

ЕМПІРИЧНІ РОЗВІДКИ АСПЕКТІВ ЩАСТЯ ОСОБИСТОСТІ В ДОВОЄННИЙ ЧАС

Кузікова Світлана Борисівна,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000 0003 2574 9985

Researcher ID: AAS-8918-2020

Scopus Author ID: 57207304002

Щербак Тетяна Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0002-7701-9450

Researcher ID: AAC-5284-2020

Scopus Author ID: 57207314159

Стаття висвітлює основні підходи до розуміння сутності поняття «щастя»: гедоністичний підхід, евдемоністичний підхід та вивчення щастя як позитивного афективного стану. Подано визначення щастя як психологічного феномену, що характеризується задоволеністю та усвідомлюваністю життєдіяльності людини, домінуванням позитивного емоційного стану, цілісним сприйняттям часу, позитивним ставленням до себе та навколишнього світу. Висвітлено поняття «зріле щастя» як позитивний стан душі, що характеризується спокоєм, прийняттям, задоволенням, внутрішньою гармонією. Визначено структурні аспекти щастя: суб'єктивність; відсутність негативного афекту та певна вираженість позитивних станів; наявність глобальної оцінки свого життя. У статті розглядається проблема соціально-психологічних чинників переживання щастя особистістю.

Показана залежність рівня відчуття щастя від віку, статі та належності до певної професійної групи. З'ясовано, що з віком показник задоволеності життям знижується. Констатовано, що у середньому дорослому віці частіше трапляються люди, які мають рівень задоволеності життям «нижчий за середній». Встановлено, що здоров'я, сім'я та любов є одними з найважливіших критеріїв щастя. Розглянуто гендерні аспекти переживання щастя. Підтверджено, що для жінок найголовнішими є потреба в безпеці та міжособистісні потреби, для чоловіків – задоволення потреби у визнанні, самовираженні та матеріальні потреби. Визначено, що найбільш задоволеними життям серед різних професійних груп є психологи (що пов'язують з наявними професійними психологічними знаннями), найменш задоволеними є вчителі. У ході дослідження встановлено наявність прямих кореляцій між відчуттям щастя та рівнем мотивації особистості до успіху і ступенем задоволеності базових потреб.

Ключові слова: щастя, чинники щастя, гендерний аспект переживання щастя, віковий аспект переживання щастя, потреби, соціальні групи.

Kuzikova Svitlana, Shcherbak Tetiana. Empirical research of aspects of personal happiness in pre-war times

The article highlights the main approaches to understanding the essence of the concept of "happiness": the hedonistic approach, the eudaimonic approach, and the study of happiness as a positive affective state. The definition of happiness has been presented as a psychological phenomenon that is characterized by satisfaction and awareness of human life activities, the dominance of a positive emotional state, a holistic perception of time, a positive attitude towards oneself and the surrounding world. The concept of "mature happiness" has been highlighted as a positive state of mind characterized by peace, acceptance, satisfaction, and inner harmony. The structural aspects of happiness have been defined: subjectivity; absence of negative affect and a certain expression of positive states; having a global assessment of one's life. The article deals with the problem of socio-psychological factors of person's experiencing happiness. The dependence of the level of happiness on age, gender and belonging to a certain professional group has been shown. It has been stated that the life satisfaction index decreases with age. It has been established that in middle adulthood there are more people who have a level of satisfaction with life "below the average". It has been found that health, family and love are the most important criteria for happiness. Gender aspects of experiencing happiness have been considered. It has been confirmed that for women the most important are security needs and interpersonal needs, for men – satisfaction of the need for recognition, self-expression and material needs. It has been determined that psychologists are the most satisfied with life among various professional groups (it is connected with the available professional psychological knowledge); teachers are the least satisfied. The research has established the existence of direct correlations between the feeling of happiness and the level of personal motivation for success and the degree of satisfaction of basic needs.

Key words: happiness, factors of happiness, gender aspect of experiencing happiness, age aspect of experiencing happiness, needs, social groups.

Вступ. Представленою проблематикою цікавилися у всі часи вчені різних країн і в ній завжди знаходили нові, невивчені питання, невисвітлені аспекти. І на сучасному етапі розвитку психології до цієї теми

звертаються багато вчених усього світу. Великий вклад в осягнення сутнісної характеристики «щастя» було зроблено М. Аргайлом [1], П. Вера [2], Е. Дінером [3; 4], М. Дембраном [5], С. Любомирським [6],

Р. Райаном [7], М. Селігманом [8], М. Стігером [9] та ін.

