

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЩАСТЯ  
У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

**Анни БІЛОВУС**

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

**Науковий керівник**

кандидат психологічних наук

**Ольга БОРИСЮК**

**Рецензент**

кандидат психологічних наук, доцент

**Олександр КУЦІЙ**

***Кваліфікаційна робота допущена до захисту***

«05» травня 2022 р., протокол № 10

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1</b> .....	<b>7</b>
<b>ТЕОРЕТИЧНІ СКЛАДОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСТЯ В СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ</b> .....	<b>7</b>
1.1. Щастя: як психологічна категорія. ....	7
1.2. Соціально-психологічні чинники щастя .....	13
1.3. Психологічні особливості студентського віку .....	18
Висновки до першого розділу .....	24
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЩАСТЯ У СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ</b> .....	<b>25</b>
2.1. Організація дослідження, обґрунтування методик .....	25
2.2. Опис результатів дослідження прояву щастя у студентів- першокурсників .....	31
Висновки до другого розділу .....	48
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>50</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>52</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>57</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Зараз в нашій країні проходить війна, багато громадян нашої країни виїхало за межі України, багато людей покинули свої домівки, багато людей втратило своїх рідних та друзів, почувають себе розгубленими, переживають страхи, тривожність, невпевненість як у сьогоденні, так і у майбутньому. І як наслідок їхнє щастя та їхнє суб'єктивне благополуччя не є хорошим. Хоча бажання бути щасливим є дуже важливою складовою існування людини. Найдавнішим елементом світогляду людини є уявлення про щастя. Про щастя думають на всіх вікових етапах: як молоді люди, так і люди зрілого та похилого віку.

Проблема щастя є міждисциплінарною. Питанням щастя людини приділяють увагу науковці-психологи, педагоги, соціологи, філософи, економісти, культурологи, історики та інші. Соціальні зміни, історичне підґрунтя міняють уявлення про щастя у людей, про його чинники, про його причини, детермінанти, механізми.

Історія вивчення щастя свідчить про те, що до проблеми щастя зверталися давно. До розгляду щастя людини зверталися такі мислителі як Арістотель, Сенека, Гельвецій, Блажений Августин, Фома Аквінський, Рене Декарт, І. Кант, Л. Фейєрбах, Б. Паскаль. Класичні підходи до поняття щастя розкрито такими дослідниками, як: Е. Дієнер, М. Селігман, С. Любомірські, Ч. Снайдер, А. Бандура, Д. Гільберт, Т. Титаренко, Д. Хайдт, З. Фрейд, А. Маслоу, К. Роджерс та інші. Практичні та прикладні дослідження прояву щастя здійснено в роботах Дж. Буйєнтала, Дж. Ледлоффа, Н. Пезпшкіяна, І. Ялома, О. Бєлова, Л. Варави, О. Василевської, В. Герасимчук, Л. Дворніченко, Т. Комар, Т. Кубриченко, В. Куц, А. Новицького, І. Потоцького та інші.

Психологічним характеристикам щастя в юнацькому віці присвятили свої доробки Е. Шпрангер, Е. Еріксон, С. Рубінштейн, Д. Ельконін, Л. Божович, Я. Пономарьов, О. Толстих, І. Кон, Л. Варави, Г. Михальчук та інші.

Враховуючи актуальність дослідження проблем щастя, недостатність досліджень, що стосуються його прояву у студентів перших курсів, важливість результатів для практичного застосування ми визначили тему кваліфікаційного дослідження «Особливості прояву щастя у студентів-першокурсників».

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

**Предмет дослідження** – особливості прояву щастя студентів-першокурсників.

**Мета дослідження** – проаналізувати теоретичні та практичні психологічні дослідження з проблем щастя та особливостей студентського віку, емпірично дослідити особливості прояву щастя у студентів першого курсу.

Відповідно до мети кваліфікаційного дослідження поставлено наступні **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні та практичні психологічні дослідження з проблем щастя.
2. Представити соціально-психологічні чинники щастя особистості.
3. Описати особливості студентського віку.
4. Емпірично дослідити особливості прояву щастя у студентів першого курсу.

**Гіпотези дослідження**:

- припускаємо, що підвищення рівня щастя залежить від підвищення само ефективності та сприйняття власного тіла;
- припускаємо, що підвищення рівня щастя залежатиме від зниження рівня прояву особистісних характеристик.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.**

Основою дослідження особливостей прояву щастя у студентів-першокурсників склали психологічні дослідження таких вчених, як: Е. Дієнер, М. Селігман, С. Любомірські, Ч. Снайдер, А. Бандура, Д. Гільберт, Д. Хайдт, Т. Титаренко та інших. Практичні та прикладні дослідження прояву щастя О.

Белов, Л. Варава, О. Василевська, В. Герасимчук, Л. Дворніченко, Т. Комар, Т. Кубриченко, В. Куц, А. Новицький, І. Потоцький та інші.

### **Методи та методики дослідження.**

У роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів досліджень, які відповідають змісту проблеми та етапам дослідження. Теоретичні методи використано наступні: теоретичний аналіз понять, систематизація літературних джерел, порівняння та узагальнення теоретичних, практичних та прикладних даних. Емпіричні методи, які використано для визначення прояву щастя у студентів-першокурсників: анкета «Що таке щастя?», Оксфордський опитувальник щастя (оновлений), методика «Шкала загальної ефективності» (авт. Р. Шварцер, М. Єрусалим), опитувальник «Образ власного тіла» (авт. О. Скугаревський та С. Сивуха) та багатофакторний особистісний опитувальник Міні-мульти.

А також методи математичної статистики: описова статистика (відсоткові показники, середні значення), порівняльний та кореляційний аналізи.

**Наукова новизна** та актуальність і значущість теоретичної частини дослідження полягає у теоретичному розширенні поняття щастя та схожих понять, у визначенні соціально-психологічних чинників щастя.

**Практична значущість** представленої роботи є у тому, що теоретично-емпіричний матеріал може бути цікавим усім, хто цікавиться питаннями прояву щастя у студентів-першокурсників. Також може бути використаних психологами для створення розвивальних програм для студентів різних курсів навчання.

**Надійність і вірогідність** дослідження підтверджена комплексом методів та методик щодо теоретичних аспектів дослідження поняття щастя. Результатами емпіричного дослідження отримані на основі валідного та надійного психодіагностичного інструментарію з використанням методів математичної статистики.

**Структура роботи** – кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, написаних висновків до них, загальних висновків, списку використаної літератури, чітко й відповідно до заявленої теми кваліфікаційної роботи, який налічує 43 найменувань. У робота представлено дев'ять рисунків та п'ять таблиць. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи викладено на 53 сторінках.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНІ СКЛАДОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСТЯ В СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

### 1.1. Щастя: як психологічна категорія

Дослідження феномену щастя є важливим для сучасної України, оскільки сьгоднішні події війни, а перед тим майже дворічне проживання в умовах пандемії, не дозволяють в повній мірі насолодитися благополуччям та задоволеністю. Достатньо багато вітчизняних та зарубіжних дослідників зверталися до проблематики щастя. Дослідження феномену щастя присвятили свої розвідки філософи, психологи, соціологи, педагоги, культурологи та багато інших.

Багатьма представниками класичних та сучасних напрямів психологічної науки розкрито поняття феномену щастя та близьких до нього понять. Звернемося до визначення феномену «щастя».

Згідно академічного тлумачного словника української мови, щастя є станом цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого вдоволення та безмежної радості, який зазнає хто-небудь. Також щастя трактується, як – досягнення, удача, успіх, а також як доля, талант [33]

Пошук визначень та змісту феномену щастя призвів до того, що кожен дослідник пропонував різні його визначення, розглядав зі свого теоретичного розуміння, застосовували різні підходи та концепції. Якщо звернутися до цих робіт, то не побачимо єдиного, чіткого визначення. Як зазначає В. Татаркевич [35] «Різні поняття щастя мають тільки те спільне, що позначають щось позитивне, цінне, в іншому ж розумінні вони різняться між собою». В. Татаркевич виділи чотири основних значення поняття «щастя»: прихильність долі, удача; стан інтенсивної радості; володіння найвищими благами, позитивний баланс життя та почуття задоволеності життям. Він зазначив, що

вони є найбільш поширеними, однак жодне окремо чи всі разом не можуть вичерпати зміст поняття «щастя». Якщо звернутися до різних підходів, то гедонізм буде розуміти як задоволення, а евдемоністи як володіння вищими благами.

Здавалося б феномен щастя такий зрозумілий, в той же час він є незрозумілим. Науковців при визначенні поняття феномену щастя стикаються з рядом труднощів. Зрозуміти, осмислити та виміряти робляться спроби ще із першої половини 20 століття по даний час. Оскільки цю тему досліджується і психологами, і соціологами, і філософами, то вона має міждисциплінарний характер.

Перші емпіричні дослідження феномену щастя здійснено у 30-ті роки минулого століття. Американський психолог Дж. Б. Уотсон провів анкетування, за допомогою якого з'ясував джерела щастя. Після цього з'явилися роботи Р. Мея, А. Маслоу, К. Роджерса, Р. Олпорта, Е. Еріксона, В. Франкла, які вплинули на дослідження щастя в рамках позитивної психології. Дж. Вейланат, Е. Дінер, Д. Майєрс, К. Ріфф та інші почали активно досліджувати феномен «щастя».

М. Аргайл проаналізував американські та західноєвропейські дослідження феномену «щастя» та зробив узагальнення цих розвідок. Цікавим є те, що спонукало його до вивчення феномену «щастя». У своєму вступі автор зазначив, що якщо співвіднести кількість публікацій з психології щодо питань дослідження депресії та щастя, то це співвідношення є 17 до 1. І воно явно не на користь щастя. У своїй праці він зазначив, що щастя, яке найчастіше визначають як переживання радості, є єдиним фактором людського досвіду і у своїй структурі має три, частково незалежні фактори: задоволеність життям, позитивні емоції та відсутність негативних емоцій. Щодо цих складових, то автор зазначає, що радість є емоційною стороною щастя, задоволеність – це когнітивна, рефлексивне судження, оцінка того, наскільки все було та залишається благополучним [1].



М. Аргайлом складено список чинників щастя, які можуть бути і джерелами, і умовами, і сферами задоволеності життям, і характеристиками самої людини. Він зазначав, що сукупність особистісних рис життя людини взаємозалежні із задоволеністю життям. Основою щастя він вважає радість спілкування з близькими людьми, коханими та психологічну підтримку, яку надає найближче оточення [1].

Цікавими є погляди О. Кроніка, який визначає щастя як форму переживання буття, що пов'язане із само справдженням. За допомогою своєї теорії він займається пошуком психологічних засобів набуття щастя. Ці засоби він розуміє як способи саморегуляції людиною своєї мотивації до світу. О. Кронік виділив два способи регуляції себе: людина посилює значущість світу та посилює свої можливості, в основі цих можливостей є принципи мінімальності потреб та складнощів та максимальності здібностей та користі від людини. Ці принципи реалізуються залежно від соціальних та індивідуальних умов, від уявлень індивіда щодо шляхів здобуття щастя [17].

Щастя і як цінність, і як афективний стан розглядає низка сучасних дослідників (Б. Додонов, О. Ільїн, Д. Леонт'єв та інші). Ними ж розглядається в якості джерела щасливого буття досягнення певної мети, при досягненні якої людина може бути щасливою [34]. На думку Ф. Хоппе досягнення не будь якої мети, а лише достатньо важкої і в той же час посильної може приносити радість та щастя.

Колекцією щасливих моментів назвав щастям М. Шекола [32]. В той же час суб'єктивне відчуття щастя може бути і просто станом, і особистісною характеристикою.

Щастя людини в самоактуалізації через задоволення базових потреб у воді, їжі, безпеці та потреби у визнанні вбачав американський психолог А. Маслоу. Він вважав, що самоактуалізуюча людина є впевненою у собі, спокійною, поблажлива, має таланти, вона не депресує, не впадає в істерики, в той же час у неї здорова самооцінка та гармонійний зовнішній вигляд.

Цікавими є погляди щодо щастя представників мотиваційних теорій. Вони вважають, що задоволення від життя та щастя мають зв'язки з внутрішньою мотивацією, а саме з почуттями самореалізації. Людина бере участь в тій діяльності, яка їй є цікавою та необхідною для неї або оточуючих. Прихильники мотиваційних теорій зазначають, що стимули зовнішньої мотивації не приносять щастя. Наприклад, гроші та влада, як стимули зовнішньої мотивації, сприяють контролю, але не задоволеності від діяльності, оскільки є примус, а не бажання.

