

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПРОГРАМИ ERASMUS ЯК ЧИННИКИ КОНСТРУЮВАННЯ СУБ'ЄКТНОЇ ПОЗИЦІЇ ЩАСТЯ

Студентки IV курсу, групи ДПс-41

Напряму підготовки

(спеціальності) 053 «Психологія»

Карпів Михайлини Романівни

Науковий керівник: кандидат

психологічних наук, доцент

Когутяк Надія Михайлівна

Рецензент: кандидат

психологічних наук, доцент

Чуйко Оксана Михайлівна

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічне дослідження проблеми самореалізації та факторів конструювання особистої позиції щастя студентською молоддю	6
1.1 Самореалізація як чинник та ключовий індикатор розвитку суб'єктності	6
1.2 Психологічні аспекти самореалізації в контексті професійних виборів студентів у міжкультурному освітньому середовищі.....	10
1.3 Чинники конструювання суб'єктної позиції щастя студентів....	13
Висновки до першого розділу	17
1.4 Теоретична модель.....	
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних аспектів самореалізації та їх впливу на рівень щастя студентів Erasmus.....	18
2.1 Організація та дизайн емпіричного дослідження.....	18
2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація.....	22
Висновки до другого розділу.....	34
ВИСНОВКИ	37
Список використаних джерел	39

ВСТУП

Актуальність: враховуючи зростання уваги до психологічного благополуччя і щастя, дослідження самореалізації студентів Erasmus дозволяє висвітлити психологічні аспекти суб'єктності життя та щастя.

Дослідження самореалізації студентів програми Erasmus дозволяє глибше розуміти, як вплив зовнішніх факторів, таких як міжнародна освіта, сприяє формуванню їхнього індивідуального підходу до життя та щастя. Вивчення цієї групи не лише розкриває унікальні аспекти психологічного розвитку студентів, але і надає можливість враховувати цей контекст при розробці стратегій для підтримки їхнього психологічного благополуччя та задоволення від життя.

Програма ERASMUS є ключовим інструментом в сфері міжнародної освіти, сприяючи обміну студентів та збагаченню їхнього академічного досвіду через участь в міжнародних програмах. Учасники цієї програми виходять за межі своїх національних кордонів, занурюючись у нове культурне середовище, що створює унікальні умови для розвитку особистості

Студенти ERASMUS визначаються своєю особливою міжнародною та міжкультурною спрямованістю, адаптуючись до нового оточення, розвиваючи навички міжкультурної комунікації та стикаючись із викликами навчання в іншій країні. Це робить такий предмет дослідження особливо цікавим.

Участь у програмі ERASMUS надає студентам можливість не лише отримати якісну освіту в іншій країні, але й дослідити нові культурні горизонти та набуття міжнародного досвіду. Студенти ERASMUS зіткнуться із завданням адаптації до нового соціокультурного середовища, що може впливати на їхню психологічну самореалізацію. Знаходячись в іншій культурі, студенти стикаються з новими викликами, що може впливати на їхні освітні та кар'єрні плани, а також на рівень задоволення та щастя.

Актуальність дослідження обумовлена потребою розкрити особливості самореалізації студентів вікової категорії 20-25 років, яка теоретично визначена як "молодь" за теорією Е. Еріксона. Цей період визначається

суттєвими змінами у структурі особистості та психіці, впливаючи на їхнє ставлення до освіти, професійного розвитку та загального задоволення життям.

Студенти Erasmus, представники цієї вікової категорії, перебувають на етапі переходу від студентства до самостійного життя та професійної кар'єри. Активне формування ідентичності, вибір професійних шляхів та пошук внутрішнього задоволення створюють специфічний контекст для вивчення їхньої самореалізації.

Отже, для нас є цікаво зрозуміти, як фактори навчання та кар'єри впливають на задоволення та щастя, а також, які стратегії сприяють успішному пристосуванню до вимог сучасного світу, визначаючи таким чином об'єкт та мету роботи.

Особиста участь у програмі Erasmus дозволила мені активно вивчати міжнародне освітнє середовище та спостерігати за процесами самореалізації одногрупників, будучи включеною у освітній процес.

Мета дослідження є аналіз взаємодії у освітньому та кар'єрному середовищі студентів програми Erasmus, їх рівня психологічної самореалізації з метою визначення впливу цих факторів на їхній рівень задоволення та щастя.

Відповідно до мети було визначено наступні **завдання**:

1. Провести аналіз уявлень студентів щодо цілей освітньої та професійної самореалізації з метою суб'єктного конструювання щастя.
2. Оцінити рівень задоволення студентів програми Erasmus освітнім середовищем, використовуючи об'єктивні показники та методи аналізу.
3. Визначити ключові аспекти, що мають значення для студентів програми ERASMUS, і визначити їх вплив на психологічне благополуччя.

4. Порівняти та проаналізувати відповіді студентів з різних культур для виявлення взаємозв'язку між культурним контекстом та психологічними аспектами їхнього життя.

Об'єкт дослідження: суб'єктна позиція щастя студентів програми Erasmus.

Предмет дослідження: психологічні аспекти самореалізації студентів Erasmus як чинники конструювання суб'єктної позиції щастя.

Гіпотеза: участь студентів різних національностей у освітній програмі Erasmus позитивно впливає на рівень психологічної самореалізації студентів, сприяючи їхньому задоволенню освітнім середовищем, підвищенню психологічного благополуччя та формуванню суб'єктивної позиції щастя через підтримку культурного контексту та активну участь у міжнародній освітній спільноті.

Структура роботи: Робота містить три розділи, висновки до розділів та роботи, список використаних джерел, додаки.

РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічне дослідження проблеми самореалізації та факторів конструювання особистої позиції щастя студентською молоддю

1.1 Самореалізація як чинник та ключовий індикатор розвитку суб'єктності

Самореалізація, в контексті даного дослідження, може бути розглянута як важливий процес особистісного розвитку, спрямований на досягнення внутрішнього потенціалу та особистих цілей. Це поняття часто асоціюється із виявленням та розвитком унікальних здібностей, творчого потенціалу та задоволення від власного життя. Зокрема, у даному дослідженні під самореалізацією розуміється індивідуальний процес становлення та розвитку особистості, що включає в себе досягнення психологічного, емоційного та соціального благополуччя. Тож самореалізація охоплює не лише професійні досягнення, але й гармонійне функціонування в різних сферах життя, таких як міжособистісні відносини, духовний розвиток і фізичне здоров'я. Самореалізація є складним і багатогранним процесом, який вимагає постійного самопізнання, самовдосконалення та адаптації до змін.

Поняття "самореалізація" певною мірою корелює з іншими термінами, такими як самоактуалізація, самоздійснення, самотрансценденція, самовизначення та самосвідомість [1]. Важливо враховувати, що іноді використовують ці терміни в різних контекстах або залежно від автора чи конкретної теорії. Самоактуалізація, наприклад, часто використовується для опису процесу досягнення повного особистісного потенціалу, тоді як самоздійснення може підкреслювати реалізацію конкретних цілей або завдань, пов'язаних з особистісним або професійним розвитком. Самовизначення та самосвідомість наголошують на процесах формування особистої ідентичності та розуміння власних бажань і потреб. Самотрансценденція ж виходить за межі особистісного розвитку і фокусується на досягненні глибокого розуміння

світу та своєї ролі в ньому, що може бути пов'язано з духовними або філософськими аспектами життя.

Абрахам Маслоу вперше ввів термін "самоактуалізація", описуючи його як внутрішнє прагнення особистості до самовираження і досягнення максимального потенціалу. Це бажання стати найкращою версією себе, реалізувати свої таланти та здібності, а також досягти вищих рівнів особистісного розвитку. [2; 8] Маслоу вважав, що самоактуалізація знаходиться на вершині його відомої "піраміди потреб", що означає, що вона стає актуальною лише після задоволення базових фізіологічних і психологічних потреб, таких як їжа, безпека, любов та повага. Він також підкреслював, що самоактуалізація включає в себе прагнення до творчості, морального розвитку та пошуку істинного сенсу життя.

Згідно з думкою Карла Роджерса, самоактуалізація є вродженим прагненням до зростання, розвитку, самостійності та активізації всіх можливостей організму. Роджерс порівнює це прагнення до самореалізації з природним розвитком рослин, які стрімко ростуть, щоб стати здоровими, а насіння в собі містить прагнення стати деревом. Він вважає, що людина природно схиляється до пошуку цілісності і максимального розвитку себе. Засновник клієнт-центрованого підходу у психотерапії вважав, що прагнення до здорового розвитку, є головною і мотивуючою силою в людині, яка діє вільно і не обтяжена ні подіями минулого, ні сучасними обставинами. [3; 5]

Віктор Франкл, австрійський психіатр і філософ, в своїй теорії самореалізації висловлював ідеї, що головна мета людини - це пошук сенсу, особисте значення та призначення у світі. Він підкреслював важливість того, щоб людина виявила власний сенс життя через активну участь у творчості, любові і служінні іншим. [4]

За Гордоном Олпортом, людина, яка самоактуалізується, має властиве прагнення до досягнення досконалості та робить все можливе, щоб реалізувати свій максимальний потенціал. Вчений вважає, що самоактуалізація є ключовою умовою повноцінного розвитку особистості,

збереження її здоров'я та досягнення зрілості. Він розглядає процес самоактуалізації як "становлення", в рамках якого індивід приймає на себе відповідальність за планування свого життя. Гордон Олпорт підкреслює, що будь-яка перешкода для самоактуалізації збільшує ризик відхилення від нормального розвитку. [5; 14] Він вважає, що самоактуалізація також включає здатність до самоконтролю та саморефлексії, що дозволяє людині аналізувати свої досягнення і коригувати свої дії для досягнення більш високих цілей. Олпорт також наголошує, що самоактуалізація сприяє розвитку зрілої особистості, яка здатна ефективно взаємодіяти з оточуючим світом та реалізовувати свої соціальні та професійні ролі.