Нині в наукових психологічних дослідженнях ще неповною мірою вивчені джерела відчуття щастя. Отже, видається доцільним з'ясувати ті чинники, що сприяють відчуттю щастя, і ті, які блокують його. Отримані дані дадуть можливість скласти рекомендації, корекційні програми, тренінги з підвищення психологічного благополуччя людини. Зазначена проблема є актуальною, оскільки від того, як людина переживає щастя, залежить, як вона буде долати перешкоди і вирішувати проблеми.

Мета статті – на основі вивчення наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних психологів з проблеми щастя, аналізу відповідного емпіричного матеріалу визначити соціально-психологічні чинники переживання щастя на різних вікових етапах і в різних соціальних групах, а також з'ясувати відмінність у переживанні щастя чоловіками та жінками.

Виклад основного матеріалу. Проблема щастя розглядається в безлічі психологічних праць. Водночас щастя важко уявити предметом суворо наукового і тим більше експериментального дослідження. Вважається, що саме поняття «щастя» дуже розпливчате і незрозуміле. Звичайно, феномен щастя насилу піддається визначенню та вимірюванню.

У психології є декілька визначень поняття «щастя», які можна поділити на три групи: щастя як задоволеність життям (гедоністичний підхід), як цінність (евдемоністичний підхід) [7; 9] і як позитивний афективний стан [4; 8]. Зокрема, Р. Райан та Е. Деці впевнені, що щастя базується на суб'єктивній оцінці якості життя [7]. Е. Дінер та С. Любомирський сходяться у своїх думках на тому, що щастя складається із загальної задоволеності життям, наявності позитивних афектів і відсутності негативних [3; 6].

Відповідно до екзистенціальної позитивної психології П. Вонг та В. Бауерс було концептуалізовано поняття «зріле щастя». Дослідники визначають його як позитивний стан душі, що характеризується спокоєм, прийняттям, задоволенням, внутрішньою гармонією та задоволеністю життям [10, с. 113]. Це глибоке почуття щастя засноване на поєднанні всіх частин себе загалом, включаючи сильні та слабкі сторони, приємні та неприємні емоції. Зріле щастя, виходячи з результатів дослідження авторів, пов'язане з позитивними емоціями, залученістю в різні життєві сфери, наявністю стосунків, значенням та досягненнями особистості. Окрім зазначеного, мета життя і цілеспрямований життєвий досвід мають великий вплив на відчуття щастя та задоволеність життям [11, с. 23].

Структурно щастя становлять три аспекти (за Е. Дінер): 1) суб'єктивність, тобто залежність від індивідуального досвіду, 2) це не просто відсутність негативного афекту, але також певна вираженість позитивних станів і 3) наявність глобальної оцінки свого життя, а не конкретної галузі.

Увагу дослідників прикували до себе і гендерні аспекти переживання щастя. У своїх наукових напрацюваннях П. Вера стверджує, що між чоловіками

та жінками відсутні значущі відмінності у відчутті щастя [2, с. 158], водночас Е. Губнер, Б. Фанк, Р. Гілман обстоюють іншу позицію – жінки мають істотно вищі показники щастя [13, с. 56]. Такий науковий дисонанс потребує додаткового вивчення та вирішення протиріччя. Разом із тим у наукових дослідженнях вікових особливостей переживання щастя наявна одностайність думок: чим старша людина, тим нижчі показники переживання нею щастя; найвищий рівень щастя досягається приблизно у віці 20–29 років.

Проаналізувавши підходи до розуміння щастя і його детермінанти, ми виокремили таке визначення «щастя», яке об'єднує різні погляди на його природу. Щастя – це психологічний феномен, що характеризується задоволеністю та усвідомлюваністю життєдіяльності людини, домінуванням позитивного емоційного стану, цілісним сприйняттям часу, позитивним ставленням до себе та навколишнього світу.

У результаті аналізу численних досліджень з такої теми було з'ясовано, що на сьогодні в наукових психологічних доробках ще неповною мірою представлені соціально-психологічні чинники переживання щастя, особливості відчуття щастя на різних вікових етапах, у різних соціальних групах, залежно від статі.

Респондентами нашого дослідження стали 60 осіб трьох вікових періодів (ранній дорослий вік – 20–40 років; середній дорослий вік – 40–60 років; пізній дорослий вік – у нашому дослідженні 60–89 років) і трьох соціальних (професійних) груп (психологи, лікарі, вчителі) чоловічої та жіночої статі.

