'єктивного благополуччя, насправді, виступає фундаментальним процесом на шляху професійної реалізації. Очевидно, що особистість зможе відчувати себе професійно становленою одиницею за умови, коли її стан буде вписуватися у суб'єктивні рамки психічного здоров'я, гармонії, цілісності, наявності ресурсів для удосконалення власних навичок та вмінь. Усвідомлення особистісної та професійної значущості є надзвичайно важливим фактором у становленні індивіда, можливості та вмінні переживати щастя, а відтак і професійній реалізації, як зазначає Н.Каргіна [15].

Актуальна ситуація у нашому суспільстві продемонструвала важливість фахівців-психологів, які здатні стати на захист психічного здоров'я населення. Війна, акт невимовної агресії до наших громадян стали дуже яскравим та болючим психологічним подразником для кожної особистості та суспільства загалом. Саме фахівці психологічної галузі стають тими опорами, які здатні візуалізувати навколишньому простору, що процес проживання щастя може залежати не лише від обставин зовнішнього середовища, що актуальна ситуація, щоденна небезпека точно мають вплив на стан кожної людини, проте не варто

знецінювати силу внутрішніх детермінант проживання щастя. Важливість гармонійного стану та відчуття суб'єктивного благополуччя серед студентів-психологів важко переоцінити, адже саме вони формують можливість до якісної реалізації майбутніх фахівців у їх діяльності.

А. Курова, підкреслює, що переживання особистістю щастя, або ж іншими словами суб'єктивного благополуччя, має безпосередній вплив на психічний стан, настрій, здатність стійко протистояти обставинам зовнішнього впливу у найрізноманітніших ситуаціях. Мова йде і у ситуаціях при прямому виконанні професійних зобов'язань [18].

Досвід, який транслює майбутній фахівець психологічної галузі сприймається, насамперед, у фокусі його індивідуальних досягнень та станів. Це стає своєрідною візитною карткою його персони, такого, що стає прикладом для розуміння доступних можливостей для навколишніх людей. Саме тому процес переживання щастя, суб'єктивне благополуччя, задоволеність життям виступають фундаментальними структурними характеристиками особистості майбутніх психологів [18].

Сучасна галузь наукових досліджень, особливо відносно питань, які стосуються суб'єкта психологічної діяльності використовує великий спектр відносно близьких, проте не аналогічних визначень до поняття щастя. Серед таких феноменів можна зустріти: «суб'єктивне благополуччя», «якість життя», «норма», «гармонія», «комфорт» та ін. Разом з тим, процес переживання щастя у особистості характеризується шляхом окреслення позитивних аспектів гармонійного функціонування індивіда. Т. Федотова зазначає, що серед таких чинників можна відслідкувати і ті, які неодмінно повинні супроводжувати особистість студента-психолога на шляху становлення у професійній діяльності, а саме: сепарація та набуття автономності у взаємодії з навколишнім простором, компетентність у міжособистісній комунікації, мотивація та ентузіазм до особистісного розвитку, опрацювання травматичного досвіду попередніх періодів життя, самоствалення, наявність смисложиттєвих ціннісних орієнтацій [38].

Переживання особистістю щастя підпадає під вплив найрізноманітніших сфер діяльності особистості. Серед таких факторів вагому роль займає ставлення індивіда до самого себе, а також погляди та переконання відносно навколишнього простору. Щастя вміщує в собі низку компонентів, серед яких значне місце відводиться фізичному, соціальному, матеріальному і психологічному критеріям. Для особистості студента-психолога вагомим є психологічний компонент суб'єктивного благополуччя, адже важливо, щоб фігура майбутнього фахівця-психолога була еталоном стійкості, цілісності, рівноваги, в також злагодженості психічних функцій та процесів. Як показує аналіз доступних джерел, щастя у майбутніх представників психологічної діяльності полягає у гармонії великої кількості процесів розвитку та самореалізації, усвідомленні власних життєвих цілей та можливостей [18].

Діяльність психолога поєднує в собі професійні та особистісні компоненти, адже надзвичайно важко дотримуватися певних принципів у особистісних поглядах, проте у професійній діяльності наслідувати інші. Саме тому внутрішні суб'єктивні детермінанти переживання щастя формують важливе підґрунтя для успішної професійної реалізації майбутнього психолога. Не кожен зможе віддавати власний ресурс та працювати із іншими людьми, які досить часто знаходяться у травматичних та складних життєвих обставинах [20].

Процес якісного професійного розвитку майбутнього фахівця психологічної діяльності вміщує в собі такі важливі характеристики, як:

- формування внутрішньої психологічної та професійної компетенції;
- мотиваційна готовність до професійної діяльності;
- наявність смисложиттєвих цінностей та професійно-ціннісної сфери;
- формування професійної самосвідомості.

Саме реалізація кожної із даних характеристик формує відчуття якісної приналежності до професійного середовища, а також відчуття щастя та задоволеності від професійного становлення [32].

У праці Т. Корень описана професійна самосвідомість з позиції фундаменту професійного становлення майбутнього психолога, а також як

результат усвідомлення майбутнім фахівцем себе у новій ролі, яка вимагає регуляції власної поведінки, загальної діяльності, а також взаємовідносин із навколишніми людьми [16].

Аналізуючи детермінанти переживання щастя у студентів-психологів важливо відзначити даний феномен, як один із внутрішніх передумов, які пояснюють процес професійного та соціального вдосконалення. Не зайвим буде зауважити, оцінка власної задоволеності життям формується шляхом співвідношення актуальних соціально-психологічних цінностей із набутим досвідом переживання різних граней свого життя. Проте, переживання щастя ставить певну планку до майбутнього фахівця-психолога у питанні досягнення певного рівня результатів у сфері соціальних контактів, формування соціальної активності, генералізації поглядів та переконань у всіх сферах власної діяльності [28].

Уявлення про переживання щастя формується на основі об'єктивних критеріїв благополуччя, матеріальних можливостей, здоров'я, успішності. Матеріальне благополуччя дає значний вплив на переживання щастя студентами-психологами. Проте, вкотре зауважуємо, що задоволення від життя та переживання щастя найбільшою мірою опирається на сприйняття особистістю самої себе, навколишнього світу загалом, а також окремих елементів навколишнього простору. Усі описані зовнішні детермінанти переживання щастя при найсприятливіших об'єктивних умовах не здатні здійснювати безпосередній вплив на реальне відчуття щастя особистості. Це стає можливим лише через суб'єктивне сприйняття щастя самою особистістю [18].

У процесі переживання щастя студентами психологами важливо виділити два фундаментальних аспекти:

1. Когнітивний аспект, або іншими словами, рефлексивний. Даний компонент включає в себе уявлення майбутнього фахівця про окремі сторони власного життя. Даний аспект стає реальним при наявності цілісної консонованої картини світу студента-психолога. Разом з тим, важливе розуміння актуальної життєвої ситуації майбутнім фахівцем.

2. Емоційний аспект. Компонент, який вміщує в собі емоційний тон до тих окремих сторін життя особистості. Емоційний аспект виступає як відреагування, яке здатне поєднати в собі почуття, що виникають при функціонуванні найрізноманітніших сфер діяльності особистості. Відсутність гармонії у будь-якій сфері діяльності індивіда формує відчуття дискомфорту у емоційній сфері особистості [14].

Узагальнюючи опрацьовану інформацію, важливо зазначити, що переживання щастя у студентів-психологів значною мірою залежить від самоствалення, наявності чітко окреслених цілей, мотивації до діяльності, успішності у реалізації власних планів, здатності реалізовувати напрацьовані моделі поведінки, наявності ресурсів та умов для успішного досягнення цілі, наявності смисложиттєвих цінностей, матеріальних можливостей до самовдосконалення.

Водночас, безпосереднє переживання стану щастя та ресурсність фігури майбутнього психолога у процесі переживання щастя здатне формувати сприятливі та глибокі інтерперсональні стосунки, можливість якісної комунікації та отримання позитивних емоцій від такої взаємодії, реалізовувати внутрішню потребу у емоційному включенні [17].

Відтак, переживання щастя студентами-психологами важливо розуміти, як суб'єктивний, проте відносно стійкий стан, який вміщує в собі вагому значущість для кожної окремої персони майбутнього фахівця психологічної галузі діяльності. Очевидно, що задоволеність від реалізації у професійній діяльності та можливість у постійному вдосконаленні стають значущим елементом актуального стану.

Аналіз доступних джерел продемонстрував нам те, що переживання щастя – це багатоконпонентний різнорівневий феномен, який детермінується компонентами різного характеру. Для особистості майбутнього психолога щастя виступає, як результат переживання та реалізації актуальних мрій, планів, задумів, як значуща складова настрою, ресурсу та емоційного стану. Психологічний аналіз щастя у студентів-психологів показує нам, що у фокус

уваги потрапляють важливі характеристики емоційного та професійного компонентів функціонування особистості.

Висновки до розділу 1

Здійснений у першому розділі теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення феномену щастя дозволяє нам окреслити наступні напрацювання нашого дослідження:

1. Відстежено, що наявність значної кількості дослідників феномену щастя формує ситуацію, у якій кожен пропонує власне визначення, а також трактування даної дефініції. Проте, нам вдалося виокремити визначення поняття «щастя», згідно якого це стан цілковитого задоволення життям, відчуття суб'єктивного благополуччя, гармонії та нескінченної радості, які переживає особистість.

Опрацьовано основні підходи до пояснення феномену щастя, серед яких дві фундаментальні концепції: гедонізм та евдемонізм. Гедоністична концепція пропонує нам підхід до трактування феномену щастя, згідно якого воно полягає у задоволенні базових потреб та бажань, а також у відсутності або зведенні до мінімуму болю і страждань. Евдемоністична концепція, у свою чергу, акцентує увагу на важливості автономії, окресленні сенсу життя, постійному розвитку та вдосконаленні, попри виникнення можливих страждань або дискомфорту.

Проаналізовано основні підходи до розуміння поняття «щастя», згідно яких можна стверджувати той факт, що поняття «щастя» виступає комплексним, ієрархічним та багаторівневим феноменом. Очевидно, що дане психічне утворення опирається, першочергово, на внутрішні, нейрофізіологічні процеси в організмі людини, проте жодним чином не можна зменшити значущість зовнішніх чинників, серед яких культурні, соціальні, економічні, історичні та ін. Однак, найбільш вагомий вплив на феномен «щастя» має особистісне наповнення індивіда.

2. З'ясовано, що біосоціальна модель у поясненні соціально-психологічних детермінант переживання щастя працює. До першої категорії вчені відносять ті чинники, які є відносно стабільними, незмінними, безумовними, тобто тими, які є закладені біологічними факторами. До другої категорії науковці пропонують відносити ті детермінанти, які здатні трансформуватися під впливом зусиль, які

прикладає особистість. В свою чергу, друга категорія детермінант теж розділяється на дві підгрупи. Очевидно, що в такому випадку першу підгрупу складають соціальні передумови, а другу – психологічні передумови щастя. Така диференціація є досить умовною, проте цілком інформативною.

Відслідковано, ще одну систему детермінант щастя, у яких висвітленні об'єктивні та суб'єктивні фактори процесу переживання даного феномену особистістю. Важливо відзначити, що до об'єктивних факторів можна віднести соціальні, фізіологічні, а також матеріальні чинники. Серед суб'єктивних детермінант вчена називаю екстраверсію, нейротизм, самооцінку та самоцінність, здатність особистості відкриватися до нового досвіду, впевненість у своїх силах, лідерські якості, наявність внутрішнього локусу контролю, опрацьований інтрапсихічний досвід, який мінімізує появу внутрішніх конфліктів особистості.

