

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Київський національний лінгвістичний університет  
Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА

на тему: *«Категорія щастя в сучасній психології»*

Студента II курсу групи Пс 02-21  
факультету туризму, бізнесу і психології  
Спеціальності 053 Психологія  
Сапон Жанни Владиславівни

Науковий керівник: к. психол. н., доцент  
Кириленко В.Г.

кафедра психології і туризму

Національна шкала: \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_

Оцінка ЄКТС: \_\_\_\_\_

Члени комісії:

_____	_____
(прізвище та ініціали)	(підпис)
_____	_____
(прізвище та ініціали)	(підпис)
_____	_____
(прізвище та ініціали)	(підпис)

КИЇВ – 2023

**ЗМІСТ**

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ КАТЕГОРІЇ ЩАСТЯ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ .....	
1.1.Зміст понять «щастя» та основні підходи до їх розуміння в сучасній психології.....	6
1.2.Об’єктивні та суб’єктивні детермінанти щастя.....	15
Висновок до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ II МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1.Організація дослідження та характеристика контингенту дослідження .....	22
2.2. Методологічні основи дослідження .....	24
2.3.Характеристика категорії «щастя» в розумінні сучасної молоді.....	25
Висновок до другого розділу.....	32
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	35
ДОДАТКИ.....	37

**Актуальність теми дослідження:** Тематика щастя є дуже актуальною, хоча досі не до кінця дослідженою, в галузі психології. Люди прагнуть щастя, але повного розуміння того, що є щастям і як його досягти, може бути абсолютно різним. В даний час є безліч факторів, що впливають на особистість, включаючи економічні, соціальні та політичні і це впливає на розуміння феномену щастя.

Психологічні дослідження свідчать про те, що щастя не є суто наслідком матеріального становища, воно є складним явищем, що включає в себе різноманітні сторони життя. Дослідження категорії щастя може допомогти людям віднайти свої методи для покращення свого суб'єктивного благополуччя та почуття щастя.

Для України в даний нелегкий час ця тема є дуже важливою тому, що український народ переживає складні часи, що пов'язані з війною, економічною нестабільністю, соціальними конфліктами та іншими факторами. В таких умовах важко залишатися психологічно стабільним та з почуттям щастя. Тому що дехто піддається великому впливу від навколишніх факторів, а хтось відчувається благополучно і в умовах тривалої травматизації через війну.

При вивченні даної теми можна допомогти українцям зрозуміти, які чинники впливають на їхнє почуття щастя та як це можна покращити.

Психології варто вважати показник щастя одним із основних показників розвитку особистості. Тому що майже кожна особистість хоче насамперед бути щасливою.

Отже, тема «Категорія щастя в сучасній психології» є дуже актуальною в такий непростий час тому, що люди натикаються з різними проблемами в житті, і дослідження цієї теми може допомогти знайти методи для покращення суб'єктивного благополуччя та підвищення рівня щастя.

**Мета дослідження:** дослідити особливості феномену щастя в сучасній психології; проаналізувати фактори, що впливають на почуття щастя та суб'єктивне благополуччя особистості.

**Об'єкт дослідження:** феномен щастя

**Предмет дослідження:** категорія щастя в сучасній психології

У відповідності з метою дослідження були поставлені наступні **завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні джерела з проблеми категорії щастя в сучасній психології
2. Емпірично з'ясувати фактори, що впливають на почуття щастя
3. Визначити гендерну та вікову специфіку проявів феномену щастя

Для виконання поставлених завдань використовувалися такі **методи:**

*теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення теоретичних джерел, порівняння

*емпіричні:* методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

*методи математичної статистики:* кількісний та якісний аналіз, кореляційний аналіз

**Гіпотези:**

1. Гіпотеза про взаємозв'язок соціальних факторів та щастя. Ця гіпотеза стверджує, що соціальні фактори (наприклад, соціальна підтримка, взаємовідносини та ін.) можуть позитивно впливати на почуття щастя та суб'єктивне благополуччя особистості.

2. Гіпотеза про роль суб'єктивного сприйняття життя. Ця гіпотеза вважає, що суб'єктивне сприйняття життя та спосіб мислення можуть впливати на почуття щастя. Особистості, які мають позитивне сприйняття життя та навчилися управляти негативними думками, можуть бути більш щасливими.

3. Гіпотеза про взаємозв'язок досягнень та щастя. Ця гіпотеза передбачає, що досягнення певної мети може позитивно впливати на почуття щастя та суб'єктивне благополуччя людини.

**Теоретико-практична значущість:** отримані результати можуть бути корисні для теоретичного розвитку психології та практичного використання знань про феномен щастя.

Дослідження можуть розширити знання про людську психіку, механізми управління емоціями, сприйняття життя, розвиток особистості та інші компоненти, що впливають на наше почуття щастя. Це може бути підґрунтям для розробки нових теорій та концепцій в психології.

Також дослідження можуть принести користь для людей, які хочуть підвищити свій рівень щастя. Можливе створення певних рекомендацій для того, аби допомогти людям відчувати психологічне благополуччя в своєму житті. Особливо в цьому аспекті можуть допомогти знання з практичної психології.

Отже, теоретико-практична значимість теми «Категорія щастя в сучасній психології» проявляється в тому, що це дозволить зрозуміти природу щастя, які фактори впливають на рівень цього феномену та як можна покращити своє суб'єктивно благополуччя.

**Експериментальна вибірка:** в дослідженні приймали участь 34 особи, з яких 17 досліджуваних склали жінки і 17 чоловіки.

Структура курсової роботи: вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел (26 найменувань). Основний зміст роботи викладений на сторінках друкованого тексту. Робота містить 5 таблиць та 4 рисунка.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ КАТЕГОРІЇ ЩАСТЯ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ**

## 1.1. Зміст понять «щастя» та основні підходи до їх розуміння в сучасній психології

На сьогоднішній день феномен «щастя» досі не має конкретного визначення. До того ж щастя важко сприймати в якості лише наукового предмета. Це поняття є дуже нечітким тому, що важко піддається строгому визначенню та експериментальному вимірюванню. Як влучно зазначав В.Татаркевич, що різноманітні поняття щастя мають лиш те спільне, що позначаються чимось позитивним. В іншому понятті вони між собою відрізняються. [2, с. 542]

Історично склалося так, що впродовж довгого часу психологи, зокрема психотерапевти, були більш зацікавлені розглядати негативні емоції та депресивні стани особистості. Наприклад, якщо згадаємо З. Фрейда, то він розглядав найбільше негативні сторони щастя, вважаючи їх «нормативним нещастям повсякденності» [Фрейд, 1917]. Але з розвитком гуманістичної психології почали з'являтися нові наукові напрямки та дослідження, які орієнтувалися на вивчені проблеми суб'єктивного благополуччя особистості. Сюди входили поняття щастя, задоволеність життям, позитивне самопочуття, психологічне здоров'я та ін. [10, с.132]

Категорію щастя можна вважати міждисциплінарним феноменом через те, що він вивчався не тільки в галузі психології, а й філософами, соціологами та ін. Але все ж таки при вивченні даного поняття вчені зіштовхуються з різними труднощами, а щоб зрозуміти та виміряти зміст самого поняття, його природу, фактори, дослідники почали займатися цим ще з середини ХХ століття. Одні з перших емпіричних досліджень поняття щастя припадають саме на 30-ті роки ХХ століття. Тоді проблема щастя і його складників звертала увагу великої кількості психологів-дослідників. Одним з перших анкетних опитувальників, що звертало увагу на дослідження джерел щастя, було розроблене американським психологом Дж. Б. Уотсоном на початку ХХ століття. [7, с. 43]

Згодом під впливом робіт В. Франкла, А. Маслоу, Е. Еріксона, К. Роджерса та інших, категорія щастя активно почала досліджуватися в другій третині ХХ ст.

дослідниками позитивної психології, представниками якої були М. Селігман, К. Ріфф, Е. Дінер та ін. [7, с. 43]

Найбільш змістовними роботами щастя займався американський вчений М. Аргайл. Дослідник проаналізував західноєвропейські та американські дослідження щастя, узагальнивши та зробивши висновок, що щастя часто визначають як почуття радості, але цей детермінант людського досвіду складається як мінімум з трьох факторів: позитивні емоції, задоволеність життям та відсутність негативних емоцій. Радість являє собою емоційну складову щастя, а задоволеність в свою чергу є когнітивною складовою, яка відображає рефлексивну оцінку життя і наскільки ми вважаємо його благополучним. Тобто вчений пояснив щастя як усвідомлення особистістю задоволеності своїм життям. [26, с. 8]

О. Леонтьєв, Д. Леонтьєв, О. Ільїн, І. Джадарьян та ін. визначали щастя як цінність і афективний стан, джерелом же вважали досягнення певної мети, яка може допомогти людині відчувати себе щасливою. (Леонтьєв, 1975) Ф. Хоппе доповнив, що почуття щастя залежить не просто від досягнення певної мети, а лише від важкої та посильної. [7, с. 44]

Аналізуючи роботи А. Фернхема, в психології щастя пояснюється як «стан благополуччя, задоволеності життям, душевного спокою». Це те, що взаємопов'язане із відсутністю психологічного стресу або задоволеністю життям. (Нестеренко, 2021)

Термін, який найчастіше дослідники ототожнюють з феноменом щастя, є «суб'єктивне благополуччя». Тому, що відчуття щастя є суто суб'єктивним явищем, бо те, що однією людиною сприймається як щастя, для іншого може не бути джерелом того ж щастя. Фактором, що впливає на наше суб'єктивне благополуччя, є наш тип особистості.