Матеріали та метод. Для проведення дослідження були використані такі методик: «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера для вимірювання емоційного переживання індивідом особистого життя, що відображає загальний рівень благополуччя; методика «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елсера для визначення рівня мотивації особистості до успіху; методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (метод парних порівнянь) В. Скворцова для виявлення базових потреб людини; проєктивна методика «Намалюй, як ти уявляєш щастя» та асоціативна методика «Асоціації до поняття щастя» для визначення чинників, які сприяють переживанню щастя.

Результати. Узагальнення отриманих результатів за методикою, спрямованою на виявлення загального рівня відчуття щастя – «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, дозволило з'ясувати, що з віком показник задоволеності життям стає нижчим. Так, у ранньому дорослому віці частіше трапляються люди із середніми показниками задоволеності життям (40%). «Середній рівень задоволеності» життям свідчить, що загалом особа задоволена своїм життям, але хотіла б поліпшити своє становище в більшості життєвих сфер (наприклад, у роботі, навчанні або в особистому житті та фінансах). Може бути і так, що людина відчуває значне задоволення в усіх сферах свого життя, але є певна сфера, яка потребує значних покращень.

Є і люди з «надзвичайною задоволеністю» життям – їх виявилось 20%. Люди з «надзвичайно задовільним»

рівнем люблять життя і впевнені, що у них все йде добре. Не можна стверджувати, що життя у них прекрасне і легке, але загалом вони насолоджуються життям і відчують, що в основних сферах їхнього життя (навчання, робота, сім'я, фінанси, розвиток і здоров'я) все більш-менш добре.

Є особи, які «досить задоволені» своїм життям (5%). Але також виявилися і ті, які мають показники «нижчі за середній» (25%) або «незадоволені» своїм життям (10%). Досліджуваних у ранньому дорослому віці із «вираженою незадоволеністю» життям не виявлено.

У середньому дорослому віці частіше трапляються люди, які мають рівень задоволеності життям «нижчий за середній» (40%). Люди з рівнем «нижчим за середній» зазвичай мають невеликі, але значущі проблеми в різних сферах свого життя. Або ж в основному в них усе добре, проте існує якась одна велика проблема – наприклад, у навчанні, в роботі, здоров'ї, матеріальному становищі або особистому житті. Через деякий час ситуація може покращитися. Однак якщо особа постійно злегка незадоволена своїм життям, то час щось робити.

На такому віковому етапі виявилось дещо менше респондентів із «середнім рівнем задоволеності» життям (30%). Також є особи і з «надзвичайною задоволеністю» життям (15%) та «достатньою задоволеністю» (15%), які були виявлені і в ранньому дорослому віці, але у більшому відсотку. Респондентів у середньому дорослому віці з «незадоволеністю» та «вираженою незадоволеністю» своїм життям виявлено не було.

Що стосується пізнього дорослого віку (60–89 років), то частіше трапляються особи, які оцінюють задоволеність власним життям як «нижчу за середню» (40%). Також є респонденти, які мають «середню задоволеність» життям (20%), та ті, хто «незадоволені життям» (20%). «Незадоволеність» власним життям свідчить про те, що людина незадоволена в усіх сферах життя (навчання, робота, здоров'я, особисте життя та ін.): або загалом справи йдуть не дуже добре, або є одна чи дві сфери, де все погано.

На жаль, серед респондентів пізнього дорослого віку трапилися і такі, що мають «виражену незадоволеність» життям (10%). Ці люди зазвичай реагують на якусь важку подію в їхньому житті, наприклад, втрату близької людини або безробіття. Подібний рівень може бути зумовлений зловживанням алкоголем або наявністю іншої залежності. Подібна незадоволеність означає, що людина не задоволена тим, як ідуть справи в більшості її життєвих сфер: робота, особисте життя, здоров'я, фінанси та ін. Цим особам слід поговорити з близькими, рідними людьми, з психологом, із другом, можливо, у такий спосіб вони знайдуть позитивний шлях до поліпшення ситуації.

Серед респондентів цього вікового періоду знайшлися особи (хоч це і невеликий відсоток), які «досить задоволені» (5%) або «надзвичайно задоволені» (5%) власним життям.

