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

КУРСОВА РОБОТА
з психології
на тему: «Категорія «щастя» у віковій психології»

Студентки III курсу групи СОа 16-20
педагогічного факультету
романо-германської та української філології
Спеціальності 014 Середня освіта
Перещ Дарії Юріївни
Науковий керівник: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології і туризму
Кириленко Валентина Граціянівна

Національна шкала: _____
Кількість балів:_____
Оцінка ЄКТС:_____

Члени комісії:

_____ _____
(прізвище та ініціали) (підпис)

_____ _____
(прізвище та ініціали) (підпис)

_____ _____
(прізвище та ініціали) (підпис)

КИЇВ – 2023

АНОТАЦІЯ

Курсова робота «Категорія «щастя» у віковій психології».

Робота складається зі вступу, двох розділів, кожен з яких містить три та два підрозділи відповідно, та висновків. Список літератури містить 26 джерел. Робота містить 29 сторінок.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити особливості розуміння та прояву категорії «щастя» у осіб студентського віку.

Об'єкт дослідження: феномен щастя.

Предмет дослідження: особливості прояву щастя у студентів.

Методи дослідження: теоретичні, емпіричні та статистична обробка даних.

У першому розділі роботи було проведено дослідження основних понять: щастя, феномен щастя, благо, формула щастя, цінності. Проаналізовано сутність проблеми щастя, питання підвищення рівня щастя та суб'єктивного благополуччя підлітків. Розглянуто психологічні засоби підвищення рівня щастя у студентів.

У другому розділі роботи було проведено дослідження основних понять: чинники та характеристики, що впливають на відчуття щастя; прояв щастя. Проаналізовано розуміння поняття «щастя» для студентів-першокурсників; чинники, які впливають на щастя; наповненість щастям студентів-першокурсників. Розглянуто чинники та характеристики, що впливають на відчуття щастя.

Ключові слова: щастя, феномен щастя, цінності, прояв щастя, благополуччя, студенти-першокурсники.

ABSTRACT

Course work "The category of "happiness" in age psychology."

The work consists of an introduction, two chapters, each of which contains three and two subsections, respectively, and conclusions. The bibliography contains 26 sources. The work contains 29 pages.

The purpose of the work: to theoretically substantiate and experimentally verify the peculiarities of the understanding and manifestation of the category "happiness" among students of university age.

The object of research: the phenomenon of happiness.

The subject of the study: peculiarities of the manifestation of happiness among students.

Research methods: theoretical, empirical and statistical data processing.

In the first chapter of the work, the main concepts are studied: happiness, the phenomenon of happiness, goodness, the formula of happiness, values. The essence of the problem of happiness, the issue of increasing the level of happiness and subjective well-being of teenagers is analysed. Psychological means of increasing the level of happiness of students are considered.

In the second chapter of the work, a study of the main concepts was carried out: factors and characteristics affecting the feeling of happiness; manifestation of happiness; the understanding of the concept of "happiness" for students of the 1st year; factors affecting happiness; full of freshman happiness. Factors and characteristics affecting the feeling of happiness were considered.

Key words: happiness, phenomenon of happiness, values, expression of happiness, well-being, freshmen students.

ЗМІСТ

ВСТУП		5
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КАТЕГОРІЇ «ЩАСТЯ» У ВІКОВІЙ ПСИХОЛОГІЇ	7
	1.1. Сутність проблеми щастя людини у психології	7
	1.2. Аналіз підходів дослідження з питання підвищення рівня щастя та суб’єктивного благополуччя підлітків	11
	1.3. Психологічні засоби підвищення рівня щастя у студентів	14
	Висновки до першого розділу	18
РОЗДІЛ 2	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КАТЕГОРІЇ «ЩАСТЯ» У СТУДЕНТІВ	19
	2.1. Процедура проведення та методики емпіричного дослідження	19
	2.2. Результати констатувального етапу дослідження	20
	Висновки до другого розділу	26
ВИСНОВКИ		27
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ		29

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сьогодні вже більше року Україна перебуває у стані війни. Через це велика кількість громадян нашої країни виїхала за її межі, багато людей покинули свої домівки, втратили рідних та друзів, вони розгублені, їм страшно, тривожно, не має впевненості ні у нинішньому дні, ні в майбутньому. Унаслідок цього їхнє щастя та суб'єктивне благополуччя значно погіршилося. Незважаючи на ці обставини, бажання бути щасливим є дуже важливою складовою нашого існування. Уявлення людини про щастя – це найдавніший елемент світогляду. Людство на всіх етапах свого розвитку мріє про щасливе життя. Проблему щастя розглядають у багатьох науках: психології педагогіці, соціології, філософії, економіці, культурології, історії, літературі та інших. Уявлення про щастя у людей змінюється з плином часу, зі зміною соціального стану та через історичні події.

Тема «щастя» близька до поняття благополуччя, вивчалась як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями: М. Аргайл, Т. Бондар, Л. Варава, О. Власова, А. Вороніна З. Гаркавенко, І. Горбаль, А. Гуленко, І. Джідарьян, Е. Дюркгейм, Н. Єзерська, А. Кронік, Л. Левіт, Д. Леонтьєв, С. Любомирскі, Ю. Олександров, К. Петерсон, К. Ріфф, М. Селігман, Д. Уілсон, М. Черниш, М. Чіксентміхайі, К. Шелдон тощо.