3. Встановлено, що переживання щастя у студентів-психологів значною мірою залежить від самоствалення, наявності чітко окреслених цілей, мотивації до діяльності, успішності у реалізації власних планів, здатності реалізовувати напрацьовані моделі поведінки, наявності ресурсів та умов для успішного досягнення цілі, наявності смисложиттєвих цінностей, матеріальних можливостей до самовдосконалення.

Окреслено, що переживання щастя – це багатокomпонентний різнорівневий феномен, який детермінується компонентами різного характеру. Для особистості майбутнього психолога щастя виступає, як результат переживання та реалізації актуальних мрій, планів, задумів, як значуща складова настрою, ресурсу та емоційного стану. Психологічний аналіз щастя у студентів-психологів показує нам, що у фокус уваги потрапляють важливі характеристики емоційного та професійного компонентів функціонування особистості.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ У СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ

2.1. Методика, організація та процедура дослідження

Емпіричне дослідження психологічних детермінант переживання щастя у студентів-психологів здійснювалося на базі Львівського державного університету внутрішніх справ інституту управління, психології та безпеки зі студентами 4-го курсу за спеціальністю 053 «Психологія». У дослідженні брали участь 56 студентів-психологів, віком від 19 до 25 років. Серед них: чоловічої статі – 9 осіб; жіночої статі – 47 осіб (див. додаток А).

Дане наукове дослідження проводилося під час війни в Україні. Це складний період для українців, особливо у дослідженні переживання щастя, яке набуло нових форм усвідомлення у кризовій життєвій ситуації країни, яку переживають усі українці, зокрема студентство. Враховуючи дану ситуацію, психологом-дослідником були створені комфортні умови для проходження діагностично-емпіричної процедури студентами-психологами. Збір емпіричних даних здійснювався як в режимі оф-лайн, так і в режимі он-лайн, так як дехто із студентів-психологів задіяні у військово-волонтерській діяльності. Для двох режимів діагностики були підготовлені бланки опитування, які надавались учасникам дослідження, що було помічним у обробці отриманих результатів. В процесі проведення емпіричного дослідження психолог-дослідник був завжди на зв'язку і корегував питання, які виникали у учасників, що надавало хороший супровід самій процедурі діагностики. Для учасників емпіричного дослідження тема виявилася актуальною і непростюю. Спостереження за учасниками дослідження показали, що військові події в Україні мають відображення на самопочутті і переживанні щастя у молоді, зокрема у студентів-психологів. По завершенню збору емпіричних даних, дослідником-психологом був здійснений якісний і кількісний аналіз результатів.

Наукове дослідження психологічних детермінант переживання щастя у студентів-психологів складалось із *трьох етапів*.

Відповідно до завдань дослідження *I етап* спрямований на підбір психодіагностичного інструментарію для дослідження психологічних детермінант переживання щастя у студентів-психологів; *II етап* спрямований на виявлення рівня прояву психологічних детермінант переживання щастя у студентів-психологів; *III етап* спрямований на встановлення взаємозв'язку між показниками внутрішніх (суб'єктивних) детермінант і зовнішніх (об'єктивних) детермінант переживання щастя у студентів-психологів.

Представляємо *I етап* наукового дослідження, який передбачає перелік валідних і стандартизованих психодіагностичних методик, за допомогою яких буде здійснено дослідження психологічних детермінант переживання щастя у студентів-психологів:

1. Оксфордський опитувальник щастя (оновлений).
2. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко).
3. Опитувальник дослідження самоствалення (ОДС) С.Р. Панталеєва.
4. Тест смисложиттєвих орієнтацій (адаптований Д.О. Леонтьєвим).

Подаємо стисло характеристику кожної запропонованої діагностичної методики.

1. *Оксфордський опитувальник щастя (оновлений)* [22]. Опитувальник налічує 29 варіантів по 4 твердження – варіанти а, б, в, г, які відображають стани щастя чи нещастя опитуваного. За інструкцією даного опитувальника необхідно вибрати один з чотирьох варіантів і так пройти по 29-ти позиціях. По завершенню здійснюється підрахунок отриманих балів і переведення їх у відсотки, що і буде означати рівень переживання щастя опитуваним в залежності від гіпотетичного максимуму, а саме 100%.

Перелік тверджень, обробка та інтерпретація отриманих даних представлені за посиланням [22].

2. *Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф*

(адаптація Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко) [24]. Даний опитувальник складається з 84 тверджень і включає шість діагностичних шкал та інтегральний показник. На кожне твердження опитувальника пропонується вибрати одну із шести відповідей, яка максимально відповідає рівню задоволеності особистості і її психологічного благополуччя в тій чи іншій сфері життя. До шести діагностичних шкал відносяться наступні позиції: *шкала «позитивні стосунки з іншими»*, *шкала «автономія»*, *шкала «керування оточенням»*, *шкала «особистісне зростання»*, *шкала «цілі в житті»*, *шкала «самоприйняття»* і інтегральний показник *«психологічне благополуччя особистості»*.

Перелік тверджень, ключі, обробка та інтерпретація отриманих результатів представлені за посиланням [24].

3. *Опитувальник дослідження самоствавлення (ОДС) С.Р. Пантилєєва* [23; 33]. Опитувальник передбачає виявлення структури ставлення особистості до себе, а також прояву окремих компонентів ставлення до себе. Самоствавлення, у даному опитувальнику, розуміється в контексті уявлень особистості про сенс свого «Я» як вираження сенсу «Я», як цілісне почуття щодо власного «Я». Опитувальник складається із 110 тверджень, на які необхідно відреагувати позитивно чи негативно. Відповідно, збіг відповіді опитуваного з «ключем» оцінюється в 1 бал, які переводяться у стени за спеціальною таблицею. За допомогою даного опитування діагностуються 9-ть шкал самоствавлення: *«замкнутість»*, *«самовпевненість»*, *«самокерівництво»*, *«відзеркалене самоствавлення»*, *«самоцінність»*, *«самоприйняття»*, *«самоприхильність»*, *«внутрішня конфліктність»*, *«самозвинувачення»*.

Перелік тверджень опитувальника, ключі, обробка та інтерпретація отриманих результатів представлені за посиланням [23; 33].

4. *Тест смисложиттєвих орієнтацій (адаптований Д.О. Леонтєвим)* [35]. Даний тест складається із 20-ти тверджень, за допомогою яких можна дослідити певну життєву позицію особистості, її цілі і сенс в житті. Визначення даних позицій відбувається у семи бальній системі як в прямому, так і у зворотному напрямку. Тест діагностує 5-ть основних шкал смисложиттєвих

орієнтацій особистості: «*мета в житті*», «*процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя*», «*результативність життям або задоволеність самореалізацією*», «*локус контролю - Я*», «*локус контролю-життя або керованість життям*».

Перелік тверджень опитувальника, ключі, обробка та інтерпретація отриманих результатів представлені за посиланням [35].

Отже, *II етап*, який спрямований на виявлення рівня прояву психологічних детермінант переживання щастя у студентів-психологів реалізовувався за допомогою описаних вище валідних психодіагностичних методів. Отримані бали за кожним опитувальником переводилися у відсотки для здійснення якісного і кількісного аналізу результатів: за низьким, середнім і високим рівнем розвитку показників.

III етап спрямований на виявлення взаємозв'язку між показниками внутрішніх (суб'єктивних) детермінант і зовнішніх (об'єктивних) детермінант переживання щастя у студентів-психологів. Даний взаємозв'язок досліджувався за допомогою статистичного непараметричного методу лінійної кореляції Пірсона. Кореляційний метод передає процес, при якому мінливість однієї ознаки знаходиться в деякій відповідності з мінливістю іншої ознаки (Н.А. Плохинський) [6; 21; 31]. Статистичний аналіз даних та графічна презентація результатів здійснюється за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 22.0) for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional [6; 21].

Таким чином, дослідження на тему «*Психологічні детермінанти переживання щастя у студентів-психологів*» проводилось зі здобувачами вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» Інституту управління, психології та безпеки. У дослідженні було використано чотири опитувальника, які діагностують показники *щастя* у студентів-психологів. Дане наукове дослідження дає можливість з'ясувати психологічні детермінанти переживання щастя як психологічного феномену.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Наукове дослідження психологічних детермінант переживання щастя у студентів-психологів має ряд діагностико-дослідницьких етапів, які окреслені вище і за допомогою яких будуть реалізовуватися поставлені задачі наукової роботи.

Зазначено, що емпіричне дослідження психологічних детермінант переживання щастя у студентів-психологів здійснювалося на базі Львівського державного університету внутрішніх справ інституту управління, психології та безпеки зі студентами 4-го курсу за спеціальністю 053 «Психологія». У дослідженні брали участь 56 студентів-психологів, віком від 19 до 25 років. Серед них: чоловічої статі – 9 осіб; жіночої статі – 47 осіб (див. додаток А).

Дане наукове дослідження проводилося у період військового часу в Україні, тому під час процедури досліджена була врахована безпека усіх її учасників, особливо під час повітряних тривог. Дослідження проводилося у змішаному форматі: як он-лайн, так і оф-лайн. Для студентів-психологів Інституту управління, психології та безпеки були створені благоприємні та комфортні умови для проходження опитування: озвучувалися чіткі інструкції і надавався перелік тверджень до методик/опитувальників та необхідні додаткові стимульні матеріали. Психолог-дослідник завжди був доступний для учасників опитування для уточнення певних моментів діагностичної процедури. Здобувачам вищої освіти було цікаво брати участь у опитуванні, так як питання особистого щастя сьогодні має ряд причин, особливо у період складних життєвих ситуаціях в Україні. По завершенню діагностичної процедури, всі учасники опитування отримали зворотній зв'язок, за результатами дослідження, від психолога-дослідника.

Наступні кроки наукової роботи будуть здійснюватися за *II* і *III* етапами емпіричного дослідження: *II етап* спрямований на виявлення рівня прояву психологічних детермінант переживання щастя у студентів-психологів; *III етап* спрямований на встановлення взаємозв'язку між показниками внутрішніх (суб'єктивних) детермінант і зовнішніх (об'єктивних) детермінант переживання

щастя у студентів-психологів.

Представляємо реалізацію *II етапу* наукового дослідження.

Аналізуючи отримані дані за **Оксфордським опитувальником щастя (оновлений)** (див. Рис. 2.1 та додаток Б) фіксуємо, що 3,6% студентів-психологів отримали *низький показник рівня щастя*, що свідчить про їх пригнічений стан, з депресивними проявами. Такі досліджувані не бачать задоволення ні в чому, все їх не влаштовує, вони байдужі до людей і до життя, також у них відсутні плани на майбутнє і постійно поганий настрій, завжди втомлені, нічого не можуть контролювати у своєму житті, особливо у період війни в Україні.

Занижений показник рівня щастя отримали 17,8% студентів-психологів, що свідчить про їх незадоволеність життям, невміння бачити позив у справах і життєвих подіях, фокусування більше на негативі, ніж на позитиві. Такі особи швидко розчаровуються, коли у них щось не виходить, не мають достатньо енергії, щоб розпочати все з початку чи чітко спланувати свою діяльність, вони чекають допомоги від інших і часто зациклюються на своїх недоліках, ніж перевагах, часто переживають за кризову ситуацію в країні (див. Рис. 2.1 та додаток Б).

Середній показник рівня щастя отримали 60,7% студентів-психологів, що характеризує їх як радісних і в міру успішних осіб, які намагаються бачити більше позитивних моментів у житті і не зупиняються на невдачах. Такі студенти-психологи будують плани на майбутнє, дотримуються оптимізму, намагаються якісно будувати своє життя, здорові, сповнені енергії діяти і досягати, час від часу засмучуються з приводу довіри до світу і до людей, однак довго на цьому не зупиняються, відчувають себе достатньо щасливими, достойно переживають бойові дії в Україні, займаються волонтерством і тримають стрій (див. Рис. 2.1 та додаток Б).