Взагалі поняття «психологічне благополуччя» було започатковане Н. Бердберном. Цей феномен він описував в категоріях щастя та нещастя, суб'єктивної задоволеності або незадоволеності життям. Наступні теорії різних психологів, які розглядали проблему психологічного благополуччя, можна

розділити на дві групи: гедонізм та евдемонізм. Гедонізм – концепція щастя, що зосереджує свою увагу на задоволенні бажань та потреб. Згідно з цим напрямком, сутність щастя полягає в забезпеченні якомога більше приємних відчуттів та зменшенні кількості неприємних відчуттів. На думку гедоністів, за допомогою, наприклад, задоволенні фізичних потреб, досягненні успіху в різних сферах життя, насолодою мистецтвом та розвагами, можна досягти почуття щастя. Яскравими представниками гедоністичного напрямку є Е. Дінер, Н. Бредберн та ін. [16, с. 34]

Евдемонізм – концепція щастя, що сфокусована на досягненні високого почуття благополуччя та задоволення внутрішніх потреб. Згідно з цією концепцією, щастя ототожнюється з досягненням більш високих цінностей та цілей, наприклад, мудрість, моральність, відповідальність тощо. Евдемоністи вважають, що якщо людина живе за своїми моральними та духовними цінностями, то так вона досягає почуття щастя. Дослідниками цього напрямку були К. Ріфф, Е. Десі, Р. Райан та ін. [16, с. 35]

Хоч і обоє напрямків, гедонізм і евдемонізм, спрямованні на досягненні щастя, вони відрізняються підходами до цієї концепції. Гедонізм фокусується більше на максимізації приємних відчуттів, коли в свою чергу евдемонізм концентрується на досягненні морального розвитку та внутрішнього задоволення. [16, с. 36]

Різниця між гедоністичним та евдемоністичним благополуччям зацікавило вчених окреслити їх співвідношення. К. Ріфф та її колеги зауважують на тому, що суб'єктивне благополуччя описує стан людини, а психологічне благополуччя в свою чергу є напруженим та динамічним. [4, с. 9]

За допомогою досліджень К. Ріфф, С. Любомирського та ін. було закладено теоретичну базу для пояснення феномена психологічного благополуччя і його роль в самореалізації особистості. В своїх роботах вчені акцентували увагу на вивченні суб'єктивного благополуччя особистості, що поєднує в собі поняття щастя, психологічне здоров'я, задоволеність життям тощо. [19, с. 8]

Феномен «благополуччя особистості» стрімко розглядається в напрямку позитивної психології, що виникла в кінці 1990-х, за допомогою досліджень



позитивних складових та сфер людського життя: щастя, благополуччя, психічне здоров'я, творчі здібності тощо). М. Селігман, засновник позитивної психології, вважає, що цей напрямок психології вивчає ту характеристику людської поведінки та особливості характеру, які притаманні лише щасливим людям, які задоволені своїм життям. Вчений виділив три головні напрямки досліджень:

1. Суб'єктивне відчуття щастя та позитивні емоції. Сюди входить оптимізм, задоволення життям, впевненість у собі, відчуття близькості, насолода тощо.
2. Позитивні риси характеру особистості: творчість, любов, мудрість, емпатія, чесність, альтруїзм, почуття реальності, духовність, пошуки сенсу тощо.
3. Соціальні структури, що впливають на почуття щастя та розвиток особистостей. Це може бути здорова сім'я та здорова соціальна атмосфера на роботі, демократія та ін.

«Суб'єктивне благополуччя», як науковий синонім до щастя, був введений дослідником М. Селігманом. Це твердження науковець пояснював тим, що ці поняття включають в себе як позитивні почуття (наприклад, захоплення), так і позитивні напрямки діяльності, які пов'язані з захопленням, та обидва не мають чуттєвого компонента. Щоправда «благополуччя» й «щастя» деколи пов'язані з емоціями, а інколи зв'язані з діяльністю, що підштовхує особистість відмежовуватися від емоцій. [7, с. 44]

Також з цими поняттями М. Селігман ототожнює поняття «життєрадісність», на яке впливає фактор задоволеності чи незадоволеності життям. Вченим було навіть розроблено формулу щастя, в якій говориться, що стійкість переживання почуття щастя є генетично спричиненою, тобто знаходиться під впливом рівня «щасливості», який особистість генетично успадкувала від рідних, також ще залежить від самої особистості (чинників та обставин життя). [7, с. 45]

За словами вченого, щастя не є тільки збільшенням приємних суб'єктивних одноманітних відчуттів. Для щастя ще й потрібне реальне життя. Сюди він

включив духовне задоволення та позитивні якості. Тобто це таке життя, яке буде сповнене загалом позитивними емоціями.

Щастя іноді пов'язують з відчуттям «правильного напрямку», коли особистість відчуває, що слідує правильному напрямку, і це дозволяє визначити, коли людина отримує те, що бажає, вона може перестати відчувати себе щасливою (П. Брукнер).

Також щастя може слугувати як потужний фактор мотивації, що формує спосіб життя людей, які спрямовані на певні цілі, навіть якщо прагнення до почуття щастя стає власним моральним обов'язком.

Ще однією з найпоширеніших теорій про щастя є теорія Е. Дінера про Subjective Well-Being (SWB), що позначає суб'єктивне благополуччя. Вона складається з трьох компонентів: задоволення життям, позитивне емоційне самопочуття та загальна оцінка особистого життя. Вчений вважав, що щастя є не просто відсутність негативних емоцій в нашому житті, а й це є складний стан емоційного благополуччя, що супроводжується позитивною загальною оцінкою життя та високим показником задоволення життям. (Дінер, 1999)

Через те, що Е. Дінер вважав, що щастя можна виміряти і дослідити, він розробив декілька інструментів, щоб вимірювати SWB. Сюди відноситься шкала загальної оцінки життя, шкала задоволення життям та шкала позитивного і негативного емоційного досвіду. Дослідник стверджував, що ці інструменти можуть допомогти дослідити які саме фактори мають вплив на почуття щастя особистості та допомогти людям зберігати свій рівень благополуччя та щастя в нормі протягом життя. (Дінер, 1999)

Але все ж таки слід розуміти, що поняття щастя є дуже суб'єктивним і може пояснюватися по-різному для різних людей. Тож, хоча і теорія Е. Дінера про щастя представляє користь для досліджень і трактування цього поняття, але кожна особистість має свої особисті уявлення та трактування про те, що таке щастя та які фактори роблять її щасливою. [26, с. 8]

Ш. Стайл, на відміну від Е. Дінера, не ототожнює та не вважає синонімами поняття «суб'єктивне благополуччя» та поняття «щастя». Вона пояснює, що

психологічне благополуччя вказує на те, що людина повноцінно функціонує психологічно, не дивлячись на те, що в цей момент вона не відчуває себе щасливою, і я згодна з цим твердженням. (Стайл, 2013)

К. Ріфф заснувала евдемонічний підхід для визначення психологічного благополуччя, яке описується як суб'єктивне відчуття індивіда своєї цілісності та сенс свого буття. Вчена розробила методику для вимірювання психологічного благополуччя, яка включає в себе компоненти, які впливають на екзистенційні переживання людини, тобто на внутрішні переживання особистості, пов'язанні з сенсом її буття та існуванням в цьому світі: позитивні взаємини з іншими (здатність до співпереживання, досягнення згоди з оточуючими, до їх турботи тощо), самоприйняття (прийняття як позитивних, так і негативних сторін своєї особистості, позитивне ставлення до себе), автономність (характерна самостійність та незалежність, здатність протистояти соціальному тиску, самоконтроль поведінки тощо), компетентність у керуванні середовищем, наявність мети в житті (досягнення певної поставленої мети) та особистісний ріст (означає постійне самовдосконалення, самопізнання, відкритість до чогось нового, до отримання нового досвіду та позитивним змінам). [16, с. 36]

Таким чином, психологічне благополуччя має відношення до того, як людина організовує та сприймає свій внутрішній світ, а також до того, яка в неї поведінка та діяльність, що впливають на почуття благополуччя особистості та допомагають відображати його переживання.