Найґрунтовніше психологічне дослідження суб'єктивного благополуччя здійснила С. Любомирські. За результатами дослідження можна зробити висновок, що бажання бути щасливим допомагає людям не тільки почуватися краще, а й додає енергії, впливає на розвиток творчих здібностей, зміцнює імунітет, впливає на покращення стосунків, на продуктивність праці, а в деяких випадках навіть подовжує тривалість життя.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити особливості розуміння та прояву категорії «щастя» у осіб студентського віку.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наявні дослідження категорії «Щастя» у віковій психології.

2. Визначити соціально-психологічні чинники щастя особистості студентів.

3. Здійснити емпіричне дослідження категорії «Щастя» у студентів.

Об'єкт дослідження – феномен щастя.

Предмет дослідження – особливості прояву щастя у студентів.

Під час розв'язання поставлених завдань, досягнення мети було використано **комплекс методів наукового дослідження:**

1) теоретичні – вивчення, аналіз, систематизація та узагальнення психологічної, психолого-педагогічної літератури для дослідження сучасного стану проблеми; формулювання висновків;

2) емпіричні – діагностика прояву щастя у студентів.

3) статистична обробка даних: кількісний та якісний аналіз, що дало змогу узагальнити та систематизувати матеріали дослідження, здійснити перехід від характеристик якісних до кількісного їх виразу, більш точного діагностування результатів педагогічного експерименту.

Структура курсової роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаної літератури, який налічує 26 найменувань. Загальний обсяг роботи 30 сторінок, з яких основного тексту – 25 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КАТЕГОРІЇ «ЩАСТЯ» У ВІКОВІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Сутність проблеми «щастя» людини у психології

Для сучасної України поняття щастя і його дослідження є вкрай важливими, адже воєнний стан, а до нього два роки пандемії COVID-19, не дають можливості повною мірою відчути задоволення від життя. Дуже багато вітчизняних та зарубіжних учених зверталися і досі вивчають проблему «щастя». Філософи, психологи, соціологи, педагоги, культурологи, літератори присвятили багато своїх праць феномену щастя.

Багато представників як класичних, так і сучасних напрямів психології розкрили поняття щастя та явища, близькі до нього.

Згідно з Академічним тлумачним словником української мови, «Щастя – стан 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» [1].

Кожен із дослідників, які вивчали зміст феномену щастя, пропонував своє визначення щастя, подавав свої теоретичні значення, застосовував власні підходи та концепції до вивчення цього поняття. Так, на думку В. Татаркевича, різні поняття щастя мають єдину спільну рису: позначають щось позитивне, цінне. В. Татаркевичем було виділено чотири основних значення поняття «щастя»: прихильність долі, удача; стан інтенсивної радості; володіння найвищими благами; позитивний баланс життя та почуття задоволеності життям.

За словами Татаркевича, усі ці значення є поширеними, але вони не пояснюють досконало поняття «щастя». Розглядаючи різні підходи, можна помітити, що гедоністи будуть розуміти щастя як задоволення, а евдемоністи – як володіння вищими благами.

Здавалося б, феномен щастя такий зрозумілий, у той же час він є нечітким. Науковці стикаються з труднощами при визначенні поняття феномену «щастя», починаючи з першої половини XX століття і до сьогодення.

Першим, хто провів емпіричні дослідження феномену щастя, був американський психолог Дж. Б. Уотсон. Він у 30-х роках ХХ ст провів анкетування, яке допомогло з'ясувати джерела щастя. Після цього дослідження цим питанням зацікавилися Р. Мей, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Олпорт, Е. Еріксон, В. Франкл. Їхні роботи вплинули на дослідження поняття «щастя» сучасних психологів. У результаті цього К. Ріфф, Дж. Вейланат, Д. Майєрс, Е. Дінер зацікавилися та активно досліджували феномен «щастя».

Список чинників щастя уклав А. Скоринін, вони можуть слугувати умовами, джерелами, сферами задоволеності життям та характеристиками самої людини. Учений доводить, що задоволення життям та сукупність особистісних рис людини взаємозалежні. Основа щастя, на його думку, – це радість спілкування з близькими та коханими людьми, а також психологічна підтримка, яку людина одержує від найближчих [21].

Не менш цікавими є погляди О. Кроніка. Учений подає поняття щастя як форму переживання буття, пов'язану із самоствердженням. Олександр Кронік виділив такий спосіб саморегуляції: людина посилює значущість світу та свої можливості, у основі яких лежать принципи мінімальності потреб та складнощів та максимальності здібностей та користі від людини. Реалізація цих принципів залежить від соціальних та індивідуальних умов, від уявлень індивіда про шляхи здобуття щастя [9].

Сучасні дослідники, такі як О. Ільїн, Д. Леонтьєв, Б. Додонов, розглядають поняття «щастя» водночас і як цінність, і як афективний стан. Досягнення певної мети за цими вченими також може вважатися джерелом щасливого буття. Ф. Хоппе вважає, що досягнення лише достатньо важкої і в той же час посильної мети може приносити радість та щастя. Суб'єктивне відчуття щастя може бути як просто станом, так і особистісною характеристикою.