Підвищений показник рівня щастя отримали 16,1% студентів-психологів, що розкриває їх вміння постійно бути на позитиві і володіти собою і своїми станами. Такі досліджувані вірять, що в майбутньому їх чекає багато хорошого, більшість речей в їх житті є прекрасними, життя їх щедро нагороджує щодня і

вони майже все контролюють в житті, відчувають себе відпочившими, щасливими, цікавляться людьми і різноманітними справами, гарно організують свій час і відчувають тепло до оточуючих, веселі, є відчуття суті життя особливо у такий важкий період для країни (див. Рис. 2.1 та додаток Б).

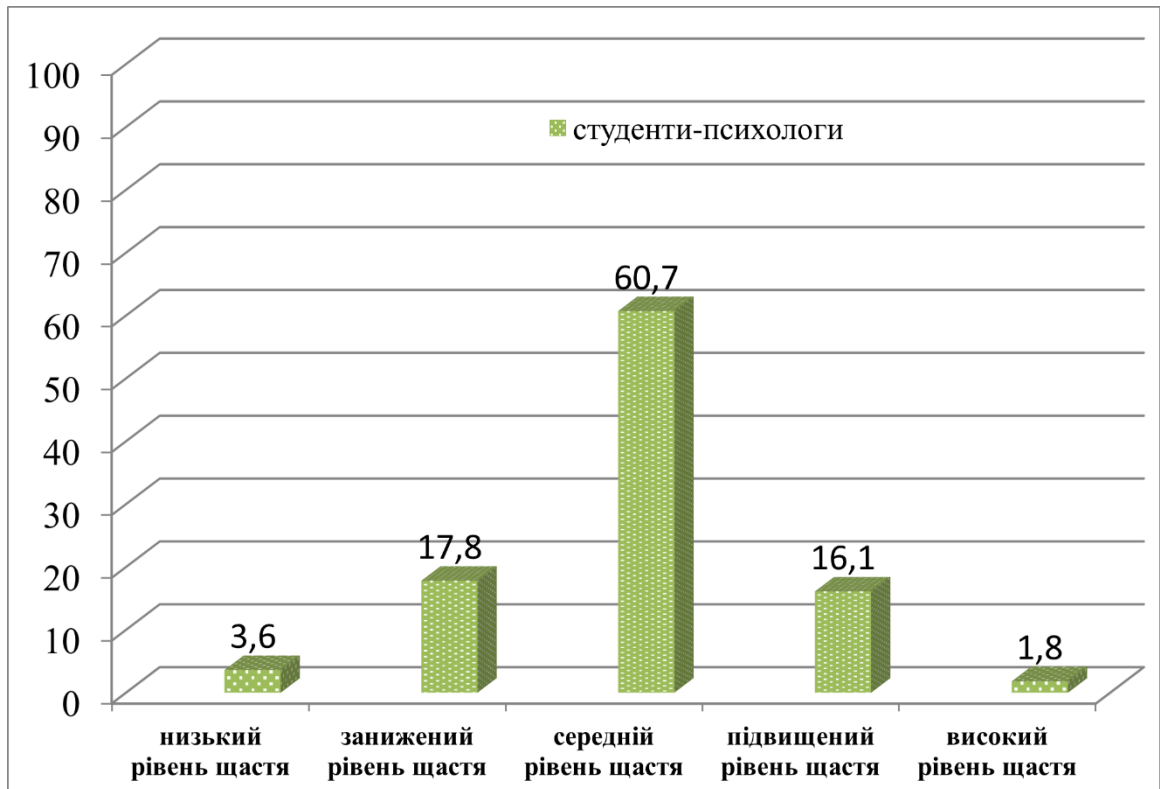


Рис. 2.1. Розподіл студентів-психологів (у %) за рівнем прояву щастя

Високий показник рівня щастя отримали 1,8% студентів-психологів, що свідчить про занадто ейфорійний стан таких осіб, які занадто позитивні, для них все цікаво і захоплююче, вони вважають себе дуже привабливими, мають безліч цілей в житті, а саме життя їх має важливу сутність. Такі люди встигають все, що спланують, завжди підбадьорюють усіх, сповнені енергією і здоров'ям, а також все, що відбувається з ними є щастям для них, вони люблять усіх людей, захоплені від свого життя, яке є неймовірним не дивлячись на кризи і війну, тощо (див. Рис. 2.1 та додаток Б).

Підсумувавши результати, за Оксфордським опитувальником щастя (оновлений), зазначаємо, що показник *щастя* у студентів-психологів знаходиться на середньому рівні з тенденцією до нижчого, що свідчить про

непростий час для сучасного молодого покоління у стабільності позитивних емоційних станів, зокрема почуття щастя. Такі студенти-психологи є радісними і в міру успішними особами, які намагаються бачити більше позитивних моментів у житті і не зупиняються на невдачах.

Аналіз отриманих даних за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко) (див. Рис. 2.2 та додаток В) дозволив дізнатися наступне: так, за показником «*позитивні стосунки з іншими*» низький рівень розвитку отримали 14,3% студентів-психологів, що свідчить про їх обмежену довіру до інших людей, закритість і холодність у взаємодії з іншими. Зазвичай вони відчують себе відокремленими та розлюченими у міжособистісних стосунках, не бажають піддаватися на компроміси, щоб зберегти важливі зв'язки зі своїм оточенням; *середній рівень* розвитку показника спостерігаємо у 57,1% досліджуваних, що свідчить про стабільні, але не завжди глибокі взаємини зі своїм оточенням. Такі студенти прагнуть бути уважними та чутливими до інших, розвивають емпатію і турботливість у взаєминах, але в них можуть виникати труднощі у налагодженні тісних та довготривалих стосунків; *високий рівень* розвитку даного показника фіксуємо у 28,6% досліджуваних студентів, що свідчить про їх задовільні та довірливі стосунки зі своїм оточенням. Такі студенти-психологи завжди дбають про добробут інших, вміють співчувати, створюють прихильні та близькі взаємини, розуміють, що контакти між людьми засновані на довірливій взаємодії, продуктивній спільній діяльності та дотримання обіцянок тощо.

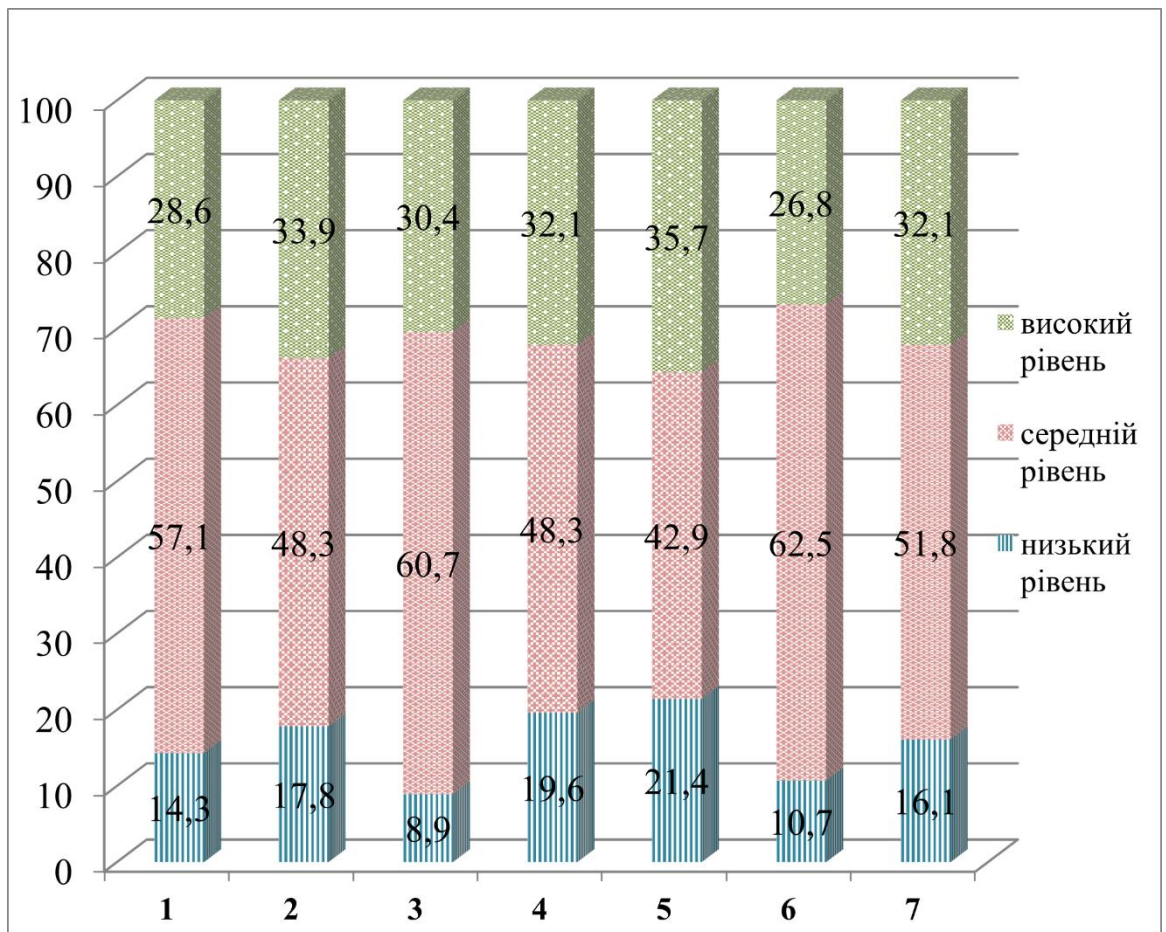
Показник «*автономія*» отримав наступні результати: так, 17,8% студентів-психологів мають *низький рівень* розвитку, що свідчить про їх залежність від думок та оцінок інших. Вони є недостатньо самостійними у прийнятті важливих рішень, та легко піддаються під вплив суспільства щодо своїх суджень і дій; *середній рівень* вираженості показника спостерігаємо у 48,3% досліджуваних, що характеризує їх як поміркованих і здібних особистостей, які мають певну незалежність у прийнятті рішень, але можуть реагувати на вплив думок, суджень та оцінок інших людей. Зазвичай вони намагаються зберігати рівновагу між

власними потребами та очікуваннями оточуючих і можуть зважувати їх під час прийняття рішень; *високий рівень* розвитку даного показника спостерігаємо у 33,9% студентів-психологів, що свідчить про їх самостійність та незалежність. Вони здатні діяти автономно, не піддаючись тиску суспільства, самостійно контролюючи свою поведінку та оцінювати себе відповідно до особистих і суспільних умов (див. Рис. 2.2 та додаток В).

За показником «*управління оточенням*» зафіксували наступні результати: так, 8,9% студентів-психологів мають *низький рівень* вираженості даного показника, що свідчить про їх складності в організації повсякденної діяльності. Вони почуваються нездатними змінити або поліпшити обставини, що складаються, безрозсудно ставляться до своїх можливостей, позбавлені почуття контролю над тим, що відбувається навколо; *середній рівень* розвитку показника спостерігаємо у 60,7% досліджуваних, що характеризує їх здатними впливати на своє оточення, однак вони не завжди відчувають повний контроль над ситуацією і можуть стикатися зі складнощами, проте зазвичай знаходять шляхи їх подолання та успішного розв'язання; *високий рівень* розвитку даного показника спостерігаємо у 30,4% студентів, які мають владу та компетенцію в управлінні оточенням. Вони контролюють всю зовнішню діяльність, ефективно використовують можливості, а також здатні помічати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистісних потреб та досягнення цілей (див. Рис. 2.2 та додаток В).