Б. Фредкінсон, як представник теорії щастя як людської діяльності, вважає, що внутрішні чинники людини відіграють значну роль у переживанні почуття щастя. На думку автора, творчості та продуктивності сприяють тільки позитивні емоції. А досягнення в свою чергу приносять позитивні емоції, людина має насагу знову творити і так створюється цикл щастя, і так далі знову та знову.

Цікавими та новітніми є погляди на щастя нейробіологів та нейропсихологів. Так, нейробіологи М. Крінгельбах та К. Беррідж утверджують, що у нейронауці задоволення та щастя можна дослідити під час вивчення гедонічних схем. З погляду сучасності задоволення є важливою складовою щастя. Тобто нейробіологи виявили, що задоволення – це не просто думка або відчуття, а скоріше є результатом мозкової діяльності в спеціальних «гедонізованих системах» [26]. Нейропсихолог Б. Ткач досліджував нейропсихологічні механізми формування відчуття щастя у людини [37].

М. Селінгман вважав, що щастя є не тільки в тому щоб збільшити приємні суб'єктивні одномоментні відчуття. Для щастя потрібне справжнє життя. До них він відніс позитивні якості та духовне задоволення. Тобто таке життя, яке буде насичене емоціями і основному позитивними [26].

Досить часто у наукових дослідженнях можна зустріти трактування феномену «щастя» через кому поряд з поняттям «суб'єктивне благополуччя». В працях М. Селінгмана категорія «щастя» є синонімом поняттю «суб'єктивне

благополуччя». Він мав своє пояснення на таку взаємозамінюваність. Автор вважав, що ці два поняття не мають чуттєвого компоненту, вони включають тільки все позитивне: відчуття, почуття, види діяльності, що приносять задоволення. В той же час «суб'єктивне благополуччя» та «щастя» бувають пов'язані з емоціями, в інколи з діяльністю, під час якої людина відмежується від емоцій [32].

Також в якості рівнозначного поняття М. Селігнман використовує поняття «життєрадісність». Він вважав, що життєрадісність залежить від задоволення або незадоволення життям. Дослідник запропонував формулу щастя. В ній він вказав, що щастя залежить від самої людини, факторів її життя, від обставин життя та щастя є генетично обумовленим: тобто переживання щастя залежить від індивідуального рівня «щасливості».

Трохи іншої думки дотримувалися Е. Дінер, К. Ріфф, А. Созонов та інші, які «суб'єктивне благополуччя» розглядали як складову психологічного благополуччя. Вони вважали, що щастя побудоване на процесах, що незалежні від економічних обставин.

Дещо іншої думки дотримується Ш. Стайл, яка зазначає, що людина може бути психологічно благополучною, повноцінно функціонувати психологічно, хоча в той же час не почуватися щасливою. [27] дослідниця вважає, що щастя та задоволеність життям є показниками загального благополуччя та самореалізації. А справжнього процвітання людина досягне тоді коли задовольнить всі свої основні психологічні потреби. Суб'єктивне благополуччя є оцінкою людини з точки зору суб'єктивності свого життя та оцінення свого щастя. Суб'єктивне благополуччя є поєднанням задоволеності життям та позитивних емоцій. Задоволеність життям дослідниця розуміє як таке що подобається самій людині і людина вважає, що живе добре. Позитивні емоції вона вважає, що залежать від того як людина будує своє життя [27].

Ш. Стайл виокремлено такі стани або типи щастя:

- хвилине задоволення та насолода, проявами якого є радість,

- відчуття задоволення, що триває довший час та приносить людині глибинне почуття блаженства та передбачає розкриття справжнього потенціалу та реалізацію себе особистості.

Дослідниця не радить вибирати один із них. Вона вважає, що коли людина почне порівнювати їх між собою, то може упустити і ривале, і миттєве переживання щастя. А ці миті є однаково важливими у житті.

На думку української дослідниці феномену «щастя» Т. Титаренко поняття «щастя», «задоволення життям» та «благополуччя» не є тотожними, а достатньо самостійні. В той же час вони є подібними у тому, що там є переживання. Гострота та інтенсивність переживання є навіть у такому словосполучення як «тихе щастя».

Як зазначає Т. Титаренко більш м'якими, «тихими» переживаннями супроводжуються «задоволення життям» та «благополуччя». Відмінності вона вбачає в тому, що людина розуміє задоволеність життям та переживає його. Щодо психологічного благополуччя, то воно є більш слабким за емоціями та переживанням: людина поки воно є може не помічати його. Зараз в нашій країні йде війна і ми часто відчуваємо різні психологічні стани. І багато хто з нас говорить про те, що якими ж ми були благополучними до війни, а ми цього і не помічали. На думку, Т. Титаренко, поки людина переживає щастя, їй здається, що в неї життя вдалося і вона задоволена життям та є благополучною. В той же час дослідниця зауважує, що людина може бути задоволеною життям, жити благополучно, але не відчувати себе щасливою [27; 36].

Щодо суб'єктивності таких понять, то на це вказує і співвідношення щастя та благополуччя. Наприклад, людина може бути благополучною, але не переживати щастя, не вважати себе щасливою, і, навпаки, людина, яку суспільство вважає незадоволеною життям, неблагополучною може вважати себе найбільш щасливою у цілому світі. Усвідомлення того, що щастя було приходить тоді коли його з певних причини уже немає.

Н. Виничук на основі аналізу підходів до розуміння щастя та його

детермінант сформулював визначення психологічного феномену щастя. Він зазначає, що щастя є задоволеністю та свідомістю життєдіяльності людини, домінування позитивного емоційного стану, цілісним сприйняттям часу, позитивним ставленням до себе та навколишнього світу [27].

Отже, аналіз феномену «щастя» через його багатогранність, різні підходи та розуміння не вироблено єдиного трактування. Однак, можна про поняття «щастя» сказати, що воно є багаторівневим комплексним психічним утворенням. З однієї сторони це утворення опосередковане та взаємозумовлене внутрішніми фізіологічними (нейрофізіологічними) процесами, з іншої зумовлене зовнішніми культурними, історичними, соціальними, економічними та іншими умовами, з третьої сторони все таки визначається особистісним змістом.

## **1.2. Соціально-психологічні чинники щастя**

Аналіз соціальних мереж показав, що є багато інформацію на тему, яка стосується феномену «щастя». Пропонуються різні психологічні тренінги, в яких рекламуючі пропонують допомогу на шляху до щастя, пропонують навчити бути оптимістом, почати нове щасливе життя тощо. Проте в науковій літературі ми не можемо знайти єдиних визначених критеріїв щастя, ми зустрічаємо роботи, де кожен дослідник пропонує свої критерії. А відтак і роботи емпіричного плану рясніють достатньо сильним різноманіттям.

Однак, перші роботи з визначення чинників були написані майже століття назад. Так, Е. Торндайк сформував основні чинники, які приносять людині задоволеність життям.

Аналіз різних джерел показує, що в різних суспільствах, в різний історичний період на перший план завжди виходять блага. Всі ці різні блага зводяться до таких чинників, як здоров'я, матеріальний статок, соціальний статус, зовнішня привабливість, стосунки особистості, індивідуальний розвиток [1].

Дослідники щастя вважають, що детермінанти щастя можна поділити на дві групи. Першу групу складають ті, які є більш-менше незмінними, тобто біологічно задані. Другу групу складають ті, які до певної міри людина може змінити якщо прикладе певні зусилля. Другу групу також розподіляють на дві підгрупи, до однієї відносяться соціальні, а до другої суто психологічні чинники щастя. Хоч дослідники їх і поділяють, однак він є досить таки умовним, адже життя людини не ділиться на окремі складники. В житті людини все переплетено: і біологічне, і психологічне, і соціальне. Вважають, що психологічне в людини займає підлеглу позицію, на психіку людини впливає і біологічне і соціальне.

Хоча, як розкривають у своєму творі М. Уолдман та Е. Ньюберг у тих хто займається класичною буддистською медитацією збільшуються пре фронтальні ділянки мозку (ці ділянки відповідають за загальний самоконтроль та саморегуляцію поведінкою). А це свідчення того, що психічне може стати причиною біологічного [40]. Щодо соціального та психічного, то може психічне може стати соціальним. Цю тенденцію демонструють люди, які намагаються досягнути щастя і часто змінюють соціум як на рівні сім'ї, колективу через формування свого соціального оточення, так і на рівні суспільства через зміни основ суспільства.

На рівень щастя впливають такі особистісні риси (біологічно зумовлені) як екстраверсія та нейротизм. Екстраверсія пов'язана з позитивними емоціями та потребою у встановленні соціальних контактів, що є одними із джерел щастя. Нейротизм пов'язаний із такими негативними емоціями, як смуток, тривога, переживання тощо. Зазначені риси є стабільними та базовані на нейрофізіологічних особливостях людини [1]. Також варто зауважити, що рівень щастя може бути генетично закладеним. Існують дослідження, в яких показано, що сильні позитивні та негативні події у житті не впливають на рівень щастя людини [3]. Отже, якщо людина має високий рівень екстраверсії та низький рівень нейротизму, то рівень її щастя задовольнить цю людину.

Щодо соціального чинника, то ряд досліджень показують, найбільш значимими джерелами щастя для людини є такі соціальні контакти, як: любов, романтичні стосунки, секс, родинні взаємини, дружба, хороші контакти з колегами [1]. Соціальна підтримка може сприяти оптимістичному погляду на оточуючий світ.

Насамперед серед психологічних чинників щастя розглянемо таку когнітивну установку як оптимізм. Оптимізм є складним феноменом, що є сукупністю когнітивних установок, а саме: уявленням про тривалість впливу позитивних або негативних подій на життя людини, уявленням про поширення позитивних або негативних подій на важливі для людини сфери її життя; уявленням людини про її відповідальність за виникнення позитивних або негативних подій в її житті [34].

Ю. Жидецький провів дослідження чинників щастя у студентів за допомогою факторного аналізу він визначив наступні чинники. До першого чинника ввійшли такі показники як матеріальний успіх, загальне визнання та фізична привабливість, до другого належали прагнення до особистісного розвитку, прагнення кохати і бути коханим, бути потрібним близьким людям тощо. Автор зауважив, що внутрішні цінності є більш вагомими, ніж зовнішні цінності [14].

О. Гаврикова досліджуючи відчуття щастя у ранньому дорослому віці на вибірці з віковим діапазоном від 20 до 30 років за методиками «Оксфордський опитувальник щастя» та «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» С. Кузікової, визначила наступне. Досліджувані з високим та середнім рівнем актуалізації відчувають себе більш щасливими, ніж ті хто показав низький рівень [7].

Група українських соціологів Паніотто В., Сахно Ю., Пясковська А. здійснили лонгitudне дослідження динаміки рівня щастя та його детермінантів впродовж 2001-2017 років. Динаміка вимірювання відчуття щастя показала, що найбільший відсоток щасливих людей (щасливі та досить

щасливі) в Україні був у 2010 році, хоча задоволеність від рівня добробуту (респонденти мають достатньо грошей на їжу та одяг) тільки у 45% українців. Найбільша розбіжність між відчуттям щастя та добробуту була у 2002 році 49% та 19% відповідно. Найменші розбіжності у 2004 році: відчуття щастя було у 47% українців, а відчуття їхнього добробуту 40% та у 2007 році (54% та 47% відповідно). Найменш щасливими були українці у 2001 році (рівень відчуття щастя у 38% опитаних), а задоволеність від рівня добробуту у них був на рівні 17% [ 24].

Щодо вікового розподілу, то найбільше щасливих людей саме серед молоді, таких є 72%, найменше тих людей кому більше 70 років (38%), тобто з віком знижується рівень відчуття щастя. Щодо освіти, то найбільш щасливими є ті українці, які мають неповну середню освіту (69%), найменш щасливими є ті хто мають повну вищу освіту (36%). Також авторами визначено, що одружені є більш щасливими, ніж одинокі. Співвідношення добробуту на щастя є таким, що ті, хто може дозволити собі купувати деякі коштовні речі є більш щасливим, ніж ті, кому не вистачає грошей навіть на їжу (80% та 41% відповідно). Також авторами виявлено лінійну взаємозалежність між здоров'ям та відчуттям щастя [24].

Щодо чинників щастя, то впродовж дослідження авторів вони змінилися, якщо у 2006 років найважливішими були інтимне життя, соціум та родина, то у 2014 році власна поведінка щодо інших стала важливим чинником відчуття щастя у молоді.