Аналізуючи підходи розуміння психологічного благополуччя, що були наведені вище, Ш. Стайл виділяє два типи (стани) щастя:

1. Хвилинка, яке проявляється почуттям радості, задоволення та насолоди від рутинних занять;
2. Відчуття задоволеності – це відчуття триває значно довше та проявляється в глибокому почутті благоденства. Передбачається розкриття істинного потенціалу та самореалізація особистості. [7, с. 46]

Але вчена не радить віддавати перевагу одному з типів, обґрунтовуючи це тим, що поки людина буде порівнювати ці два стани щастя, вона може упустити як миттєве, так і тривале щастя, які є вагомими в житті особистості.

Т. Титаренко, проаналізувавши всі три поняття («щастя», «благополуччя» та «задоволення життям»), не ототожнює їх, він вважає їх досить самостійними, хоч вони і схожі тим, що позначають переживання. Щастя, за його словами, навіть в такому словосполученні, як «тихе щастя», демонструє гостроту та інтенсивність переживання. [22, с. 85]

Також, порівнюючи ці терміни, вченій дійшов висновку, з яким я теж погоджуюсь, що все таки задоволення життям та психологічне благополуччя відрізняється тим, що перше людина розуміє та переживає, а психологічне благополуччя відчувається найслабше, бо доки воно є, людина може його не помічати навіть. Коли людина почувається щасливою, то їй здається, що вона задоволена своїм життям та психологічно благополучною, але, як зазначає Т. Титаренко, особистість може жити благополучно, бути задоволеною своїм життям і мати багато позитивних емоцій, але не почуватися щасливою.

Фактором, який вказує на те, що ці поняття є суто суб'єктивними, є той факт, що інші люди можуть вважати певну особу щасливою, психологічно благополучною, задоволеною своїм життям, але насправді ця людина себе такою не вважає. Так і навпаки, людина може бути насправді щасливою, але соціум може вважати її неблагополучною, нещасливою та незадоволеною своїм життям.

Якщо ж розглядати ці три поняття за смисловим наповненням, то найзмістовнішим Т. Титаренко відзначає «психологічне благополуччя». Якщо особистість відчуває, що в неї наявне «благо», то іншого вона скоріш за все вже не бажає, бо вона почувається і щасливою, і справді задоволеною життям. [24, с. 201]

Проаналізувавши підходи до розуміння щастя та його чинників, Н. Виничук сформулював поняття щастя як психологічний феномен, який характеризується станом задоволеності та свідомості особистості щодо її життєдіяльності, де

домінує позитивний емоційний стан, цілісне сприйняття часу та позитивне ставлення до себе та оточуючого світу. (Виничук, 2012)

Виділяють ще 4 підходи до розуміння щастя, вони були виділені багатьма вченими в галузі психології, найвідомішими з яких є М. Селігман, Е. Дінер і т.д. Основні підходи до розуміння поняття «щастя» включають:

1. Психологічний підхід: щастя розуміється як стан, виникаючий при почутті гармонії з бажаннями та цілями особистості. Цей підхід концентрується на внутрішніх факторах (наприклад, емоції, мотивація, задоволення тощо)
2. Соціальний підхід: щастя трактується як стан, що виникає унаслідок задоволення соціальних потреб. Підхід спрямовується на взаємовідносинах між людьми.
3. Об'єктивний підхід: цей підхід пояснює щастя як стан, який залежить від об'єктивних факторів (наприклад, матеріальне становище, стан здоров'я, освіта тощо). Він зосереджується на зовнішніх обставинах та умовах, які мають вплив на особистість.
4. Суб'єктивний підхід: щастя розуміється як стан, який залежить від суб'єктивних факторів (суб'єктивні переживання та оцінка життя). Підхід концентрується на тому, як особистість визначає своє щастя і як вона взагалі оцінює своє життя.

Категорія щастя в сучасній психології є складним та важливим поняттям, яке досліджується в багатьох напрямках психології, таких як позитивна психологія, соціальна психологія, когнітивна психологія та ін. Загалом, спираючись на велику кількість досліджень, сучасні погляди психологів визначають щастя як суб'єктивний стан психологічного благополуччя та задоволеності життям особистості.

Зміст понять «щастя» та основні підходи до їх розуміння в сучасній психології можуть бути різноманітними та розгалуженими. З однієї сторони, щастя може розглядатися як суб'єктивний елемент, який зосереджений на почутті задоволення та душевної гармонії. З іншої сторони, щастя може трактуватися як об'єктивний елемент, який відображає рівень матеріального

благополуччя, соціального статусу та взаємин, здоров'я тощо. Основними підходами до розуміння щастя є емоційний підхід, підходи позитивної психології, соціальні підходи та ін. І кожен з цих підходів різноманітний, зі своїми особливостями, та вони знаходять відображення в багатьох наукових дослідженнях сучасних психологів. Залежно від певного підходу до розуміння поняття «щастя», у психології застосовуються різноманітні методи та техніки для досягнення цього почуття. Але, незважаючи на підхід, щастя вважається важливим компонентом життя особистості, який позитивно впливає на самопочуття, соціальні відносини, професійні досягнення, здоров'я тощо. Через це розуміння щастя в психології є важливим завданням для практикуючих психологів, які намагаються допомогти людям знайти свій шлях до почуття щастя.

До того ж, феномен щастя є все більш актуальним питанням у сучасному світі, де люди постійно схильні до депресії, стресу та тривоги. Саме тому, розуміння змісту щастя є важливим завданням для сучасних психологів, щоб була можливість допомогти людям покращити якість свого життя та зберегти своє здоров'я.

Підсумовуючи, поняття щастя в сучасній психології є складним, розгалуженим та багатограним, і має багато різних підходів до розуміння його сутності та досягнення. Але, почуття щастя є важливим фактором для людського життя та має позитивний вплив на різноманітні його аспекти, тому розуміння та дослідження цього феномену було і залишається важливим запитанням для психологів та науковців.

## **1.2. Об'єктивні та суб'єктивні детермінанти щастя**

Одне з найбільш бажаних станів для кожної особистості це – щастя. Кожен прагне почуватися щасливою людиною, але часто не замислюючись, які фактори впливають на наше почуття щастя. Тому важливо розглянути ключові чинники, що можуть мати вплив на почуття щастя особистості, різні аспекти, які можуть мати значення для досягнення щастя, від розвитку людини до її соціального середовища.

Загалом, історія вивчення чинників щастя почалася ще здавна, але найбільш поширено дослідження факторів щастя розпочалися у 20 столітті, коли з'явився новий напрямок, який називається «психологія щастя», що почав концентруватися на вивченні чинників, які впливають на почуття щастя.

Одним із перших дослідників цього напрямку був Абрахам Маслоу. Він був засновником ієрархії потреб, в якій задоволення потреб вважалося важливим фактором, що впливає на наше щастя. Американський вчений убачав щастя особистості в її самоактуалізації, а сам шлях до цього феномену лежав через задоволення простих потреб у їжі, воді, безпеці та у визнанні. [10, с. 133]

Аналізуючи думки відомого представника позитивної психології М. Селігмана, можна дійти до висновку, що вчений не вважає основним фактором щастя примноження приємних одномоментних суб'єктивних відчуттів. Щоб відчутти справжнє почуття щастя, на його думку, потрібне справжнє життя, яке налічує позитивні якості та духовне задоволення, тобто життя, наповнене позитивними емоціями. [7, с. 45]

На об'єктивні та суб'єктивні детермінанти щастя розділив вчений Н. Виничук:

1. Об'єктивні означають зовнішні життєві обставини, такі як дохід, соціальний статус, освіта, здоров'я, вік, релігія, стать тощо.
2. Суб'єктивні (наприклад, екстраверсія, радість, гумор, любов) - оцінка суб'єктом, відповідно до його головних життєвих установок, факторів, які по-різному впливають на загальне почуття щастя. (Виничук, 2012)

Зрозуміло, що якогось універсального рецепту щастя для всіх не має, воно складається з характерного для кожної особистості поєднання цих факторів. Як

пояснює І. Джидар'ян, людина керується своїми власними критеріями, коли усвідомлює та оцінює рівень свого щастя та благополуччя як цілісного переживання. (Джидар'ян, 2013)

Згідно з Ш. Стайл, щастя та задоволеність життя є показниками самореалізації та загального благополуччя. Але, щоб досягти справжнього процвітання, потрібно спочатку задовольнити всі основні психологічні потреби особистості. Суб'єктивне благополуччя, за її словами, полягає в тому, як людина особисто оцінює своє життя та наскільки вона щаслива. Це поєднує в собі задоволеність життям, коли особистості подобається її життя і вона вважає його хорошим, та позитивні емоції, що залежать від того, як особистість будує своє життя. [26, с. 8]