У сучасній науковій літературі поняття самоактуалізації представлене у широкому спектрі значень. Включаючи в себе бажання людини до повного розвитку своїх особистісних можливостей, постійну реалізацію свого потенціалу, розкриття здібностей та талантів, виконання своєї місії чи покликання, прийняття та більше повне розуміння власної природи, а також неперервне прагнення до єдності, інтеграції та внутрішньої синергії особистості. [6; 7]. Самоактуалізація також розглядається як процес, що включає духовний розвиток та пошук вищого сенсу життя, який може бути пов'язаний з релігійними або філософськими поглядами. Деякі дослідники також вказують на важливість соціального контексту у процесі самоактуалізації, оскільки взаємодія з іншими людьми та суспільством може значно вплинути на здатність індивіда досягти своїх цілей [29] Крім того, сучасні дослідження підкреслюють значення культурних та гендерних аспектів у процесі самоактуалізації, враховуючи різні умови та виклики, з якими стикаються люди у різних соціальних контекстах [30]

У другій третині ХХ століття, під впливом робіт Абрахама Маслоу, Ролло Мея, Гордона Олпорта, Карла Роджерса, Віктора Франкла, Еріка Еріксона та інших, категорія самоактуалізації тісно почала переплітатися із категорією щастя. Ці теми активно досліджуються представниками позитивної психології, такими як Мартін Селігман, Джон Вейланат, Девід Майєрс, Ед

Дінер, Керол Ріфф та інші. Таким чином, погляд на самоактуалізацію попри деяку багатозначність, вказує на шлях особистісного природовідповідного розвитку, що приносить як значні успіхи, так і задоволення від творчого процесу. Самоактуалізація, за цими теоретиками, є процесом, що дозволяє індивіду не лише розвивати свої навички та здібності, але й знаходити глибоке задоволення від досягнення поставлених цілей. Вона включає не лише професійні успіхи, але й розвиток особистих стосунків, духовний ріст та гармонію з самим собою. Цей процес є динамічним і постійним, що вимагає від людини гнучкості, адаптивності та відкритості до нових досвідів.

Сучасні дослідження також підкреслюють важливість культурного та соціального контексту у процесі самоактуалізації. Наприклад, вивчення різних культурних підходів до щастя показує, що поняття самоактуалізації може мати різні значення та форми залежно від соціальних норм та цінностей. [23]

Важливо зазначити, що сучасні підходи до самоактуалізації також враховують роль психофізіологічних факторів, таких як стрес, рівень енергії та загальний стан здоров'я. Дослідники підкреслюють, що здатність людини до самоактуалізації може бути значно обмежена в умовах хронічного стресу або фізичного виснаження. Тому, для досягнення самоактуалізації, важливо підтримувати здоровий спосіб життя, забезпечувати собі належний відпочинок та вміти керувати стресом.

Отже, поняття самоактуалізації є багатограним та динамічним, включаючи в себе різні аспекти особистісного розвитку та психологічного благополуччя. Воно тісно переплітається з категорією щастя, підкреслюючи важливість досягнення внутрішньої гармонії, реалізації особистісного потенціалу та пошуку сенсу життя [24; 25]

1.2 Психологічні аспекти самореалізації в контексті професійних виборів студентів у міжкультурному освітньому середовищі

У даному розділі проведено аналіз психологічних аспектів самореалізації студентів, зосереджуючись на їхніх професійних виборах у міжкультурному освітньому середовищі. Вплив міжнародної освіти на кар'єрні можливості студентів – це занурене у специфічне соціальне середовище вивчення взаємодії з різними культурами та освоєння іноземних мов, що визначає подальший професійний розвиток та успішність на глобальному ринку праці. Розглянемо комплексний огляд ключових аспектів, які формують цей вплив, демонструючи, як вони сприяють розвитку студентів як майбутніх фахівців:

- **Міжкультурна компетентність:** міжнародна освіта дозволяє студентам отримати досвід взаємодії з різними культурами та мовами, розуміти та поважати їхні традиції, цінності та способи сприйняття світу. Міжкультурна компетентність дозволяє студентам пристосовуватися до різноманітних умов, глибше пізнати і зрозуміти традиції та цінності представників різних культур, що важливо в глобальному середовищі.
- **Розвиток міжнародних зв'язків:** спосіб, яким студенти встановлюють та утримують стосунки з особами з різних країн, обмінюючись досвідом та ідеями. Міжнародні зв'язки можуть визначити можливості для подальшого професійного співпраці та розвитку кар'єри. Виконуючи спільні освітні завдання студенти готуються до реалізації своїх проєктів у різних країнах.
- **Підвищення конкурентоспроможності:** роботодавці цінують міжнародний досвід, оскільки він свідчить про готовність працівника працювати в різноманітних умовах та ефективно взаємодіяти з різними культурами. Висока конкурентоспроможність важлива для привертання уваги роботодавців та отримання бажаних вакансій, а отже, це дає студентам краще розуміння їх майбутнього у професії, дає більший вибір для самореалізації.

- Мовні навички: вміння ефективно використовувати іноземні мови в робочому середовищі. Мовні навички роблять студентів більш привабливими для компаній з інтернаціональними комунікаціями. Мова йде не тільки про знання іноземної мови, але і про розуміння та застосування комунікативного етикету відповідно до культурного середовища.
- Гнучкість та адаптивність: здатність швидко пристосовуватися до нових ситуацій та умов. Гнучкість і адаптивність стають ключовими вміннями в сучасному непередбачуваному світі роботи. Часто у психологічному плані дана риса корелює із загальною резилієнтністю особи, яка тренується у новому та багатогранному освітньому середовищі. Участь у міжнародних освітніх програмах, таких як Erasmus, сприяє розвитку цієї якості, оскільки студенти стикаються з новими і часто непередбачуваними викликами, що допомагає їм тренувати свою гнучкість та адаптивність.
- Здобуття нових знань та навичок: отримання специфічних знань та навичок під час процесу навчання в міжнародних закладах. Нові знання та навички можуть стати додатковим стимулом для вивчення конкретних галузей та секторів.

Ці аспекти допомагають формувати студентам фундамент для успішної кар'єри в глобальному середовищі та розвивати їх як професіоналів, готових до міжнародних викликів. [9;10]. Такі компетенції дають досвід більш свідомої та багатогранної самоактуалізації, що є важливим для досягнення як професійного, так і особистісного успіху. Це дозволяє студентам не лише реалізовувати свої професійні амбіції, але й знаходити задоволення від своєї діяльності, розвиваючи впевненість у власних силах та здатність досягати поставлених цілей.

У контексті дослідження психологічних аспектів самореалізації студентів програми Erasmus, важливо підкреслити значущість психологічного капіталу як ключового чинника. Психологічний капітал, який включає

самотивацію, самостійність і резильєнтність, відіграє вирішальну роль у процесі самореалізації студентів. Студенти з високим рівнем психологічного капіталу демонструють підвищений рівень самореалізації та загального благополуччя, що безпосередньо сприяє їхній суб'єктній позиції щастя. Ці елементи допомагають студентам більш ефективно долати труднощі, досягати особистих та академічних цілей, а також зберігати стійкість до стресу. [16]

Крім того, розвинена самотивація сприяє студентам у підтриманні високого рівня внутрішньої мотивації, що є критично важливим для досягнення самореалізації. Резильєнтність дозволяє студентам ефективно справлятися з академічним стресом, що також впливає на їхнє загальне благополуччя та відчуття щастя. Самостійність забезпечує можливість прийняття рішень на основі власних цінностей та переконань, що сприяє розвитку суб'єктності. Таким чином, розвиток психологічного капіталу є необхідним для підвищення рівня самореалізації та побудови суб'єктної позиції щастя серед студентів програми Erasmus.

Резильєнтність має значний вплив на самореалізацію студентів у міжкультурному освітньому середовищі. Саме в контексті міжнародних програм, таких як програма Erasmus, студенти стикаються з унікальними викликами, такими як адаптація до нового культурного середовища, вивчення іноземних мов, і відчуття відокремленості від рідного середовища. У цих умовах, розвиток психологічного капіталу, такого як оптимізм, самодисципліна та відчуття власної компетентності, разом із розбудовою резильєнтності, стає ключовим для того, щоб студенти могли успішно пристосовуватися до нових умов, розвиватися особистісно та досягати своїх професійних цілей. Такий підхід до психологічних аспектів самореалізації у міжкультурному освітньому середовищі не лише сприяє академічному успіху, але й формує міцні основи для особистісного зростання та забезпечує студентам відчуття власної щасливої та задоволеної життєвої позиції. [17]

1.3 Чинники конструювання суб'єктної позиції щастя студентів

Конструювання суб'єктної позиції щастя студентів є складним процесом, який залежить від різноманітних чинників, що формують їхнє емоційне та психологічне становище. У цьому розділі розглянемо деякі з ключових чинників, які визначають суб'єктивне відчуття щастя серед студентів.

Автори Muhammad Irfan та Rizwan Rafique дослідили вплив академічного навантаження та успішності на самопочуття студентів. Вони встановили, що високий рівень академічного навантаження та досягнень може позитивно впливати на самопочуття студентів, стимулюючи відчуття досягнення та впевненості у власних здібностях.