Американський психолог А. Маслоу вбачав щастя людини у задоволенні базових потреб у воді, їжі, безпеці та у визнанні. На його думку, самоактуалізуюча людина впевнена у собі, спокійна, поблажлива, має таланти,

не депресує, не впадає в істерики, у неї здорова самооцінка та вона має гармонійний зовнішній вигляд.

Представник теорії щастя як людської діяльності Б. Фредкінсон переконаний, що внутрішні людські чинники відіграють важливу роль у переживанні почуття щастя. Автор вважає, що лише позитивні емоції впливають на творчість та продуктивність. І людина, маючи певні досягнення, знову має бажання творити. Саме так створюється цикл щастя.

Нейробіологи та нейропсихологи (М. Крінгельбах та К. Беррідж) стверджують, що задоволення та щастя у нейронауці можна дослідити під час вивчення гедонічних схем. Нейробіологи дослідили, що задоволення – це не просто думка або відчуття, а результат мозкової діяльності у спеціальних «гедонізованих системах».

Ш. Стайл виокремлює такі стани або типи щастя:

1) хвилинне задоволення та насолода, проявами якого є радість,

2) відчуття задоволення, яке триває довший час і приносить людині глибинне почуття блаженства та передбачає розкриття справжнього потенціалу, що дає змогу реалізувати себе як особистість.

Психологиня переконана, що не варто обирати один із цих станів. Вона впевнена, що людина, порівнюючи їх між собою, може втратити і тривале, і миттєве переживання щастя. А ці моменти є однаково важливими у житті.

Українська дослідниця феномену «щастя» Т. Титаренко поняття «щастя», «задоволення життям» та «благополуччя» вбачає самостійними, а не тотожними. Вони, звичайно, подібні у тому, що містять переживання. Поняттю «тихе щастя» також притаманні гострота та інтенсивність переживань.

«Задоволення життям» та «благополуччя», на думку Т. Титаренко, супроводжуються м’якими, «тихими» переживаннями. Різниця полягає в тому, що людина розуміє від чого вона задоволена та переживає цей стан. Психологічне благополуччя слабкіше за емоціями: людина, не помічає його, поки воно є. Зараз у нашій країні війна, і ми часто відчуваємо різні психологічні стани. Багато хто говорить про те, що ми були благополучними до війни, проте

не помічали цього. Як вважає Т. Титаренко, допоки людина переживає щастя, вона впевнена, що життя вдалося, вона задоволена ним. Разом з тим, стверджує дослідниця, людина може бути задоволеною життям, жити благополучно, але не почуватися щасливою [23].

Через свою багатогранність, різні підходи у вивченні, феномен «щастя» подається по-різному. Однак, про поняття «щастя» можемо говорити, що це багаторівневе комплексне психічне утворення. Воно, з одного боку, опосередковане та взаємозумовлене внутрішніми фізіологічними процесами, з іншого – зумовлене зовнішніми культурними, історичними, соціальними, економічними та іншими факторами, і насамкінець, визначається особистісним змістом.

1.2. Аналіз підходів дослідження з питання підвищення рівня щастя та суб'єктивного благополуччя студентів

Аналізуючи соціальні мережі, виявлено, що є безліч інформації на тему, що стосується феномену «щастя». Психологи пропонують різні тренінги, у яких прагнуть допомогти на шляху до щастя, вчать бути оптимістом, долати труднощі на шляху до щасливого життя. Але в науковій літературі не існує єдиних критеріїв щастя. Є роботи, у яких кожен дослідник пропонує власні розроблені критерії.

Майже століття тому з'явилися перші роботи з визначення розуміння щастя. Тоді ж і було сформовано основні чинники, що приносять людині задоволення від життя.

Аналізуючи різні джерела, можемо спостерігати, що у різні історичні періоди, у різних прошарках суспільствах на першому місці – життєві блага. Серед них такі як здоров'я, матеріальний статок, соціальний статус, зовнішня привабливість, стосунки особистості, індивідуальний розвиток.

На думку дослідників, детермінанти щастя діляться на дві групи. Перша – ті, які є тимчасово незмінними, тобто біологічно задані. Друга група – це ті, які людина може змінити самостійно, доклавши зусиль. Друга група в свою чергу також ділиться на дві підгрупи: соціальні та психологічні чинники щастя. Цей поділ є умовним, адже життя неможливо поділити на окремі складники. У житті людини все взаємопов'язане: і психологічне, і біологічне, і соціальне. Вважають, що психологічне у людини займає підлеглу позицію, у той час, як на психіку людини впливає і біологічне і соціальне.

Особистісні риси екстраверсія та нейротизм також впливають на рівень щастя. Одним із джерел щастя є позитивні емоції та соціальний контакт – це є екстраверсія. Нейротизм – це негативні емоції(переживання, смуток, тривога). Ці риси є стабільними і базуються на нейрофізіологічних особливостях людей. Існують думки, що щастя закладається на генетичному рівні. Не завжди сильні позитивні або негативні події впливають на рівень щастя. Тому, якщо у людини

високий рівень екстраверсії та низький рівень нейротизму, то людина буде задоволена своїм рівнем щастя.