Останні дані за грудень 2021 року щодо відчуття щастя в українців проведено Київським міжнародним інститутом соціології. Науковцями визначено, що 70,6% українців почувають себе щасливою людиною (відповіді так та скоріше так, ніж ні). А співвідношення відчуття щастя та матеріального становища є таким: 71% та 58% відповідно. Це найвищий показник за час спостережень даного інституту з 2001 року. Щодо динаміки показників, то



беззаперечна відповідь «так» у 20% опитаних була у 2001 році, то таку ж відповідь надали 44,3% у грудні 2021 року [24; 29; 30].

Цікавими є дослідження психолога І. Джидарьян щодо морального підґрунтя щастя. Вона вважає, що люди з моральними цінностями, які є у них високорозвиненими мають моральне право бути щасливими. Дослідниця за допомогою емпіричного дослідження виявила, що найбільш значимими та в той же час прототип ними є такі характеристики, як: товариськість, оптимізм, доброзичливість, впевненість у собі, порядність, готовність допомогти, благополуччя у сім'ї, відчуття сенсу життя. На іншому континуумі знаходилися скромність, звичка жити сьогоднішнім днем, релігійність, престижність прагнення до зовнішнього успіху та прагматичність. Серед характеристик людина, що є щасливою вона не відмітила везіння долі, удачливість та везіння. Щастя досліджувані вбачали у тому, що всього добилися в житті самі [11].

Якщо розглядати щастя в рамках позитивної психології, то для розуміння формули щастя варто розглянути балансну модель Н. Пезешкіяна. Автор розглядає людину в часі та просторі реального життя та пропонує чотири форми переробки конфліктів, які зв'язані з чотирма якість життя людини. Він розглядає такі якості як тілесно-фізична, ціннісно-сміслова, фінансово-ділова та емоційно-комунікативна. Тобто, про щастя особистості будемо говорити тоді коли людина відчуває у всіх названих сферах життя задоволення. І, отже, сприйняття свого зовнішнього образу є чинником щастя у людини.

Отже, аналіз феномену «щастя» через його багатогранність, різні підходи та розуміння не вироблено єдиного трактування. Однак, можна про поняття «щастя» сказати, що воно є багаторівневим комплексним психічним утворенням. З однієї сторони це утворення опосередковане та взаємозумовлене внутрішніми фізіологічними (нейрофізіологічними) процесами, з іншої зумовлене зовнішніми культурними, історичними,

соціальними, економічними та іншими умовами, з третьої сторони все таки визначається особистісним змістом.

Дослідники щастя вважають, що детермінанти щастя можна поділити на дві групи. Першу групу складають ті, які є більш-менше незмінними, тобто біологічно задані. Другу групу складають ті, які до певної міри людина може змінити якщо прикладе певні зусилля. Другу групу також розподіляють на дві підгрупи, до однієї відносяться соціальні, а до другої суто психологічні чинники щастя.

### **1.3. Психологічні особливості студентського віку**

Зазвичай студентський вік припадає на період пізнього юнацького або раннього дорослого віку. В цей період засвоюються різноманітні соціальних ролей людини, молоді люди мають право вибору, набувають певної відповідальності в правовому та економічному полі, мають можливість включитися в усі види соціальної діяльності, здобувати вищу освіту та оволодівати професією. Особистісне зростання та самоствердження, професійне навчання, розвиток інтелектуального потенціалу, збагачення духовного життя, вдосконалення (моральне, естетичне та фізичне) є тими сферами життя, що в студентів є основними.

Щодо хронологічних меж юнацтва, то в психології вони визначаються по-різному. Межа між юнацьким та підлітковим віком вона є достатньою умовно. Переважно у західній психології вік від 14 до 17 років є підлітковим віком, є окремі зарубіжні підходи, які цей вік відносять вже до юності. Щодо верхньої межі періоду юності, то вона є ще більш невизначено. Це відбувається тому, що ця межа є соціально зумовленою, має історичне підґрунтя, а також є індивідуально мінливою [13].

Вікова періодизація вважає період між 15 до 18 років ранньою юністю, а від 18 до 21 року є власне юністю (пізня або зріла юність) [31, с. 214]. Саме

цей період ми взяли для дослідження.

Термін «дорослість» має багато значень. Наприклад, біологічна дорослість визначається досягненням статевої зрілості та здатністю до народження дітей. Соціальна дорослість має розуміння, що юнаки стають економічно незалежними, вони розуміють та приймають ролі дорослої людини. Щодо психологічної дорослості, то вона пов'язана із зрілою особистісною ідентичністю. Критерієм досягнення дорослості в людському суспільстві стає оволодіння культурою, системою знань, цінностей, норм, соціальних традицій, підготовленість до здійснення різних видів праці [13, с. 158].

Отже, трактування юності як періоду онтогенетичного розвитку залежить від позицій авторів певного підходу.

Вітчизняна психологія розглядає юність як психологічний вік переходу до самостійності, період самовизначення, набуття психічної, ідейної і громадянської зрілості, формування світогляду, моральної свідомості і самосвідомості [13].

Для даного періоду характерна серйозна перебудова особистості, що зумовлюється змінами соціальної ситуації розвитку юнака або дівчини. Це може бути початок трудової діяльності, вступ до закладу вищої освіти, одруження тощо. Молода людина змушена самостійно приймати та реалізовувати рішення, вибудовувати життєві плани, змінювати власне життя. Це період переходу від пізнання світу до перетворення його, це початок активного самоствердження у професійній діяльності [31, с 257-258].

Якщо молоді люди вступили до закладу вищої освіти, то в них відбувається адаптація до цього закладу, до навчальної діяльності в умовах даного закладу освіти, до нового колективу однолітків та старших наставників, викладачів. Студент змушений істотно перебудувати свої знання та свої уявлення про організацію навчання, свої звички, свою поведінку і по новому забезпечити власну організацію себе [31, с. 258].

У випадку початку практичної діяльності перед юнаками постають нові

виклики. Цей адаптаційний період є досить для них складним. Оскільки молоді люди змушені не тільки звикати до нових умов діяльності, а і одночасно вчитися виконувати її. Нерідко повсякденні трудові обов'язки не виправдовують очікувань юнаків щодо їхньої роботи та уявлень про професійне зростання [31, с. 258].

Для даного віку характерною є висока гнучкість соціальних ролей. Юнаки прилаштовуються до людей з різними статусами, різної статі та різного віку. Також має місце комунікативне експериментування, яке сприяє як накопиченню комунікативного досвіду юнаків, так і може викликати певні розчарування. Щодо перебування у референтній групі, то таке прагнення хлопців та дівчат залишається для них актуальним [31, с. 216].

В даному віці юнаки всіма силами намагаються налагодити з ровесниками взаємини, які є глибоко психологічно близькими. Найбільш повно вони виявляються в коханні та юнацькій дружбі. Вони вчаться вмінню налагоджувати та підтримувати спілкування з людьми обох статей [16].

Юнаки, що вступили до закладу вищої освіти, починають будувати відносини також із викладачами закладу вищої освіти та ставлять високі вимоги до їх особистісних якостей викладачів. Юнаки хочуть бачити у викладачів такі якості, як: емоційну стійкість, демократичність, комунікабельність, любов до учнів, розуміння їх потреб й індивідуальних особливостей, ерудованість, об'єктивність. В той же час вони хочуть мати професійного викладача, компетентного та майстерного [31, с. 220].

В юнацькому віці зростає психологічна інтимність. Вони можуть проявляти саморозкриття та прощення. Юнаки хочуть дружби, в якій кожен буде собою. Основою такої дружби є взаємне розуміння [31, с. 262]. Юнацька дружба з особою протилежної статі часто переростає в закоханість та кохання [31, с. 262]. У перших юнацьких захопленнях вагому роль відіграє фантазія (у хлопців вона має еротичний зміст, у дівчат – романтичний). Юнацькі мрії про кохання виражають прагнення особистості до тісних емоційних контактів, розуміння, психологічної близькості. Якщо у ранній юності еротичні мотиви

слабко виражені або відділені від психологічної близькості, то у зрілій відбувається поєднання сексуальності та духовності в коханні [31, с. 221].

Юнацьке кохання характеризується глибшою інтимністю, ніж дружба. Воно включає в себе дружбу та потребу фізіологічної близькості, інтимності. Поява коханої людини знижує емоційний запал одностатевої дружби, однак не виключає її важливості для молоді людини [31, с. 221].

Побачення – це неодмінний атрибут романтичних стосунків юнаків та мають складний характер. Побачення виконують такі функції:

- дружнє довірливе спілкування;
- спосіб розваги;
- засіб соціалізації;
- набування і розширення сексуального досвіду;
- підвищення чи збереження соціального статусу;
- пошук шлюбного партнера.

Головними проблемами побачень хлопці та дівчата називають складності спілкування щодо змісту розмови, вибір місця проведення часу на побаченні, сором'язливість, вироблення оптимального ступеня відкритості і щирості з партнером, непорозуміння на сексуальному ґрунті [31, с. 222].

Навчально-професійна діяльність є провідною діяльністю в юнацькому віці. Вона ця діяльність сприяє оптимальному розвитку інтелекту та формує професійну компетентність в юнаків [19, с. 228]. Тут провідними мотивами навчання стають саме професійно орієнтовані.

В юнаків є більш диференційованими емоційні реакції та способи вираження емоційних станів, а також підвищенням самоконтролю та саморегуляції [6]. Хлопці та дівчата більш досконало виражають свої почуття та настрої. В юнацькому віці молоді люди вміють не тільки приховувати власні почуття, але і маскувати їх. Наприклад, схвильованість від зустрічі з небайдужою людиною він може маскувати іронічним сміхом, сором'язливість – розв'язнішими манерами і самовпевненим тоном, смуток – напускною веселістю і т.д. [15, с. 338].

Виникнення і розвиток предметних почуттів виражає формування у молодих людей стійких емоційних відносин, своєрідних «емоційних констант». Одним з істотних моментів стає формування почуття дорослості, причому дорослості не взагалі, а саме чоловічої і жіночої [15, с. 339].

Суттєвою складовою особистісного розвитку юнака є становлення його самосвідомості. Пов'язане воно як із продовженням розумового розвитку, так і з появою нових ситуацій, кутів зору, під якими він себе розглядає.

Становлення ідентичності тісно пов'язане з рефлексією, детермінованою передусім когнітивними новоутвореннями, зміною соціальних стосунків, потребою подолання внутрішніх конфліктів [16, с. 260]. За допомогою рефлексії реалізується потреба в самоусвідомленні, що зумовлена суперечностями між уявленнями про себе, які були в ранній юності, та прагненнями до самоствердження, до незалежності, до пошуку реалістичного погляду на світ та себе [16, с. 260].

У юнацькому віці становлення самосвідомості зумовлюється внутрішніми суперечностями особистості, найвідчутнішими серед яких є:

- потреба в самостійності і протекційне ставлення дорослих, зокрема батьків;
- потреба в соціальному визнанні та обмежені можливості її реалізації;
- потреба в самоосмисленні, самоідентифікації та недостатня або суперечлива інформація про себе, а також несформоване вміння інтегрувати, переосмислювати цю інформацію;
- потреба в розумінні і відчуття самотності, відчуженості;
- потреба в професійному самовизначенні та недостатні можливості, мотивація у реалізації вибору.

Подоланню цих суперечностей сприяє активне самопізнання юнаків [15, с. 261].

Для всього вікового періоду характерне розгортання статево-рольової

ідентифікації, закріплення гендерних норм моралі та поведінки, формування готовності до шлюбних взаємин (ступінь якої дуже варіюється у різних хлопців і дівчат). Засвоєння гендерної ролі супроводжується високим рівнем тривожності сучасних юнаків, оскільки, на думку І. С. Кона, молоді люди знаходяться під впливом наявних у суспільстві норми [15, с. 234]. Їх переконаність в тому, що існують загальні і чіткі стандарти щодо жіночності і чоловічості, які не відповідають власній індивідуальності, викликають занепокоєння та розгубленість.

Для хлопців та дівчат юнацького віку типовим є пошук сенсу життя. В юності, коли людина здійснює свідомий вибір свого життєвого шляху, потреба досягнути сенс свого життя набуває потужного орієнтувального призначення. Ставлення молоді людини до світу набуває особистісного забарвлення. Рефлексія власних особистісних якостей, прагнення самореалізації зумовлюють пошук юнаками цінностей, які визначають сенс існування. Проблема пошуку сенсу життя значною мірою зумовлює стан психологічного здоров'я юнака. За словами В. Франкла, відсутність сенсу життя вже в юності породжує стан «ноогенного неврозу» – почуття порожнечі, відчаю та безцільності існування [19, с. 234-235].