Отримані дані відрізняються від даних, які ми виявили в зарубіжній психологічній літературі. На

Заході показник задоволеності життям із віком підвищується, а в нашому дослідженні була виявлена протилежна тенденція – показник зменшується. Можливо, це можна пояснити тим, що в західних країнах люди справді живуть краще, ніж у нас. По-перше, громадяни цих країн добре забезпечені в матеріальному плані. Вони отримують достатню зарплатню та пенсію, мають хороші соціальні пільги. По-друге, більшість людей, які виходять на пенсію, починають жити для себе: займаються улюбленою справою, мандрують країнами, насолоджуються безтурботним життям. До того ж вони досить рано відпускають у «вільне життя» своїх дітей. У нашій країні, навпаки: пенсії вистачає тільки на їжу та на комунальні послуги, притому не завжди. Також можливо через менталітет нашим людям важко відпустити своїх дітей у «вільне плавання», тому вони постійно опікуються не тільки власними проблемами, а й проблемами своїх дітей та онуків, навіть якщо ті вже досить дорослі.

Під час дослідження рівнів задоволеності життям у різних професійних групах (психологи, лікарі, вчителі) з'ясувалося, що показники задоволеності життям у психологів, лікарів та вчителів відрізняються.

Найбільш високі показники спостерігаються у психологів. Більшість мають середній рівень задоволеності життям (47%). Також є особи, які досить задоволені своїм життям (26,5%). Такий самий відсоток зафіксовано в осіб, які оцінюють задоволеність власним життям як «нижчу за середню» (26,5%). Респондентів із «вираженою задоволеністю» життям серед психологів не виявлено. Проте не було і людей із «незадоволеністю» або «вираженою незадоволеністю».

Трохи нижчими виявилися показники у лікарів. Тут переважає «середній рівень» задоволеності життям (50%). Показники «нижчі за середні» мають 25% досліджуваних лікарів. 19% опитуваних «досить задоволені» власним життям, 6% – «незадоволені». «Надзвичайної задоволеності» та «вираженої незадоволеності» життям серед лікарів не зафіксовано.

Ще нижчий рівень мають учителі. У більшості досліджуваних такої професійної групи переважає «нижчий за середній» рівень задоволеності життям (51%). Також були виявлені особи з «достатнім» (14%) та «середнім» (21%) рівнями задоволеності життям. «Надзвичайної задоволеності» та «вираженої незадоволеності» життям у вчителів, як у психологів і лікарів, виявлено не було.

На нашу думку, такі результати пов'язані з тим, що психологи, оперуючи наявними психологічними знаннями, легше розуміють свої життєві проблеми та знаходять шляхи їх розв'язання, легше встановлюють і підтримують контакти з іншими людьми тощо. Саме тому вони більше задоволені власним життям, на відміну від лікарів і вчителів.

Що стосується лікарів, то вони постійно перебувають у стані, можливо, і незначного, але все ж таки стресу, оскільки усвідомлюють свою значущість і велику відповідальність, розуміють, що від їхніх діагнозів і лікування залежить здоров'я та, найголовніше, життя багатьох людей. Саме через це, на нашу думку,

лікарі мають дещо нижчі показники задоволеності життям, ніж психологи.

Щодо професії педагога, то, безумовно, робота в школі стресова, що потребує надмірної витрати душевних і моральних сил. Майже всім учителям доводиться працювати цілий день (уроки, класне керівництво, позакласні години та інші заходи). Крім того, ще й удома потрібно готуватися до уроків і перевіряти зошити. Учні та батьки бувають різні. Легко і приємно працювати з розумними і здібними дітьми, з іншими – дуже важко. При всьому цьому в учителя досить помірна зарплата за надмірного навантаження. Крім проведення уроків, потрібно писати плани, звіти, працювати з чималою кількістю документації. Отже, не дивно, що серед досліджуваних професійних груп саме вчителі мають найнижчі показники задоволеності життям.

Порівнявши рівні задоволеності життям у чоловіків та жінок, ми з'ясували, що чоловіки почуваються щасливішими за жінок.

У чоловіків переважає середній рівень задоволеності життям (32%). Також були виявлені «надзвичайна задоволеність» (12%), «достатня задоволеність» (25%), «задоволеність нижча середньої» (16%), «незадоволеність» (8%) та «виражена незадоволеність» життям (7%).