Академічне навантаження та успішність важливі для студентів, оскільки вони сприяють їхньому особистісному та професійному розвитку. Високі досягнення можуть бути джерелом задоволення та позитивних емоцій, що сприяє формуванню щасливого психологічного стану. Таким чином, успішність у навчанні може не лише збільшувати самооцінку студента, але й сприяти його загальному психологічному благополуччю. [19]

Kaisa Piiva та Marja-Liisa Järvenoja, дослідили вплив соціальних відносин на рівень щастя серед студентів. Дослідження показало, що якість взаємин з ровесниками, дружба та підтримка зі сторони соціального оточення мають значущий вплив на психічне благополуччя та загальний стан щастя студентів. Взаємодія зі спільнотою, позитивні стосунки та можливість активного спілкування створюють атмосферу підтримки та розуміння, що сприяє підвищенню емоційного комфорту та задоволення від життя.

Згідно з результатами дослідження, студенти, які мають позитивні соціальні взаємини, частіше відчують щастя та задоволення від свого життя. Це підкреслює важливість підтримки та взаємодії у соціальному середовищі університетського співтовариства для забезпечення психологічного благополуччя та загального щастя студентів [20]

Sheina Orbell та Bas Verplanken виявили, що успіх у досягненні цілей має позитивний вплив на внутрішнє задоволення та позитивне ставлення до життя.

Досягнення особистих та професійних цілей важливі для саморозвитку та самореалізації студентів. Успішне досягнення поставлених цілей може збільшити впевненість у власних силах, покращити самопочуття та підвищити загальний рівень щастя. Таким чином, встановлення та досягнення цілей може бути ключовим фактором у формуванні позитивного психологічного стану студентів [21]

Zhihong Ren та Jingjing Ji у своїй статті "Psychological Resilience and Subjective Well-being: A Meta-analysis", опублікованій у "Personality and Individual Differences" у 2019 році, виявили, що розвиток психологічної стійкості та здатності ефективно впоратися зі стресом є важливим фактором, що сприяє підвищенню рівня щастя та загального психічного благополуччя серед студентів.

Психологічна стійкість та стресостійкість відіграють ключову роль у психічному здоров'ї студентів. Здатність ефективно впоратися з труднощами та стресом допомагає зменшити негативні наслідки труднощів і сприяє підвищенню загального рівня щастя. Таким чином, розвиток психологічної стійкості може бути корисним для забезпечення психічного благополуччя та щасливого життя студентів.

Самовизначення та самоприйняття: процес визначення власної особистості, цінностей та прийняття себе грає важливу роль у формуванні суб'єктивного щастя. Самопізнання та самоприйняття сприяють позитивному емоційному становищу [22]

Ці фактори є взаємопов'язаними і створюють унікальне психологічне середовище для кожного студента. Розуміння цих чинників може допомогти краще враховувати та підтримувати емоційне благополуччя студентів у їхньому академічному та особистому житті.

Лім Ай Хуа та Джамілах Хаджі Отман дослідили, що психологічний капітал має значний вплив на суб'єктивне благополуччя студентів. Вони

з'ясували, що позитивний психологічний капітал, такий як оптимізм, впевненість у собі та стійкість, є ключовим фактором, що сприяє створенню позитивного психологічного клімату серед студентської громади. Дослідження також показало, що високий рівень психологічного капіталу корелює з більшим задоволенням життям та емоційною стійкістю у студентів.

Автори розглянули вплив психологічного капіталу на позитивний розвиток студентів, включаючи їхній академічний успіх, саморозвиток та соціальну адаптацію. Вони виявили, що студенти з вищим рівнем психологічного капіталу мають більші шанси досягти відмінних результатів у навчанні та успішно інтегруватися в соціум. [18]

Загалом, результати дослідження свідчать про важливість психологічного капіталу у формуванні позитивного самопочуття студентів та їхнього успішного розвитку в університетському середовищі.

Загальний аналіз чинників конструювання суб'єктивної позиції щастя студентів вказує на те, що емоційне та психологічне благополуччя студентів тісно пов'язане з їхнім академічним досвідом, соціальним оточенням, особистими досягненнями, стресостійкістю та самовизначенням. Розуміння цих чинників є важливим для розроблення підходів до підтримки студентів у їхньому академічному та особистому житті.

Майбутні дослідження можуть спрямовуватися на подальше розкриття взаємодії цих чинників та вивчення нових аспектів, які впливають на щастя студентів. Розуміння цих процесів може слугувати основою для розроблення ефективних стратегій підтримки та розвитку студентського благополуччя в сучасному вищому навчальному середовищі. [11]

На мою думку, це дослідження висвітлює важливі аспекти самореалізації студентів у міжкультурному освітньому середовищі, зокрема в контексті їхніх професійних виборів. Виявлено, що міжнародна освіта сприяє розвитку ключових навичок, таких як міжкультурна компетентність та гнучкість, що формують їх як конкурентоспроможних фахівців. Розуміння чинників, що впливають на конструювання суб'єктивної позиції щастя

студентів, важливо для розвитку стратегій підтримки їхнього благополуччя в сучасному навчальному середовищі.

Зважаючи на важливість теми щастя, необхідно підкреслити, що для студентів це не лише психологічний стан, а й цілісний досвід, що впливає на всі аспекти їхнього життя. Щастя може бути багатогранним: воно включає в себе відчуття задоволення від досягнень у навчанні, здоров'я, стосунків з оточуючими, а також розкриття власного потенціалу. Здатність до відчуття щастя в міжнародному освітньому середовищі може відігравати значну роль у загальному успіху студентів та їхньому професійному зростанні.

1.4 Теоретична модель дослідження

На основі теоретико-методологічного аналізу, було розроблено теоретичну модель, яка ілюструє взаємозв'язок між участю у програмі Erasmus, психологічною самореалізацією студентів та суб'єктною позицією щастя.

1. Міжнародна освіта сприяє психологічній самореалізації: участь у програмі Erasmus надає студентам можливість отримувати освіту за кордоном, що стимулює їх особистісний розвиток, розширює кругозір і сприяє самопізнанню. Завдяки новим культурним і академічним викликам, студенти розвивають важливі навички та якості, такі як незалежність, впевненість у собі, комунікаційні здібності, що сприяє їхній психологічній самореалізації.
2. Психологічна самореалізація підвищує суб'єктну позицію щастя: досягнення особистих та академічних цілей, розвиток нових компетенцій та самовизначення сприяють підвищенню рівня суб'єктної позиції щастя. Студенти, які успішно реалізували себе у новому середовищі, відчують більше задоволення життям і вищий рівень щастя.
3. Міжнародна освіта впливає на культурну адаптацію та соціальну інтеграцію: участь у програмі Erasmus передбачає перебування у міжкультурному середовищі, що вимагає від студентів адаптації до нових соціальних та культурних норм. Цей процес культурної адаптації

- та соціальної інтеграції сприяє формуванню міжкультурної компетентності та розширенню соціального середовища.
4. Культурна адаптація та соціальна інтеграція впливають на емоційний стан: успішна адаптація до нового культурного середовища та інтеграція в нове соціальне оточення позитивно впливають на емоційний стан студентів. Вони почуваються впевненіше, щасливіше та задоволеніше життям, що сприяє зниженню стресу та тривожності.
 5. Емоційний стан впливає на суб'єктну позицію щастя: позитивний емоційний стан, зумовлений успішною культурною адаптацією та соціальною інтеграцією, сприяє підвищенню суб'єктної позиції щастя. Студенти відчують більше задоволення життям, що підвищує їхню загальну суб'єктну позицію щастя.
 6. Суб'єктна позиція щастя стимулює подальшу психологічну самореалізацію: високий рівень суб'єктної позиції щастя мотивує студентів до подальшої психологічної самореалізації. Вони прагнуть досягати нових цілей, розвивати свої компетенції та здібності, що сприяє їхньому подальшому особистісному та професійному зростанню.
 7. Емоційний стан безпосередньо сприяє психологічній самореалізації, оскільки задоволеність життям та емоційна стабільність дозволяють студентам впевнено рухатися вперед, досягаючи нових вершин у своєму розвитку.

Схематичне зображення теоретичної моделі представлено в (Рис.1)

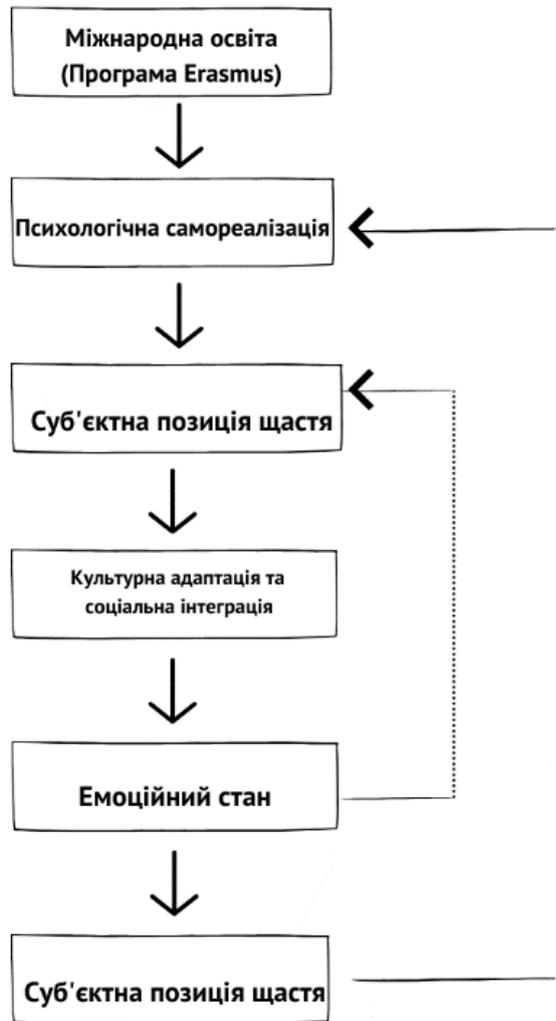


Рис.1

Таким чином, усі елементи взаємодіють один з одним, створюючи складну мережу взаємозв'язків, що сприяє розумінню процесу самореалізації та щастя серед студентів програми Erasmus. Схематичне зображення теоретичної моделі представлено в (Рис.1)

Висновки до першого розділу

У підсумку першого розділу важливо відзначити, що погляди провідних психологів, таких як Маслоу, Роджерс, Франкл і Олпорт, свідчать про вагомість самореалізації як ключового фактору особистісного розвитку. Об'єднання різних підходів підкреслює роль спільного розуміння самореалізації у досягненні внутрішнього потенціалу та особистого щастя.