Показник «*особистісне зростання*» отримав наступні результати: так, *низький рівень* розвитку показника зафіксовано у 19,6% студентів-психологів, що свідчить про не бажання їх займатися своїм особистісним розвитком. Вони не відчувають жодного задоволення від життя, не цікавляться новими знаннями, відсутність мотивації до самовдосконалення; *середній рівень* розвитку даного показника спостерігається у 48,3% студентів-психологів, що підкреслює їх задоволення від процесу особистісного зростання, проте вони не завжди мають чітку мотивацію і не завжди спостерігають значні зміни у собі та у своїх результатах; *високий рівень* вираженості даного показника спостерігаємо у 32,1%

досліджуваних, що свідчить про постійне їх особистісне зростання, розуміння власного потенціалу, можливостей у житті, вони завжди відкриті до нового досвіду (див. Рис. 2.2 та додаток В).



*Примітка: **1** – позитивні стосунки з іншими; **2** – автономія; **3** – управління оточенням; **4** – особистісне зростання; **5** – цілі в житті; **6** – самоприйняття; **7** – психологічне благополуччя

Рис. 2.2. Розподіл студентів-психологів (у%) за рівнем розвитку психологічного благополуччя

За показником «*цілі в житті*» фіксуємо наступні результати: так, *низький рівень* вираженості даного показника спостерігаємо у 21,4% досліджуваних, що характеризує їх як таких, що мають мало цілей та намірів у житті і не мають переконань або перспектив, які визначають їх життєвий сенс; *середній рівень* розвитку даного показника спостерігається у 42,9% студентів-психологів, що підкреслює їх прагнення до формування цілей і перспектив у житті, проте в своїх переконаннях та спрямованості вони можуть мати розбіжності. Такі студенти

можуть бути не дуже впевненими у своєму життєвому курсі та меті; *високий рівень* вираженості показника фіксуємо у 35,7% студентів, що свідчить про їх визначену мету в житті та яскраве відчуття куди рухатись. Вони вважають, що їх минуле та сучасне життя має сенс, дотримуються своїх переконань, які є джерелом їх життєвої мети. У таких людей є наміри та цілі на все життя (див. Рис. 2.2 та додаток В).

Показник *«самоприйняття»* має наступні результати: так, 10,7% студентів-психологів отримали *низький рівень* вираженості даного показника, що свідчить про їх незадоволеність собою, розчарованість у подіях, що сталися в минулому, неприйняття себе такими, які вони; *середній рівень* прояву даного показника спостерігається у 62,5% студентів-психологів, які працюють над собою, приймають свої як позитивні, так і негативні сторони особистості, демонструють загальне задоволення життям, однак, можуть «зриватися» у свої негативні емоційні «ями»; *високий рівень* розвитку даного показника спостерігаємо у 26,8% досліджуваних, що свідчить про їх позитивне ставлення до себе, прийняття як позитивних, так і негативних якостей своєї особистості, а також вони мають позитивне ставлення до свого минулого (див. Рис. 2.2 та додаток В).

За інтегральним показником *«психологічне благополуччя особистості»* отримали наступні показники: так, *низький рівень* вираженості даного показника спостерігаємо у 16,1% студентів-психологів, що свідчить про їхні складності у життєвому просторі, де вони не вміють і не можуть бути до кінця самостійними, позитивними, цілеспрямованими, легкими і радісними. Для таких студентів важко наразі визначитися з виборами, які перед ними поставило життя, де є багато протиріч, фрустрацій і залежність від інших; *середній рівень* вираженості даного показника спостерігаємо у 51,8% досліджуваних студентів, що свідчить про їх мужність і витривалість у складних життєвих обставинах. Такі студенти прагнуть до кращого у своєму житті, намагаються будувати позитивні стосунки з іншими, взаємини з рідними, проявляти самостійність і керувати своїми справами і виборами, ставити цілі і їх досягати, щомиті зростати і наповнюватися

новими ідеями та менше «зриватися» у негативні емоції та розпач; *високий рівень* розвитку даного показника фіксуємо у 32,1% досліджуваних, що свідчить про задоволеність життям даної категорії осіб, які дякуючи активності і цілеспрямованості вирішують ряд своїх задач і досягають кінцевої мети, вони успішно будують позитивні стосунки з іншими, проявляють самостійність і задоволені собою (див. Рис. 2.2 та додаток В).

Отримані результати, за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко), підводять до висновків, що показник «*психологічне благополуччя*» у студентів-психологів знаходиться на середньому рівні з тенденцією до високого, що свідчить про вольові і ресурсні можливості студентів-психологів у тому, щоб досягати психологічного благополуччя у різних сферах життя. Так, фіксуємо, що для студентів характерно встановлювати позитивні контакти з оточуючими для вирішення поточних задач, постійно займатися особистісним ростом, ставити цілі і їх досягати у цей непростий для країни час, проявляти самостійні рішення і при цьому позитивно оцінювати себе і свої можливості.

Аналізуючи результати за **опитувальник дослідження самоствавлення (ОДС) С.Р. Пантилєєва** ми спостерігаємо наступні результати: 19,6% студентів-психологів отримали *низький рівень* вираженості показника «*замкнутість*», що свідчить про їх хорошу рефлексивність і чесність та відкритість по відношенню до себе, вони завжди орієнтуються на власні відчуття і власне бачення ситуації, що трапилася; *середній рівень* вираженості показника спостерігаємо у 51,8% студентів, що свідчить про їх вибіркоче ставлення до себе, коли одні захисні механізми замінюють інших; *високий рівень* вираженості даного показника спостерігаємо у 28,6% досліджуваних, які мало рефлексують, не мають навичок самопостереження, не визнають особисті проблеми і уникають стосунків із собою (див. Рис. 2.3 та додаток Г).

За показником «*самовпевненість*» спостерігаються наступні результати: 10,7% досліджуваних отримали *низький рівень* прояву показника, що свідчить про їх невпевненість у собі і своїх можливостях, неповагу до себе та сумніви у

своїх здібностях; *середній рівень* вираженості даного показника спостерігаємо у 58,9% студентів, які характеризуються працездатністю, впевненістю та рівнем домагань у звичайних ситуаціях життя, однак при певних життєвих труднощах у них з'являється тривожність, неспокій тощо; *високий рівень* вираженості показника фіксуємо у 30,4% студентів-психологів, що свідчить про виражену їх самовпевненість, сміливість у контакті з іншими, компетентність, силу власного «Я» і здатність грамотно вирішувати ряд життєвих питань (див. Рис. 2.3 та додаток Г).

Показник «*самокерівництво*» має наступні результати: так, 17,8% досліджуваних отримали *низький рівень* прояву показника, що свідчить про слабкі їх механізми саморегуляції та віру у зовнішні, ніж внутрішні обставини і впливи, залежні від оточуючих; *середній рівень* прояву показника спостерігаємо у 51,8% студентів-психологів, що свідчить про їх прагнення розкривати особливості свого «Я» в залежності від ступеня адаптованості у ситуації, часткова саморегуляція власного життя; *високий рівень* вираженості даного показника спостерігаємо у 30,4% студентів, що характеризує їх як успішних, сильних, активних, організованих, компетентних у взаємодії з людьми, які вміють здійснювати контроль над власними бажаннями і потребами, дякуючи власному сильному «Я» (див. Рис. 2.3 та додаток Г).

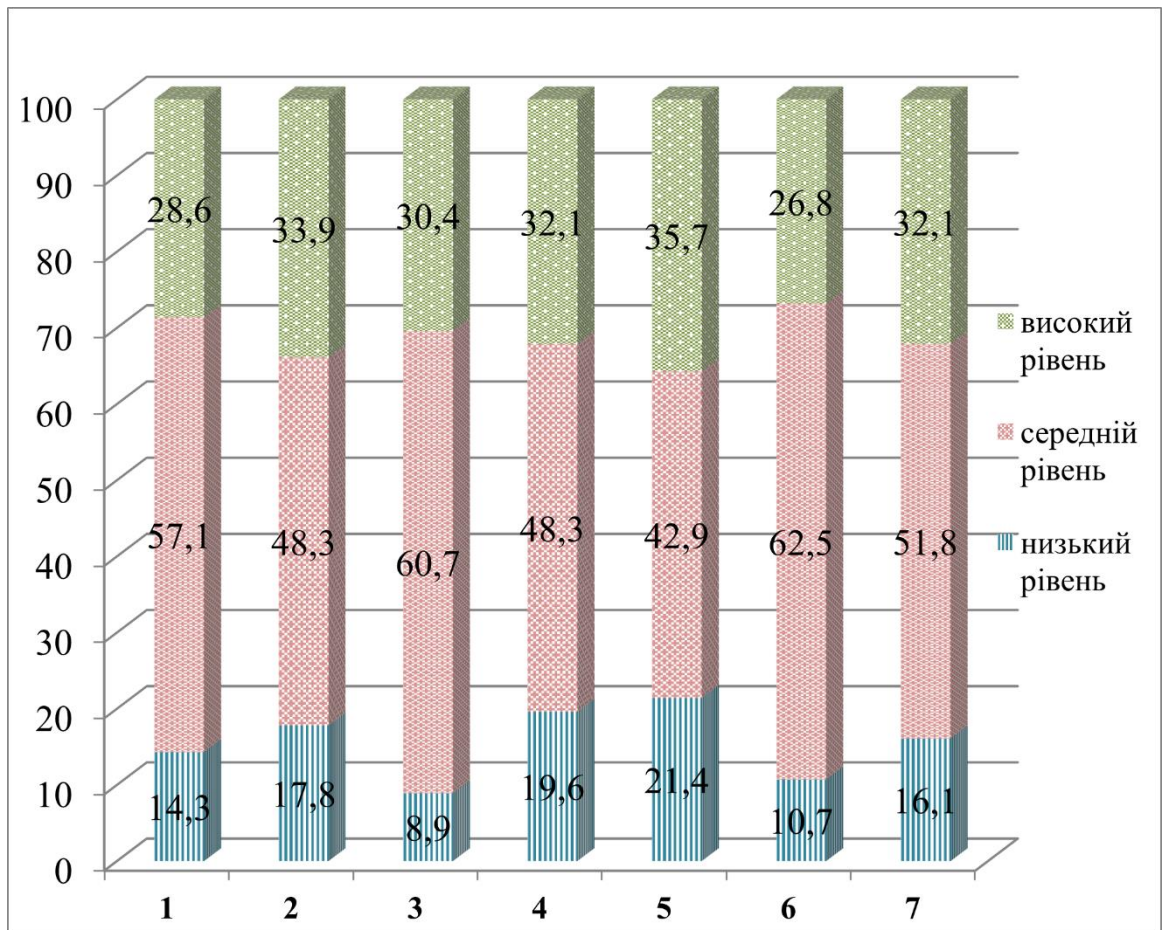
За показником «*віддзеркалене самоствавлення*» спостерігаємо наступні результати: так, у 12,5% досліджуваних фіксуємо *низький рівень* прояву показника, що свідчить про їх негативне ставлення до себе та неспроможність викликати повагу і достойне відношення до себе з боку оточуючих; *середній рівень* прояву даного показника фіксуємо у 55,4% студентів-психологів, які переконані, що існує вибіркоче ставлення оточуючих до них, в залежності від певних якостей і стимулів їхнього «Я»; *високий рівень* розвитку даного показника спостерігаємо у 32,1% студентів-психологів, що свідчить про їх відчуття, що оточуючі їх приймають і визнають, поважають і цінують їхні особистісні і духовні якості (див. Рис. 2.3 та додаток Г).