Щодо жінок, то, на відміну від чоловіків, у них переважає рівень задоволеності життям «нижчий за середній» (39%). Також були виявлені особи з «надзвичайною задоволеністю» (14%), «достатньою задоволеністю» (11%), «середньою задоволеністю» (25%) та «незадоволеністю» власним життям (11%). Із «вираженою незадоволеністю» життям жінок виявлено не було.

Слід зазначити, що раніше жінки відчували себе щасливішими. Чому ж зараз спостерігається зовсім інша картина? На нашу думку, це можна пояснити тим, що раніше жінки мали менше амбіцій. Вони порівнювали себе з іншими представницями своєї статі, але ніколи не рівнялися на чоловіків. У сучасних жінок з'явилося більше можливостей, щоб реалізувати себе, у них виникли нові цілі в житті. Крім сім'ї та дітей, вони хочуть зробити кар'єру, але здійснити це вдається небагатьом. Також у наш час жінка проводить багато часу за буденними рутинними заняттями, а чоловік – мало. Тому сучасні жінки просто не встигають зробити все заплановане, тому часто почуваються нещасними.

Сучасні ж чоловіки навчилися більше відпочивати і менше працювати, тоді як сучасні жінки працюють набагато більше, ніж це було раніше. До того ж представники «сильної статі» намагаються менше займатися тим, що їм не подобається. А жінки, крім ведення домашнього господарства, змушені заробляти гроші.

Для більш детального дослідження нами була створена та запропонована респондентам асоціативна методика – «Асоціації до слова-стимулу щастя».

Аналіз отриманих даних показав, що найбільш значущим і позитивно сприйнятим у досліджуваних є критерій «здоров'я». Сюди входить своє здоров'я, а також здоров'я дітей і близьких. Звичайно, здоров'я є одним із найважливіших чинників щастя в будь-якому віці.

Якщо запитати людей, що є найважливішим для їхнього щастя, більшість назве «здоров'я» або те, що пов'язане з ним. Згідно з позицією більшості, саме здоров'я є джерелом щастя.

Особливе місце в уявленнях досліджуваних про щастя посідає «сім'я». І дійсно: де, як не у сім'ї, людина отримує втіху в найчорніші дні свого життя, одержує заряд любові та бадьорості, сили фізичні та душевні, без яких неможлива нормальна життєдіяльність. Отримані дані пов'язані також з тим, що в ранньому дорослому віці (особливо до 30 років) по-справжньому проявляється прагнення до створення сім'ї, народження дитини, а після 40 років майже всі мають свою сім'ю, а отже, сім'я і є одним з основних джерел щастя.

Ще одним важливим чинником переживання щастя у досліджуваних є «любов». Це пояснюється тим, що у віці 20–40 років проявляється справжнє прагнення до іншої статі, позитивна емоційна прив'язаність. Це підтверджується і дослідженням С. Кембел, якому вдалося довести, що головним джерелом щастя для будь-якої людини, незалежно від її матеріального становища, досягнення кар'єрних висот і благополуччя, є гармонійні взаємини з людьми [11, с. 25].

Крім зазначених вище джерел (ментальних репрезентацій) щастя, за допомогою контент-аналізу даних було виявлено й інші, а саме: успіх, досягнення мрії, радість від кожного дня, творчість, свобода, благополуччя, музика, гроші, гармонія (із собою та зовнішнім світом), самовдосконалення, самореалізація, сенс життя, інтерес у житті, кар'єра, хобі, розуміння (взаєморозуміння), спокій, задоволеність, мудрість, робота, повага, діти, добро, життєва енергія, позитивні емоції, натхнення, відпочинок, розваги, духовний розвиток, підтримка, довіра, впевненість у собі, тепло, щирість, народження дитини, затребуваність, свій дім.

Для отримання даних про уявлення респондентами щастя нами також була запропонована авторська проєктивна методика – «Намалюй, як ти уявляєш собі щастя». На відміну від методу асоціацій, де було визначено велику кількість чинників щастя, тут переважно малюнки повторювалися. Саме за цією методикою ми змогли з'ясувати провідні чинники відчуття щастя. Адже асоціації можна написати багато, а малювали переважно щось одне: і, ймовірно, те, що вважали найголовнішим чинником щастя. Так, майже всі досліджувані намалювали сім'ю та дім. Лише декілька респондентів намалювали інше (відпочинок, природу, власний мікрокосмос та ін.).