Через максималізм юнаки демонструють суперечливу поведінку та судження. Максималізм розуміється як категоричне ставлення до дійсності, що спричинене невідповідністю рівня домагань життєвому досвіду молоді людини, завищеність її життєвих ідеалів. Максималізм проявляється у світогляді, емоційній та поведінковій сферах молоді людини [19, с. 236].

Отже, як в біологічному, так і в соціальному плані людина в юнацькому віці є дорослою. Провідною сферою діяльності стає праця з диференціацією професійних інтересів. Зростає ступінь матеріальної незалежності від батьків, багато молодих людей (особливо дівчат) в цьому віці створюють власні сім'ї.

В юності відбувається становлення громадянської, психологічної зрілості, професійного самовизначення, сексуальної самосвідомості, відкриття свого внутрішнього світу, рольове експериментування, планується і

реалізується програма самозміни.

Позитивна динаміка має місце у спілкуванні юнаків з дорослими, адже їх поведінкова автономія визнається, що послаблює конфліктність взаємин. Зростає вибірковість, стійкість та інтимність дружніх стосунків. Дружба з особою протилежної статі часто переростає в закоханість та кохання, яке включає в себе дружбу та потребу фізіологічної близькості, інтимності.

В особистісному плані цей вік має особливе значення як період найбільш активного розвитку моральних та естетичних почуттів, становлення і стабілізації характеру та оволодіння повним комплексом соціальних функцій дорослої людини, включаючи цивільні, суспільно-політичні, професійно-трудова.

### **Висновки до першого розділу**

В результаті теоретичного аналізу визначено, що аналіз феномену «щастя» через його багатогранність, різні підходи та розуміння не вироблено єдиного трактування. Однак, можна про поняття «щастя» сказати, що воно є багаторівневим комплексним психічним утворенням. З однієї сторони це утворення опосередковане та взаємозумовлене внутрішніми фізіологічними (нейрофізіологічними) процесами, з іншої зумовлене зовнішніми культурними, історичними, соціальними, економічними та іншими умовами, з третьої сторони все таки визначається особистісним змістом.

Дослідники щастя вважають, що детермінанти щастя можна поділити на дві групи. Першу групу складають ті, які є більш-менше незмінними, тобто біологічно задані. Другу групу складають ті, які до певної міри людина може змінити якщо прикладе певні зусилля. Другу групу також розподіляють на дві підгрупи, до однієї відносяться соціальні, а до другої суто психологічні чинники щастя.

Юнацький вік характеризується розвитком самосвідомості, оптимізмом, зміною провідного виду діяльності, концентрацією на особистісно-інтимному спілкуванні та оптимізмом щодо побудови свого майбутнього.



## РОЗДІЛ 2.

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЩАСТЯ У СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

### 2.1. Організація дослідження, обґрунтування методик

В даному розділі ми представимо опис організації дослідження психологічних особливостей прояву щастя у студентів-першокурсників, обґрунтуємо психодіагностичні методики дослідження, опишемо вибірку, що прийняла участь в опитуванні. А також опишемо оброблені за допомогою методів математичної статистики та проаналізовані отримані результати дослідження.

Наше дослідження складалося з декількох взаємопов'язаних етапів.

На першому етапі ми за допомогою теоретичних методів дослідження здійснили аналіз психологічної літератури феномену «щастя», чинників, що впливають на переживання щастя, психологічних особливостей студентського віку.

На другому етапі на основі аналізу вивчили методики, що досліджують щастя як феномен, чинники та характеристики, що впливають на відчуття щастя; підібрали психодіагностичні методики, які дозволять нам дослідити предмет нашої роботи, склали анкету для вивчення розуміння феномену щастя студентами першого курсу.

На третьому етапі здійснили опитування студентів через безпосередні контакти та за допомогою гул-форм через мережу Інтернет. Обробили отримані дані від досліджуваних за допомогою методів математичної статистики, проаналізували їх.

На четвертому етапі описали проаналізовані результати дослідження психологічних особливостей прояву щастя у студентів-першокурсників.

Отже, організація нашого дослідження складалася з чотирьох послідовних етапів.

В результаті теоретичного аналізу ми визначили, що на рівень щастя впливають такі чинники, як рівень тривожності, рівень нейротизму особистості, комунікабельність, сором'язливість, впевненість у собі та ставлення до власної зовнішності та рівень само ефективності.

Для дослідження психологічних особливостей прояву щастя у студентів-першокурсників ми використали такий психодіагностичний інструментарій:

- анкета «Що таке щастя?»,
- Оксфордський опитувальник щастя (оновлений) [21],
- Методика «Шкала загальної ефективності» (авт.. Р. Шварцер, М. Єрусалим) [42],
- Опитувальник «Образ власного тіла» (авт. О. Скугаревський та С. Сивуха) [23],
- Багатофакторний особистісний опитувальник Міні-мульти [22].

Авторська анкета «Що таке щастя?» призначена для збору демографічних даних та уявлень про щастя у студентів першого курсу. Анкета містила питання щодо змісту який вкладають досліджувані у розуміння поняття щастя. Було запропоновано відповісти, що їм потрібно для повного щастя. Також першокурсники оцінювали наповненість щастям власного життя (за 10-ти бальною шкалою).

Отже, за анкетною ми визначили демографічні дані та уявлення про щастя.

*Оксфордський опитувальник щастя (оновлений) [21].*

Даний опитувальник використовується для вимірювання рівня щастя в цілому. Зміст містить 29 запитань, до кожного з яких пропонується чотири варіанти відповідей від 0 до 4. Підбирається той варіант, який найбільше відповідає відчуттям в останній час та сьогодні. Підраховується загальна кількість балів, ділиться сума на 87 та множиться на 100.

Отримане число співвідноситься з п'ятьма рівнями:

Від 0 до 20 балів – низький рівень показника щастя,

Від 21 до 40 балів – знижений рівень показника щастя,  
Від 41 до 60 балів – середній рівень показника щастя,  
Від 61 до 80 балів – підвищений рівень показника щастя,  
Від 81 до 100 балів – високий рівень показника щастя,

Отже, за Оксфордським опитувальником щастя (оновленим) ми визначимо рівень прояву щастя у досліджуваних студентів першого курсу навчання.

*Методика «Шкала загальної ефективності» (авт.. Р. Шварцер, М. Єрусалим) [42].*

Дана методика призначена для визначення рівня самоефективності, що визначається як впевненість людини у її потенційних здібностях організувати та здійснювати власну діяльність, яка є необхідною для досягнення певної, визначеної мети.

Цей опитувальник складається з 10 окремих пунктів, що містять прямі запитання. Ці запитання мають чотири варіанти згоди. А саме: 1 бал – абсолютно вірно, 2 бали – скоріше вірно, 3 бали – скоріш вірно, 4 бали – абсолютно вірно. Варіанти відповіді співставляються з власними переконаннями щодо власної ефективності. Отримані бали сумуються за всіма десятьма запитаннями, а ці бали свідчать про рівень загальної ефективності людини.

Отримані дані співвідносяться з наступними рівнями:

Від 36 до 40 балів – високий рівень самоефективності,  
Від 30 до 35 балів – вище за середній рівень самоефективності,  
Від 25 до 29 балів – середній рівень самоефективності,  
Від 20 до 24 балів – нижче за середній рівень самоефективності,  
Від 0 до 19 балів – низький рівень самоефективності,

Отже, за методикою «Шкала загальної ефективності» (авт. Р. Шварцер, М. Єрусалим) визначено прояв само ефективності у досліджуваних студентів-першокурсників.

*Опитувальник «Образ власного тіла» (авт. О. Скугаревський та С. Сивуха) [23].*

Даний опитувальник дозволяє визначити задоволеність або незадоволеність власною зовнішністю. Вона є стандартизованою. Опитувальник складається з 16 пунктів-тверджень, які відносяться до оцінки людиною свого тіла та передбачуваної оцінки оточуючих людей. Пропонується оцінювати ступінь суб'єктивної прийнятності кожного твердження за чотирма градаціями: 0 – ніколи, 1 бал – іноді, 2 – часто, 3 – завжди. Отримані бали сумуються, вони є сирими і переводяться у шкалу стенів згідно наступної відповідності. А саме: 1 стень – 0 балів, 2 стени – 1-2 бали, 3 стени – 3-4 бали, 4 стени – 5-7 балів, 5 стенів – 8-10 балів, 6 стенів – 11-14 балів, 7 стенів – 15-18 балів, 8 стенів – 19-23 бали, 9 стенів – 24 і більше балів.

Автор запропонував інтерпретацію здійснювати на основі таких особливостей ставлення до своєї зовнішності:

Від 1 до 2 стенів – адекватне ставлення до зовнішності,

Від 3 до 7 стенів – легка незадоволеність зовнішністю,

Від 8 до 9 стенів – помірна незадоволеність зовнішністю.

Отже, за опитувальником «Образ власного тіла» (авт. О. Скугаревський та С. Сивуха) ми оцінили ступінь задоволеності або незадоволеності власної зовнішністю студентів першого курсу.

*Багатофакторний особистісний опитувальник Міні-мульти [22].*

Даний опитувальник є скороченою версією ММРІ, який спрямований на дослідження індивідуальних особливостей та психічних станів особистості. Він містить 71 питання, які відповідають 11 шкалам. У це число шкал входять три оціночні шкали: шкала брехні (L) – оцінюється щирість досліджуваного, шкала вірогідності (F) – визначає міру достовірності результатів, шкала кореляції (K) – величина кореляції. Інші шкали (вісім шкал) є базисними та оцінюють властивості особистості. А саме:

Іпохондрія (Hs) – визначає властивість особистості до астено-невротичного типу.

Депресія (D) = вимірює ступінь суб'єктивної депресії та морального дискомфорту.

Істерія (Hy) – визначає тих осіб, що схильні до невротичних реакцій конверсійного типу.

Психопатія (Pd) – визначає схильність досліджуваного з соціопатичним варіантом розвитку особистості.

Паранояльність (Pa) – діагностує осіб з наявністю «надцінних ідей», підозрілості.

Психастенія (Ht) – визначає рівень осіб з тривожно-недовірливим типом характеру, а саме з тривожністю, нерішучістю, сумнівами, нав'язливими діями та думками.

Шизоїдність (Sc) – діагностує шизоїдний (аутичний) тип особистості у досліджуваних.

Гіпоманія (Ma) – визначає збудливість та активність, а також показує близькість до гіпертимного типу особистості.

Досліджуваному пропонується опитувальник, в якому питання стосуються здоров'я, характеру. Передбачено два варіанти відповіді: так або ні. Отримані результати підраховуються у сирі бали, далі вони переводяться у Т-бали. Після цього будується профіль особистості. Результати співставляються з таким рівнями:

До 40 балів – низькі показники,

Від 41 до 70 балів – середні показники,

71 бал і більше – високі показники.

Отже, за багатофакторним особистісним опитувальником Міні-мульти ми визначили індивідуальні особливості та психічні стани особистості у студентів-першокурсників.

Для обробки даних було використано програму SPSS. Використано такі методи математичної статистики, як: описова статистика (середні показники, середні значення), порівняльний та кореляційний аналізи.

Наше дослідження психологічних особливостей прояву щастя у студентів-першокурсників ми здійснили за допомогою Інтернету. Опитування проходило в таких формах: для анкети було створено гул-форму, а для опитувальників звичайні word-файли. Бланки опитування надсилалися особисто через соціальні мережі та на електронну пошту.

Нашу вибірку склали студенти першого курсу університетів міста Львів. У дослідженні взяло участь 40 осіб, з них 30 дівчат та 10 хлопців. Статевий розподіл вибірки представлено на рисунку 2.1.