Соціальні чинники також впливають на щастя людини. Найбільш значущими джерелами щастя вважають любов, романтичні та інтимні стосунки, родинні взаємини, дружба, хороші контакти з колегами. Оптимістичний погляд на навколишнє середовище формує соціальна підтримка.

Існує багато психологічних чинників щастя. Одним із основних вважають оптимізм. В Академічному словнику «Оптимізм – світосприймання, перейняте бадьорістю, життєрадісністю, твердою вірою в краще майбутнє, в успіх» [1]. Поняття оптимізму включає в себе уявлення про тривалість впливу позитивних або негативних подій на життя людини, про поширення позитивних або негативних подій на важливі сфери життя.

О. Світлічна провела дослідження чинників щастя у студентів за допомогою факторного аналізу. На першому місці виявилися такі показники, як матеріальне забезпечення, визнання, зовнішня привабливість. На друге місце студенти віднесли такі чинники як прагнення до особистісного розвитку, бажання кохати і бути коханим, відчувати себе потрібним у колі близьких людей. Авторка підкреслила, що внутрішні цінності виявилися значно вагомішими ніж зовнішні [18].

Протягом 2001-2017 рр. групою вітчизняних соціологів А. Пясковською, В. Паніотто, Ю. Сахно було здійснено тривале дослідження рівня щастя та його чинники. Динаміка показала, що найбільша кількість щасливих людей в Україні була у 2010 році, хоча достатньо грошей на їжу та одяг мали лише 45% українців. Результати 2002 року показали, що у населення була велика розбіжність між відчуттям щастя та добробуту – 49% та 19%. Найменша ж розбіжність спостерігалася у 2004 році: 47% та 40%, та у 2007 році: 54% та 47%. Найменше щастя відчували українці у 2001 році (щастя – 38%, добробут – 17%) [8].

Якщо розглядати поняття щастя у віковому проміжку, то найбільше щасливих людей серед молоді – 72%, а найменше – серед тих, кому за 70 (38%). Можемо спостерігати, що рівень щастя знижується з віком. Стосовно освіти,

найбільш щасливими є українці з неповною середньою освітою (69%), а найменш щасливі – хто має повну вищу освіту (36%). Дослідники з'ясували, що щасливішими є одружені. На щастя має неабиякий вплив і добробут, адже щасливішими є люди, які можуть дозволити собі купувати коштовні речі (80%). За спостереженнями авторів, відчуття щастя безпосередньо залежить від стану здоров'я [11].

Опитування, проведене Київським міжнародним інститутом соціології у грудні 2021 року щодо відчуття щастя в українців, показало, що 70,6% почувають себе щасливими, а щастя та матеріальне становище співвідносяться, як 71% та 58%. Цей показник є найвищим за час досліджень з 2001 року [9].

Цікавими є дослідження психолога Є. Степури щодо морального підґрунтя щастя. Він переконаний, що люди, з розвиненими моральними цінностями, повинні бути щасливими. Дослідник за допомогою емпіричного дослідження виявив, що такі характеристики як оптимізм, благополуччя у сім'ї, доброзичливість, порядність, товариськість, готовність допомогти, відчуття сенсу життя, впевненість у собі найбільш значимі, та разом з тим прототипні. Щасливі люди не визнали везіння та удачливість причинами їхнього щастя. На думку цих людей, їхнє щастя – це наполегливість та сумлінна праця, результатом яких є їхні досягнення [22].

Засновник позитивної психотерапії Н. Пезешкіан розглядає особистість в просторі та часі реального життя і пропонує чотири форми переробки конфліктів, які пов'язані з чотирма якостями людського життя. Учений розглядає тілесно-фізичні, ціннісно-смислові, фінансово-ділові та емоційно-комунікативні якості [14]. Отже, про щастя людини можна говорити тоді, коли вона задоволена усіма сферами життя.

1.3. Психологічні засоби підвищення щастя у студентів

Студентський вік, як правило, припадає на період пізньої юнацькості або ранньої дорослості. Під час навчання студенти засвоюють різні соціальні ролі, отримують право вибору, беруть на себе певну відповідальність у правовій та економічній сферах. Вони мають право брати участь у різних аспектах соціальної діяльності, отримувати вищу освіту та навчатися професії. Студенти надають перевагу таким сферам життя, як особистісний ріст і самовизначення, професійне навчання, розвиток інтелектуального потенціалу, поглиблення духовного життя та поліпшення морального, естетичного та фізичного самопочуття.

За Академічним тлумачним словником, засіб це – певна навмисна дія, що дає можливість здійснити щось, досягти чогось [1]. Афанасьєвою Л. було проведено дослідження щодо чинників впливу на самовизначення стилю життя студентів. Ці дані підтверджують, що такі соціальні фактори, як фінансове становище сім'ї, ставлення до навчання та оцінка успіхів з боку викладачів, а також взаємовідносини з родиною і ровесниками, мають значний вплив на рівень задоволення життям. [2].

За Н. Чижовою, через активний психічний розвиток студентів відбуваються суттєві зміни у спонукальній сфери їх особистості. Це можна чітко спостерігати в процесі формування нової внутрішньої позиції та виникненні специфічних потреб. Однією з таких важливих потреб є бажання розширити свої горизонти, реалізувати себе та активно включитися у "доросле життя". Зважаючи на ці потреби, студент логічно починає спрямовувати свою увагу на цілі та завдання, які виходять за рамки його сучасного життя. Якщо у всіх переживаннях, інтересах та прагненнях підлітка виникає виключно спрямованість на навчання, це може свідчити про певні порушення або затримку у розвитку особистості та непідготовленість до переходу на наступний етап в житті. [26].