Аналіз результатів методики «Діагностика ступеня задоволеності основних потреб» засвідчив, що ступінь задоволеності основних потреб у ранньому дорослому віці і в пізньому дорослому віці майже однаковий. На обох вікових етапах спостерігається часткова задоволеність основних потреб: 71% – ранній дорослий вік, 70% – середній дорослий вік. Практично відсутня різниця у відсотку незадоволених потреб (13% – рання дорослість, 12,5% – середня дорослість) і задоволених потреб (16% – рання дорослість, 17,5% – середня дорослість).

Взаємозв'язок щастя та задоволеності потреб людини можна розглядати з двох сторін, оскільки сама потреба може означати для людини одночасно залежність від чого-небудь і прагнення до чого-небудь. З одного боку, задоволення елементарної потреби може принести щастя, а з іншого – сама потреба може відчуватися як почуття щастя, тобто відчуття необхідності в чомусь (якщо це щось прекрасне, думки про досягнення цього можуть породжувати стан щастя). Отже, можна говорити про те, що щастя полягає не тільки в задоволенні потреби, а й у прагненні до цього, у процесі досягнення потреби.

Часто щастя людини вбачається в її самоактуалізації, шлях до якої лежить через задоволення всіх потреб: від базових (в їжі, питті та безпеці) до потреби у визнанні. Самоактуалізована людина спокійна, впевнена у собі, талановита, поблажлива, не схильна до депресій та істерик, при цьому має адекватну самооцінку та гармонійні взаємини із зовнішнім світом [14, с. 890].

Використання методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб (метод парних порівнянь) В. Скворцова дало нам можливість з'ясувати ієрархію основних потреб у чоловіків та жінок. Було визначено, що для жінок найважливішим є те, щоб були задоволені потреби в безпеці та міжособистісній потребі.

Немає прекраснішого почуття, ніж відчуття повної безпеки. Це почуття жінка переживає, перебуваючи в родині, поряд із дітьми і коханою людиною. Адже якою б вона не здавалася сильною, впевненою у собі, незалежною, їй хочеться мати місце, де можна повністю розслабитися, відпочити від зовнішнього світу, суєти, роботи і проблем. Також жінки потребують емоційної підтримки так само, як і можливості допомогти в такій справі близьким людям (подругам, коханому, батькам). У цьому, звичайно, полягає одна з головних відмінностей психології чоловіка і жінки: жінкам набагато легше пережити негативну ситуацію, промовляючи її, розмірковуючи вголос про свої емоції та переживання, натомість чоловіки вважають за краще все обмірковувати в розумі.

Що стосується чоловіків, то для них найголовнішим виявилось задоволення потреби у визнанні, потреби у самовираженні та матеріальних потреб. На нашу думку, отримані дані пов'язані з тим, що задоволення потреби в повазі породжує у людини, як стверджують дослідники, почуття впевненості у собі, почуття власної значущості, сили, адекватності, почуття, що вона корисна і необхідна в цьому світі [5, с. 140]. А для кожного чоловіка важливо самостверджуватися у власних і чужих очах, доводити, що вони кращі, сильніші, талановитіші за інших. Їхнє самопочуття визначається тим, наскільки вони здатні досягати високих результатів. Тільки успіх дає їм відчуття себе та реалізації себе. Вони цінують силу, люблять змагатися. Для кожного чоловіка важливо мати улюблену справу і бути визнаним в улюбленій справі серед колег і друзів, у суспільстві.

Із зазначеними вище потребами пов'язані й матеріальні потреби, які теж належать до найважливіших для чоловіків. Від задоволення цих потреб залежить не тільки фінансове благополуччя, а й психологічне здо-

ров'я, почуття власної гідності та задоволеність життям. Це, своєю чергою, допомагає чоловікові проявити свою індивідуальність і знайти певний статус, який показує оточуючим, хто він такий і що собою являє. Отже, більшою мірою задоволення саме цих потреб впливатиме на рівень відчуття щастя.

Узагальнивши отримані дані методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху», ми з'ясували, що більшості осіб раннього дорослого та середнього дорослого вікових періодів притаманний середній рівень мотивації до успіху (20–40 (44%), 40–60 (75%)). Також спостерігається помірно високий рівень (20–40 (21%), 40–60 (12,5%)) і низький рівень (20–40 (14%), 40–60 (12,5%)). Але в ранньому дорослому віці ще спостерігається високий рівень мотивації до успіху (21%), чого не виявилось в пізньому дорослому віці.