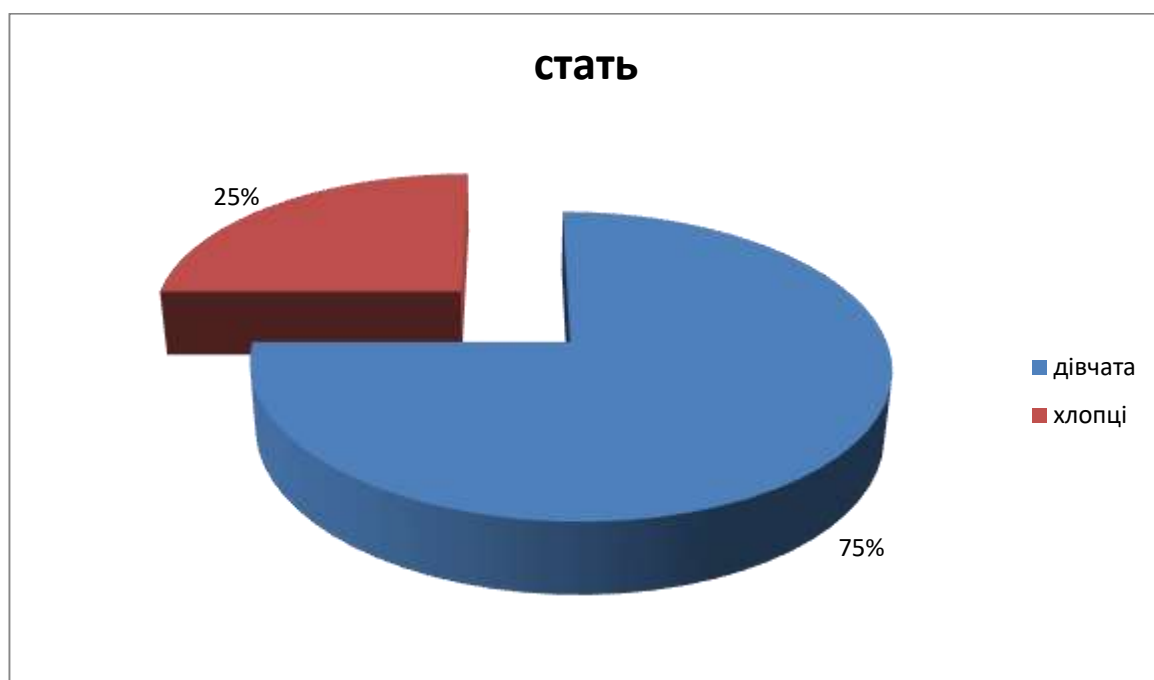


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за статтю

Вік опитаних склав 18 років. Всі вони навчаються в університетах міста Львів. Частина (50% опитаних) навчаються у Львівському державному університеті внутрішніх справ та інша половина (50%) у Національному університеті «Львівська політехніка».

Отже, для дослідження психологічних особливостей прояву щастя у студентів-першокурсників ми застосували анкету «Що таке щастя?», Оксфордський опитувальник щастя (оновлений), методику «Шкала загальної ефективності» (авт.. Р. Шварцер, М. Єрусалим), опитувальник «Образ власного тіла» (авт. О. Скугаревський та С. Сивуха) та багатофакторний особистісний опитувальник Міні-мульти. Ці методики є валідними та надійними, а також достатньо широко вживаються. Також методи математичної статистики дали змогу обчислити, проаналізувати та описати отримані результати дослідження. Вибірка досліджуваних відповідає меті та завданням дослідження та складається зі студентів першого курсу міста Львів.

## **2.2. Опис результатів дослідження прояву щастя у студентів-першокурсників**

В нашому дослідженні взяли участь студенти першого курсу навчання міста Львова. Таких закладів вищої освіти, як Львівський державний університет внутрішніх справ та Національний університет «Львівська політехніка».

Визначення психологічних особливостей прояву щастя у студентів першого курсу здійснено за допомогою складеної анкети «Що таке щастя?» та психодіагностичних методик, які є надійними, валідними та достатньо та широко розповсюдженими.

Першою ми проаналізуємо результати анкети «Що таке щастя?».

Перше запитання стосувалося того, який зміст студенти першого курсу вкладають у поняття щастя. Ми проранжували отримані відповіді студентів та отримали наступну ієрархію уявлень про щастя. Результати анкетування щодо розуміння поняття щастя студентами-першокурсниками розміщено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

*Ієрархія відповідей щодо індивідуального розуміння поняття щастя.*

Номер рангу	Відповідь	Відсоток студентів, що вибрали відповідь
1	Поряд близькі люди	60%
2	Можливість любити	50%
3	Можливість дружити	50%
4	Реалізувати свої можливості	50%
5	Просто жити і радіти життю	40%
6	Коли хочеться літати	35%

Отже, як бачимо в таблиці 2.1 щастя для студентів-першокурсників є такі стани коли поряд з ними близькі люди, коли в них є можливість любити та дружити, можливості для реалізації своїх можливостей, коли можна просто жити і радіти життю та тоді коли хочеться літати. Як бачимо частина опитаних в поняття щастя вкладали декілька визначень.

Наступне запитання стосувалося того, що потрібно юнкам та юнакам для повного щастя. Отримані відповіді розміщено на рисунку 2.2.

Як бачимо на рисунку 2.1 найбільше студентів потребують підтримки близьких, тобто сім'ї, родичів та просто близьких по духу людей, таких нами визначено 40%. Очевидно цим студентам не вистачає їхнього розуміння, того, що близькі люди знаходяться не поряд, адже значна частина студентів вступає у заклади вищої освіти за межами свого міста.





Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних щодо потреб для переживання повного щастя

Дещо менше з опитаних зазначають, що їм потрібно любові для повного щастя, таких нами виявлено 20% серед опитаних. Як вище ми зазначали для юнацького віку дуже важливим є інтимне спілкування з протилежною статтю, це є однією з головних потреб цього віку. Очевидно юнаки та юнки хочуть пізнати це солодке слово «любов», вони можливо хочуть стосунків, які закрутять їх в вирі ніжних та бажаних почуттів.

15% з опитаних зазначають, що для повного щастя їм не вистачає освіти. Очевидно студенти-першокурсники, які тільки почали навчатися, спішать отримати знання, або може мають певні негаразди з навчанням, або отриманих знань у школі їм є недостатньо. І саме тому їм не вистачає саме освіти.

Також для 15% молодих людей не вистачає до повного щастя здоров'я. З 2020 року світ переживає пандемію, що спричинена коронавірусною хворобою (COVID-19). І не секрет, що велика кількість людей, в тому числі і молоді, хворіла і не один раз. Як показав досвід значна частина людей має серйозні негативні наслідки внаслідок перенесеної хвороби. Також немалу роль зіграли карантинні обмеження, які все ж таки вплинули на фізичне

здоров'я. саме тому може і зазначили наші досліджувані про те, що їм не вистачає здоров'я.

І 10% студентів зазначили, що для повного щастя їм не вистачає матеріальних ресурсів. Зазначена ситуація для студентів не є дивною. Адже зазвичай у студентському віці не вистачає матеріальних коштів молодим людям, вони ще не вміють правильно розпоряджатися наявними коштами. А також для студентів-першокурсників немає ще достатніх можливостей та знань для працевлаштування не тільки на високооплачувану роботу, а і на будь яку, що дає хоч мінімальні прибутки.

Отже, для повного щастя студентам не вистачає підтримки близьких, любові, освіти, здоров'я та матеріальних ресурсів.

Ми запропонували за 10-ти бальною шкалою оцінити наповненість щастям власного життя. Ми користувалися загальноприйнятими правилами визначення рівнів і тому нашу шкалу поділили наступним чином:

1-3 – низький рівень,

4-7 – середній рівень,

8-10 високий рівень переживання наповненості щастям життя.

Наші очікування щодо відчуття щасливого життя у студентів справдилися.

Ніхто зі студентів-першокурсників не відмітив себе на шкалі, що нижче числа три. Навпаки значна частина опитаних студентів зазначили, що своє щастя вони відмічають на шкалі вище за п'ять. Результати розподілу студентів-першокурсників за відчуттям наповненості щастям життя представлено на рисунку 2.3.



Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних за показником наповненість щастям власного життя

Як бачимо на рис. 2.3 найбільше серед досліджуваних відмітили на шкалі сім балів (37,5% опитаних). 25% відмітили себе на відрізку шість балів, 15% на відрізку вісім балів, 10% на відрізку дев'ять балів, по 5% на відрізку п'ять та десять балів. Як бачимо на відрізку в один, два, три бали ніхто себе не поставив.

Отже, узагальнені дані говорять про те, що 30% опитаних мають високий рівень наповненості власного щасливого життя, а 70% визначають у себе середній рівень. В той же час переважна кількість поставила себе на число, за яким умовно починається високий рівень.

Отже, за анкетною «Що таке щастя?» визначено щастя для студентів-першокурсників є такі стани коли поряд з ними близькі люди, коли в них є можливість любити та дружити, можливості для реалізації своїх можливостей, коли можна просто жити і радіти життю та тоді коли хочеться літати. Частина опитаних в поняття щастя вкладали декілька визначень.

Для повного щастя студентам не вистачає підтримки близьких, любові, освіти, здоров'я та матеріальних ресурсів.

30% студентів-першокурсників мають високий рівень наповненості власного щасливого життя, а 70% визначають у себе середній рівень. В той же час переважна кількість відмітила себе на числовому відрізку, за яким умовно починається високий рівень.

Переходимо до опису результатів, що отримано на основі інструментальних методик. Першою ми опишемо результати Оксфордського опитувальника щастя (оновлений). Згідно методики можна визначити п'ять рівнів показника щастя: 0-20 балів – низький рівень показника щастя, 21-40 балів – знижений рівень показника щастя, 41-60 балів – середній рівень показника щастя, 61-80 балів – підвищений рівень показника щастя та 81-100 балів – високий рівень показника щастя. Результати опитування надано в таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2*

*Показники рівня щастя у студентів-першокурсників*

Рівень щастя	Кількість балів	Середній бал	Кількість осіб	Відсотки
Низький	0-20	-	0	0
Занижений	21-40	30	1	2,5
Середній	41-60	52	24	60
Підвищений	61-80	68	12	30
Високий	81-100	91	3	7,5

Як бачимо в таблиці 2.2 найбільше студентів-першокурсників із середнім рівнем прояву щастя.

Більш наочно отримані дані щодо рівнів щастя у студентів-першокурсників представлено на рисунку 2.4.

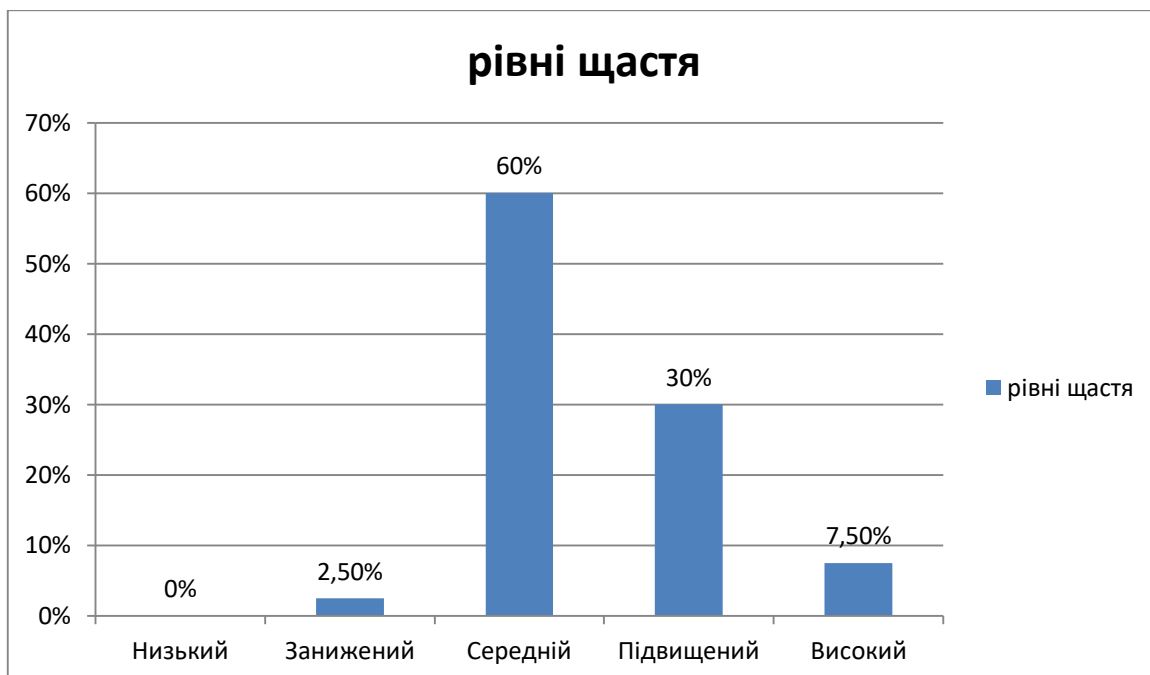


Рис. 2.4. Розподіл досліджуваних за рівнем щастя, %

Як бачимо в таблиці 2.2 та рисунку 2.4 розподіл досліджуваних за рівнем щастя не є рівним. Із низьким рівнем щастя не виявлено, із заниженим рівнем є одна людина, що підтверджує отримані дані за анкетною (один студент оцінив переживання свого щастя у чотири бали). Середній рівень прояву щастя визначено більше половини вибірки (60%). 30% студентів мають підвищений рівень та у трьох студентів проявляється високий рівень щастя.