Показник «*самоцінність*» отримав наступні результати: 14,3% студентів-

психологів мають *низький рівень* даного показника, що свідчить про їх сумніви щодо унікальності свого «Я», прояв образливості, вразливості, схильності недовіряти своїй індивідуальності; *середній рівень* вираженості даного показника спостерігаємо у 58,9% досліджуваних, що свідчить про їх вибіркоче ставлення до себе, своєї цінності, вони деякі свої якості високо оцінюють, а інші якості – недооцінюють і критикують в собі; *високий рівень* даного показника спостерігаємо у 26,8% досліджуваних студентів, що свідчить про високу цінність себе, своїх здібностей, індивідуальності, багатства внутрішнього світу і неповторності (див. Рис. 2.3 та додаток Г).

За показником «самоприйняття» спостерігаємо наступні результати: у 19,6% студентів-психологів зафіксований *низький рівень* прояву показника, що свідчить про негативне ставлення до себе, до своїх можливостей і перспектив, занадто висока вимогливість і критичність до себе; *середній рівень* вираженості показника спостерігаємо у 57,2% досліджуваних, що свідчить про їх вибіркоче ставлення до себе, своїх недоліків і переваг; *високий рівень* розвитку показника спостерігаємо у 23,2% студентів, що свідчить про їх позитивне ставлення до себе в цілому, свої недоліки вони вважають як продовженням своїх достоїнств (див. Рис. 2.3 та додаток Г).

Показник «самоприхильність» має наступні результати: 28,6% досліджуваних отримали *низький рівень* вираженості показника, що свідчить про їх бажання до змін свого «Я», вдосконалення різних сторін «Я», балансування між реальним і ідеальним «Я»; *середній рівень* вираженості показника спостерігаємо у 57,1% досліджуваних, що свідчить про їх вибіркоче ставлення до себе, укріплення одних своїх якостей при зміні інших; *високий рівень* розвитку показника спостерігаємо у 14,3% студентів, що свідчить про їх ригідність і стриманість у роботі зі своїм «Я», вони сприймають оточуючий світ як такий, що загрожує їхній самооцінці (див. Рис. 2.3 та додаток Г).



*Примітка: З – замкнутість, Св – самовпевненість, Ск – самокерівництво, Вс – відзеркалене самоствавлення, Сц – самоцінність, Сп – самоприйняття, Спр – самоприхильність, Вк – внутрішня конфліктність, Сз – самозвинувачення.

Рис. 2.3. Розподіл студентів-психологів (у %) за рівнями прояву самоствавлення

За показником «внутрішня конфліктність» фіксуємо наступні дані: так, 14,3% студентів-психологів отримали *низький рівень* прояву даного показника, що свідчить про їх гармонійне відношення до себе, своїх можливостей і досягнень, вони грамотно формують баланс між вимогами оточення і їхньою здатністю це виконати; 50,0% студентів-психологів мають *середній рівень* прояву показника, що свідчить про їх бажання адаптуватись до ситуацій життя, справлятися зі складностями і підтримувати віру у себе, не впадати у відчай; *високий рівень* вираженості даного показника спостерігається у 35,7% досліджуваних, які проявляють негативне відношення до себе, самокритичні, контролюючі, вимогливі з конфліктами між «Я» реальним і «Я» ідеальним (див. Рис. 2.3 та додаток Г).

Показник «самозвинувачення» отримав наступні результати: 23,2% студентів-психологів отримали низький рівень вираженості показника, що свідчить про їх заперечення щодо вини у конфліктах, вони активно захищають своє «Я» шляхом звинувачення інших і перекладання відповідальності на них; середній рівень вираженості показника спостерігаємо у 55,4% студентів, що свідчить про їх вибіркоче ставлення до себе, коли звинувачують себе в чомусь, або ж злісно звинувачують інших; високий рівень прояву показника спостерігаємо у 21,4% досліджуваних, що свідчить про їх активне самозвинувачення себе за свої невдачі і недоліки, прояв постійної внутрішньої напруги (див. Рис. 2.3 та додаток Г).

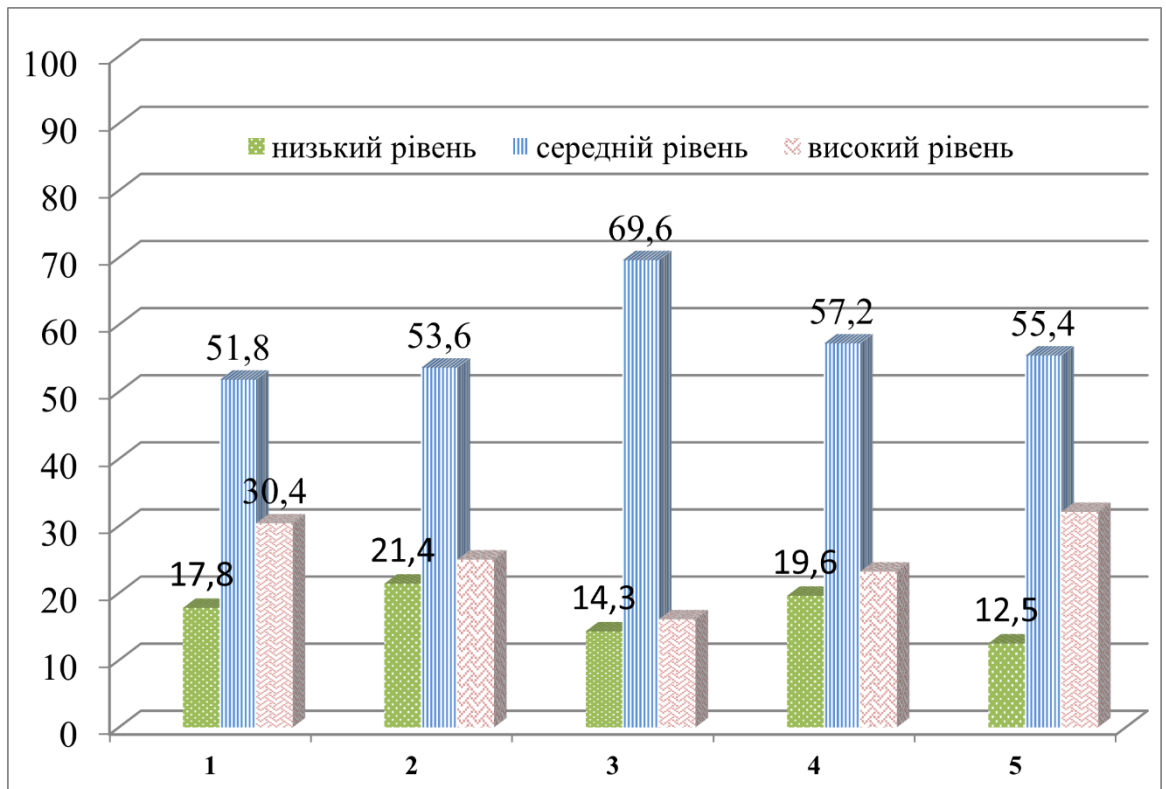
Отримані результати, за опитувальником дослідження самоствавлення (ОДС) С.Р. Пантілеєва, підводять до висновків, що показник «самоставлення» у студентів-психологів знаходиться на середньому рівні, що свідчить про вибіркоче ставлення студентів-психологів до себе, яким властиві як позитивні, так і негативні форми сприйняття себе.

Аналізуючи отримані результати за **тестом смисложиттєвих орієнтацій (адаптований Д.О. Леонтєвим)** ми фіксуємо, що за показником «мета в житті» - *низький рівень* прояву отримали 17,8% студентів-психологів, що свідчить про певну відсутність у їхньому житті чіткої мети, на яку вони хотіли б спрямувати своє життя, їхня поведінка може бути безцільною, а плани та цілі часто змінні; *середній рівень* прояву показника спостерігаємо у 51,8% студентів, що свідчить про їх бажання досягати життєву мету, однак, вона може бути не завжди конкретизована і недостатньо орієнтована на досягнення; високий рівень даного показника фіксуємо у 30,4% досліджуваних, що свідчить про їх чітку мету в житті, яку вони активно переслідують, працюють над її досягненням, планують свої кроки реалізації задуманого, позитивні і відкриті до нового досвіду та можливостей (див. Рис. 2.4 та додаток Д).

Показник «процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя» мають наступні результати: так, у 21,4% досліджуваних студентів спостерігаємо *низький рівень* прояву показника, що свідчить про відсутність у них отримувати

задоволення від життя, захоплюватися життєвими подіями та домінування постійної перевтоми і безсилля; *середній рівень* прояву показника спостерігаємо у 53,6% досліджуваних, що свідчить про їх достатній рівень емоційної насиченості та зацікавленості у житті, вони зазвичай відчувають, що можуть більше досягти у житті, але не знають, як це зробити; *високий рівень* розвитку даного показника фіксуємо у 25,0% студентів-психологів, які мають яскраві, емоційно-насичені інтереси в житті, що допомагає їм відчувати задоволення від життя та знаходити рішення в складних ситуаціях, вони мають впевненість у своїх можливостях та успішно реалізують свій потенціал (див. Рис. 2.4 та додаток Д).

За показником *«результативність життя або задоволеність самореалізацією»* спостерігаємо наступні результати; так, *низький рівень* вираженості показника спостерігаємо у 14,3% студентів-психологів, що свідчить про невміння їх досягати бажаних результатів у житті, вони зазвичай незадоволені своїм життям і відчувають втому, безнадію у власній самореалізації; *середній рівень* прояву показника зафіксовано у 69,6% досліджуваних які відчувають певне задоволення від свого життя, але все ж таки вважають, що мають чимось жертвувати, щоб досягти певних реалізацій; *високий рівень* розвитку даного показника спостерігаємо у 16,1% студентів-психологів, які зазвичай задоволені своїм життям і досягли певного рівня самореалізації, вони відчувають внутрішню гармонію та спокій (див. Рис. 2.4 та додаток Д).



*Примітка: **1** – мета в житті; **2** – процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя; **3** – результативність життя або задоволеність самореалізацією; **4** – локус контролю-Я (Я-господар життя); **5** – локус контролю-життя або керівництво життям

Рис. 2.4. Розподіл студентів-психологів (у %) за рівнем розвитку смисложиттєвих орієнтацій

Показник «локус контролю-Я (Я-господар життя)» отримав наступні результати: так, у 19,6% досліджуваних спостерігається *низький рівень* вираженості показника, що свідчить про їх надання переваги зовнішнім обставинам і діям інших людей при вирішенні власних проблем, вони переконані, що не мають великого впливу на своє життя; *середній рівень* вираженості даного показника фіксуємо у 57,2% досліджуваних, що свідчить про їх переконаність в тому, що їхня поведінка та дії можуть впливати на результати життя, але іноді вони покладаються на зовнішні обставини; *високий рівень* вираженості показника фіксуємо у 23,2% студентів-психологів, що свідчить про їх переконаність щодо контролю над своїм життям, що їхні успіхи або невдачі залежать від їхніх власних зусиль, а не від зовнішніх обставин (див. Рис. 2.4 та

додаток Д).

За показником «*локус контролю-життя або керівництво життям*» отримані наступні результати: у 12,5% студентів-психологів спостерігаємо *низький рівень* прояву даного показника, що свідчить про їх безсилля та відчуженість щодо керівництва власного життя; *середній рівень* розвитку даного показника фіксуємо у 55,4% студентів, що свідчить про їх контроль над певними аспектами свого життя; *високий рівень* вираженості показника спостерігаємо у 32,1% студентів-психологів, що свідчить про їх керованість власним життям, яке залежить від їх власних дій і зусиль (див. Рис. 2.4 та додаток Д).

Представляємо реалізацію *III етапу* наукового дослідження.

III етап спрямований на встановлення взаємозв'язку між показниками внутрішніх (суб'єктивних) детермінант і зовнішніх (об'єктивних) детермінант переживання щастя у студентів-психологів.

Дослідження взаємозв'язку між означеними вище явищами проводилася за допомогою статистичного непараметричного методу – метод лінійної кореляції Пірсона [6; 21]. Статистична процедура здійснювалася за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 22.0) [6; 21; 31].