На нашу думку, люди, які помірно і сильно орієнтовані на успіх, більш вірогідно, будуть почуватися щасливішими за тих, хто слабо вмотивований на успіх. Успіх – це результат цілеспрямованих дій, досягнення позитивних результатів у будь-якій діяльності; успіх – це досягнення мети, а це, своєю чергою, робить людину щасливою, якщо вона вибирає її самостійно і йде до неї відповідними меті шляхами.

Розглядаючи взаємозв'язок успіху та щастя з іншої точки зору, можна сказати, що якоюсь мірою взаємозв'язок є, але це не абсолютна залежність. Досягаючи успіху в певній справі, людина отримує те саме задоволення, яке викликає відчуття щастя, і деякий час почуватися щасливою. Але лише якоюсь мірою, оскільки для відчуття повного щастя необхідно відчувати задоволення у всіх сферах свого життя. Наголосимо, людині необхідно формулювати і концентруватися на тих чи інших життєвих цілях. Вони допомагають духовно розвиватися та вдосконалювати внутрішнє «Я» в усіх смислах.

Ми висловили припущення, що рівень мотивації до успіху та задоволення базових потреб людини можуть виступати чинниками її емоційного благополуччя і, відповідно, впливати на рівень її задоволеності життям. Для підтвердження цього припущення ми провели кореляційний аналіз між даними методик мотивації до успіху, задоволення базових потреб і рівнем відчуття щастя в осіб раннього дорослого віку (20–40 років) та пізнього дорослого віку (40–60 років). Було виявлено прямий високий кореляційний зв'язок (0,765) на рівні 0,01 між шкалою методики «Діагностика ступеня задоволеності основних потреб» В. Скворцова та методики «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера. Таким чином, можна зробити висновок, що чим вищий ступінь задоволеності базових потреб людини, тим вищий рівень її задоволеності життям. Так, респонденти, у яких були досить задоволені базові потреби, мають вищий рівень відчуття щастя, ніж ті, хто має більш низькі показники ступеня задоволеності базових потреб.

Також нами була проведена кореляція між шкалами методики «Діагностика особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса та методики «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера. Був виявлений прямий кореляційний

зв'язок (0,725) на рівні статистичної значущості – 0,01. Така кореляція свідчить про те, що чим вищий у людини рівень мотивації до успіху, тим вищий рівень її відчуття щастя. Так, люди із високим і середнім рівнем мотивації до успіху та із середнім ступенем задоволення базових потреб мають вищі показники задоволеності життям, ніж ті, хто мають низький рівень мотивації до успіху.

Висновки. Аналіз різних підходів учених до поняття «щастя» дав змогу визначити його сутність: щастя – це психологічний феномен, що характеризується задоволеністю та усвідомленістю життєдіяльності людини, домінуванням позитивного емоційного стану, цілісним сприйняттям часу, позитивним ставленням до себе та навколишнього світу.

У дослідженні було з'ясовано, що найбільш значущим і позитивно сприйнятим у досліджуваних критерієм щастя є «здоров'я». Особливе місце в уявленнях про щастя також посідають сім'я та любов. Були виявлені відмінності між даними зарубіжних досліджень і даними, отриманими в ході нашого дослідження. Основна різниця полягає в динаміці показників відчуття щастя: так, у нашій країні рівень щастя знижується з віком, натомість в інших країнах – зростає. Відмінність простежується і в гендерному аспекті. У зарубіжних дослідженнях

було виявлено, що жінки почуваються щасливішими, ніж чоловіки, а наше дослідження показало протилежне: чоловіки щасливіші за жінок.

Аналіз рівня задоволеності життям осіб різних професійних груп, а саме психологів, лікарів і вчителів, виявив, що найбільш високі показники мають психологи. Менший рівень задоволеності життям демонструють лікарі, останнє місце посіли вчителі.

Також було з'ясовано, що для жінок найголовнішими є потреба в безпеці та міжособистісні потреби. Що стосується чоловіків, для них важливішим є задоволення потреби у визнанні, а також потреби у самовираженні та матеріальних потреб.

За результатами кореляційного аналізу були з'ясовані такі залежності: чим вищий рівень мотивації особистості до успіху, чим вищий ступінь задоволеності базових потреб, тим вищий рівень її відчуття щастя.

Таким чином, вивчення проблеми щастя необхідне для напрацювання шляхів і способів самореалізації особистості, розкриття її потенціалу, формування гармонійного та конструктивного ставлення до дійсності, формування позитивного підходу до вирішення поставлених завдань, підтримки психоемоційного благополуччя в різних сферах життєдіяльності.