Більше ніж третина опитаних мають підвищений та високий рівень щастя. Ці першокурсники відчувають себе дуже щасливими, спрямовані у майбутнє, на яке вони мають надію та очікують від нього тільки хороше. Життя їх задовольняє в повній мірі, вони є енергійними, здоровими, мають радісний настрій, цікавляться іншими людьми.

Більше ніж половина демонструє хороший, сталий, середній рівень. Вони в цілому задоволені життям, вважають себе достатньо щасливими, виявляють оптимізм у житті, частково контролюють своє життя. Добре організують своє життя, відчувають, що є достатньо здоровими.

Тривогу викликає той досліджуваний, що має низький рівень щастя. Його майже ніщо не задовольняє в житті, не бачать оптимізму в майбутньому,

щодо подій, то навіть і не прагнуть на них впливати. Демонструвати може байдужість до інших людей та смуток, поганий настрій, незадоволення.

Отже, наша вибірка складається із 37,5% студентів першокурсників, що мають високий та підвищений рівень щастя, 60% мають середній рівень та 2,5% не є щасливим.

Як показав теоретичний аналіз сприйняття своєї зовнішності є одним із чинників прояву щастя, виявлення задоволення або незадоволення своєї зовнішності. Для визначення цього чинника ми використали опитувальник «Образ власного тіла» (авт. О. Скугаревський та С. Сивуха). Згідно авторів методики результати інтерпретуються за наступними рівнями: 1-2 стени – адекватне ставлення до зовнішності, 3-7 стенив – легка незадоволеність зовнішністю та 8-9 стенив – помірна незадоволеність зовнішністю. Отримані результати представлено на рисунку 2.5.



Рис. 2.5. Розподіл студентів за показником «задоволення/незадоволення своєю зовнішністю», %

Примітка. 1 – адекватне ставлення до зовнішності, 2 – легка незадоволеність зовнішністю, 3 – помірна незадоволеність зовнішністю.

Як бачимо на рис. 2.5 адекватне ставлення до зовнішності є у шести опитаних. Вони позитивно ставляться до своєї зовнішності, свого тіла вони не соромляться, добре сприймають, а на недоліки не звертають уваги.

20% опитаних демонструють легку незадоволеність зовнішністю. Ці студенти люблять дивитися на себе у дзеркало, люблять коли на них звертають увагу оточуючі, до компліментів ставляться легко. Доволі позитивно ставляться до свого тіла.

Однак, 65% помірно незадоволені своєю зовнішністю. Ці досліджувані не люблять свою зовнішність, порівнюють її з оточуючими, незадоволені тим як вони виглядають. Однак варто зауважити, що в них можуть ще залишитися невирішені підліткові комплекси з приводу своєї зовнішності. При позитивному сприйнятті оточуючих це може змінитися у сторону кращого сприйняття власного тіла.

Цікавими виявилися дані щодо задоволеності студентів своїм тілом залежно від рівня прояву щастя. Нашу вибірку ми поділили на чотири групи, в які ми віднесли залежно від рівня щастя. 1 групу склали ті, хто мав високий рівень щастя, 2 групу – ті, хто мав підвищений рівень, 3 групу – із середнім рівнем щастя та 4 групу – із заниженим рівнем. Результати представлено в таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3*

*Середні показники задоволеністю власною зовнішністю залежно від груп щастя.*

Групи	1 група	2 група	3 група	4 група
Середні значення	4,4	4,7	6,2	7

Як бачимо в таблиці 2.3 1 та 2 група отримали майже однакові середні значення (4,4 та 4,7 стевів відповідно). 3 група має середні значення 6,4 стевів,

що свідчить про легку незадоволеність зовнішністю, 4 група (один досліджуваний – 7 стенів) має помірну незадоволеність зовнішністю.

Отже, визначено краще сприйняття свого власного тіла є у тих, хто має високий та підвищений рівні щастя. Гірше сприйняття власної зовнішності є у досліджуваних, що мають нижчий рівень відчуття щастя.

Також на основі теоретичного аналізу визначено, що чинником щастя виступає також вміння реалізувати свій потенціал та бути задоволеним від цього. З метою визначення само ефективності у досліджуваних застосовано методику «Шкала загальної ефективності» (авт.. Р. Шварцер, М. Єрусалим). Згідно авторів методики визначають п'ять рівнів ефективності людини. А саме такі рівні самоефективності: 36-40 балів – високий, 30-35 балів – вище за середній, 25-29 балів – середній, 20-24 бали – нижче за середній, 0-19 балів – низький. Дані за методикою надано на рисунку 2.6.



Рис. 2.6. Розподіл досліджуваних за показником «само ефективність», %

Примітка. 1. 36-40 балів – високий рівень самоефективності, 2 – 30-35 балів – вище за середній рівень самоефективності, 3 – 25-29 балів – середній рівень самоефективності, 4 – 20-24 балів – нижче за середній рівень самоефективності, 5 – 0-19 балів – низький рівень самоефективності,



Як бачимо на рис. 2.6 високий рівень само ефективності демонструють 20% опитаних. Вони є впевненими у своїх можливостях, розуміють славу компетентність та мають налаштування на успіх.

40% досліджуваних показують вище середнього рівень само ефективності. Ці студенти усвідомлюють власну компетентність, впевнені у своїх можливостях, вони очікують свій успіх.

Середній рівень демонструють 22,5% опитаних. Досліджувані демонструють незначні успіхи, мають певні можливості.

12,5% мають нижче середнього рівень само ефективності. Вони більше за все очікують невдачі, не вірять у свої можливості, не очікують успіху у діяльності.

Низький рівень виявляють 5%. Постійно очікують невдачу, вважають, що вони не мають ніяких можливостей, не вірять у свій успіх.

Цікавими виявилися середні значення само ефективності у групах прояву щастя. Результати надано в таблиці 2.5.

*Таблиця 2.5*

*Середні показники самоефективності залежно від груп щастя.*

Групи	1 група	2 група	3 група	4 група
Середні значення	30,5	29,5	27,4	12

1 група (високий рівень щастя) має вищий за середній рівень само ефективності (30,5 балів), 2 група (підвищений рівень щастя) та 3 група (середній рівень щастя) має середні значення (29,5 та 27,4 балів відповідно), 4 група (нижче середнього рівня щастя) має низький рівень ефективності (13 балів).

Отже, наша вибірка демонструє взаємозалежність: досліджувані з високим рівнем щастя мають високий рівень самоефективності, студенти з підвищеним та середнім рівнем щастя демонструють середній рівень само

ефективності та особа, що має нижче середнього рівня прояву щастя має низький рівень само ефективності. Можемо констатувати, що рівень само ефективності впливає на рівень щастя.

І останньою проаналізуємо результати багатofакторного особистісного опитувальника Міні-мульти. Згідно опису методики досліджується прояв таких шкал, як: «Іпохондрія (Hs)», «Депресія (D)», «Істерія (Hy)», «Психопатія (Pd)», «Паранояльність (Pa)», «Психастенія (Ht)», «Шизоїдність (Sc)», «Гіпоманія (Ma)», а також «Шкала брехні (L)», «Шкала вірогідності (F)» та «Шкала кореляції (K)». Отримані числові дані залежно від груп прояву щастя представлено в таблиці 2.6.

*Таблиця 2.6*

*Середні показники особистісних шкал залежно від груп щастя.*

Шкали	1 група	2 група	3 група	4 група
Іпохондрія (Hs)	45,4	48,8	52,1	53
Депресія (D)	40,8	45,9	56,8	68
Істерія (Hy)	42,9	48,2	53,8	61
Психопатія (Pd)	37	41,3	49,8	57
Паранояльність (Pa)	47,4	47,5	59,5	72
Психастенія (Ht)	39,4	48,6	58,8	72
Шизоїдність (Sc)	47	48,5	54,8	66
Гіпоманія (Ma)	54,1	51,6	54,9	56
Шкала брехні (L)	48,8	47,8	41,4	61
Шкала вірогідності (F)	52,8	52,6	59	54
Шкала кореляції (K)	42,8	44,6	41,2	36

Проаналізуємо результати послідовно за всіма шкалами.

Як бачимо в таблиці 2.6 всі групи за шкалою «Іпохондрія (Hs)» незалежно від рівня щастя отримали показники в межах норми. Тобто за даною шкалою наших досліджуваних можемо розглядати як активних та

рухливих, вони швидко пристосовуються, не втрачають рівноваги у соціальних конфліктах.

Показники шкали «Депресія (D)» у 1 та 2 групах знаходяться в межах норми, що свідчить про стабільність у них емоційного стану. Результати групи 3 свідчать про деяку нестабільність емоційних станів, схильність до прояву тривоги та сором'язливості. У досліджуваного 4-ї групи показник значно виходить за межі норми, що свідчить про нестійкість його емоційного стану.

Шкала «Істерія (Hy)» показує тих осіб, які схильні до неврологічних реакцій конверсійного типу. Високі значення мають представники 3 та 4 груп. Студенти 1 та 2 груп мають в межах норми, що свідчить про досить розвинений внутрішній світ та відсутність схильності до фантазій та егоцентризму.

Низькі показники за шкалою «Психопатія (Pd)» демонструють 1 та 2 група, тобто це особи з високим рівнем ідентифікації зі своїм соціальним статусом, мають постійні інтереси, установки та цілі. 3 та 4 група можуть демонструвати інколи асоціальні вчинки та можуть мати нестійкий емоційний стан.

За шкалою «Паранояльність (Pa)» 1 і 2 група мають майже однакові результати. Ці дані свідчать про довірливість у досліджуваних та таких, що адекватно сприймають неприємності. Студенти 3-ї групи є лабільними, дружніми. Студент 4-ї групи є ригідним, деколи підозрілим та образливим.

За шкалою «Психастенія (Ht)» 2 та 3 групи мають середні результати. У них проявляється невисокий рівень тривожності, мають сумніви під час прийняття рішення. 1 група має низькі значення, тобто вони мають гнучку поведінку та низький рівень тривожності, є рішучими. Студент 4-ї групи демонструє схильність до тривожних реакцій, які усуває через формування обмеженої поведінки.

Показники шкали «Шизоїдність (Sc)» 1, 2 та 3 груп є в межах середніх значень, що свідчить про відсутність шизоїдних рис характеру (емоційна

холодність та відчуженість). Представник 4-ї групи має високі значення, він демонструє емоційну холодність, незвичайність думок та вчинків.

За шкалою «Гіпоманія (Ma)» у всіх групах показники в середніх значеннях. Вони мають адекватну оцінку свої здібностей.

За допоміжними шкалами ми з'ясували щирість досліджених, виявили можливу недостовірність відповідей.

За «шкалою брехні» відповідає достатньо відкритими у 1, 2 та 3 групі. Тільки представник 4-ї групи намагався представити себе у більш вигідному ключі.

«Шкала вірогідності» показала, що результати в межах норми, що свідчить про достовірність результатів.

«Шкала кореляції» показала у всіх групах майже рівний результат. Отримані дані свідчать про те, що студенти першого курсу є розсудливими, доброзичливими, товариськими та мають достатньо широке коло інтересів.

Наочно оформлені результати надано на рисунку 2.7.