Так, аналізуючи дані у додатку Е, фіксуємо кореляційні зв'язки між показником *щастя* за Оксфордським опитувальником щастя (оновлений) і показниками *зовнішніх та внутрішніх детермінант переживання щастя* за опитувальниками: шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко); дослідження самоствавлення (ОДС) С.Р. Пантільєва; тест смисложиттєвих орієнтацій (адаптований Д.О. Леонтьєвим). Між представленими показниками існують прямопропорційні і оберненопропорційні кореляційні зв'язки, слабкої, помірної і середньої сили при статистичній значущості ($p < 0,05$; $p < 0,01$) (див. Додаток Е).

Аналіз даних за кореляційною матрицею (див. Додаток Е) буде здійснюватися по горизонталі: так, показник «*щастя*» має помірні і середні кореляційні зв'язки з показниками *самоствавлення*: «*замкнутість*» ($r = -0,423$; $p \leq 0,05$); «*самокерівництво*» ($r = 0,322$; $p \leq 0,05$), «*самоцінність*» ($r = 0,588$;

$p \leq 0,01$); «внутрішня конфліктність» ($r = -0,443$; $p \leq 0,05$). Показник «щастя» має слабкі і помірні кореляційні зв'язки з показниками психологічного благополуччя: «позитивні стосунки» ($r = 0,388$; $p \leq 0,05$); «особистісне зростання» ($r = 0,409$; $p \leq 0,01$); «цілі в житті» ($r = 0,234$; $p \leq 0,05$); «самоприйняття» ($r = 0,245$; $p \leq 0,05$), «психологічне благополуччя» ($r = 0,304$; $p \leq 0,05$). Показник «щастя» має слабкі і помірні кореляційні зв'язки з показниками смисложиттєвих орієнтацій: «мета в житті» ($r = 0,376$; $p \leq 0,05$); «процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя» ($r = 0,481$; $p \leq 0,01$); «локус контролю-Я (Я-господар)» ($r = 0,237$; $p \leq 0,05$); «локус контролю-життя або керівництво життям» ($r = 0,412$; $p \leq 0,05$).

Отримані результати кореляційного аналізу свідчать про те, що психологічними детермінантами переживання щастя виступають як зовнішні (об'єктивні), так і внутрішні (суб'єктивні) процеси. Так, слід зазначити, що при високому рівню переживання щастя, студенти-психологи проявляють відкритість і легкість у соціальній взаємодії, самостійні у рішеннях, цінують і поважають себе, приймають усі свої переваги і недоліки, мають чіткі цілі і інтереси в житті, особистісно зростають, є господарями свого життя і загалом психологічно благополучні. Аналіз кореляційних зв'язків допомагає з'ясувати те, що до зовнішніх (об'єктивних) детермінант щастя у студентів-психологів відносяться: позитивні стосунки з іншими, управління оточенням (компетентність), цілі в житті, загальне благополуччя, а до внутрішніх (суб'єктивних) детермінант щастя у студентів-психологів відносяться: відкритість простору, самокерівництво, самоцінність і самоприйняття, відсутність внутрішніх конфліктів, інтерес і емоційна насиченість по життю, відповідальність за своє життя і свої вибори та можливості.

Дякуючи результатам кореляційного аналізу, ми з'ясували, що наявність внутрішньої легкості, цінності і прийняття себе у будь-якій ситуації життя, робить особистість внутрішньо вільною і відкритою до пізнання простору, задоволення собою і творчої реалізації у житті. Саме наявність позитивної внутрішньої (суб'єктивної) детермінанти робить особистість щасливою,

наповненою, яка реагуючи на зовнішні (об'єктивні) детермінанти реалізовує себе у соціумі і отримує загальне благополуччя.

Також з'ясовано, що наявність негативних внутрішніх (суб'єктивних) детермінант підштовхує особистість до закритості, внутрішнім конфліктам, самозвинуваченню, невпевненості у собі, безвідповідальності за свої дії і відсутності щастя та творчої реалізації у соціумі.

Таким чином, студентам-психологам важливо опрацьовувати свою цінність, самосприйняття, відповідальність за свої вчинки і дії, вирішувати внутрішні конфлікти, щоб переживати щастя і психологічне благополуччя, особливо у такий кризовий період країни.

Висновки до розділу 2

Здійснено емпіричне дослідження психологічних детермінант переживання щастя у студентів-психологів:

1. Досліджено, що показник *щастя* у студентів-психологів знаходиться на середньому рівні з тенденцією до нижчого, що свідчить про непростий час для сучасного молодого покоління у стабільності позитивних емоційних станів, зокрема почуття щастя. Такі студенти-психологи є радісними і в міру успішними особами, які намагаються бачити більше позитивних моментів у житті і не зупиняються на невдачах. Вони здорові, сповнені енергією діяти і досягати, будують плани на майбутнє, дотримуються оптимізму і якості у власних результатах, час від часу засмучуються з приводу довіри до світу і до людей, можуть очікувати допомоги, однак довго на цьому не зупиняються, відчувають себе переважно достатньо щасливими, достойно переживають бойові дії в Україні, займаються волонтерством і психологічною підтримкою. Однак, іноді можуть часто втомлюватися, впадати у розпач, зневірюватися та зациклюватися на недоліках і негативі, але потім знову відновлюють свій життєвий потенціал і рухаються у напрямку досягнень і перспектив та боротьби за незалежність.

2. Виявлено, що показник *«психологічне благополуччя»* у студентів-психологів знаходиться на середньому рівні з тенденцією до високого, що свідчить про вольові і ресурсні можливості студентів-психологів у тому, щоб досягати психологічного благополуччя у різних сферах життя. Так, аналізуємо, що для студентів психологічної спеціальності характерно встановлювати позитивні контакти з оточуючими для вирішення поточних задач, постійно займатися особистісним ростом, ставити цілі і їх досягати у цей непростий для країни час, проявляти самостійні рішення і при цьому позитивно оцінювати себе і свої можливості. Однак, існує і так категорія студентів, які мають складності у життєвому просторі, де вони не вміють і не можуть бути до кінця самостійними, позитивними, цілеспрямованими, легкими і радісними. Для таких студентів важко визначитися з виборами, які перед ними поставило життя, де є багато

протиріч, фрустрацій і залежність від інших.

3. Досліджено, що показник «самоставлення» у студентів-психологів знаходиться на середньому рівні, що свідчить про вибіркоче ставлення студентів-психологів до себе. Так, студенти-психологи схильні до самовпевненості, самокерівництва, відповідати соціальним нормам, соціальній ситуації, статусу, розуміють, що соціум їх приймає позитивно і схвалює їхні вчинки, однак часто мають внутрішні конфлікти між реальними і бажаними можливостями, схильні до самозвинувачення, дещо самокритичні, однак працюють над цінністю і самосприйняттям себе. Така ситуація свідчить про наявність внутрішньої тривожності і незадоволеності собою, однак є страх це проявити на загал. Студенти-психологи бажають адаптуватись до кризових ситуацій життя, справлятися зі складностями і підтримувати віру у себе та не впадати у відчай. Вони намагаються змінювати неуспішні особистісні якості і підкріплювати успішні, щоб бути ефективними у соціальній взаємодії.

4. Виявлено, що показник «смиложиттєвих орієнтацій» у студентів-психологів знаходиться на середньому рівні розвитку з тенденцією до високого, що свідчить про наявність у них життєвої мети, яку вони планомірно і структурно реалізують, проявляючи інтерес до життя та отримуючи емоційну насиченість від життєвих подій, що в свою чергу, призводить їх до певної самореалізації. Більшість студентів-психологів виступають господарями власного життя і розраховують на себе у досягненні успіху. Однак, є ті студенти-психологи, які не завжди можуть керувати власним життям, що додає їм пасивності, пригніченості і безсилля у житті, особливо у період військових дій в Україні.

5. Доведено, що між показником *щастя* і показниками *самоставлення*, *смиложиттєвих орієнтацій* і *психологічного благополуччя* у студентів-психологів існують виражені кореляційні зв'язки в межах статистичної значущості $p < 0,01$, $p < 0,05$. Результати кореляційного аналізу розкривають важливу суть даного взаємозв'язку, який проявляється у прямих і обернених позиціях.

Доведено, що психологічними детермінантами переживання щастя виступають як зовнішні (об'єктивні), так і внутрішні (суб'єктивні) процеси. Так, слід зазначити, що при високому рівню переживання щастя, студенти-психологи проявляють відкритість і легкість у соціальній взаємодії, самостійні у рішеннях, цінують і поважають себе, приймають усі свої переваги і недоліки, мають чіткі цілі і інтереси в житті, особистісно зростають, є господарями свого життя і загалом психологічно благополучні. Аналіз кореляційних зв'язків допомагає з'ясувати те, що до зовнішніх (об'єктивних) детермінант щастя у студентів-психологів відносяться: позитивні стосунки з іншими, управління оточенням (компетентність), цілі в житті, загальне благополуччя, а до внутрішніх (суб'єктивних) детермінант щастя у студентів-психологів відносяться: відкритість простору, самокерівництво, самоцінність і самоприйняття, відсутність внутрішніх конфліктів, інтерес і емоційна насиченість по життю, відповідальність за своє життя і свої вибори та можливості.

Дякуючи результатам кореляційного аналізу, ми з'ясували, що наявність внутрішньої легкості, цінності і прийняття себе у будь-якій ситуації життя, робить особистість внутрішньо вільною і відкритою до пізнання простору, задоволення собою і творчої реалізації у житті. Саме наявність позитивної внутрішньої (суб'єктивної) детермінанти робить особистість щасливою, наповненою, яка реагуючи на зовнішні (об'єктивні) детермінанти реалізовує себе у соціумі і отримує загальне благополуччя. Також з'ясовано, що наявність негативних внутрішніх (суб'єктивних) детермінант підштовхує особистість до закритості, внутрішнім конфліктам, самозвинуваченню, невпевненості у собі, безвідповідальності за свої дії і відсутності щастя та реалізації у соціумі.

Таким чином, студентам-психологам важливо опрацьовувати свою цінність, самоприйняття, відповідальність за свої вчинки і дії, вирішувати внутрішні конфлікти, щоб переживати щастя і психологічне благополуччя, особливо у такий кризовий період країни.

ВИСНОВКИ

У ході вивчення і дослідження психологічних детермінант переживання щастя у студентів-психологів здійснено наступне:

1. Відстежено, що наявність значної кількості дослідників феномену щастя формує ситуацію, у якій кожен пропонує власне визначення, а також трактування даної дефініції. Пропонуємо визначення поняття «щастя», згідно якого це стан цілковитого задоволення життям, відчуття суб'єктивного благополуччя, гармонії та нескінченної радості, які переживає особистість.

З'ясовано, що біосоціальна модель у поясненні соціально-психологічних детермінант переживання щастя працює. До першої категорії вчені відносять ті чинники, які є відносно стабільними, незмінними, безумовними, тобто тими, які є закладені біологічними факторами. До другої категорії науковці пропонують відносити ті детермінанти, які здатні трансформуватися під впливом зусиль, які прикладає особистість. В свою чергу, друга категорія детермінант теж розділяється на дві підгрупи. Очевидно, що в такому випадку першу підгрупу складають соціальні передумови, а другу – психологічні передумови щастя. Така диференціація є досить умовною, проте цілком інформативною.

Відслідковано, ще одну систему детермінант щастя, у яких висвітленні об'єктивні та суб'єктивні фактори процесу переживання даного феномену особистістю. Важливо відзначити, що до об'єктивних факторів можна віднести соціальні, фізіологічні, а також матеріальні чинники. Серед суб'єктивних детермінант вчена називаю екстраверсію, нейротизм, самооцінку та самоцінність, здатність особистості відкриватися до нового досвіду, впевненість у своїх силах, лідерські якості, наявність внутрішнього локусу контролю, опрацьований інтрапсихічний досвід, який мінімізує появу внутрішніх конфліктів особистості.