Нова внутрішня позиція студента виявляється також у формуванні сильної та стійкої потреби не лише відповідати вимогам навколишнього середовища, але

й власним, особистим стандартам і самооцінці. Взаємодія з однолітками, порівняння себе з іншими, зацікавленість власною особистістю, здібностями та можливостями, а також їх оцінка визначають важливість потреби знайти своє місце в групі однолітків і знайти самоствердження. Заради задоволення цього прагнення, студенти можуть намагатися потрапити в надзвичайні ситуації або навмисно створювати екстремальні умови для самовияву. У таких випадках можуть мати місце непродумані та імпульсивні дії. Безглуздість таких дій часто пояснюється нестійкістю їхньої мотивації. Однак, ця нестійкість мотивації також є характерною особливістю для студентів.

У студентів головним сильним особистісним мотивом є бажання не бути гіршим за інших та не втратити свою індивідуальність. Це свідчить про наявність почуття власної гідності серед студентської молоді. Сфера, яка спонукує їх до дій, характеризується зміною з дотримання зовнішніх вимог щодо моральної поведінки до особистісної активності, тобто внутрішніх вимог, які базуються на власних нормах, ідеалах, намірах та цілях.

У шкільному віці виховання у сім'ї та в навчальному закладі значно впливало на виявлення та формування цінностей. Але для студентів значущими стають цінності і погляди, які домінують у групі [5].

У період студентського життя молодь ставить перед собою і намагається досягти певних життєвих цілей. Але для реалізації цього вони ще не мають достатньо досвіду, умінь і навичок. Це стає на заваді швидкої реалізації поставлених цілей і зумовлює перехід до нової соціально ціннісної поведінки.

Погляди на нові цінності переосмислюються та розширюються протягом студентського віку. Усе частіше вони оновлюються, стають незалежними, непідпорядкованими думці інших.

Нова соціальна група (студентська) безпосередньо впливає на особистість. Цей вплив не обов'язково призводить до зміни в поглядах, сформованих раніше, прийнятих від дорослих, але він обов'язково послаблює зв'язок із батьками. У цей період деякі цінності: взаємодопомога, самопожертва – стають менш значними, втрачають свою вагу. Їм на зміну приходять нові важливі цінності:

авторитет, соціальний статус, зовнішність та одяг, фінансова незалежність, самостійність у світобаченні[12].

Світогляд стає тим головним чинником, який регулює поведінку, спілкування, стосунки у колективі. У студентів з часом з'являються свої бачення людських стосунків. Ці навички дають можливість передбачати вчинки оточуючих, аналізувати їхню послідовність та цілеспрямованість. Через те що світогляд ще не до кінця сформований, не є повністю стійким та цілісним, то дуже часто він категорично міняється. Найчастішою причиною цього є особисті невдачі та поразки.

Молодь у студентському віці починає помічати недосконаліть світу та суспільства, що призводить до переосмислення цінностей. Студенти все частіше стикаються з великою кількість проблем, як особистих, так і загальнолюдських, але обмежений досвід, невелика кількість знань, умінь і навичок не дають змоги вирішувати ці такі глобальні проблеми.

Але, незважаючи на це, студентський вік дуже сприятливий для розвитку як моральної свідомості, так і самосвідомості. Це дає можливість регулювати власну поведінку, але в реальному житті студенти ще не повністю контролюють її [20]. Ці труднощі зумовлені тим, що студенти ще не вміють послідовно досягати своєї мети, постійно контролювати себе. Також у цьому віці люди ще досить імпульсивні та можуть підпадати під психічний вплив іншої людини.

Висновки до першого розділу

Феномен «щастя» є багатогранним, і саме через це не трактується стало та однозначно. Можна стверджувати, що поняття «щастя» є складним психічним утворенням, що має багато рівнів та аспектів. З одного боку, це утворення опосередковане та взаємозумовлене внутрішніми фізіологічними процесами, з іншого – визначається зовнішніми факторами: культурними, історичними, економічними, соціальними, але разом з тим має особистісний характер. На думку дослідників, детермінанти щастя діляться на дві групи. Перша – ті, які є тимчасово незмінними, тобто біологічно задані. Друга група – це ті, які людина може змінити самостійно, доклавши зусиль. А друга група також ділиться на дві підгрупи: соціальні та психологічні чинники щастя.

Студентський вік, як правило, припадає на період пізньої юнацькості або ранньої дорослості. Під час навчання студенти засвоюють різні соціальні ролі, отримують право вибору, беруть на себе певну відповідальність у правовій та економічній сферах. Вони мають право брати участь у різних аспектах соціальної діяльності, отримувати вищу освіту та навчатися професії. Студенти надають перевагу таким сферам життя, як особистісний ріст і самовизначення, професійне навчання, розвиток інтелектуального потенціалу, поглиблення духовного життя та поліпшення морального, естетичного та фізичного самопочуття.