Дослідження Н. Шварц та Г. Клор були сконцентровані на дослідженні залежності між зміною настрою та суб'єктивним почуттям щастя й задоволеності життям. Вони зробили висновок, що настрої може впливати на те, як людина оцінює своє щастя та задоволеність життям, але цей вплив не довготривалий, він є тимчасовим та не має значення для загальної оцінки життя. Тобто, коли у людини домінує позитивний настрій, то вона може більш позитивно оцінювати свій рівень щастя та задоволеність життям, але це не є гарантом, що загальний її рівень задоволеності буде високим. Простіше, люди використовують свій поточний емоційний стан, щоб оцінити чи щасливі і задоволені вони своїм життям. [7, с. 47]

М. Аргайл, проаналізувавши різноманітні дослідження феномену щастя, визначив важливі чинники щастя, куди входять соціальні взаємовідносини, робота, релігійність та ін. Він вважає, що людям важливо підтримувати взаємозв'язок з іншими людьми, отримувати від них підтримку. Також важливо приділяти час тій діяльності, від якої отримуєш задоволення, щоб зберегти баланс та задоволеність життям. Третім важливим джерелом є релігійність тому, що вона може допомогти особистості віднайти сенс життя, спокійно переносити складні періоди свого буття. [25, с. 34]



Різноманітність поглядів на сутність щастя та його детермінанти відображають етнокультурні особливості певного народу. Адже щастя є ідеалом буття, яке має відмінності як на індивідуальному рівні, так і залежить від етнічних та епохальних особливостей. Т. Титаренко також зауважує, що поняття щастя є дуже складним та має безліч різних пояснень, які відображають психологічні, культурні, соціальні та етнічні домінанти певного соціуму. [23, с. 9]

Психологічна мотиваційна теорія стверджує, що щастя та задоволеність життям залежать від внутрішньої мотивації, тобто від почуття самореалізації, яке залежить від діяльності, яка нам подобається та є необхідною. Представники цієї теорії стверджують, що зовнішня мотивація, наприклад гроші або влада, збільшують почуття контролю, але не забезпечують можливість почуватися щасливим тому, що людина займається цією діяльністю, бо повинна. Прибічницею мотиваційної теорії є Б. Фредкінсон, яка зауважує важливу роль внутрішніх факторів у почутті щастя. За її словами, позитивні емоції сприяють продуктивності та творчості, що в свою чергу їх збільшує, створюючи цикл щастя. [7, с. 44]

Існує позитивістський п'ятиелементний конструкт щастя або «PERMA», автором його є М. Селігман. Ось що туди входить:

1. Позитивні емоції: почуття радості, задоволення, впевненості, щастя та любові до життя;
2. Заняття: зацікавленість чимось, що викликає інтерес і концентрує увагу, допомагає не звертати увагу на час та проблеми.
3. Відносини: приємні та здорові стосунки з іншими людьми, які допомагають відчувати зв'язок і приналежність.
4. Значення: осмислення того, що життя має сенс і воно є цінним, що допомагає особистості знайти своє місце в світі.
5. Досягнення: досягнення мети, отримання нагород, що допомагає людині відчувати себе впевненим та успішним.

Перераховані елементи є науково обґрунтованими і допомагають створити життя, яке буде більш задовільним і щасливим. (Воронова, 2021)

Так як термін «щастя» часто ототожнюють з термінами «психологічне благополуччя» та «задоволеність життям», то я вважаю доречним розглянути детермінанти і цих двох феноменів.

Психологічне благополуччя, за К. Ріфф, залежить від таких елементів, як позитивна оцінка себе та свого життя, тобто «прийняття себе», «особистісне зростання», «позитивні взаємовідносини в житті», «цілі в житті», «контроль над навколишнім середовищем», тобто здатність добре керувати своїм життям та навколишнім середовищем, і на кінець «автономія». [10, с. 31]

Вчинки суб'єкта, різноманітні види його діяльності та поведінки (економічної, побутової, політичної) – все це визначає задоволеність життям особистості. Ці переживання є важливим чинником не тільки стану особистісної свідомості, але й загального стану суспільної свідомості, колективних настроїв, очікувань та взаємин в суспільстві.

Якщо розглядати чинники «суб'єктивного благополуччя», то доречно буде згадати складові суб'єктивного благополуччя у роботі Л. Коберник. Туди входять:

1. Емоційний стан (наявність позитивних емоцій та відсутність негативних)
2. Рівень самоприйняття, тобто особистісна готовність сприймати себе з певними недоліками та перевагами
3. Ступінь задоволення життям – загальна оцінка свого життя
4. Рівень самореалізації – спроможність до розвитку та досягнення особистих цілей.
5. Рівень соціальної підтримки, тобто наявність в житті підтримки та приємних взаємовідносин з близькими, друзями тощо.
6. Ступінь контролю над життям – відчуття, що ти маєш контроль та вплив на власне життя та події в ньому. [25, с. 34]

Американський психолог Карл Роджерс вірив, що задоволеність життям залежить від самооцінки. За його словами, особистість має мати позитивне ставлення до себе, щоб бути щасливою та задоволеною життям.

Згідно його теорії, самооцінка впливає на те, як людина оцінює своє життя. Коли особистість має високу самооцінку, то вона скоріш за все відчуває більшу задоволеність життям та отримує більше позитивних емоцій.

Але важливо пам'ятати, що задоволеність життям та рівень щастя залежить і від інших факторів (здоров'я, відносини, матеріальне становище, робота тощо), тому самооцінка може мати вплив на задоволеність життям, але не є єдиним фактором, який впливає на цей показник.

Деякі психологи вважають, що соціальні стосунки – найважливіше джерело щастя. Для жінок важливим фактором психологічного здоров'я є міцна дружба, а для чоловіків – великі компанії. Коли жінки проводять час зі своїми подругами, вони дійсно позбавляються негативних емоцій та результатів щоденного стресу. Цю концепцію розглядають і такі вчені, як Е. Дінглер, який в своїх дослідженнях стверджував, що люди почуваються більш задоволеними своїм життям, якщо мають приємні та довірливі стосунки з іншими людьми, С. Любомірська, яка згадувала в своїх роботах про те, що люди, які мають більше близьких стосунків, є більш щасливими та оптимістичними, Д. Големан, який запевняв, що позитивні стосунки та соціальна підтримка є важливими факторами для емоційного благополуччя.

Багато вчених підтримують ще точку зору, що щастя залежить і від якостей та характеру людини. Вони вважають, що щасливі люди мають внутрішній локус контролю, високу самооцінку та оптимізм. До того ж, на щастя як на суб'єктивне благополуччя особистості важливий вплив мають і такі чинники, як екстраверсія та нейротизм, когнітивні процеси і, звісно ж, етнічні та культурні відмінності, як згадувалося вище.

Отже, можна вважати, що щастя – це багатогранне поняття, яке може пояснюватися як об'єктивно, так і суб'єктивно. Об'єктивні фактори (матеріальне забезпечення, здоров'я, безпека тощо) звісно можуть впливати на щастя,

забезпечуючи базовий рівень, але суб'єктивні фактори (ставлення до життя, взаємини з іншими, внутрішній світогляд тощо) є основними детермінантами особистого щастя.

Також, як зазначалося в вище сказаному матеріалі, рівень щастя залежить і від культурних та соціальних чинників, які можуть змінюватися в різних країнах та різних соціальних групах.

Тож для досягнення високого рівня щастя в житті, важливо забезпечувати не тільки базові об'єктивні потреби, а й звертати велику увагу на суб'єктивні детермінанти.

### **Висновок до I розділу**

Аналізуючи теоретичну частину, можна зробити висновок, що у сучасній психології категорія «щастя» займає важливе місце, однак не існує загальноприйнятого визначення поняття «щастя» через його багатогранність. Вчені розглядають цей феномен як складну соціальну та психологічну конструкцію, яка має різноманітні аспекти.

Не дивлячись на велику кількість теоретичних досліджень категорії «щастя» у психології та суміжних науках, єдине тлумачення цього феномену, як зазначалося вище, досі відсутнє. Але в сучасній психології розуміння поняття «щастя» базується на двох основних підходах: гедоністичний (Е. Дінер) та евдемонічний (К. Ріфф). Навіть якщо вчені намагаються пояснити феномен щастя, то вони все одно спираються на ці дві концепції щодо суті та структури почуття щастя.

Більшість дослідників вважають щастя необхідним компонентом добробуту та психічного здоров'я особистості. Тому вони активно досліджують детермінанти, які впливають на рівень щастя, та намагаються розробляти різноманітні підходи до його розуміння та вимірювання.