У розділі детально розглянуті психологічні аспекти самореалізації студентів у міжкультурному освітньому середовищі. Аналіз підкреслює важливість міжнародної освіти та міжкультурної компетентності для успішних професійних виборів студентів.

Також визначено, що вплив міжнародної освіти на кар'єрні можливості студентів охоплює різноманітні аспекти, включаючи розвиток міжкультурної компетентності, розширення міжнародних зв'язків, підвищення конкурентоспроможності, вдосконалення мовних навичок та здобуття нових знань і навичок.

Зрештою, суб'єктивне відчуття щастя студентів залежить від взаємодії різноманітних чинників, таких як академічний успіх, соціальні відносини, особисті досягнення та цілі, психологічна стійкість та самовизначення. Розуміння цих чинників важливо для підтримки емоційного благополуччя студентів.

РОЗДІЛ 2 Емпіричне дослідження психологічних аспектів самореалізації та їх впливу на рівень щастя Студентів Erasmus

Методологічною основою для проведення емпіричної частини дослідження було використано системний підхід, спрямований на вивчення впливу особливостей самореалізації та рівень щастя студентів. Отже, залежною змінною є щастя та психологічне благополуччя студентів програми «Erasmus». Незалежна змінна: рівень психологічної самореалізації студентів.

Такий підхід дозволив отримати більш повне уявлення про те, як самореалізація впливає на рівень щастя та психологічне благополуччя студентів програми "Erasmus". Результати дослідження можуть використовуватися для розроблення ефективних стратегій підтримки та розвитку психологічного стану студентів у цілому.

2.1 Організація та дизайн дослідження

Дослідження було проведено серед студентів програми Erasmus, яка надає унікальні можливості для академічного обміну та культурної взаємодії. Вибір теми дослідження був обумовлений актуальною особистою участю в цій програмі в Познанському університеті імені Адама Міцкевича Республіки Польща, яка дала можливості для певною мірою унікального дослідження. Участь дає мені глибше розуміння потреб та викликів, з якими стикаються студенти Erasmus.

Опираючись на мету дослідження, яка полягає в аналізі взаємодії у освітньому та кар'єрному середовищі студентів програми Erasmus, а також їх рівня психологічної самореалізації, з метою визначення впливу цих факторів на рівень задоволення та щастя, розглянемо організацію дослідження та розробку опитувальника за Шкалою Лейкерта. Всі опитування проводились англійською мовою, оскільки студенти програми Erasmus навчаються цією мовою.

Для досягнення мети дослідження та розкриття психологічних аспектів самореалізації та їх впливу на рівень щастя у студентів Erasmus, було використано метод кількісного дослідження. Основним інструментом для

збору даних слугував Google-опитувальник, створений за допомогою шкали Лейкерта від 1 до 5. Цей підхід дозволив отримати кількісні показники, які стали основою для подальшого аналізу.

Обсяг вибірки та характеристики учасників: дослідження включає участь 60 студентів програми Erasmus, які навчаються в Познанському університеті імені Адама Міцкевича. Учасники були обрані на випадковій основі. Серед студентів різних факультетів та курсів, що гарантує репрезентативний характер дослідження.

Характеристики учасників включають студентів з шести різних національностей: Україна, Польща, Китай, Іспанія, Італія, Туреччина по 10 представників з кожної країни. Це робить вибірку максимально різноманітною та враховує міжкультурний аспект дослідження. Кожен учасник має свої унікальні характеристики та досвід, що забезпечує глибше розуміння взаємозв'язків між самореалізацією та щастям у міжнародному студентському середовищі.

Опис структури та побудови опитувальника: для оцінки рівня самореалізації та щастя студентів програми Erasmus було розроблено опитувальник, який об'єднував 7 запитань. Учасники мали можливість вибрати один із п'яти варіантів відповіді за Шкалою Лейкерта, виражаючи свою позицію від "Повністю не згідний(-на)" до "Повністю згідний(-на)".

Опитувальник містить такі запитання:

1. Яку країну ви представляєте? Це запитання визначає контекст культурного оточення та можливі варіації у впливі на самореалізацію та щастя студентів з різних країн.
2. Я відчуваю, що задоволений(-а) своїм життям в університеті та поза ним. Це запитання оцінює загальний ступінь задоволеності студентів їхнім життям, що може впливати на їхнє щастя та самореалізацію.
3. Я відчуваю, що мої зусилля в навчальній діяльності спрямовані на моє особисте зростання. Це питання оцінює, наскільки студенти вбачають

навчання як можливість особистого розвитку, що може впливати на їхню самореалізацію.

4. Моя навчальна діяльність впливає позитивно на мій настрій та емоції. Це твердження оцінює вплив навчання на психологічний стан студентів, що може впливати на їхнє щастя та самореалізацію.
5. Я відчуваю, що завдяки моєму навчанню та розвитку я знаходжу в собі спокій та гармонію. Це питання оцінює, чи сприяє навчання студентів досягненню внутрішньої гармонії, що може впливати на їхнє щастя.
6. Мої освітні та кар'єрні цілі відповідають моїм особистим цінностям та приносять мені задоволення. Це питання ключове для визначення рівня внутрішньої мотивації та задоволення, яке студенти відчувають від досягнення своїх академічних та професійних цілей.
7. Наскільки ви вважаєте себе щасливим в даний момент, з урахуванням освіти та кар'єрних аспектів вашого життя? Це питання дозволяє студентам оцінити своє загальне становище щастя в контексті освіти та кар'єри.

Кожне запитання мало за мету виявити різні аспекти самореалізації та щастя серед студентів Erasmus.

Ці запитання охоплюють ключові аспекти самореалізації та щастя серед студентів програми Erasmus у міжкультурному освітньому середовищі. [12] Наведені аспекти допомагають зрозуміти, як освіта та кар'єрні аспекти впливають на особистісний розвиток студентів.

Вибір конкретних питань в опитувальнику базувався на важливих аспектах, які визначають рівень самореалізації та щастя студентів у контексті міжнародної освіти, такої, як програма Erasmus+. Ці аспекти були взяті із «Керівництва до програми (Programme Guide) Erasmus+», який є ключовим документом, що визначає стратегічні цілі та пріоритети програми, а також надає детальний опис основних аспектів участі у програмі для студентів. Цей документ встановлює стандарти і очікування, що допомагають забезпечити якісний та послідовний досвід участі в програмі для всіх сторін.

Опитувальник, мав на меті виявити, як освіта та кар'єрні аспекти, що визначені програмою, впливають на самореалізацію та щастя студентів. Вибір конкретних питань у опитувальнику базувався на цілях та пріоритетах програми Erasmus+, а також на дослідженнях та емпіричних доказах щодо впливу освіти на особистісний розвиток та задоволеність життям.

Такий підхід дозволив забезпечити репрезентативність та значущість отриманих даних, оскільки вони відображали реальні аспекти життя студентів Erasmus+ у контексті їхнього участі в програмі. Опитувальник став ефективним інструментом для дослідження впливу освітніх та кар'єрних аспектів на саморозвиток та задоволеність життям студентів у рамках цієї важливої програми.

Перевірка достовірності та валідності опитувальника:

Експертна оцінка: Перед початком дослідження опитувальник був підданий експертній оцінці викладачів даної програми. Це допомогло визначити, наскільки чіткі, зрозумілі та вірогідні питання.

Розповсюдження опитувальника: опитувальник був розповсюджений серед студентів програми Erasmus з різних національностей, з яких випадковим чином були обрані 60 студентів (10 представників кожної країни). Розподіл був вибіркоким за різними курсами та факультетами.

Конфіденційність та об'єктивність: у розповсюдженні опитувальника були забезпечені заходи для збереження конфіденційності. Дані оброблялися та зберігалися відокремлено від особистої інформації. Респондентам було пояснено про важливість чесності та об'єктивності відповідей.

Опитування проводилося в період, коли студенти мали достатньо часу та можливостей для роздумів та відповідей без поспіху.

Ці заходи сприяли забезпеченню достовірності та валідності опитувальника, забезпечуючи надійні результати для подальшого аналізу. Студенти також мали змогу дати власні відповіді на відкрите запитання щодо їх досвіду навчання на даній освітній програмі.

2.2 Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

Дослідження взаємозв'язку між психологічною самореалізацією та рівнем психологічного благополуччя та щастя серед студентів програми Erasmus виявилось ключовим етапом у вивченні психологічних аспектів їхнього академічного та особистісного розвитку. Результати дослідження надають важливі висновки та відкривають можливості для глибшого розуміння того, як самореалізація впливає на загальне психологічне благополуччя та відчуття щастя студентів, які беруть участь у програмі обміну Erasmus.