Встановлено, що переживання щастя у студентів-психологів значною мірою залежить від самоствалення, наявності чітко окреслених цілей, мотивації до діяльності, успішності у реалізації власних планів, здатності реалізовувати напрацьовані моделі поведінки, наявності ресурсів та умов для успішного досягнення цілі, наявності смисложиттєвих цінностей, матеріальних

можливостей до самовдосконалення.

Окреслено, що переживання щастя – це багатокomпонентний різнорівневий феномен, який детермінується компонентами різного характеру. Для особистості майбутнього психолога щастя виступає, як результат переживання та реалізації актуальних мрій, планів, задумів, як значуща складова настрою, ресурсу та емоційного стану.

2. Досліджено, що показник *щастя* у студентів-психологів знаходиться на середньому рівні з тенденцією до нижчого, що свідчить про непростий час для сучасного молодого покоління у стабільності позитивних емоційних станів, зокрема почуття щастя. Такі студенти-психологи є радісними і в міру успішними особами, які намагаються бачити більше позитивних моментів у житті і не зупиняються на невдачах. Вони здорові, сповнені енергією діяти і досягати, будують плани на майбутнє, дотримуються оптимізму і якості у власних результатах, час від часу засмучуються з приводу довіри до світу і до людей, можуть очікувати допомоги, однак довго на цьому не зупиняються, відчують себе переважно достатньо щасливими, достойно переживають бойові дії в Україні, займаються волонтерством і психологічною підтримкою. Однак, іноді можуть часто втомлюватися, впадати у розпач, зневірюватися та зациклюватися на недоліках і негативі, але потім знову відновлюють свій життєвий потенціал і рухаються у напрямку досягнень і перспектив та боротьби за незалежність.

Досліджено, що показник *«психологічне благополуччя»* у студентів-психологів знаходиться на середньому рівні з тенденцією до високого, що свідчить про вольові і ресурсні можливості студентів-психологів у тому, щоб досягати психологічного благополуччя у різних сферах життя. Так, аналізуємо, що для студентів психологічної спеціальності характерно встановлювати позитивні контакти з оточуючими для вирішення поточних задач, постійно займатися особистісним ростом, ставити цілі і їх досягати у цей непростий для країни час, проявляти самостійні рішення і при цьому позитивно оцінювати себе і свої можливості. Однак, існує і так категорія студентів, які мають складності у життєвому просторі, де вони не вміють і не можуть бути до кінця самостійними,

позитивними, цілеспрямованими, легкими і радісними. Для таких студентів важко визначитися з виборами, які перед ними поставило життя, де є багато протиріч, фрустрацій і залежність від інших.

Також слід зазначити, що результати за показником *«щастя»* і показником *«психологічне благополуччя»* відрізняються у тому, що щасливих студентів-психологів менше, ніж благополучних, що може свідчити про благополучність особистості, яка переживає задоволення життям, має багато позитивних, яскравих емоцій, однак не відчуває себе щасливою.

Досліджено, що показник *«самоставлення»* у студентів-психологів знаходиться на середньому рівні, що свідчить про вибіркове ставлення студентів-психологів до себе. Так, студенти-психологи схильні до самовпевненості, самокерівництва, відповідати соціальним нормам, соціальній ситуації, статусу, розуміють, що соціум їх приймає позитивно і схвалює їхні вчинки, однак часто мають внутрішні конфлікти між реальними і бажаними можливостями, схильні до самозвинувачення, дещо самокритичні, однак працюють над цінністю і самосприйняттям себе. Така ситуація свідчить про наявність внутрішньої тривожності і незадоволеності собою, однак є страх це проявити на загал. Студенти-психологи бажають адаптуватись до кризових ситуацій життя, справлятися зі складностями і підтримувати віру у себе та не впадати у відчай. Вони намагаються змінювати неуспішні особистісні якості і підкріплювати успішні, щоб бути ефективними у соціальній взаємодії.

Виявлено, що показник *«смишлужиттєвих орієнтацій»* у студентів-психологів знаходиться на середньому рівні розвитку з тенденцією до високого, що свідчить про наявність у них життєвої мети, яку вони планомірно і структурно реалізують, проявляючи інтерес до життя та отримуючи емоційну насиченість від життєвих подій, що в свою чергу, призводить їх до певної самореалізації. Більшість студентів-психологів виступають господарями власного життя і розраховують на себе у досягненні успіху. Однак, є ті студенти-психологи, які не завжди можуть керувати власним життям, що додає їм пасивності, пригніченості і безсилля у житті, особливо у період військових дій в

Україні.

3. Доведено, що між показником *щастя* і показниками *самоствалення*, *смыслежиттєвих орієнтацій* і *психологічного благополуччя* у студентів-психологів існують виражені кореляційні зв'язки в межах статистичної значущості $p < 0,01$, $p < 0,05$. Результати кореляційного аналізу розкривають важливу суть даного взаємозв'язку, який проявляється у прямих і обернених позиціях.

Доведено, що психологічними детермінантами переживання щастя виступають як зовнішні (об'єктивні), так і внутрішні (суб'єктивні) процеси. Так, слід зазначити, що при високому рівню переживання щастя, студенти-психологи проявляють відкритість і легкість у соціальній взаємодії, самостійні у рішеннях, цінують і поважають себе, приймають усі свої переваги і недоліки, мають чіткі цілі і інтереси в житті, особистісно зростають, є господарями свого життя і загалом психологічно благополучні. Аналіз кореляційних зв'язків допомагає з'ясувати те, що до зовнішніх (об'єктивних) детермінант щастя у студентів-психологів відносяться: позитивні стосунки з іншими, управління оточенням (компетентність), цілі в житті, загальне благополуччя, а до внутрішніх (суб'єктивних) детермінант щастя у студентів-психологів відносяться: відкритість простору, самокерівництво, самоцінність і самоприйняття, відсутність внутрішніх конфліктів, інтерес і емоційна насиченість по життю, відповідальність за своє життя і свої вибори та можливості.

Дякуючи результатам кореляційного аналізу, ми з'ясували, що наявність внутрішньої легкості, цінності і прийняття себе у будь-якій ситуації життя, робить особистість внутрішньо вільною і відкритою до пізнання простору, задоволення собою і творчої реалізації у житті. Саме наявність позитивної внутрішньої (суб'єктивної) детермінанти робить особистість щасливою, наповненою, яка реагуючи на зовнішні (об'єктивні) детермінанти реалізовує себе у соціумі і отримує загальне благополуччя.

Також з'ясовано, що наявність негативних внутрішніх (суб'єктивних) детермінант підштовхує особистість до закритості, внутрішнім конфліктам,

самозвинуваченню, невпевненості у собі, безвідповідальності за свої дії і відсутності щастя та творчої реалізації у соціумі.

Таким чином, студентам-психологам важливо опрацьовувати свою цінність, самосприйняття, відповідальність за свої вчинки і дії, вирішувати внутрішні конфлікти, щоб переживати щастя і психологічне благополуччя, особливо у такий кризовий період країни.

Реалізована мета і задачі нашого наукового дослідження та доведені гіпотези наукового дослідження у тому, що психологічними детермінантами переживання щастя у студентів-психологів виступають внутрішні (суб'єктивні) процеси, які пов'язані із самоцінністю, самоприйняттям і самовідповідальністю, а також зовнішні (об'єктивні) процеси, які пов'язані із психологічним благополуччям і смисложиттєвими орієнтаціями особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айраксинен Т. Щастя. Відверте і чітке бачення щастя і того, чому у нас його немає. Львів: Видавництво Анетти Антоненко; Київ: НікаЦентр, 2017. 208 с.
2. Афанасьєва Л.В. Світоглядно-ціннісний потенціал соціальності людини як чинник гармонізації культурно-освітнього простору / Л. Афанасьєва. *Versus* (3). 2014. 34-40 с.
3. Афанасьєва Л.В. Феномен щастя в контексті філософського дискурсу. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2019. Випуск 22. С. 16-22.
4. Бех І. Д. Від волі до особистості. К.: Україна-Віта, 1995. 207 с.
5. Біловус А. Особливості прояву щастя у студентів-першокурсників: кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр». Львів, 2022. 59 с.
6. Бончук Н. В. Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю та підлітками // *Молодий вчений*. 2016. № 5. 542-548 с.
7. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Дослідження психологічних особливостей щастя в жінок середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2020. Вип. 2. С. 110–118. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2020_2_17.
8. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2013. №2. С. 20-25.
9. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
10. Гаврикова О. А. Ментальна репрезентація та особливості відчуття щастя у ранньому дорослому віці. *Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць*. За ред : Кузікової С. Б., Щербакової І. М., Пасічник Н. О. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 37-41.

11. Гаврищак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія. Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія. 2019. Вип. 45. С. 39-51.
12. Жидецький Ю. Ц. Психолого-педагогічні чинники щастя студентів. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2013. Вип. 2. С. 202-211. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_2_231.
13. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: кваліфікаційна робота (дисертація) на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Одеса, 2018. 270 с.
14. Каргіна Н. В. Специфіка взаємозв'язку між смисложиттєвими орієнтаціями та психологічним благополуччям особистості: Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 8-9 грудня 2017 р.). Класичний приватний університет, Запоріжжя, 2017. С. 10-15.
15. Каргіна Н. Психологічне благополуччя особистості як запорука її професійної безпеки: Психологія професійної безпеки особистості: матеріали міжнародної наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 20-21 березня 2015 р.). Луцьк: Вежа-Друк, 2015. С. 41-44.
16. Корень Т. О. Професійне становлення студента-психолога: загально психологічний аспект. Професіоналізм педагога в контексті європейського вибору України. 2006. С. 81-83.
17. Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2015. Т. 20, Вип. 2 (1). С. 98-104.
18. Курова А. В. Роль суб'єктивного благополуччя в професійній діяльності психолога-педагога. Людина, суспільство, політика: актуальні виклики сучасності: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 24-25 лютого 2017 р.) / за загальною редакцією д.політ.н., професора Д. В. Яковлева. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 118-122.

19. Луц-Пурій У. Тоталітаризм і щастя: чому не йдеться про вибір між щастям та свободою? Тоталітаризм як система знищення національної пам'яті : збірник наукових праць за матеріалами всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 11-12 червня 2020 року, Львів: Друкарня Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, 2020. С. 529-531.

20. Мірошник З. М. Рольова структура особистості практичного психолога в контексті сучасних психологічних теорій особистості. Вісник ОНУ. 2013. Т. 18. Вип. 4 (30). С. 209-214.

21. Олексенко Р. Пошук себе в собі / Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Формування освітнього простору в умовах інформаційного суспільства». 2018. 190-191 с.

22. Оксфордський опитувальник щастя (оновлений). URL: <https://selfiemag.ru/uk/the-health-of-cats/izdatelskii-dom-piter-elektronnyi-katalog-izdatelskii-dom/>.

23. Опитувальник самоствавлення В. В. Століна і С.Р. Пантелєєва. URL: <https://studfile.net/preview/5263787/page:8/>.

24. Опитувальник суб'єктивного благополуччя (Керолл Ріфф). URL: <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/oprosnik-shkala-psihologicheskogo-blagopoluchiya-k-riff-adaptaciya-t-d-shevelenkovej-p-p-fesenko>.

25. Пахоль Б. Є. "Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники." Український психологічний журнал. 2017. № 1(3). 80-104 с.

26. Підбуцька Н. В. Суб'єктивне благополуччя у становленні майбутніх фахівців. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. пр. : матер. Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», 22 жовтня 2014 р. / ред. Л.Л. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ, О. Г. Романовський. Харків : НТУ «ХП», 2014. Вип. 40-41 (44-45). С. 193-207.