Як психологічна категорія «щастя» співвідноситься з такими поняттями, як «психологічне благополуччя», «суб'єктивне благополуччя» та «задоволеність життям». Тож на основі викладеного матеріалу, психологічний погляд стверджує про суб'єктивність даних понять, зазначаючи при цьому, що універсального для всіх терміну чи рецепту щастя існувати не може. Навіть якщо люди оцінюють іншу особу, як щасливу особистість, то вони це роблять лиш на основі власних суб'єктивних критеріїв, які скоріш за все відрізняються від критеріїв тієї людини, яку вони вважають щасливою. У цьому випадку їхнє сприйняття щастя є суто об'єктивно-суб'єктивним.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Організація дослідження та характеристика контингенту дослідження

В цьому розділі представлено опис організації дослідження психологічного благополуччя у людей різного віку та статті, аргументацію вибору психодіагностичної методики дослідження, опис контингенту, що прийняв участь в опитуванні та аналіз отриманих емпіричних результатів дослідження.

Умовно дослідження складається з наступних етапів:

1. Здійснення аналізу теоретичного матеріалу та літератури про феномен щастя, його детермінанти, психологічні особливості.
2. Проаналізувавши теоретичний матеріал, розглянуто методики, що досліджують феномен щастя і суміжні з цим поняття («суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «задоволеність життям» тощо), характеристики і фактори, що впливають на феномен. Після цього підібрано психодіагностичну методику, яка дозволить дослідити об'єкт даної роботи. Створено анкету для виявлення ознак вибірки, тобто вік, стать, стан здоров'я та зайнятість. Оформлено гіпотези та завдання дослідження.
3. Здійснено опитування досліджуваних через Інтернет за допомогою гугл-форми. Надсилалося це особисто в соціальних мережах. Згодом отримані дані були оброблені та проаналізовані.
4. Зрештою було зроблено опис проаналізованих результатів дослідження феномену психологічного благополуччя у людей різного віку та статті.

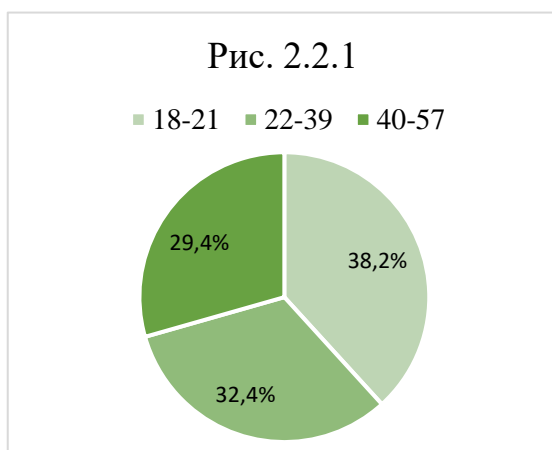
З метою втілення мети дослідження були поставлені наступні завдання:

1. Проаналізувати теоретичний матеріал з проблеми категорії щастя в сучасній психології
2. Емпірично з'ясувати фактори, що впливають на почуття щастя

### 3. Визначити гендерну та вікову специфіку проявів феномену щастя

Гіпотези:

1. Гіпотеза про взаємозв'язок соціальних факторів та щастя. Ця гіпотеза стверджує, що соціальні фактори (наприклад, соціальна підтримка, взаємовідносини та ін.) можуть позитивно впливати на почуття щастя та суб'єктивне благополуччя особистості.
2. Гіпотеза про роль суб'єктивного сприйняття життя. Ця гіпотеза вважає, що суб'єктивне сприйняття життя та спосіб мислення можуть впливати на почуття щастя. Особистості, які мають позитивне сприйняття життя та навчилися управляти негативними думками, можуть бути більш щасливими.
3. Гіпотеза про взаємозв'язок досягнень та щастя. Ця гіпотеза передбачає,

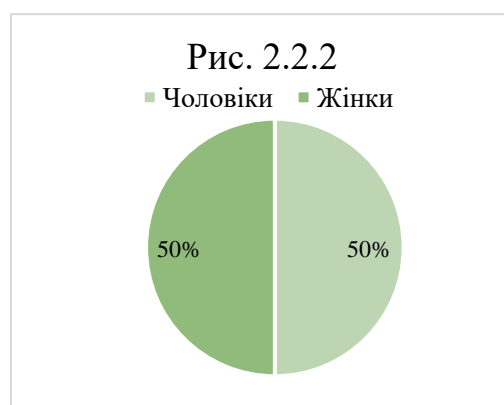


що досягнення певної мети може позитивно впливати на почуття щастя та суб'єктивне благополуччя людини.

Для досягнення мети дослідження було проведено опитування, у якому взяли участь 34 респонденти від 18 до 57 років. Серед них 13 осіб (38,2%) юнацького віку (18-21), 11

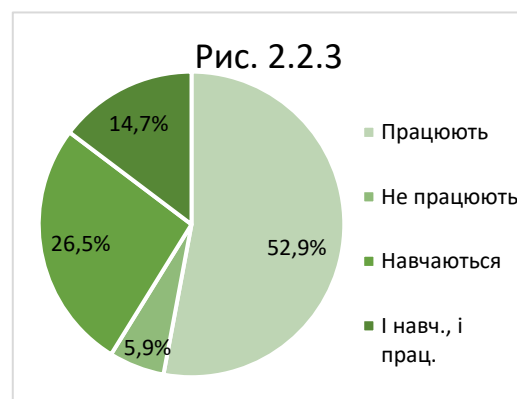
осіб (32,4%) раннього дорослого віку (22-39) та 10 осіб (29,4%) середнього дорослого віку (40-57). Віковий розподіл контингенту представлено на рисунку 2.2.1.

17 осіб з вибірки склали жіночої статі і, відповідно, 17 осіб чоловічої статі. Статевий розподіл контингенту показаний на рисунку 2.2.2.



Частина досліджуваних (97,1%) оцінюють свій стан здоров'я задовільно, інша ж (2,9%) незадовільно.

Також доцільно розглянути зайнятість даної вибірки. 18 осіб (52,9%) з усієї вибірки працюють, 2 особи (5,9%) не працюють, 9 осіб (26,5%) навчаються та 5 осіб (14,7%) поєднують навчання з роботою. Зайнятість даного контингенту представлено на рисунку 2.2.3.



## 2.2. Методологічні основи дослідження

В своїй роботі ми використали методику «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф тому, що цей опитувальник здобув високого визнання за кордоном і часто застосовується в емпіричних дослідженнях, що пов'язані з вивченням феномену психологічного благополуччя.

Дане дослідження базується на розумінні психологічного благополуччя К. Ріфф. В шестикомпонентній моделі К. Ріфф суб'єктивне благополуччя представлене як структура, в яку входять такі компоненти: позитивне ставлення до себе, автономія, стосунки з іншими, наявність цілей, наявність сенсу життя, відчуття постійного розвитку та самореалізації, уміння управляти середовищем.

Методика була валідизована не один раз в різних варіантах, але найпоширенішою на даний момент є версія, що містить 84 пункти. В 2005 році методика була адаптована та валідизована Т. Шевеленковою і Т. Фесенко, а у 2007 р. – М. Лепешинським. Але існують і версії, що містять, 18, 54 і 120. Сам бланк методики містить список тверджень, які досліджуваному потрібно оцінити по мірі згоди або незгоди з цими твердженнями. Кожна з 6 шкал опитувальника містить 14 пунктів, які є прямими та зворотніми.

ШПБ може бути проведено як індивідуально, так і у групі. Індивідуальне опитування займає приблизно 20-30 хвилин, а групове триває близько 45-60 хв. Для проведення дослідження демонструється шкала з 84 питаннями. Далі



досліджуваних просять оцінити наскільки вони погоджуються з кожним із тверджень від 1 (абсолютно не погоджуюся) до 6 (абсолютно погоджуюся).

Після проведення тесту, дані зводяться в таблицю з підсумковими показниками по всім шкалам, де відображається рівень психологічного благополуччя за відповідним аспектом.

### 2.3. Характеристика категорії "щастя" в розумінні сучасної молоді

На основі проведеного дослідження ми отримали наступні дані з опитувальника, які ми внесли в таблицю 2.3.1 для інтерпретації результатів із позначенням відсоткового розподілу.

Аналізуючи отримані показники наших респондентів, ми вираховали середній показник психологічного благополуччя, який становить 353,91. Максимальним показником ПБ є 446, а мінімальним – 265.