Самореалізація визначається як процес досягнення повного потенціалу та особистісного розвитку. У даному дослідженні, студенти оцінювали свій рівень самореалізації за допомогою певного опитувальника, який враховував їхні власні переконання та думки щодо особистісного росту та досягнення життєвих цілей [26; 27]

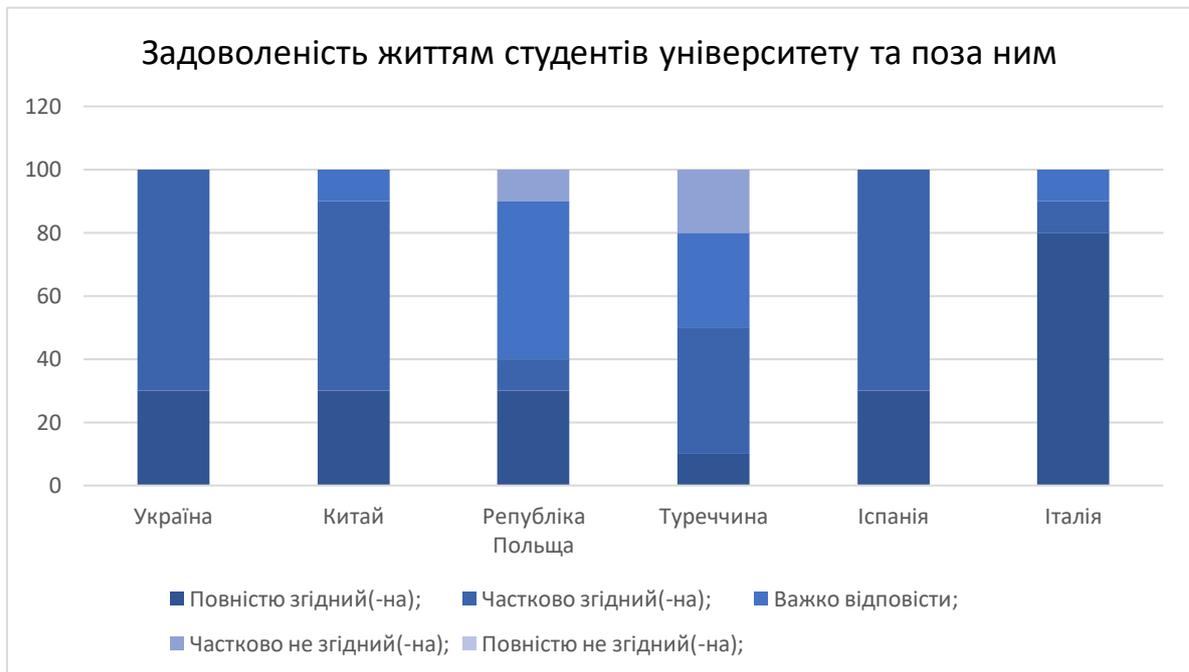
Самореалізація - це психологічний та філософський концепт, що вказує на особистісний розвиток та реалізацію власного потенціалу, цінностей та цілей. У контексті опитування студентів програми Erasmus, самореалізація відображає, наскільки студенти відчувають, що їхні навчальні зусилля спрямовані на особистий розвиток [28]

Проаналізуємо загальні тенденції щодо відповідей студентів запропоновані опитувальником.

Задоволеність життям є важливим аспектом психологічного благополуччя, яке може впливати на різні сфери життя, включаючи щастя та самореалізацію. Студентський період, як час активного навчання та особистісного розвитку, є періодом, коли задоволеність життям має особливе значення. Отже, важливо було дослідити, як студенти сприймають своє життя в університеті та поза ним.

Одним із запитань було: Я відчуваю, що задоволений(-а) своїм життям в університеті та поза ним. Із запропонованих відповідей: Повністю не згідний(-

на); Частково не згідний(-на); Важко відповісти; Частково згідний(-на); Повністю згідний(-на); ми отримали такі результати:



Україна: 30% студентів повністю згодні з твердженням, а 70% частково згодні.

Іспанія: 30% студентів повністю згодні, а 70% частково згодні.

Туреччина: 10% студентів повністю згодні, 40% частково згодні, 30% не визначаються, і 20% частково не згодні.

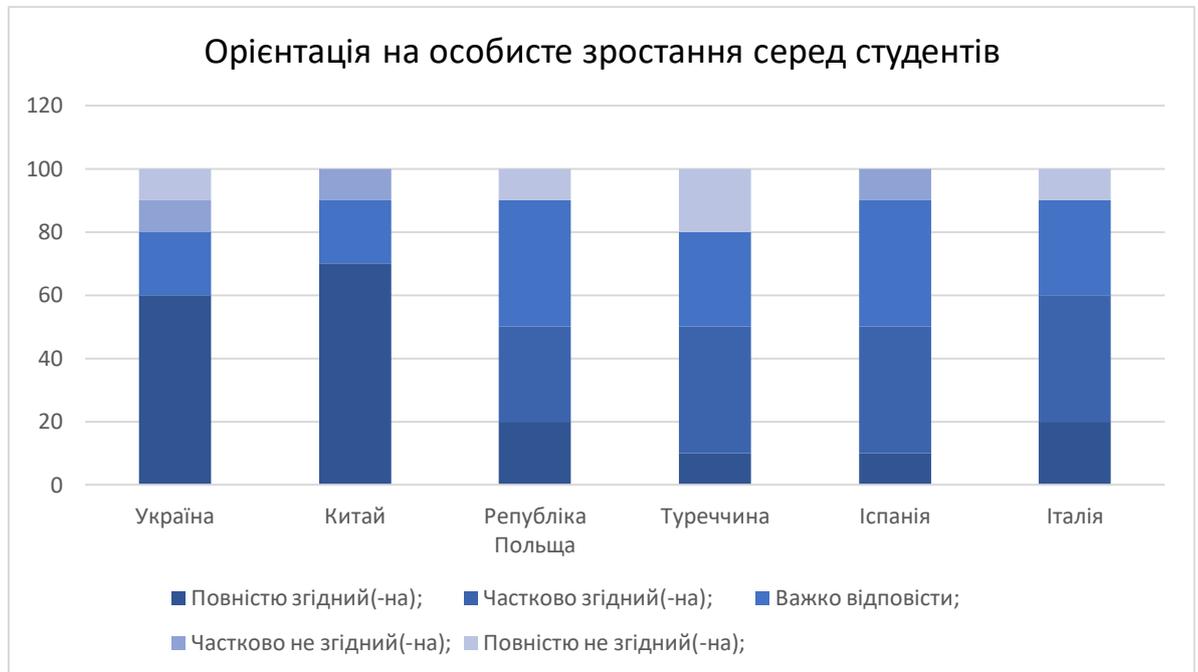
Італія: 80% студентів частково не згодні, 10% не визначаються, і 10% частково згодні.

Китай: 30% студентів частково не згодні, 60% частково згодні, і 10% повністю згодні.

Польща: 30% студентів повністю не згодні, 10% частково не згодні, 50% не визначаються, і 10% частково згодні.

Це запитання оцінює загальний рівень задоволеності студентів своїм життям, як університетським, так і позауніверситетським.

Наступна діаграма відображає результати питання "Я відчуваю, що мої зусилля в навчальній діяльності спрямовані на моє особисте зростання", свідчить про рівень внутрішньої мотивації та самоусвідомлення студентів у контексті їхнього навчання.



Україна: 10% студентів повністю не згодні, 10% частково не згодні, 20% важко визначити, і 60% повністю згодні.

Іспанія: 10% студентів частково не згодні, 40% важко визначити, 40% частково згодні, і 10% повністю згодні.

Туреччина: 20% студентів повністю не згодні, 30% важко визначити, 40% частково згодні, і 10% повністю згодні.

Італія: 10% студентів повністю не згодні, 30% важко визначити, 40% частково згодні, і 20% повністю згодні.

Китай: 10% студентів частково не згодні, 20% важко визначити, і 70% повністю згодні.

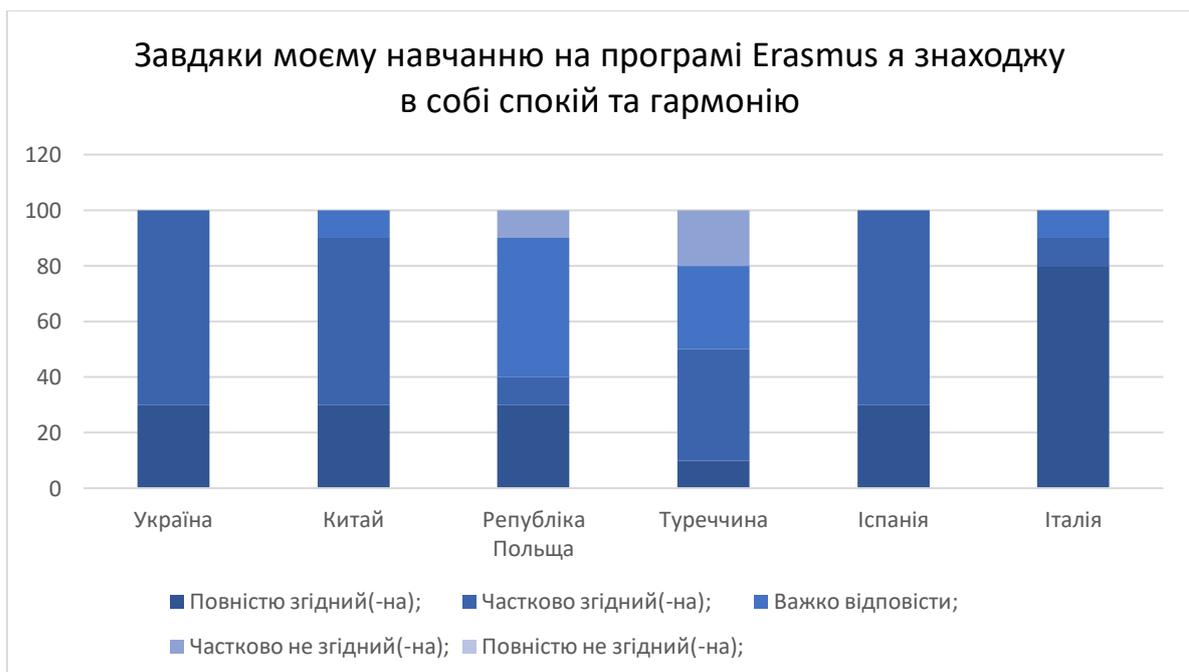
Польща: 10% студентів повністю не згодні, 40% важко визначити, 30% частково згодні, і 20% повністю згодні.