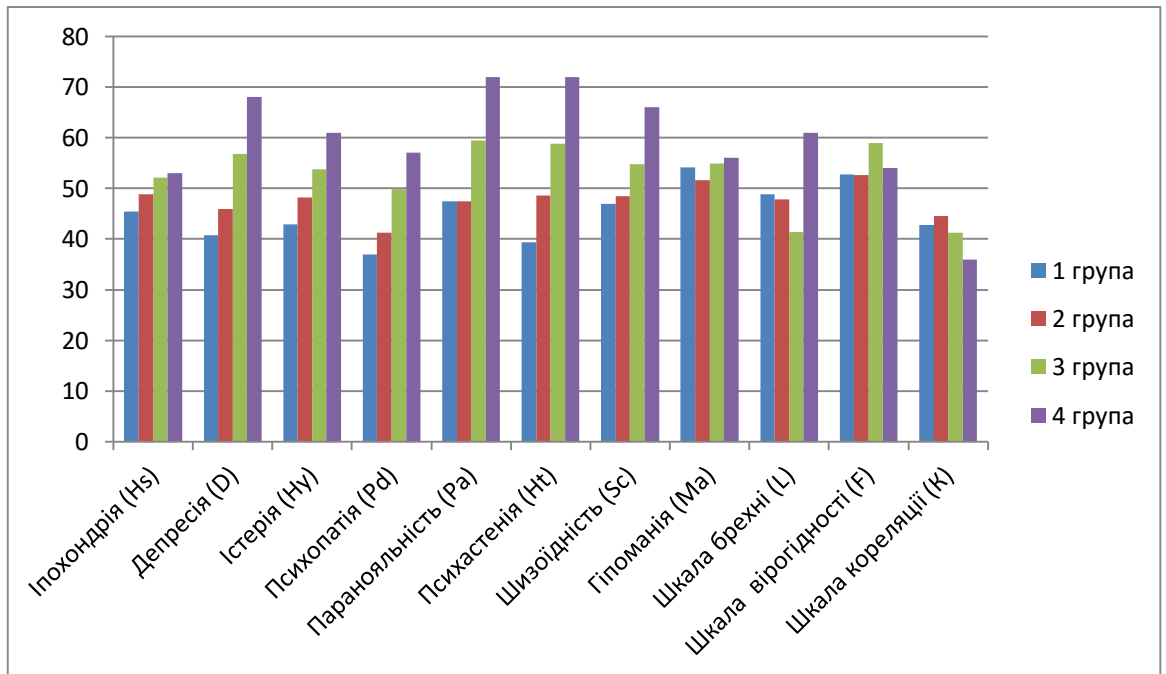


Рис. 2.7. Розподіл досліджуваних за показниками особистісних шкал залежно від щастя, середні значення

На рисунку 2.7 наочно видно, що за трьома шкалами спостерігаються відмінності між всіма групами. Це такі шкали, як: «Депресія (D)», «Істерія (Hy)» та «Психастенія (Ht)». За шкалою «Паранояльність (Pa)» між 1 та 2 групами з високим та підвищеним рівнями щастя середні значення є майже рівними, але відмінними від середніх значень 3-ї та 4-ї груп. За двома шкалами «Іпохондрія (Hs)» та «Гіпоманія (Ma)» показники середніх значень є майже рівними у всіх чотирьох груп.

Отже, результати за всіма шкалами «Іпохондрія (Hs)», «Депресія (D)», «Істерія (Hy)», «Психопатія (Pd)», «Паранояльність (Pa)», «Психастенія (Ht)», «Шизоїдність (Sc)», «Гіпоманія (Ma)», «Шкала брехні (L)», «Шкала вірогідності (F)» та «Шкала кореляції (K)» знаходяться в межах норми.

В результаті порівняльного аналізу ми визначили залежність сприйняття своєї зовнішності, самоефективність, особистісних характеристик, психічних станів від прояву рівня щастя. З метою визначення сили взаємозалежностей та спрямованості ми застосували кореляційний аналіз непараметричного критерію  $r$ -Спірмена, що використовується для вимірювання ступню лінійної залежності між двома змінними. Для підрахунку нами було використано програму SPSS.

Для кореляційного аналізу ми використали шкали таких методик, як: Оксфордський опитувальник щастя (оновлений), методика «Шкала загальної ефективності» (авт.. Р. Шварцер, М. Єрусалим), опитувальник «Образ власного тіла» (авт. О. Скугаревський та С. Сивуха) та багатофакторний особистісний опитувальник Міні-мульти. А саме такі шкали «щастя», «само ефективність», «сприйняття власного тіла», «Іпохондрія», «Депресія», «Істерія», «Психопатія», «Паранояльність», «Психастенія», «Шизоїдність», «Гіпоманія».

Ми припустили, що підвищення рівня щастя залежить від підвищення само ефективності та сприйняття власного тіла.

Виявлені взаємозв'язки між щастям, сприйняттям власної зовнішності та само ефективності наведені в кореляційній плеяді рисунку 2.8.

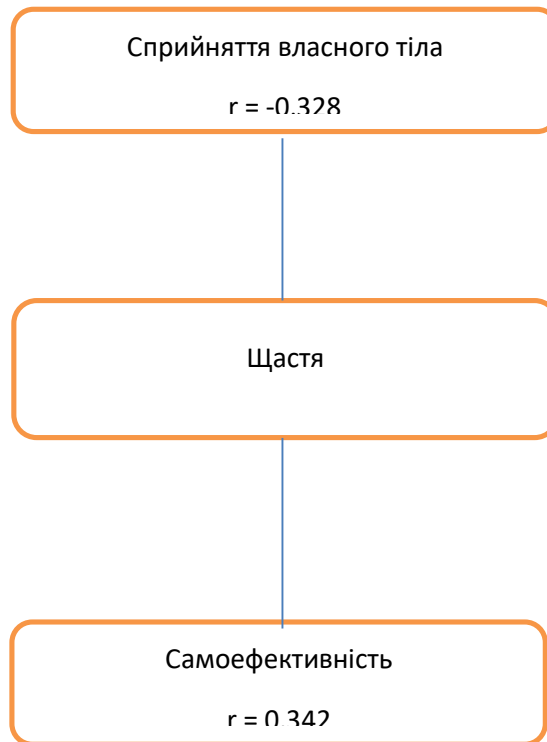


Рис. 2.8. Кореляційна плеяда щастя, сприйняття власної зовнішності та само ефективності

Як бачимо на рисунку 2.8 шкала щастя має прямий помірний кореляційний зв'язок з шкалою само ефективність ( $r = 0,342$ ) та зворотній також помірний з шкалою «Сприйняття власного тіла» ( $r = -0,328$ ). Тобто з підвищенням само ефективності підвищуватиметься рівень щастя, а зі зниженням показників сприйняття власного тіла (зниження показників – більш адекватне сприйняття) підвищуватиметься рівень щастя і навпаки.

Отже, рівень щастя залежить від само ефективності та особливостей сприйняття власного тіла.

Ми припустили, що підвищення рівня щастя залежатиме від зниження рівня прояву особистісних характеристик.

В результаті порівняльного аналізу нами визначено, що досліджувані з високим рівнем прояву щастя виявляють більш нижчий рівень прояву особистісних характеристик, ніж ті, хто має нижчий рівень щастя.

Також ми визначили, що рівень щастя має кореляційні зв'язки з окремими особливостями особистості досліджуваних (за визначеним багатофакторним особистісним опитувальником Міні-мульти).

Виявлені взаємозв'язки наведені в кореляційній плеяді рисунку 2.9.



Рис. 2.9. Кореляційна плеяда щастя та особистісних особливостей досліджуваних

Як бачимо на рисунку 2.9 шкала щастя має всі обернені кореляційні зв'язки з шкалами, що представляють особистісні особливості досліджуваних

Найбільш вираженим є зворотній та помітний зв'язок між шкалою щастя та шкалами «Депресія» ( $r = -0,521$ ) та «Психостенія» ( $r = -0,509$ ). Трохи нижчого рівня є взаємозв'язки між шкалою щастя та шкалами «Істерія» ( $r = -0,383$ ), «Паранояльність» ( $r = -0,370$ ), «Психопатія» ( $r = -0,349$ ), «Шизоїдність» ( $r = -0,301$ ), «Іпохондрія» ( $r = -0,278$ ). Тобто з підвищенням відчуття щастя знижуватиметься прояв депресії, психастенії, істерії, паранояльності, психопатії, шизоїдності та іпохондрії.

Отже, рівень щастя залежить від особистісних особливостей та психічних станів досліджуваних студентів-першокурсників.

### **Висновки до другого розділу**

Емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву щастя у студентів-першокурсників ми здійснили за анкетною «Що таке щастя?», Оксфордським опитувальником щастя (оновлений), методикою «Шкала загальної ефективності» (авт.. Р. Шварцер, М. Єрусалим), опитувальником «Образ власного тіла» (авт. О. Скугаревський та С. Сивуха) та багатофакторним особистісним опитувальником Міні-мульти.

Визначено, що щастя для студентів-першокурсників це тоді коли поряд з ними близькі люди, коли в них є можливість любити та дружити, можливості для реалізації своїх можливостей, коли можна просто жити і радіти життю та тоді коли хочеться літати. Частина опитаних в поняття щастя вкладали декілька визначень. Для повного щастя студентам не вистачає підтримки близьких, любові, освіти, здоров'я та матеріальних ресурсів. 30% студентів-першокурсників мають високий рівень наповненості власного щасливого життя, а 70% визначають у себе середній рівень. В той же час переважна кількість відмітила себе на числовому відрізку, за яким умовно починається високий рівень.

За Оксфордським опитувальником щастя (оновлений) визначено, що 37,5% студентів-першокурсників мають високий та підвищений рівень щастя, 60% мають середній рівень та 2,5% не є щасливим.

За опитувальником «Образ власного тіла» (авт. О. Скугаревський та С. Сивуха) визначено, що краще сприйняття свого власного тіла є у тих, хто має високий та підвищений рівні щастя. Гірше сприйняття власної зовнішності є у тих, хто мають нижчий рівень відчуття щастя.

За методикою «Шкала загальної ефективності» (авт.. Р. Шварцер, М. Єрусалим) визначено, що досліджувані з високим рівнем щастя мають



високий рівень самоефективності, студенти з підвищеним та середнім рівнем щастя демонструють середній рівень само ефективності та особа, що має нижче середнього рівня прояву щастя має низький рівень само ефективності.

За багатофакторним особистісним опитувальником Міні-мульти визначено показники за всіма шкалами («Іпохондрія (Hs)», «Депресія (D)», «Істерія (Hy)», «Психопатія (Pd)», «Паранояльність (Pa)», «Психастенія (Ht)», «Шизоїдність (Sc)», «Гіпоманія (Ma)», «Шкала брехні (L)», «Шкала вірогідності (F)» та «Шкала кореляції (K)») в межах норми.

За кореляційним аналізом визначено, що рівень щастя залежить від само ефективності та особливостей сприйняття власного тіла, а також від особистісних особливостей досліджуваних.

## ВИСНОВКИ

В кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз поняття щастя, чинників щастя та психологічних особливостей юнацького віку, а також емпірично досліджено прояв щастя у студентів першого курсу навчання.

Визначено, що трактування поняття «щастя» є складним через його багатогранність, різні підходи та розуміння. Поняття «щастя» є багаторівневим комплексним психічним утворенням. З однієї сторони це утворення опосередковане та взаємозумовлене внутрішніми фізіологічними (нейрофізіологічними) процесами, з іншої зумовлене зовнішніми культурними, історичними, соціальними, економічними та іншими умовами, з третьої сторони все таки визначається особистісним змістом.

Детермінанти щастя можна поділити на дві групи. Першу групу складають ті, які є більш-менше незмінними, тобто біологічно задані. Другу групу складають ті, які до певної міри людина може змінити якщо прикладе певні зусилля, яку також розподіляють на дві підгрупи, до однієї відносяться соціальні, а до другої суто психологічні чинники щастя.

Для юнацького віку характерним є розвиток самосвідомості, оптимізму, зміна провідного виду діяльності, концентрація на особистісно-інтимному спілкуванні та оптимізму щодо побудови свого майбутнього.

Емпірично визначено, що щастя для студентів-першокурсників це тоді коли поряд з ними близькі люди, коли в них є можливість любити та дружити, можливості для реалізації своїх можливостей, коли можна просто жити і радіти життю та тоді коли хочеться літати. Частина опитаних в поняття щастя вкладали декілька визначень. Для повного щастя студентам не вистачає підтримки близьких, любові, освіти, здоров'я та матеріальних ресурсів. 30% студентів-першокурсників мають високий рівень наповненості власного щасливого життя, а 70% визначають у себе середній рівень. В той же час переважна кількість відмітила себе на числовому відрізку, за яким умовно починається високий рівень.

Серед досліджуваних 37,5% студентів-першокурсників мають високий та підвищений рівень щастя, 60% мають середній рівень та 2,5% не є щасливим. Краще сприйняття свого власного тіла є у тих, хто має високий та підвищений рівні щастя. Гірше сприйняття власної зовнішності є тих, хто мають нижчий рівень відчуття щастя. Досліджувані з високим рівнем щастя мають високий рівень самоефективності, студенти з підвищеним та середнім рівнем щастя демонструють середній рівень само ефективності та особа, що має нижче середнього рівня прояву щастя має низький рівень само ефективності. Визначено, що показники за всіма шкалами («Іпохондрія (Hs)», «Депресія (D)», «Істерія (Hy)», «Психопатія (Pd)», «Паранояльність (Pa)», «Психастенія (Ht)», «Шизоїдність (Sc)», «Гіпоманія (Ma)», «Шкала брехні (L)», «Шкала вірогідності (F)» та «Шкала кореляції (K)») в межах норми.