Таблиця 2.3.1

Назва шкали	Кількість респондентів та відсотковий розподіл		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Позитивні відносини	13 (38,2%)	19 (55,9%)	2 (5,9%)
Автономія	7 (20,6%)	14 (41,2%)	13 (38,2%)
Управління середовищем	8 (23,5%)	25 (73,5%)	1 (2,9%)
Особистісний ріст	5 (14,7%)	25 (73,5%)	4 (11,8%)
Цілі в житті	7 (20,6%)	24 (70,6%)	3 (8,8%)
Самоприйняття	8 (23,5%)	24 (70,6%)	2 (5,9%)
Психологічне благополуччя	8 (23,5%)	23 (67,7%)	3 (8,8%)

З наведеної вище таблиці ми можемо помітити, що великий відсоток досліджуваних мають низький рівень за шкалою «позитивні відносини». Це

може свідчити нам про те, що людина може не вистачати розуміння та підтримки від оточуючих людей, що може спричиняти почуття відчуженості, самотності та складних соціальних взаємин.

Високі показники ми можемо спостерігати за шкалою «особистісний ріст». Це вказує нам на те, що більшість респондентів хочуть розвиватися, відчують особистісний ріст, прагнуть дізнаватися щось нове.

Також високі показники присутні за шкалою «автономія», де знаходиться найвищий відсоток високого рівня. Це є показником того, що досліджуваних можна характеризувати як самостійних та незалежних людей, які можуть протистояти навіюванню суспільства. В них наявний високий рівень свободи вибору та самостійності в прийнятті рішень у своєму житті.

Дивлячись на те, що більшість компонентів зосереджуються на середньому рівні, то і загальний показник психологічного благополуччя є не досить високим. Лише 8,8% респондентів загалом задоволені своїм життям, 67,7% осіб не повністю відчують стан психологічного благополуччя, що може вказувати на те, що вони можуть відчувати певні форми нещастя або незадоволеності своїм життям з різних причин.

Важливим нюансом є відсоток осіб з низьким рівнем, що становить 23,5%, тобто майже чверть досліджуваних не задоволені своїм життям. Чинниками таких показників, виходячи з даних таблиці, можуть бути складні взаємини з оточуючими, небажання йти на компроміси, щоб підтримати важливі відносини з людьми. В числі цих осіб можуть бути люди, що почувають себе ізольованими, що ускладнює їх життя та стосунки.

Для підтвердження вище наведених взаємозв'язків нами був проведений кореляційний аналіз з використанням отриманих даних. Для цього був використаний критерій Пірсона, який використовується для визначення сили зв'язку між двома змінними. Отримані дані наведено в таблиці 2.3.2.

№	Назва шкали	Психологічне благополуччя
1	Позитивні відносини	0,821*
2	Автономія	0,727*
3	Управління середовищем	0,791*
4	Особистісний ріст	0,808*
5	Цілі в житті	0,898*
6	Самоприйняття	0,853*

Примітка: \*  $p \leq 0,05$

З наведеної вище таблиці ми можемо спостерігати сильний позитивний зв'язок (0,898) між шкалою «Цілі в житті» та психологічним благополуччям. Це свідчить нам про те, що люди, у яких наявна мета в житті, які відчувають, що вони докладають зусиль для досягнення цієї мети, мають дещо більший рівень психологічного благополуччя, ніж ті, у кого не має чіткої мети в житті або ті, хто не працюють над її досягненням.

Ще один сильний позитивний показник кореляційного зв'язку наявний між шкалою «Самоприйняття» та психологічним благополуччям (0,853). Це означає, що особи, які мають високий рівень самоприйняття, приймають себе такими, якими вони і є, мають більший рівень психологічного благополуччя, ніж ті, хто володіє низьким рівнем самоприйняття.

Щоб дізнатися гендерні відмінності між показниками психологічного благополуччя, ми виконали аналіз за допомогою U-критерію Манна-Уїтні. На  $\geq 0,05$  рівні статистичної значущості ( $p$ ) ми не можемо відхилити нульову гіпотезу про відсутність статистичної різниці між чоловіками та жінками у показниках психологічного благополуччя. Тому виходить, що за результатами аналізу Манна-Уїтні не було виявлено статистично значущої різниці рівня психологічного благополуччя за гендерним аспектом. Але це не означає повної відсутності різниці між чоловіками та жінками у психологічному благополуччі. Результати дослідження можуть залежати і від інших змінних та факторів, які не

були враховані в даному дослідженні (наприклад, соціальні чи культурні фактори). Відсотковий розподіл даних подано в таблиці 2.3.3.

Таблиця 2.3.3

Стать	Низький		Середній		Високий		Загальна к-сть
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	
Ч	5	29,40%	11	64,70%	1	5,90%	17
Ж	3	17,60%	12	70,60%	2	11,80%	17

Для того, щоб проаналізувати вікову специфіку рівня психологічного благополуччя, ми теж використали Манна-Уїтні. За результатами цього аналізу ми отримуємо інформацію про те, що існує статистично значуща різниця в рівнях психологічного благополуччя між досліджуваними віком 18-21 років та 40-57 р. ( $p=0,025$ ). Між досліджуваними віком 22-39 р. та 40-57 р. теж є статистично значуща різниця в показниках психологічного благополуччя ( $p=0,010$ ). Різниця між респондентами віком 18-21 р. та 22-39 р. є статистично значущою ( $p=0,02$ ).

Порівнявши вибірки 1 та 2 (18-21р. – 22-39 р.), аналіз показав, що середня оцінка психологічного благополуччя дещо вища в групі людей віком 22-39 р.

При порівняльному аналізі вибірок 2 та 3 (18-21р. – та 40-57р.) ми отримали результати, що свідчать про значну різницю між середніми оцінками психологічного благополуччя цих двох груп.

І, порівнявши вибірки 2 та 3 (22-39р. та 40-57р.), ми також отримали дані, що свідчать статистично значиму різницю показників психологічного благополуччя між даними вибірками.

Для кращого прикладу ми подали порівняння рівня психологічного благополуччя за віковим аспектом у відсотковому розподілі (таблиця 2.3.4).

Таблиця 2.3.4

Вік	Низький		Середній		Високий		Загальна к-сть
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	
18-21	3	23,10%	8	61,50%	2	15,40%	13
22-39	1	9,10%	9	81,80%	1	9,10%	11
40-57	4	40%	6	60%	0	0%	10

Тобто, ми можемо стверджувати, що існує вікова специфіка психологічного благополуччя, де рівень благополуччя змінюється в залежності від віку досліджуваних осіб, зокрема між молодими та старшими віковими групами. Більш детальне дослідження цих різниць може допомогти зрозуміти, які чинники мають вплив на рівень психологічного благополуччя у різних вікових категоріях, і які стратегії можна буде використати для забезпечення підвищення рівня психологічного благополуччя в різних вікових групах.

Для короткого ознайомлення ми також порівняли та подали у відсотковому розподілі дані про вибірки досліджуваних з різною зайнятістю. Дані подано у таблиці 2.3.5.

Таблиця 2.3.5

Зайнятість	Низький		Середній		Високий		Загальна к-сть
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	
Працює	5	27,80%	12	66,70%	1	5,50%	18
Не працює	0	0%	2	100%	0	0%	2
Навчається	1	11,10%	6	66,70%	2	22,20%	9
І навч. І прац.	2	40%	3	60%	0	0%	5

Так як нас найбільше цікавить саме сучасна молодь, то далі ми розглянемо дані саме цієї вибірки, віком від 18 до 21 років.

Проаналізувавши отримані показники наших досліджуваних, ми вирахували середній показник психологічного благополуччя, який становить 352,54. Максимальним показником ПБ з даної вибірки є 442, мінімальним – 265.

На рисунку 2.3.6 подано середні показники за всіма шкалами, що дає змогу відобразити нам загальний рівень психологічного благополуччя вибірки, включаючи всі аспекти їхнього життя, які досліджуються за допомогою методики К. Ріфф. Дані показники можуть стати вихідним пунктом для подальшого розвитку та покращення психічного стану сучасної молоді.

Рисунок 2.3.6



\* ПВ – позитивні відносини; АВТ – автономія; УПС – управління середовищем; ОР – особистісний ріст; ЦВЖ – цілі в житті; СП - самоприйняття

Середня оцінка за шкалою «Позитивні відносини» становить 58,7, що говорить нам про те, що особистості у цій віковій групі вважають взаємовідносини з оточуючими людьми важливими для їхнього життя та суб'єктивного благополуччя.

Середня оцінка за шкалою Автономія становить 57,9. Це свідчить нам про те, що молодь прагне до самостійності та вільного вибору. Вони більше цінують свою особисту свободу та незалежність від інших людей.

Середня оцінка за шкалою «Управління середовищем» становить 54,8. Тобто особистості у цій віковій категорії приділяють більше часу та уваги управлінню свої середовищем (оточенням). Вони концентруються на розв'язанні власних проблем та досягненню мети, що є важливим компонентом для їх розвитку та самореалізації.

Середня оцінка за шкалою «Особистісний ріст» є найвищою – 63,2. Це може свідчити про те, що даний контингент велику увагу приділяє своєму особистому розвитку, самовдосконаленню, самореалізації та росту як особистості. Також вони відкриті для нового досвіду.