Результати показують, що більшість студентів у всіх країнах, крім Польщі, виявили високий рівень згоди з цим промовою. Українські студенти, зокрема, в основному відповіли "Повністю згідний", що може свідчити про

високий ступінь мотивації для особистого розвитку через навчання. Інші країни, такі як Іспанія, Туреччина, Китай та Італія, також показали схильність до позитивного ставлення до особистого зростання. Навпаки, студенти з Польщі в основному виявили схильність до "Важко відповісти", що може вказувати на певний рівень сумнівів або невпевненості щодо впливу навчання на їхнє особисте зростання. Це може відображати різні підходи до освіти та саморозвитку в різних країнах. Наприклад, в культурі Польщі може існувати більший акцент на самостійному навчанні та саморозвитку поза класною кімнатою. Тому, польські студенти можуть бути більш критичними щодо впливу навчання на їхнє особисте зростання, особливо якщо вони вважають, що освітній процес не відповідає їхнім очікуванням або потребам.

Ці результати відображають різноманітність у сприйнятті студентами навчання як засобу особистого розвитку, що віддзеркалюється в їхніх відповідях на запропоновані варіанти в опитувальнику.

Також опитувальник включає таке запитання: Моя навчальна діяльність впливає позитивно на мій настрій та емоції. Таке питання оцінює вплив навчання на психологічний стан студентів, що може впливати на їхнє щастя та самореалізацію.



Україна: Студенти з України в основному виявили позитивне ставлення до впливу навчання на свій настрій та емоції, з більшістю (40%) повністю згідних. Це може вказувати на те, що вони сприймають навчальну діяльність як фактор, який позитивно впливає на їхнє емоційне самопочуття.

Іспанія: Студенти з Іспанії також відзначили позитивний вплив навчання на свій настрій та емоції, проте менша частина (30%) повністю згідних, що може вказувати на те, що деякі з них можуть відчувати менший вплив навчання на своє емоційне становище.

Туреччина: У турецьких студентів є певна різноманітність у відповідях, проте зігнаність (20%) повністю згідних може вказувати на те, що більшість студентів відчувають певний позитивний вплив навчання на їхні емоції, хоча менша частина може виявити меншу впевненість.

Італія: У італійських студентів також є різноманіття відповідей, але переважна більшість (60%) виявила позитивне ставлення, що свідчить про те, що більшість студентів відчувають позитивний вплив навчання на свої емоції.

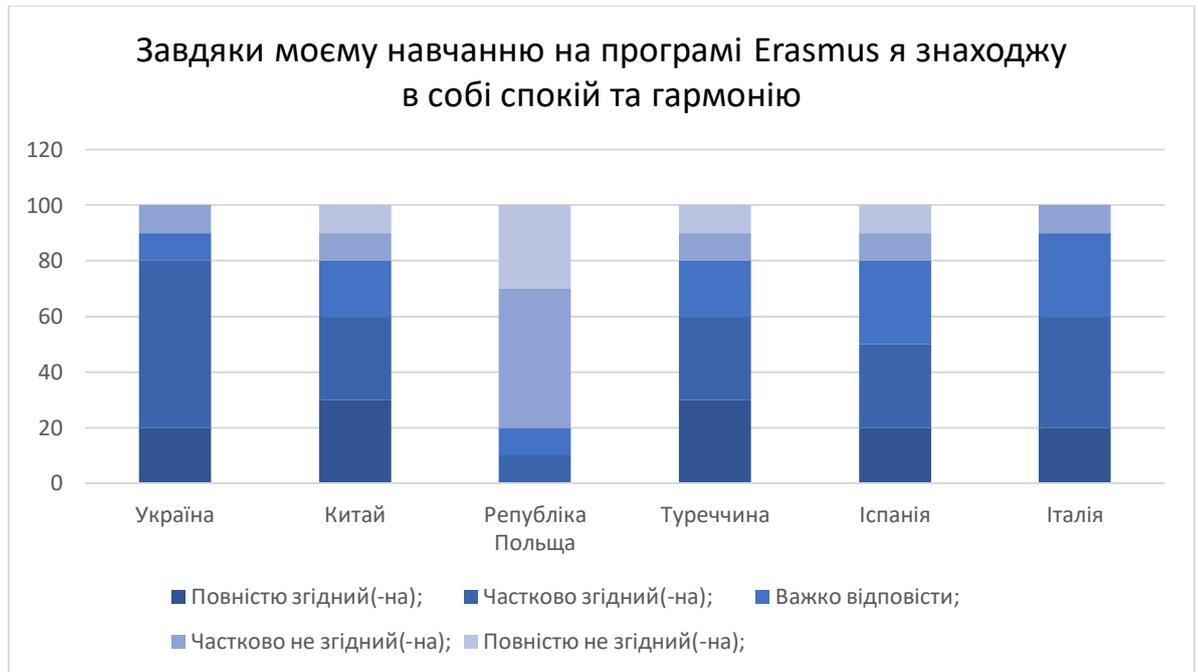
Китай: у студентів відповіді були такими: важко відповісти, 25% частково згідні, і 50% повністю згідні. Тут можливо студенти відчувають, що навчання суттєво впливає на їхній настрій та емоції, але не всі можуть чітко висловити свої думки на цю тему.

Польща: студенти в основному виявили позитивне ставлення, з більшістю (50%) повністю згідних. Це може свідчити про те, що вони вважають навчання важливим фактором, що впливає на їхні емоції.

Найбільша відмінність спостерігається в Туреччині, де відсоток тих, хто важко відповідає, вищий, ніж в інших країнах, що може свідчити про більшу невпевненість чи різність в сприйнятті впливу навчання на емоційний стан.

У наступному запитанні в опитувальнику було сформульоване так: "Я відчуваю, що завдяки моєму навчанню та розвитку я знаходжу в собі спокій та гармонію." Це питання було включене з метою оцінити, чи сприяє навчальний процес досягненню внутрішньої гармонії та спокою у студентів.

Запропоновані варіанти відповідей для цього питання дозволили студентам висловити свою ступінь згоди або незгоди з твердженням, що дозволило отримати дані про їхні суб'єктивні відчуття та досвід. Аналіз відповідей студентів з різних країн дає можливість виявити національні відмінності у сприйнятті навчального процесу та його впливу на психологічний стан студентів.



Україна: 10% студентів частково не згодні, 10% важко відповісти, 60% частково згодні, і 20% повністю згодні.

Іспанія: 10% студентів повністю не згодні, 10% частково не згодні, 30% важко відповісти, 30% частково згодні, і 20% повністю згодні.

Туреччина: 10% студентів повністю не згодні, 10% частково не згодні, 20% важко відповісти, 30% частково згодні, і 30% повністю згодні.

Італія: 10% студентів частково не згодні, 30% важко відповісти, 40% частково згодні, і 20% повністю згодні.

Китай: 10% студентів повністю не згодні, 10% частково не згодні, 20% важко відповісти, 30% частково згодні, і 30% повністю згодні.

Польща: 30% студентів повністю не згодні, 50% частково не згодні, 10% важко відповісти, і 10% частково згодні.