Література:

1. Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. / In J.P. Forgas & J.M. Innes (Eds.). *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective*. P. 189–203. North-Holland: Elsevier.
2. Vera, P., Celis, K., Pavez, P., Lillo, S., Bello, F., Diaz, F., et al. (2012). Money, age and happiness: association of subjective well-being with socio-demographic variables. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 44(2), 155–163.
3. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 55, 34–43.
4. Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 52–61. URL: <https://doi.org/10.1037/a0018066>.
5. Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: a theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology*. 15(2), 138–157.
6. Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., and Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. Vol. 9(2), 111–131.
7. Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology* / ed. S. Fiske (Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.), 52:141–166.
8. Seligman, M.E.P., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
9. Steger, M.F., Kashdan, T.B., and Oishi, S. (2008). Being good by doing good: eudaimonic activity and daily well-being correlates, mediators, and temporal relations. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22–42. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.03.004>.
10. Wong, P.T.P., & Bowers, V. (2018). Mature happiness and global well-being in difficult times, in *Scientific Concepts Behind Happiness, Kindness, and Empathy in Contemporary Society* (Hershey, PA: IGI Global), 112–134. DOI: 10.4018/978-1-5225-5918-4.ch006.
11. Dissanayake, M., Kamble, S. & Patil, A. (2018). Predicting happiness and life satisfaction from individuals' perceptions of life. *Proceeding of the 4th International Conference on Arts and Humanities*. Vol. 4. Issue 2. 2017, pp. 21–28. DOI: <https://doi.org/10.17501/icoah.2017.4203>.
12. happiness and a proposal for a national index. Ameri-Kahneman, D. (1999). "Objective happiness," in *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, eds D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz, D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (New York, NY: Russell Sage Foundation), 3–25.
13. Huebner, E.S., Funk, B.A., & Gilman, R. (2000). Cross-sectional and longitudinal psychosocial correlates of adolescent life satisfaction reports. *Canadian Journal of School Psychology*, 16, 53–64.
14. Lewis, C.A., McCollum, M.A., & Joseph, S. (1999). The Depression-Happiness Scale: Test-retest data over two weeks. *Psychological Reports*, 85, 889–892.

References:

1. Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. / In J.P. Forgas & J.M. Innes (Eds.). *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective*. P. 189–203. North-Holland: Elsevier.
2. Vera, P., Celis, K., Pavez, P., Lillo, S., Bello, F., Díaz, F., et al. (2012). Money, age and happiness: association of subjective well-being with socio-demographic variables. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 44(2), 155–163.
3. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 55, 34–43.
4. Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 52–61. URL: <https://doi.org/10.1037/a0018066>.
5. Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: a theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology*. 15(2), 138–157.
6. Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., and Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. Vol. 9(2), 111–131.
7. Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology* / ed. S. Fiske (Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.), 52:141–166.
8. Seligman, M.E.P., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>.
9. Steger, M.F., Kashdan, T.B., and Oishi, S. (2008). Being good by doing good: eudaimonic activity and daily well-being correlates, mediators, and temporal relations. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22–42. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.03.004>.
10. Wong, P.T.P., & Bowers, V. (2018). Mature happiness and global well-being in difficult times, in *Scientific Concepts Behind Happiness, Kindness, and Empathy in Contemporary Society* (Hershey, PA: IGI Global), 112–134. DOI: 10.4018/978-1-5225-5918-4.ch006.
11. Dissanayake, M., Kamble, S. & Patil, A. (2018). Predicting happiness and life satisfaction from individuals' perceptions of life. *Proceeding of the 4th International Conference on Arts and Humanities*. Vol. 4. Issue 2. 2017, pp. 21–28. DOI: <https://doi.org/10.17501/icoah.2017.4203>.
12. happiness and a proposal for a national index. Ameri-Kahneman, D. (1999). "Objective happiness," in *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, eds D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz, D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (New York, NY: Russell Sage Foundation), 3–25.
13. Huebner, E.S., Funk, B.A., & Gilman, R. (2000). Cross-sectional and longitudinal psychosocial correlates of adolescent life satisfaction reports. *Canadian Journal of School Psychology*, 16, 53–64.
14. Lewis, C.A., McCollum, M.A., & Joseph, S. (1999). The Depression-Happiness Scale: Test-retest data over two weeks. *Psychological Reports*, 85, 889–892.