Середня оцінка за шкалою «Цілі в житті» теж є однією з найвищих – 62,5. Це може вказувати на те, що особистості цієї вікової категорії мають певні цілі в житті та прагнуть до їх досягнення. Ці люди розуміють сенс свого існування та мають відчуття направленості.

І, нарешті, середня оцінка за шкалою «самоприйняття» становить 55,5, що говорить нам про те, що сучасна молодь відноситься до себе з певною критичністю, проте не мають серйозних проблем зі своєю самооцінкою.

На підставі цих даних можна зробити висновок, що досліджувані віком від 18 до 21 року в цілому демонструють середні та наближені до високих рівні «позитивних відносин», «автономії», «особистісного росту» та «цілей у житті». Проте, середні показники за шкалами «управління середовищем» та «самоприйняття» є нижчими.

## Висновок до II розділу

Отже, у 2-му розділі нами було проведено опис організації дослідження та методики для визначення рівня психологічного благополуччя людей різного віку та статі.

Було описано етапи емпіричного дослідження та детальну характеристику контингенту, що досліджувався. Вказано про здійснення кореляційного аналізу та використання U-критерію Манна-Уїтні.

Після проведення дослідження було проаналізовано та проінтерпритовано дані респондентів.

Згідно з результатами дослідження, за допомогою кореляційного аналізу можна зробити висновки, що всі фактори (позитивні відносини, автономія, управління середовищем, особистісний ріст, цілі в житті та самоприйняття) сильно пов'язані з психологічним благополуччям, що має вплив на почуття щастя. Особливо цілі в житті мають найсильніший зв'язок з психологічним благополуччям, що може свідчити про те, що досягнення поставлених цілей є важливим чинником для досягнення відчуття задоволення та щастя.

Дані з аналізу Манна-Уїтні свідчать нам про те, що показники психологічного благополуччя людей, які відносяться до різних вікових категорій, можуть відрізнятися. В цілому, результати дослідження підтверджують, що вік може мати вплив на психологічне благополуччя та почуття щастя і тому необхідно враховувати цей фактор у психологічних дослідженнях.

Аналізуючи середні показники за шкалами, ми можемо зробити висновок, що молодь є взаємопов'язаною та сконцентрованою на розвитку своєї особистості. Вони намагаються бути самостійними та незалежними, але і приділяють достатньо уваги своїм взаємовідносинам з оточуючими та в цілому зі світом навколо себе. Люди даної вікової категорії мають певні цілі в житті, мають розуміння сенсу свого буття та прагнуть до самовдосконалення та росту як особистості. В цілому, сучасна молодь може бути охарактеризована як цілеспрямована та відкрита до нових досвіду та можливостей.



## ВИСНОВКИ

Проаналізувавши теоретичну частину, ми зробили висновок, що щастя – це складне та багатогранне поняття, яке залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів. З однієї сторони, цей стан визначається певними внутрішніми фізіологічними процесами в нашому організмі (такими як нейрофізіологічні процеси, які можуть мати вплив на емоційний стан та настрій людини). З іншої сторони, зовнішні чинники також мають великий вплив на почуття щастя людини. Сюди входять соціально-економічні, історичні, культурні та інші детермінанти, також роль грає стиль життя, родина, друзі, робота, взаємини з іншими людьми тощо. У різних культурах та суспільствах на перший план в понятті щастя виділяються різні блага та цінності.

Ще одним важливим фактором, що визначає щастя, є особистісний зміст. Кожна особистість має свої суб'єктивні потреби, цінності, інтереси, думки, які можуть впливати на почуття щастя. Для однієї людини щастя може залежати від успішної кар'єри, а для іншої саме головне – це відносини з сім'єю та близькими друзями.

Загалом, проаналізувавши різні підходи до розуміння щастя та його детермінанти, ми можемо сформулювати поняття щастя, як психологічний феномен, який характеризується свідомістю та задоволеністю життєдіяльності людини, переважанням позитивного емоційного стану особистості, цілісним сприйняттям часу, позитивним самоприйняттям та ставленням до навколишнього середовища.

З теоретичного матеріалу можна узагальнити те, що поняття «щастя» часто ототожнюють з іншими поняттями, такими як «психологічне благополуччя», «задоволеність життям» та «суб'єктивне благополуччя». На основі цього матеріалу було організовано та проведено дослідження за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.

Описавши результати емпіричного дослідження, ми отримали наступні результати: більшість осіб, незважаючи на стать та вік, характеризуються

середнім рівнем психологічного благополуччя, але показники між різними групами все ж таки відрізняються.

Так як акцент зосереджений на сучасній молоді, було проведено окремий аналіз даних саме цієї вікової категорії. І виявилось, що найменш сформованими є такі компоненти психологічного благополуччя, як: управління середовищем та самоприйняття.

Великий вплив на рівень щастя, на думку сучасної молоді, має самореалізація та самовдосконалення. Вони намагаються розвивати свою особистість, прагнуть до самостійності та незалежності, але і не забувають про взаємодію з навколишнім середовищем. Сучасна молодь має чіткі цілі в своєму житті та уявлення про розуміння свого існування. Загалом, дану категорію можна охарактеризувати як наполегливу та відкриту для всього нового.

## Список використаних джерел

1. Афанасьєва Л., Олексенко Р. Сенс щастя в сучасних контекстах індивідуального і суспільного буття //Гілея: науковий вісник. Київ, 2019. №. 143(2). С. 12-17.
2. Бончук Н. В. Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю та підлітками //Молодий вчений. 2016. № 5. С. 542-548.
3. Василевська О. І. Дослідження психологічних особливостей щастя в жінок середнього віку //Науковий вісник Херсонського державного університету «Психологічні науки». Херсон, 2020. № 2. С. 110–118.
4. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії психологічне благополуччя особистості у сучасній психологічній науці //Теорія і практика сучасної психології. 2017. № 1. С. 4-17.
5. Вотермен А. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. Редакційна колегія. Ніжин, 2017. С. 160-164
6. Гаврикова О. А. Ментальна репрезентація та особливості відчуття щастя у ранньому дорослому віці. Актуальні питання сучасної психології. Суми, 2016. С. 37-41.
7. Гаврищак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2019. № 45. С. 39-51.
8. Дворніченко Л. Л. Практичні аспекти роботи психолога консультанта з категорією «щастя» // Науковий вісник Херсонського державного університету «Психологічні науки». Херсон, 2017. № 2(1). С. 94–98.
9. Карсканова, С. В. "Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації /Практична психологія та соціальна робота. Миколаїв, 2011. № 1. С. 1-10.
10. Кузікова С., Щербак Т. Дослідження психологічних особливостей вітальності та щастя у представників практики йоги //Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди "Психологія". 2022. № 66. С. 127-141.
11. Кузікова С., Щербак Т. " Соціально-психологічні фактори особистісного переживання щастя" //Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія». 2020. № 62. С. 200-213.
12. Кузікова С., Щербак Т. "Емпіричні розвідки аспектів щастя особистості в довоєнний час." //Слобожанський науковий вісник «Психологія». 2023. № 1. С. 32-38.
13. Литвинчук А., Можаровська Т. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19 // Житомирський державний університет імені Івана Франка «Психологічні науки». 2020. № 10. С. 47-56.

14. Марута О. С. Семантичний диференціал щастя (клініко-психологічні аспекти) // Медична психологія. Харків, 2019. № 2. С. 27-31.
15. Пахоль Б. Є. "Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники." Український психологічний журнал. 2017. № 1(3). С. 80-104.
16. Поліванова О. Є., Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя» // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна «Психологія». 2015. № 1150. С. 34-39.
17. Романовський Олександр, "Психологічні чинники формування стану щастя особистості під час воєнного стану." Теорія і практика управління соціальними системами. 2022. № 3. С. 3-17.
18. Руденко, О. В. "Емпіричне дослідження психологічного благополуччя особистості: гендерний аспект." // Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорі Сковороди» «Психологічні науки». 2016. № 15. С. 1-12.
19. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія. Київ-Львів, 2021. С. 7-12.
20. 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). С. 143-157.
21. Єрмолаєва Є. С. "Параметри психологічного благополуччя студентів." // Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова «Психологічні науки». 2017. Т. 2 № 4. С. 36-40.
22. Титаренко Т. Щастя як особистісна реалія: переживання, рефлексування, конструювання // Психологія особистості. 2017. Т. 8. № 1. С. 83-89.
23. Титаренко Т. М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. Ракурси психологічного благополуччя особистості // збірник тез доповідей 19 всеукраїнського науково-практичного семінару. 2017. С. 7-11.
24. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості // Психологічні науки: проблеми і здобутки: зб. наук. статей КиМУ, 2016. № 9. С. 196-215.
25. Троценко Л., Комар Т. Психологічні чинники та механізми дослідження гендерних особливостей підлітків щодо їх уявлень про щастя // Молодий вчений. 2021. № 1 (89). С. 33-37.
26. Чуйко Г., Чаплак Я. Психологічне благополуччя людини як феномен сучасної психології // Технології розвитку інтелекту. 2018. Т. 2. № 3(14). С. 1-18.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського)

Інструкція: Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і

Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей. Оберіть варіант, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент.