За кореляційним аналізом визначено, що рівень щастя залежить від само ефективності та особливостей сприйняття власного тіла, а також від особистісних особливостей досліджуваних.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аргайл М. Психология счастья: пер. с англ. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 272 с.
2. Афанасьєва Л., Олексенко Р. Сенс щастя в сучасних контекстах індивідуального і суспільного буття [Електронний ресурс] // Гілея: науковий вісник. Київ, 2019. Вип. 143 (2). С. 12–17. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya\\_2019\\_143\(2\)\\_\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya_2019_143(2)__4)
3. Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливым: пер. С англ. Минск: Поппури, 2009. – 240 с.
4. Бутник О. О. Дослідження індексу щастя населення в контексті ефективного державного управління // Інвестиції: практика та досвід. 2017. № 22. С. 73–75. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipd\\_2017\\_22\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipd_2017_22_18)
5. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Дослідження психологічних особливостей щастя в жінок середнього віку // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2020. Вип. 2. С. 110–118. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2020\\_2\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2020_2_17)
6. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / Під редак. О. В. Скрипченко, Л . В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К. :Просвіта, 2001. 416 с.
7. Гаврикова О.А. Ментальна репрезентація та особливості відчуття щастя у ранньому дорослому віці // Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць / [за ред : Кузікової С. Б., Щербакової І. М., Пасічник Н. О.]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 37-41
8. Гаврищак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія // Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія» / ред. кол. Надія Скотна (головний редактор), Р. Хавула (редактор серії) та ін. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2019. Випуск 45. С. 39-51

9. Гриник І. Психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку. // Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія» / ред. кол. Надія Скотна (головний редактор), Р. Хавула (редактор серії) та ін. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2019. Випуск 45. С. 52-63

10. Дворніченко Л. Л. Практичні аспекти роботи психолога-консультанта з категорією «щастя» // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2017. Вип. 2 (1). С. 94–98. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_2\(1\)\\_\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2(1)__18)

11. Джидарьян И. А. Психология с частью и оптимизма. М.: Изд-во института психологи РАН, 2013. 268 с.

12. Жидецький Ю. Ц. Психолого-педагогічні чинники щастя студентів. // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2013. Вип. 2. С. 202-211. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu\\_2013\\_2\\_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_2_23)

13. Кагермазова Л. Ц. Возрастная психология : электронный учебник URL: <http://www.klex.ru/bxz> (дата звернення 16.05.2020)

14. Карлхайнц Рукрігель – особиста сторінка. URL: <https://www.ruckriegel.org/>

15. Кон И.С. Психология ранней юности. М. : Просвещение, 1989. 255 с.

16. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития, 9-е изд. СПб.: Питер, 2005. 940 с.

17. Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути.- М.: «Смысл», 2008. 294 с.

18. Кубриченко Т. В., Куц В. Є. Особливості суб'єктивного переживання щастя молодими чоловіками різних типів нормативності гендерної поведінки [Електронний ресурс] // Науковий вісник Херсонського

державного університету. Серія «Психологічні науки». – Херсон, 2018. Вип. 1 (1). С. 106–111. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2018\\_1\(1\)\\_\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1(1)__19)

19. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М. : ТЦ «Сфера», 2001. 464 с.

20. Кулешова О., Кучер Д. Уявлення молоді про щастя [Електронний ресурс] // Людина. Суспільство. Держава. 2019. № 2. – URL: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/8231>

21. Оксфордський опитувальник щастя URL: <https://psytests.org/emotional/ohi.html>

22. Багатофакторний особистісний опитувальник Міні-мульти URL: [https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika\\_temperamentu\\_i\\_kharakteru/opituvalnik\\_mini\\_mult/13-1-0-71](https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/opituvalnik_mini_mult/13-1-0-71)

23. Опитувальник «Образ власного тіла» (авт. О. Скугаревський та С. Сивуха)– URL: <https://lib.iitta.gov.ua/723087/1>

24. Паніотто В., Сахно Ю., Пясковська А. Динаміка рівня щастя та його детермінанти. Україна 2001-2017. URI: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/13604>

25. Потоцька І. С., Белов О. О., Герасимук В. А., Новицький А. В. Залежність суб'єктивного переживання щастя від ціннісномотиваційних орієнтацій у сучасній студентській молоді [Електронний ресурс] // Медична психологія. Харків, 2019. Т. 14, № 1. С. 19–22. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl\\_2019\\_14\\_1\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2019_14_1_6)

26. Психологія про щастя URL: <https://kdpu.edu.ua/sotsialno-hromadska-diialnist/psykholohichna-sluzhba/rekomendatsii/18121-psykholohiya-pro-shchastya.html>

27. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей Р19 всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. 177 с.

28. Романова В. С. Філософські, духовні та наукові погляди на щастя: наукове визначення і міра щастя [Електронний ресурс] // Актуальні проблеми психології. Київ, 2015. Т. 7, вип. 39. С. 301–308. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh\\_2015\\_7\\_39\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2015_7_39_31)

29. Самооцінка щастя населенням України, грудень 2021 URL: <HTTPS://WWW.KIIS.COM.UA/?LANG=UKR&CAT=REPORTS&ID=1097&PAGE=1&T=7>

30. Самооцінка щастя населенням України, квітень 2020 URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=944&page=7>

31. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

32. Скворцова К. М. Зміст поняття «щастя» [Електронний ресурс] // Культурологічний вісник. Запоріжжя, 2014. Вип. 33. С. 241–249. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Kultv\\_2014\\_33\\_38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Kultv_2014_33_38)

33. Словник української мови. URL: <http://sum.in.ua/s/shhastja>

34. Степура Є. В. Аспекти щастя людини. Актуальні проблеми психології. 2020. 3 (14). С.237-249

35. Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. / Владислав Татаркевич. – Москва: ПРОГРЕС, 1981. – 368 с.

36. Титаренко Т. М. Щастя як особистісна реалія: переживання, рефлексування, конструювання [Електронний ресурс] // Психологія особистості. 2017. № 1. С. 83–89. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/По\\_2017\\_1\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/По_2017_1_13)

37. Ткач Б. Нейропсихологічні основи діагностики та корекції особистості з девіантною поведінкою. Автореф. дис.. д. психол. Н., К., 2019 45 с.

38. Троценко Л. О., Комар Т. В. Психологічні чинники та механізми дослідження гендерних особливостей підлітків щодо їх уявлень про щастя [Електронний ресурс] / Л. О. Троценко, // Молодий вчений. 2021. № 1 (1). С. 33–37. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2021\\_1\(1\)\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2021_1(1)_9)

39. Троценко, Л., & Комар, Т. Психологічні чинники та механізми дослідження гендерних особливостей підлітків щодо їх уявлень про щастя. Молодий вчений, 2020. 1 (89), 33-37.

40. Уолдман М. Р., Ньюберг Э. Наш мозг и просветление. Нейробиология самопознания и совершенства Москва: Эксмо, 2017. 320 с.

41. Філіппова І. Ю. Індивідуальне соціальне здоров'я як важливий соціокультурний компонент щастя та життєвого благополуччя. // Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 8. С. 48–57.

42. Методика «Шкала загальної ефективності» URL: <https://psyttests.org/emotional/gse.html>

43. Щастя та цивілізаційний розвиток : збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 14-15 листопада 2019 р.). Львів, 2019 266 с.

44. Щастя. Слова та музика Наталії Май. Режим доступу: <https://www.pisni.org.ua/songs/2335395.html>



## ДОДАТКИ

### Багатофакторний особистісний опитувальник Міні-мульти

#### ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

1. У Вас хороший апетит?
2. Вранці Ви зазвичай відчуваєте, що виспалися і відпочили.
3. У вашому повсякденному житті маса цікавого.
4. Ви працюєте з великою напругою.
5. Часом Вас приходять в голову такі нехороші думки, що про них краще не розповідати.
6. У Вас дуже рідко буває запор.
7. Іноді Вам дуже хотілося назавжди піти з дому.
8. Часом у Вас бувають напади нестримного сміху або плачу.
9. Часом Вас турбує нудота і позиви на блювоту.
10. У вас таке враження, що Вас ніхто не розуміє.
11. Іноді Вам хочеться вилятися.
12. Щотижня Вам сняться кошмари.
13. Вам важче зосередитися, ніж більшості людей.
14. З Вами відбувалися (або відбуваються) дивні речі.
15. Ви досягли б в житті набагато більшого, якби люди не були налаштовані проти Вас.
16. У дитинстві Ви один час скоювали крадіжки.
17. Бувало, що по кілька днів, тижнів або цілих місяців Ви нічим не могли зайнятися, тому що важко було змусити себе включитися в роботу.
18. У Вас переривчастий і неспокійний сон.
19. Коли Ви знаходитесь серед людей, Вам чуються дивні речі.
20. Більшість знаючих Вас людей не вважають Вас неприємною людиною.
21. Вам часто доводилося підкорятися кому-небудь, хто знав менше Вашого.
22. Більшість людей задоволені своїм життям більш, ніж Ви.

23. Дуже багато перебільшують свої нещастя, щоб домогтися співчуття і допомоги.
24. Іноді ви гнівайтесь.
25. Вам безумовно не вистачає впевненості в собі.
26. У вас часто бувають посмикування в м'язах.
27. У Вас часто буває почуття, ніби Ви зробили щось неправильне або негарне.
28. Зазвичай Ви задоволені своєю долею.
29. Деякі так люблять командувати, що Вам хочеться все зробити наперекір, хоча Ви знаєте, що вони праві.
30. Ви вважаєте, що проти Вас щось замишляють.
31. Більшість людей здатне домагатися вигоди не зовсім чесним шляхом.
32. Вас часто турбує шлунок.
33. Часто ви не можете зрозуміти, чому напередодні Ви були в поганому настрої і роздратовані.
34. Часом Ваші думки текли так швидко, що Ви не встигали їх висловлювати.
35. Ви вважаєте, що Ваше сімейне життя не гірше, ніж у більшості Ваших знайомих.
36. Часом Ви впевнені у власній непотрібності.
37. В останні роки Ваше самопочуття було в основному хорошим.
38. У Вас бували періоди, під час яких Ви щось робили і потім не могли пригадати, що саме.
39. Ви вважаєте, що Вас часто незаслужено карали.
40. Ви ніколи не відчували себе краще, ніж тепер.
41. Вам байдуже, що думають про Вас інші.
42. З пам'яттю у Вас все благополучно.
43. Вам важко підтримувати розмову з людиною, з якою Ви тільки що познайомилися.
44. Велику частину часу Ви відчуваєте загальну слабкість.
45. У Вас рідко болить голова.
46. Іноді Вам було важко зберегти рівновагу при ходьбі.

47. Не всі Ваші знайомі Вам подобаються.
48. Є люди, які намагаються вкрати Ваші ідеї та думки.
49. Ви вважаєте, що робили вчинки, які не можна пробачити.
50. Ви вважаєте, що Ви занадто сором'язливі.
51. Ви майже завжди про що-небудь тривожитесь.
52. Ваші батьки часто не схвалювали Ваших знайомств.
53. Іноді Ви трохи брешете.
54. Часом Ви відчуваєте, що Вам незвичайно легко приймати рішення.
55. У Вас буває сильне серцебиття і Ви часто задихаєтесь.
56. Ви запальні, але відхідливі.
57. У Вас бувають періоди такого занепокоєння, що важко всидіти на місці.
58. Ваші батьки та інші члени сім'ї часто чіпляються до Вас.
59. Ваша доля нікого особливо не цікавить.
60. Ви не засуджуєте людини, якій не проти скористатися в своїх інтересах помилками іншого.
61. Іноді Ви сповнені енергії.
62. За останній час у Вас погіршився зір.
63. Часто у Вас дзвенить або шумить у вухах.
64. У Вашому житті були випадки (можливо, тільки один), коли Ви відчували, що на Вас діє гіпноз.
65. У Вас бувають періоди, коли Ви незвично веселі без особливої причини.
66. Навіть перебуваючи в суспільстві, Ви зазвичай відчуваєте себе самотньо.
67. Ви вважаєте, що майже кожен може збрехати, щоб уникнути неприємностей.
68. Ви відчуваєте гостріше, ніж більшість інших людей.
69. Часом Ваша голова працює як би повільніше, ніж зазвичай.
70. Ви часто розчаровуєтесь в людях.
71. Ви зловживаєте спиртними напоями.