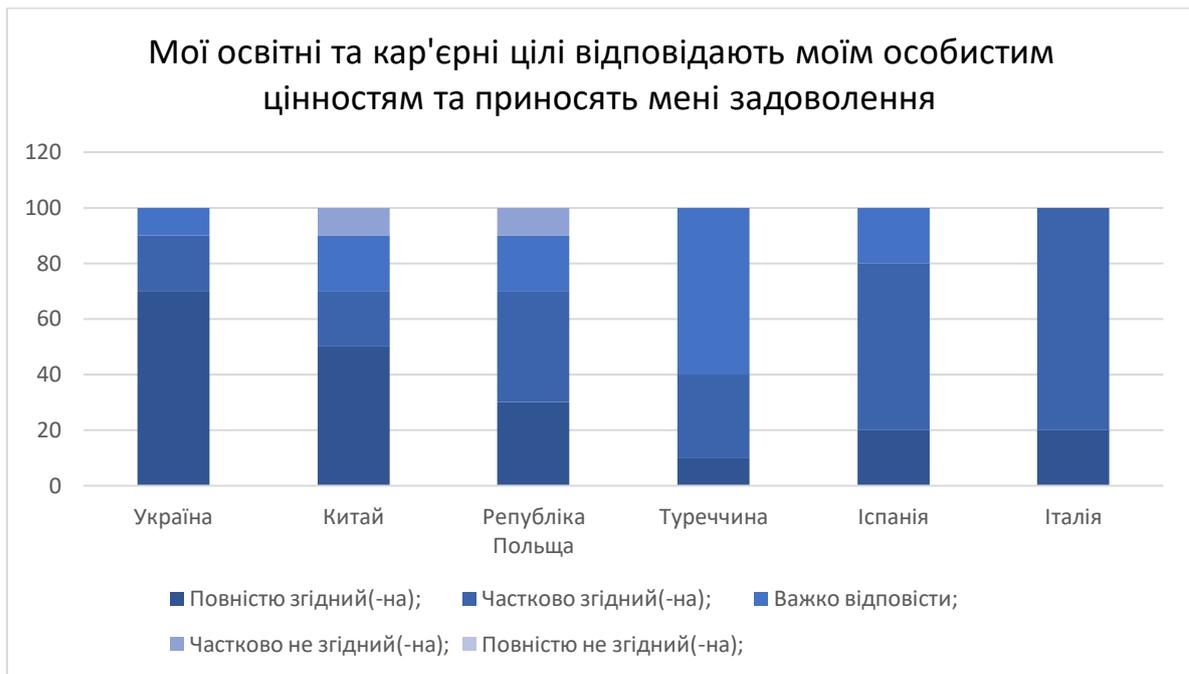
Порівняно з іншими країнами, студенти з Польщі продемонстрували найвищий рівень незгоди з твердженням. Відсоток студентів, які відповіли "повністю не згідний(-на)" та "частково не згідний(-на)", значно вищий, ніж у будь-якій іншій країні, що може свідчити про декілька можливих причин:

Культурні фактори: Можливо, в польському суспільстві існують інші пріоритети або очікування щодо навчання та особистого розвитку, які не завжди співпадають із концепцією гармонії та спокою через навчання.

Особисті очікування та досвід: студенти можуть мати вищі очікування або вимоги до свого навчання і розвитку, і якщо ці очікування не виправдовуються, це може призводити до відчуття незадоволеності.

Контекст навчання в рідній країні: на відміну від іноземних студентів, які можуть відчувати захоплення від нових культурних та освітніх можливостей, польські студенти, які залишаються в рідній країні, можуть відчувати менше ентузіазму та новизни у своєму навчанні.

Запитання "Мої освітні та кар'єрні цілі відповідають моїм особистим цінностям та приносять мені задоволення" оцінює, наскільки студенти відчують узгодженість між своїми освітніми та кар'єрними прагненнями і особистими цінностями. Це запитання важливе для розуміння рівня внутрішньої мотивації та задоволення, яке студенти отримують від своїх академічних та професійних цілей. Високий рівень згоди з цим твердженням може свідчити про гармонійне поєднання особистих цінностей та академічних/кар'єрних цілей, що є важливим чинником самореалізації та щастя студентів.



Результати:

Україна: 10% важко відповісти, 20% частково згодні, 70% повністю згодні.

Українські студенти виявляють високий рівень згоди з тим, що їхні освітні та кар'єрні цілі відповідають їхнім особистим цінностям. Це свідчить про сильну узгодженість між їхніми навчальними та професійними прагненнями та особистими цінностями.

Іспанія: 20% важко відповісти, 60% частково згодні, 20% повністю згодні. Студенти Іспанії також демонструють значну згоду з цим твердженням, хоча лише 20% повністю згодні, а 60% частково згодні. Це може вказувати на певний рівень сумнівів або необхідність більшої впевненості у своїх освітніх і кар'єрних цілях.

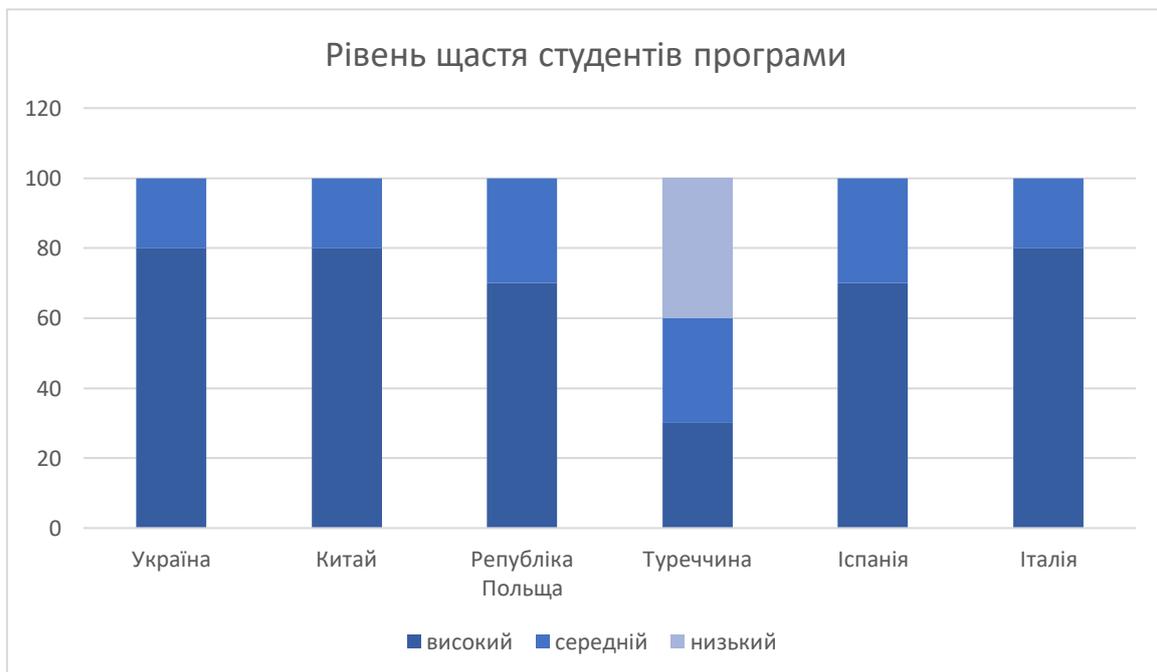
Туреччина: 60% важко відповісти, 30% частково згодні, 10% повністю згодні. Турецькі студенти показують найбільшу невизначеність щодо відповідності своїх освітніх та кар'єрних цілей їхнім особистим цінностям, причому більшість обрали варіант відповіді- важко відповісти на це запитання. Лише 10% повністю згодні, що свідчить про значні сумніви або відсутність чіткої визначеності у своїх цілях.

Італія: 80% частково згодні, 20% повністю згодні. Студенти в основному частково згодні з тим, що їхні цілі відповідають особистим цінностям 80%. Лише 20% повністю згодні, що може вказувати на певний рівень впевненості, але також можливість пошуку більш глибокого сенсу.

Китай: 10% частково не згодні, 20% важко відповісти, 20% частково згодні, 50% повністю згодні. Студенти демонструють різноманітні відповіді, що вказує на певний розподіл у поглядах.

Польща: 10% частково не згодні, 20% важко відповісти, 40% частково згодні, 30% повністю згодні. Студенти мають значний рівень невизначеності щодо цього питання, що може вказувати на певний рівень сумнівів щодо своїх освітніх та кар'єрних цілей.

На завершення опитування студентам було поставлене запитання: Наскільки ви вважаєте себе щасливим в даний момент, з урахуванням освіти та кар'єрних аспектів вашого життя?



Дані описової статистики щодо українських студентів щодо самореалізації. Тенденції: 80% високий рівень, 20% середній рівень. Більшість українських студентів відчувають високий рівень самореалізації, що може свідчити про активний особистісний розвиток. Це може бути пов'язано з позитивним впливом освітнього середовища та можливостей для

самовираження. Зв'язок із рівнем благополуччя та щастя: схоже на аналіз самореалізації, рівень благополуччя та щастя визначається студентами на підставі їхнього сприйняття освітнього процесу та рівня комфорту у житті.

Ключові тенденції у вибірці українських студентів щодо конструювання власного щастя: 60% високий рівень, 40% середній рівень. Українські студенти відзначають високий рівень благополуччя та щастя, що може бути пов'язано із задоволеністю освітнім процесом та загальним життєвим комфортом.

Серед студентів Китаю натомість виявлені наступні тенденції щодо почуття щастя: 80% високий рівень, 20% середній рівень. Такий високий рівень щастя у китайських студентів може вказувати на позитивний вплив освітнього середовища та високої цінності отриманої освіти в їхньому розвитку.

Студенти з Туреччини засвідчили дещо інші тенденції: 30% високий рівень, 30% середній рівень, 40% низький рівень. Низький рівень благополуччя може свідчити про труднощі в освоєнні матеріалу або несучасність освітньої системи, що впливає на загальний стан задоволення студентів.

Студенти з Республіки Польща мають теж доволі високі показники задоволення та щастя у процесі самореалізації у освітній програмі Erasmus: 70% високий рівень, 30% середній рівень. Польські студенти в основному високо оцінили свій рівень благополуччя, що може бути пов'язано з якісною освітою та сприятливими умовами для навчання.

Схожих результатів досягли і студенти з Іспанії: їх тенденції щастя коливаються від 70% високий рівень, та до 30% середній рівень. Іспанські студенти також позначили високий рівень благополуччя, що може бути наслідком сприятливого освітнього середовища.

Студенти з Італії вражали своєю тенденцією до переживання позитивних емоцій та бажанням ділитися ними: 80% високий рівень, 20% середній рівень.