27. Потоцька І. С., Белов О. О., Герасимук В. А., Новицький А. В. 55 Залежність суб'єктивного переживання щастя від ціннісномотиваційних орієнтацій у сучасної студентської молоді [Електронний ресурс] // Медична психологія. Харків, 2019. Т. 14, № 1. 19–22 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2019_14_1_6
28. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : моногр. О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова та ін. ; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 588 с.
29. Садовенко О. С. Образ щастя у психологічній картині світу студента. URL: <http://surl.li/fokbq>.
30. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія. Київ-Львів, 2021. 7-12 с.
31. Сидоренко О. В. Методи математичної обробки в психології. 2003. 350 с.
32. Соціально-психологічна діяльність психолога в соціономічній сфері : моногр. за ред. Н. В. Волинець. Київ : ТАЛКОМ, 2018. 576 с.
33. Степура Є. В. Аспекти щастя людини. Актуальні проблеми психології. 2020. 3 (14). 237-249 с.
34. Столярик О., Семигіна Т. "Орієнтація на оптимізм та щастя: психологічні основи розвитку сильних сторін клієнтів соціальної роботи." Соціальна робота та соціальна освіта. 2022. № 2(9). 143-157 с.
35. Тест смисло-життєвих орієнтацій, адаптований Д.О. Леонтєвим. URL: <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/test-smyslozhiznennykh-orientatsiy-szho-d-a-leontyeva>.
36. Титаренко Т. М. Щастя як особистісна реалія: переживання, рефлексування, конструювання [Електронний ресурс]. Психологія особистості. 2017. № 1. С. 83-89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2017_1_13.
37. Титаренко Т. М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. В Т. М. Титаренко та ін. (ред.), Ракурси психологічного

благополуччя особистості: збірник тез доповідей 19 всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р., Ніжин. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя.

38. Федотова Т. Особливості вияву суб'єктивного благополуччя як показника психічного здоров'я особистості (на прикладі працівників державної служби). *Psychological Prospects Journal*. 2018. Вип. 31. С. 280-291.

39. «Філософські проблеми людини і суспільства в реаліях ХХІ століття» (в рамках програми МОН України Всеукраїнські сквородинські навчання «Пізнай себе»), 13 березня 2020 р. Київ, 2020. 143 с.

40. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р. Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 160-164.

41. Diener E. Factors predicting the subjective well-being of nations. E. Diener, M.Diener, C.Diener. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 851-864.

42. Ryff C.D. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. Vol. 9. 1998. P. 1-28.

43. Schimmack U. Culture, personality, and subjective well-being: integrating process models of life satisfaction. U. Schimmack. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 82, №4. P. 582-593.

44. Veerhoven R. Inequility-adjusted happiness in nations: Egalitarianism and utilitarianism married together in a new index of societal performance. R. Veerhoven, W. Kalmijn. *Journal of Happiness Studies*. 2005. No. 6. P. 421-455.

ДОДАТКИ

Додаток А

Соціально-демографічні показники досліджуваних

Стать

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid дівчата	47	83,9	83,9	83,9
хлопці	9	16,1	16,1	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Вік

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 19-22 років	37	66,1	66,1	66,1
23-25 років	19	33,9	33,9	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Додаток Б
Розподіл студентів-психологів (у %) за рівнем прояву щастя
(Оксфордський опитувальник щастя)
(оновлений)

Рівень прояву щастя

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький рівень	2	3,6	3,6	3,6
	занижений рівень	10	17,8	17,8	17,8
	середній рівень	35	60,7	60,7	60,7
	підвищений рівень	9	16,1	16,1	17,9
	високий рівень	1	1,8	1,8	100,0
	Total	56	100,0	100,0	

Додаток В

Розподіл студентів-психологів (у %) за рівнем розвитку психологічного благополуччя

(Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф)

(початок)

Рівень розвитку позитивних стосунків з іншими

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	8	14,3	14,3	14,3
середній рівень	32	57,1	57,1	85,7
високий рівень	16	28,6	28,6	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Рівень розвитку автономії

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	10	17,8	17,8	17,8
середній рівень	27	48,3	48,3	82,2
високий рівень	19	33,9	33,9	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Додаток В

Розподіл студентів-психологів (у %) за рівнем розвитку психологічного благополуччя

(Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф)

(продовження)

Рівень розвитку управління оточенням

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	5	8,9	8,9	8,9
середній рівень	34	60,7	60,7	91,1
високий рівень	17	30,4	30,4	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Рівень розвитку особистісного зростання

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	11	19,6	19,6	19,6
середній рівень	27	48,3	48,3	80,4
високий рівень	18	32,1	32,1	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Додаток В

Розподіл студентів-психологів (у %) за рівнем розвитку психологічного благополуччя

(Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф)

(продовження)

Рівень розвитку цілей в житті

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	12	21,4	21,4	21,4
середній рівень	24	42,9	42,9	78,6
високий рівень	20	35,7	35,7	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Рівень розвитку самоприйняття

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	6	10,7	10,7	10,7
середній рівень	31	62,5	62,5	89,3
високий рівень	15	26,8	26,8	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Додаток В

Розподіл студентів-психологів (у %) за рівнем розвитку психологічного благополуччя

(Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф)

(завершення)

Рівень розвитку психологічного благополуччя

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	9	16,1	16,1	16,1
середній рівень	29	51,8	51,8	83,9
високий рівень	18	32,1	32,1	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Додаток Г

Розподіл студентів-психологів (у %) за рівнем розвитку показників
самоствавлення

Методика дослідження самоствавлення (МДС) за С. Р. Пантисєвим
(початок)

Рівень розвитку замкнутості

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	11	19,6	19,6	19,6
середній рівень	29	51,8	51,8	80,4
високий рівень	16	28,6	28,6	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Рівень розвитку самовпевненості

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	6	10,7	10,7	10,7
середній рівень	33	58,9	58,9	89,3
високий рівень	17	30,4	30,4	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Додаток Г

Розподіл студентів-психологів (у %) за рівнем розвитку показників самоствавлення

Методика дослідження самоствавлення (МДС) за С. Р. Пантисєвим
(продовження)

Рівень розвитку самокерівництва

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	10	17,8	17,8	17,8
середній рівень	29	51,8	51,8	82,2
високий рівень	17	30,4	30,4	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Рівень розвитку відзеркалене самоствавлення

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	7	12,5	12,5	12,5
середній рівень	31	55,4	55,4	87,5
високий рівень	18	32,1	32,1	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Додаток Г

**Розподіл студентів-психологів (у %) за рівнем розвитку показників
самоствавлення**

Методика дослідження самоствавлення (МДС) за С. Р. Пантисєвим
(продовження)

Рівень розвитку самоцінності

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	8	14,3	14,3	14,3
середній рівень	33	58,9	58,9	85,7
високий рівень	15	26,8	26,8	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Рівень розвитку самоприйняття

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	11	19,6	19,6	19,6
середній рівень	32	57,2	57,2	80,4
високий рівень	13	23,2	23,2	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Додаток Г

**Розподіл студентів-психологів (у %) за рівнем розвитку показників
самоствавлення**

Методика дослідження самоствавлення (МДС) за С. Р. Пантисєвим
(продовження)

Рівень розвитку самоприхильності

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	16	28,6	28,6	28,6
середній рівень	32	57,1	57,1	71,4
високий рівень	8	14,3	14,3	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Рівень розвитку внутрішньої конфліктності

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	8	14,3	14,3	14,3
середній рівень	28	50,0	50,0	85,7
високий рівень	20	35,7	35,7	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Додаток Г

Розподіл студентів-психологів (у %) за рівнем розвитку показників самоствалення

Методика дослідження самоствалення (МДС) за С. Р. Панталеєвим
(завершення)

Рівень розвитку самозвинувачення

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	13	23,2	23,2	23,2
середній рівень	31	55,4	55,4	76,8
високий рівень	12	21,4	21,4	100,0
Total	33	100,0	100,0	

Додаток Д

Розподіл студентів-психологів (у %) за рівнем розвитку показників

смыслжиттєвих орієнтацій

Тест смыслжиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва

(початок)

Рівень розвитку мети в житті

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	10	17,8	17,8	17,8
середній рівень	29	51,8	51,8	82,2
високий рівень	17	30,4	30,4	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Рівень розвитку процесу життя або інтересу і емоційної насиченості життя

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	12	21,4	21,4	21,4
середній рівень	30	53,6	53,6	78,6
високий рівень	14	25,0	25,0	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Додаток Д
Розподіл студентів-психологів (у %) за рівнем розвитку показників
смисложиттєвих орієнтацій
(продовження)

Рівень розвитку результативності життя або задоволеністю
самореалізацією

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	8	14,3	14,3	14,3
середній рівень	39	69,6	69,6	85,7
високий рівень	9	16,1	16,1	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Рівень розвитку локусу контролю-Я (Я-господар життя)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	11	19,6	19,6	19,6
середній рівень	32	57,2	57,2	80,4
високий рівень	13	23,2	23,2	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Додаток Д
Розподіл студентів-психологів (у %) за рівнем розвитку показників
смисложиттєвих орієнтацій
(завершення)

Рівень розвитку локусу контролю-життя або керованістю життям

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
низький рівень	7	12,5	12,5	12,5
середній рівень	31	55,4	55,4	87,5
високий рівень	18	32,1	32,1	100,0
Total	56	100,0	100,0	

Додаток Е
Кореляційний зв'язок між показником щастя і показниками
самоствавлення
(внутрішня (суб'єктивна) детермінанта)

Показник ЩАСТЯ і показники самоствавлення	Опитувальник дослідження самоствавлення (ОДС) С.Р. Пантисєва								
	З	Св	Ск	Вс	Сц	Сп	Спр	Вк	Сз
Щастя	-0,423*	0,211	0,322*	-0,156	0,588**	0,334*	-0,145	-0,443*	0,022

*- $p < 0,05$; **- $p < 0,01$

*Примітка: **З** – замкнутість, **Св** – самовпевненість, **Ск** – самокерівництво, **Вс** – відзеркалене самоствавлення, **Сц** – самоцінність, **Сп** – самоприйняття, **Спр** – самоприхильність, **Вк** – внутрішня конфліктність, **Сз** – самозвинувачення.

Додаток Е

**Кореляційний зв'язок між показником щастя і показниками
психологічного благополуччя
(зовнішня (об'єктивна) детермінанта)**

Показник ЩАСТЯ і показники благополуччя	Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко)						
	П	А	Уо	Оз	Ц	С	Пб
Щастя	0,388*	0,122	0,256	0,409**	0,234*	0,245*	0,304*

*- $p < 0,05$; **- $p < 0,01$

*Примітка: **Пз** – позитивні стосунки з іншими; **А** – автономія; **Уо** – управління оточенням; **Оз** – особистісне зростання; **Ц** – цілі в житті; **С** – самоприйняття; **Пб** – психологічне благополуччя

Додаток Е

**Кореляційний зв'язок між показником щастя і показниками
смыслжиттєвих цінностей
(суб'єктивна (внутрішня) детермінанта)**

Показник ЩАСТЯ і показники благополуччя	Тест смыслжиттєвих орієнтацій (адаптований Д.О. Леонтьєвим)				
	Мж	Пж	Рж	Лк-Я	Лк-Ж
Щастя	0,376*	0,481**	0,201	0,237*	0,412*

*- $p < 0,05$; **- $p < 0,01$

*Примітка: **Мж** – мета в житті; **Пж** – процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя; **Рж** – результативність життя або задоволеність самореалізацією; **Лк-Я** – локус контролю-Я (Я-господар життя); **Лк-Ж** – локус контролю-життя або керівництво життям