1 – повністю не згоден

2 – здебільшого не згоден

3 – де в чому не згоден

4 – де в чому згоден

5 – швидше згоден

6 – повністю згоден

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несучу відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
15. Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.

19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.
32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.
33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.
34. Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.
36. У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.
37. Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.
38. Людям рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу.
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.

45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.
50. Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.
52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношусь до таких людей.
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.
65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.
69. Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.

70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.
74. Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштувало.
76. Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є
79. Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.
80. Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.
81. Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.
82. Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.
84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.

## Додаток Б

Змістовна інтерпретація шкал опитувальника психологічного благополуччя К.

Ріфф

### 1. Самоприйняття.

Високі значення. Позитивне ставлення до себе і свого минулого, прийняття свої позитивних та негативних якостей. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність собою. Розчарування власним минулим. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який я є насправді.

### 2. Автономія.



Високі значення. Незалежність та самостійність. Здатність чинити опір суспільству, яке змушує думати і діяти певним чином, самостійно регулювати поведінку, оцінювати себе згідно із власними стандартами. Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями та оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

### 3. Ціль у житті.

Високі значення. Наявність цілей у житті, відчуття керунку. Присутність відчуття, що ваше теперішнє та минуле осмислені, мають сенс.

Переконання, які надають цілей життю. Присутність певних цілей та завдань у житті.

Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів.

Відсутність відчуття, що сьогодні і минуле осмислені, мають сенс.

Відсутність переконань, що додають цілей життю.

### 4. Особистий ріст.

Високі значення. Відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритість до нового досвіду, відстежування власного особистого зростання, вдосконалення себе та своєї поведінки з часом.

Низькі значення. Переживання особистої стагнації. Відсутність відчуття власного прогресу з часом. Нудьга та загальна незацікавленість життям. Відчуття власної нездатності засвоювати нові навички.

### 5. Позитивні стосунки з оточуючими.

Високі значення. Наявність близьких, теплих, довірливих стосунків з іншими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. Присутнє розуміння принципу побудови стосунків за правилом “давати-брати”.

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих стосунків. Труднощі у прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрації. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими.

### 6. Управління середовищем.

Високі значення. Відчуття впевненості, майстерності і компетентності в управлінні оточенням та повсякденними справами. Відчуття контролю зовнішніми видами діяльності. Ефективне використання запропонованих життєвих можливостей. Змога самостійно обирати та створювати контекст, який відповідає особистим потребам людини та її цінностям.

Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами.  
Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя.  
Відчуття безсилля в управлінні зовнішніми обставинами.

### Додаток В

Результати досліджуваних за методику «Шкала психологічного благополуччя  
К. Ріфф»

Вік	Стать	Стан здоров'я	Зайнятість	Позитивні відносини	Автомобіль	Управління середовищем	Особистісний ріст	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя	Рівень псих. благ.
18	Ч	Задовільний	Навчається	76	72	71	70	76	71	436	Високий
18	Ч	Задовільний	І навч. І прац.	61	56	54	56	61	53	341	Середній
18	Ж	Задовільний	Навчається	62	45	44	64	66	63	344	Середній
18	Ж	Задовільний	Навчається	52	56	46	58	50	47	309	Низький
18	Ч	Задовільний	Навчається	74	63	56	69	71	43	376	Середній
18	Ч	Задовільний	Навчається	62	67	60	64	63	59	375	Середній
18	Ж	Задовільний	І навч. І прац.	51	52	49	58	41	43	294	Низький
19	Ж	Задовільний	Навчається	45	48	55	61	62	55	326	Середній
19	Ч	Задовільний	І навч. І прац.	62	55	66	61	61	57	362	Середній
19	Ж	Задовільний	Навчається	43	54	53	61	61	51	323	Середній
19	Ж	Задовільний	Навчається	61	65	58	71	68	67	390	Середній
20	Ч	Незадовільний	І навч. І прац.	44	45	41	51	48	36	265	Низький

21	Ж	Задовільний	Навчається	70	75	59	78	84	76	442	Високий
24	Ч	Задовільний	Працює	51	58	55	63	60	56	343	Середній
27	Ч	Задовільний	Працює	36	70	51	64	52	42	315	Низький
27	Ч	Задовільний	Працює	64	59	74	75	70	52	394	Середній
28	Ж	Задовільний	І навч. І прац.	66	60	66	66	69	68	395	Середній
28	Ж	Задовільний	Працює	58	60	59	62	61	62	362	Середній
28	Ч	Задовільний	Працює	58	54	59	55	53	51	330	Середній
28	Ж	Задовільний	Працює	79	77	65	74	79	72	446	Високий
30	Ч	Задовільний	Працює	53	68	64	69	64	57	375	Середній
31	Ч	Задовільний	Не працює	51	66	57	54	43	52	323	Середній
32	Ж	Задовільний	Працює	68	49	57	73	70	62	379	Середній
36	Ж	Задовільний	Працює	61	63	58	58	60	58	358	Середній
40	Ч	Задовільний	Працює	63	53	58	66	58	57	355	Середній
42	Ж	Задовільний	Не працює	71	56	58	53	68	61	367	Середній
42	Ж	Задовільний	Працює	52	48	44	46	48	51	289	Низький
43	Ч	Задовільний	Працює	48	49	50	48	57	49	301	Низький
47	Ж	Задовільний	Працює	67	48	64	59	69	59	366	Середній
48	Ж	Задовільний	Працює	66	63	63	59	65	56	372	Середній

48	Ч	Задовільний	Працює	59	71	65	63	70	70	398	Середній
49	Ж	Задовільний	Працює	62	64	61	63	65	64	379	Середній
50	Ч	Задовільний	Працює	50	47	55	57	55	47	311	Низький
57	Ч	Задовільний	Працює	47	42	51	51	55	46	292	Низький

## АНОТАЦІЯ

Курсова робота «Категорія щастя в сучасній психології»

Робота складається зі вступу, двох розділів, кожен з яких містить два та три підрозділи, висновки. Список літератури містить 26 джерел. Робота містить 44 сторінки.

**Мета роботи:** дослідити особливості феномену щастя в сучасній психології; проаналізувати фактори, що впливають на почуття щастя та суб'єктивне благополуччя особистості.

**Об'єкт дослідження:** феномен щастя.

**Предмет дослідження:** категорія щастя в сучасній психології.

**Метод дослідження:** основними методами дослідження виступили теоретичний аналіз літератури та така методика емпіричного дослідження як «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.

У першому розділі роботи було проведено дослідження основних понять: щастя, детермінанти щастя. У теоретичній частині було висвітлено різні визначення феномену щастя та історія вивчення даного поняття в психології. Розглянуто сучасні підходи до вивчення щастя в психології: позитивна психологія, гедоністичний та евдемонічний підходи тощо. Обґрунтування зв'язків між поняттями «щастя», «психологічне благополуччя», «задоволеність життям», «суб'єктивне благополуччя». Аналіз факторів, що впливають на рівень щастя та психологічного благополуччя.

У другому розділі було організовано та проведено дослідження за такою методикою, як «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.

**Ключові слова:** щастя, психологічне благополуччя, задоволеність життям, суб'єктивне благополуччя.

## ANNOTATION

Course work "The category of happiness in modern psychology"

The work consists of an introduction, two chapters, each of which contains two and three subsections, and conclusions. The list of references includes 26 sources. The paper consists of 44 pages.

**Purpose:** to study the peculiarities of the phenomenon of happiness in modern psychology; to analyse the factors that influence the feeling of happiness and subjective well-being of the individual.

**Object of research:** the phenomenon of happiness.

**Subject of research:** the category of happiness in modern psychology.

**Research method:** the main research methods were theoretical analysis of the literature and such empirical research methodology as the K. Riffe Psychological Well-Being Scale.

In the first section of the paper, the basic concepts of happiness and determinants of happiness were studied. In the theoretical part, various definitions of the phenomenon of happiness and the history of the study of this concept in psychology were highlighted. Modern approaches to the study of happiness in psychology are considered: positive psychology, hedonic and eudemonic approaches, etc. Substantiation of the links between the concepts of "happiness", "psychological well-being", "life satisfaction", "subjective well-being". Analysis of factors that influence the level of happiness and psychological well-being.

In the second section, the study was organised and conducted using such a methodology as the K. Riffe Psychological Well-Being Scale.

**Keywords:** happiness, psychological well-being, life satisfaction, subjective well-being.