Характерними для юнацького віку є зміна основного виду діяльності, оптимізм, концентрація уваги на особистісно-інтимному спілкуванні, розвиток самосвідомості, та оптимістичне бачення свого майбутнього.

РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КАТЕГОРІЇ «ЩАСТЯ» У СТУДЕНТІВ

2.1. Процедура проведення та методики емпіричного дослідження

Дослідження складається з декількох взаємопов'язаних етапів:

1. На першому етапі за допомогою теоретичних методів дослідження було проаналізовано психологічну літературу стосовно феномену «щастя», чинники, які впливають на відчуття щастя, психологічні особливості студентів.

2. На другому етапі на основі аналізу було вивчено певні методики, які дають змогу дослідити щастя як феномен, чинники та характеристики, які мають вплив на відчуття щастя; було підібрано психодіагностичні методики, які дозволять дослідити предмет роботи, складено анкету для вивчення розуміння феномену щастя студентами першого курсу.

3. На третьому етапі було здійснено безпосереднє опитування студентів та опитування за допомогою гугл-форми через мережу Інтернет. Було здійснено обробку отриманих даних від досліджуваних за допомогою методів математичної статистики, було проаналізовано їх.

4. На четвертому етапі описано аналіз результатів дослідження психологічних особливостей прояву щастя у студентів першого курсу.

Таким чином, організація дослідження складалася з чотирьох послідовних етапів.

У результаті теоретичного аналізу було визначено, що рівень щастя залежить від ряду чинників: рівня тривожності, рівня нейротизму, комунікабельності, сором'язливості, впевненості у собі та ставленні до своєї зовнішності.

Досліджуючи психологічні особливості прояву щастя у студентів-першокурсників було використано такий психодіагностичний інструментарій:

1. Анкета «Що таке щастя?»

Анкета «Що таке щастя?» призначена для збору уявлень про щастя як почуття у студентів першого курсу. В анкеті були питання про те, який зміст

вкладають досліджувані у розуміння поняття «щастя». Студентам необхідно було дати відповідь на запитання: «Що Вам потрібно для повного щастя?» Першокурсники мали змогу оцінити наповнюваність власного життя щастям (за 10-ти бальною шкалою). Отже, за результатами анкети було визначено уявлення студентів про щастя.

За допомогою мережі Інтернет ми провели серед студентів-першокурсників дослідження психологічних особливостей прояву щастя. Для опитування було створено анкету в Гугл-формі. Бланки опитування надсилалися особисто через соціальні мережі.

2.2. Результати констатувального етапу дослідження

Вибірку склали студенти першого курсу Київського національного лінгвістичного університету. Серед досліджуваних було 40 студентів, 30 з яких – дівчата та 10 – хлопці. Статевий розподіл вибірки представлено на рисунку 2.1:

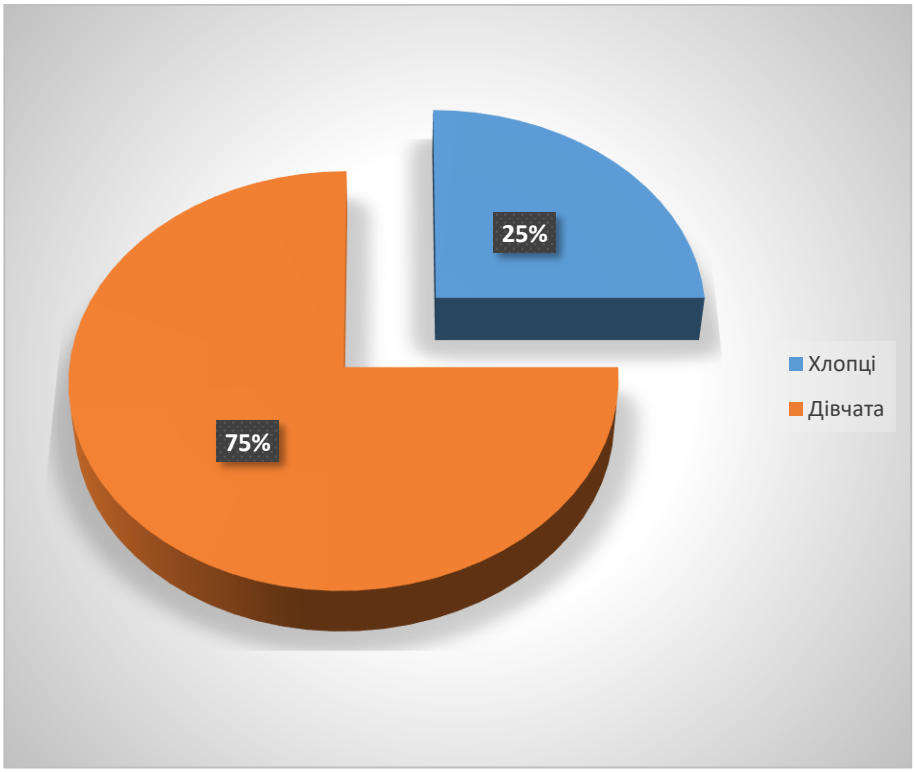

Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних студентів за статтю

Вік опитаних склав 17-18 років. Усі вони навчаються на першому курсі Київського національного лінгвістичного університету.