Високий рівень щастя в італійських студентів може бути пов'язаний із задоволеністю наданою освітою та можливістю самореалізації в даній освітній програмі та у такому професійному колі.

Проте оцінювання щастя можуть бути пов'язані із значущістю освіти та традиційними цінностями. У культурі Китаю велика увага приділяється досягненням та освіті, що може підтримувати високий рівень самореалізації.

Натомість найнижчі показники отримали представники з Туреччини, адже їх рівень щастя не перевищував середньостатистично 50%, що нетипово для студентів такого віку. Отже, виділяється низький рівень самореалізації, що може бути пов'язано із культурними особливостями та освітніми системами. Можливо, система освіти не надає достатньо можливостей для особистісного розвитку.

Дещо схожу тенденцію можна помітити і у польських студентів, адже польські студенти виявили різноманітні оцінки, що може бути пов'язано з індивідуальним підходом до особистісного розвитку. Різноманітність може свідчити про різні підходи та цінності серед студентів.

Цікавими є результати іспанських студентів, які в основному високо оцінили свій рівень самореалізації, що може свідчити про активний особистісний розвиток. Проте умови проживання у Республіці Польща для них є менш комфортними через більш холодний, незвичний для них клімат. Але все ж вони проявляють багато оптимізму та позитивного бачення свого майбутнього для самовираження та розвитку.

Схожі ділення ми отримали і від студентів з Італії, які вбачають свій рівень щастя доволі високим, і часто вони його пояснюють дружніми стосунками у студентських групах. Високий рівень щастя може вказувати на успішний особистісний розвиток серед італійських студентів. Це може бути пов'язано із сприятливим освітнім середовищем та активністю студентів у власному розвитку.

Результати показують, що в більшості країн студенти високо оцінюють свій рівень благополуччя та щастя. Це може свідчити про позитивний вплив

освіти на їхній загальний стан та задоволеність життям. Однак важливо враховувати індивідуальні різниці та особливості кожної країни в аналізі отриманих даних.

Висновки до другого розділу

Дослідження взаємодії самореалізації та щастя серед студентів Erasmus дало чимало цікавої первинної інформації, яку ми проаналізували. Застосування методу кількісного дослідження та шкали Лейкерта надало кількісні дані, які підтримуються суб'єктивними, якісними твердженнями.

Опитувальник, спрямований на ключові аспекти програми Erasmus+, розкриває ключові аспекти задоволення та щастя студентів у процесі отримання фахової освіти іноземною мовою у міжкультурному середовищі. Експертна оцінка, репрезентативність вибірки та заходи конфіденційності дали змогу контролювати достовірність результатів.

Дослідження виявило ключовий вплив освіти на самореалізацію та психологічне благополуччя студентів Erasmus. Загальні тенденції свідчать про позитивний внесок навчання у розвиток особистості та загальний стан благополуччя.

Студенти більшості країн високо оцінюють свій рівень саморозвитку, що може вказувати на сприятливий вплив навчального середовища. Різноманітність оцінок вказує на культурні відмінності у сприйнятті освіти та особистісному розвитку. Висновок полягає в тому, що, незважаючи на різні підходи, освіта впливає на психологічну самореалізацію студентів Erasmus у позитивному напрямку.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження самореалізації студентів програми Erasmus виявилось важливим для розуміння психологічних аспектів їхнього життя та щастя. Результати аналізу свідчать про позитивний вплив участі у міжнародній освітній програмі на саморозвиток студентів.

Мета дослідження була досягнута через вивчення взаємодії освітнього та кар'єрного середовища на рівень психологічної самореалізації студентів. Аналіз уявлень студентів стосовно цілей самореалізації допоміг в конструюванні їхньої суб'єктної позиції у щасті.

Дослідження виявило, що студенти Erasmus високо оцінюють рівень свого задоволення освітнім середовищем та виявляють позитивний вплив на їхнє психологічне благополуччя. Культурні та міжнаціональні аспекти виявилися важливими для формування їхнього особистісного розвитку.

Результати порівняння відповідей студентів з різних країн дозволяють визначити взаємозв'язок між культурним контекстом та психологічними аспектами життя. Це важливо для розробки стратегій, спрямованих на підтримку їхнього психологічного благополуччя та задоволення від життя.

Особлива увага приділена студентам вікової категорії 20-25 років, які перебувають на етапі переходу до самостійного життя та кар'єрного розвитку. Дослідження виявило, що освітнє та кар'єрне середовище значущим чином впливає на їхню самореалізацію та задоволення від життя.

В третьому розділі роботи було розроблено теоретичну модель, яка ілюструє взаємозв'язок між участю у програмі Erasmus, психологічною самореалізацією та суб'єктною позицією щастя. Згідно з цією моделлю, міжнародна освіта сприяє психологічній самореалізації, яка, в свою чергу, підвищує суб'єктну позицію щастя. Міжнародна освіта також впливає на культурну адаптацію та соціальну інтеграцію, що позитивно відбивається на емоційному стані студентів, який впливає на суб'єктну позицію щастя. Суб'єктна позиція щастя, в свою чергу, стимулює подальшу психологічну самореалізацію.

Таким чином, теоретична модель демонструє складну мережу взаємозв'язків між різними аспектами участі у програмі Erasmus, що сприяє глибшому розумінню процесу самореалізації та щастя студентів. Це підтверджує, що психологічна самореалізація, суб'єктна позиція щастя, культурна адаптація та емоційний стан взаємопов'язані і взаємодіють один з одним, створюючи позитивний цикл, який підтримує психологічне благополуччя студентів.

Загалом можна відзначити, що дане дослідження в повній мірі відповідає своїм поставленим завданням та меті. Воно висвітлює ключові аспекти самореалізації студентів програми Erasmus у міжнародному освітньому середовищі. Отримані результати становлять значущий внесок у розуміння взаємозв'язку між освітнім процесом та психологічним благополуччям студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Strazdiņa, I. (2014). Psychological Aspects of Personality Self-Actualization. European Scientific Journal, September 2014, Dr.psych., Liepaja University, Latvia.
2. Kaufman, S. B. (2022). Current Research on Self-Actualization: A Contemporary Perspective. Volume 63, Issue 1.
3. Chekin, I. A. (2019). Factors Influencing the Formation of the Motivational Environment in the Implementation of the Educational Role Model in Adult Education. Historical and Socio-Educational Ideas, February 2019.
4. Франкл, В. (1946). Людина в пошуку справжнього сенсу.
5. Olport, G. (2002). Становлення особистості.
6. Potapchuk, T. P. (2022). Self-Actualization of Personality and Education. Revista Tempos e Espaços em Educação.
7. Самоактуалізація [Електронний ресурс] // Вікіпедія. – URL: <http://surl.li/bvglm>. (дата звернення: 27.11.23)
8. Столяренко, О. Б. (2012). Психологія особистості.
9. International and Transnational Learning in Higher Education: A Study of Students' Career Development in China (2017). European Management Journal, Volume 35, Issue 4, August 2017.
10. Сердюк, Л.З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості.
11. Вітвицька, С. (2018). Планування й розвиток професійної кар'єри учнівської молоді в системі освіти: Навчальний посібник. Житомир: Полісся.
12. Erasmus+ Programme-Guide 2023. URL: <https://erasmusplus.org.ua/news/kerivnyctvo-do-programy-yes-erazmus-programme-guide-2023-opublikovano/>
13. Варій, М.Й. (2008). Психологія особистості. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ.

14. Баніт, О. В. (2018). Професійний розвиток особистості в сучасному освітньому просторі. Київ.
15. Self-Actualization and Subjective Well-Being in University Students: The Role of Psychological Capital (2021).
16. Well-Being and Academic Success in Higher Education: The Role of Psychological Capital and Resilience (2019).
17. Лі Чжун Ін. (2020). Positive Psychological Capital and Subjective Well-Being among University Students: The Mediating Role of Coping Styles.
18. Muhammad Irfan & Rizwan Rafique (2021). Academic Stress, Perceived Stress, Coping Strategies, and Their Interrelationships with Psychological Well-being among University Students.
19. Kaisa Piuva, Marja-Liisa Järvenoja (2020). Social Relationships and Happiness Among University Students. *Scandinavian Journal of Educational Research*.
20. Sheina Orbell, Bas Verplanken (2021). The Association Between Goal Setting, Goal Achievement, and Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*.
21. Zhihong Ren, Jingjing Ji (2019). Psychological Resilience and Subjective Well-being: A Meta-analysis. *Personality and Individual Differences*.
22. Smith, J., & Lee, H. (2020). Cultural Variations in Self-Actualization: A Cross-Cultural Analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*.
23. Chen, S., & Wang, L. (2021). The Role of Stress in Self-Actualization: A Comprehensive Review. *Health Psychology Review*.
24. Garcia, M., & Rodriguez, A. (2019). The Influence of Physical Health on Self-Actualization: A Longitudinal Study. *Psychosomatic Medicine*.
25. Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545.
26. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford

- Publications. Personal identity in college and the work context: Developmental trajectories and psychosocial functioning. *European Psychologist*, 18(2), 106-118.
27. Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456.
28. Datu, J. A. D., & Mateo, N. J. (2021). Self-actualization and well-being: Testing the role of social support. *Personality and Individual Differences*, 177, 110-145.
29. Slemp, G. R., & Vella-Brodrick, D. A. (2020). The role of gender and culture in the pursuit of self-actualization. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 51(8), 577-593.
30. Datu, J. A. D., & Mateo, N. J. (2021). Self-actualization and well-being: Testing the role of social support. *Personality and Individual Differences*, 177, 110-145.