За допомогою анкети «Що таке щастя?» та надійних широкоросповсюджених психодіагностичних методик, було визначено психологічні особливості щастя у студентів першого курсу.

Проаналізуємо результати анкети «Що таке щастя?».

Перше, про що ми запитували у студентів-першокурсників – «Який зміст Ви вкладаєте у поняття «щастя»?» Проаналізувавши одержані відповіді студентів, ми побачили порядковість уявлень про щастя у досліджуваних.

Результати анкетування щодо розуміння поняття «щастя» студентами-першокурсниками подано на рисунку 2.2:

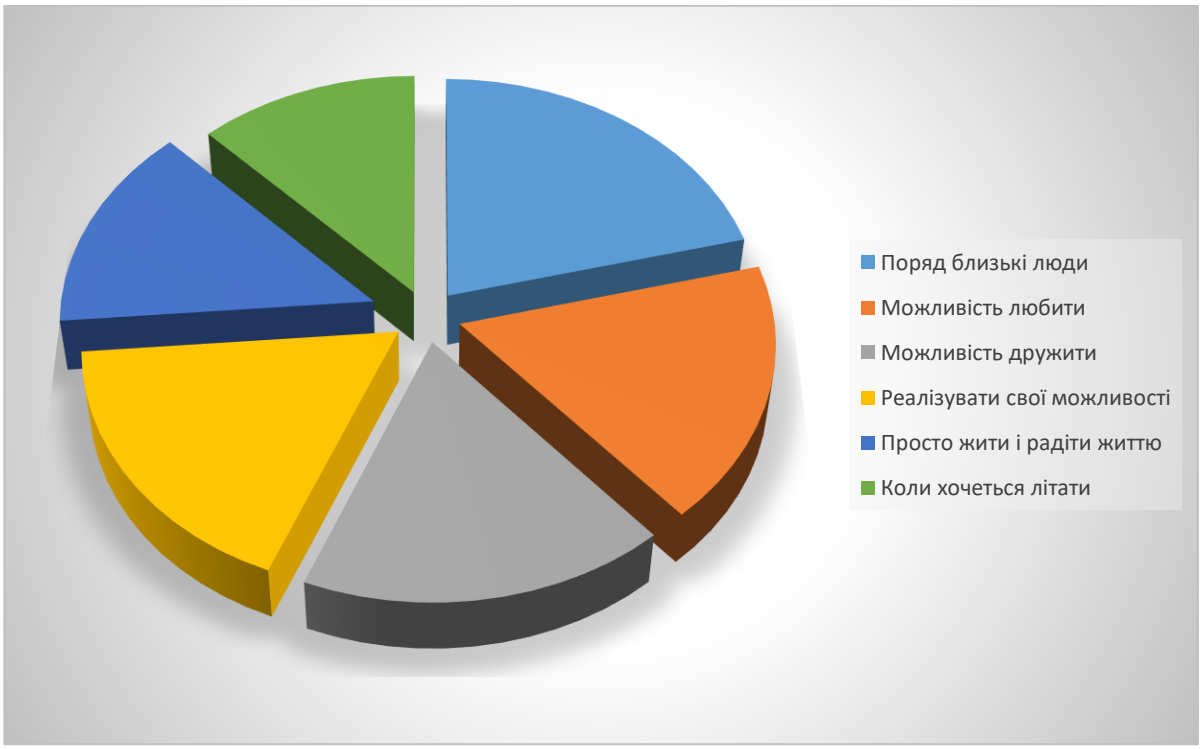

Рис.2.2 Ієрархія відповідей щодо індивідуального розуміння поняття щастя

Отже, як можна побачити на рисунку 2.2, щастям для студентів-першокурсників є той стан, коли поряд з ними знаходяться близькі люди, коли студенти мають можливість любити та дружити, коли вони можуть реалізувати свої можливості, коли мають змогу просто жити і радіти життю, а також тоді, коли просто хочеться літати.

Наступним запитанням було «Що потрібно студентові для повного щастя?» Отримані відповіді розміщено на рисунку 2.3:

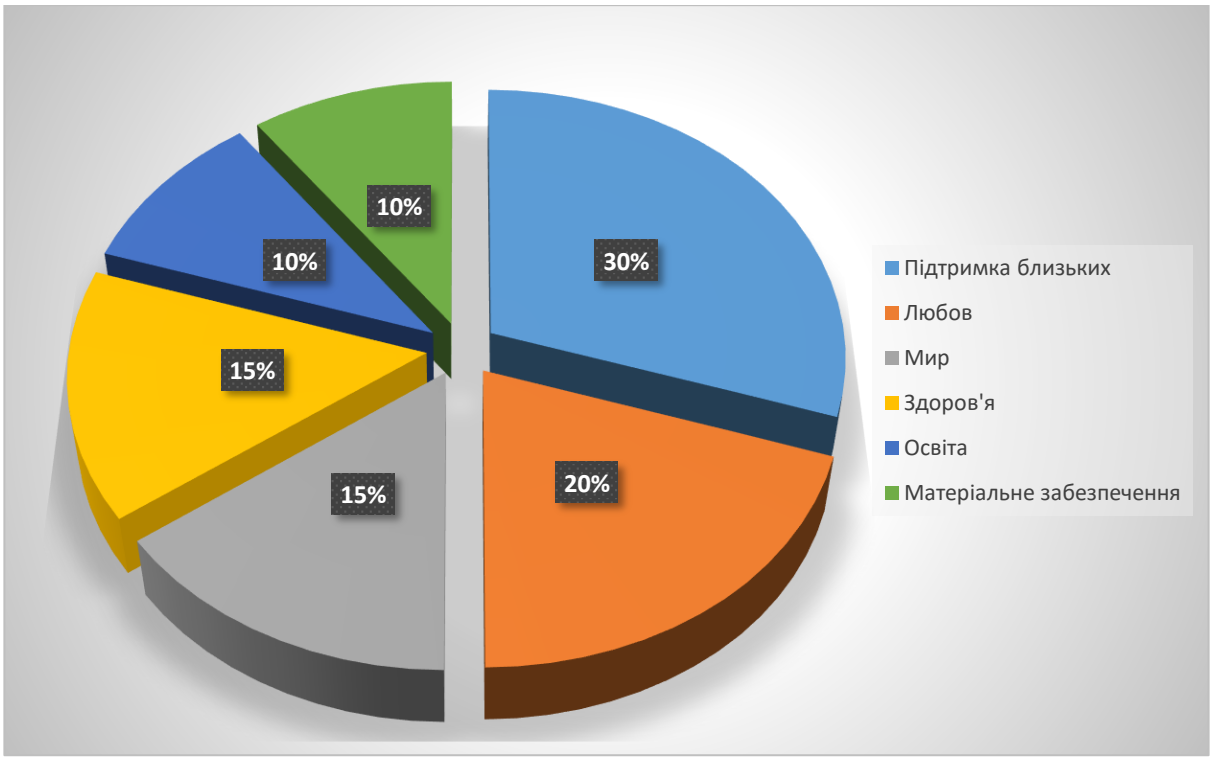

Рис. 2.3 Розподіл досліджуваних щодо потреб для переживання повного щастя

Як бачимо на рисунку 2.3 найбільше студентів потребують підтримки близьких, тобто сім'ї, рідних та близьких людей, таких нами визначено 30%. Очевидно, цим підліткам не вистачає взаєморозуміння та просто фізичного контакту з близькими людьми. Ми вважаємо, що частково це обумовлено військовим станом та тим, що багато студентів стали внутрішньо-переміщеними особами.

20% опитаних студентів вказують, що для повного щастя їм потрібна любов. Як було зазначено вище, інтимне спілкування з протилежною статтю є дуже важливим у юнацькому віці. Це одна з головних потреб цього віку. Також «любов» можна трактувати як теплі сімейні стосунки та турбота з боку рідних.

Важливим також є мир. У зв'язку з війною, яка спіткала опитаних ще у молодшій школі, вони не відчувають себе у повній безпеці. А після 24 лютого 2022 року стрес через тривоги та обстріли став невід'ємною частиною їхнього життя. Саме тому опитані прагнуть до миру, адже лише так можливо позбутися цих постійних переживань.

Також 15% опитуваних для повного щастя не вистачає здоров'я. Це пов'язано з тим, що з 2020 року світ знаходився в умовах пандемії, яка спричинена коронавірусною інфекцією COVID-19. Багато людей у світі, як люди похилого віку, так і молодь, хворіли на COVID і навіть по декілька разів. Унаслідок перенесеної хвороби у багатьох людей загострилася велика кількість хронічних захворювань та значно послабився імунітет. Карантинні обмеження та масковий режим так само вплинули на фізичне здоров'я населення.

Серед 10% опитаних були й такі, кому для відчуття «повного щастя» необхідна освіта. Студенти розуміють, що всебічна освіченість відкриє для них набагато більше «дверей» та можливостей.

10% студентів визнали, що для повного щастя їм потрібне матеріальне забезпечення. Така відповідь для студентів є очікуваною. Дуже часто студентам не вистачає грошей на задоволення своїх потреб, яких з'являється все більше. Ті кошти, які в них є, вони не вміють правильно розподілити, витрачаючи їх на ті речі, без яких можна обійтися. Студенти-першокурсники раді будь-якому прибутку, і не розуміють, що вони є «дешевою робочою силою». Адже їхніх знань недостатньо, аби влаштуватися на роботу з високим рівнем доходу та реально оцінити свої можливості.

Робимо висновок, що студентам для повного щастя бракує підтримки близьких їм людей, любові, миру, здоров'я, освіти та матеріальних ресурсів.

Опитуваним було запропоновано оцінити за 10-ти бальною шкалою наповненість власного життя щастям. Під час опитування ми скористалися загальноприйнятими правилами для визначення рівнів наповненості щастям життя. Саме тому шкалу поділили таким чином:

низький рівень – 1-3,

середній рівень – 4-7,

високий рівень – 8-10.

Результати щодо відчуття у студентів щасливого життя, які ми одержали, нас задовольнили. Жоден із студентів-першокурсників не обрав собі на шкалі поділку нижче трьох. Нас приємно здивував той факт, що більшість респондентів

відмітила своє щастя на шкалі вище поділки п’ять. Результати даного опитування студентів-першокурсників за відчуттям їхньої наповненості життя щастям можемо бачити на рисунку 2.4:

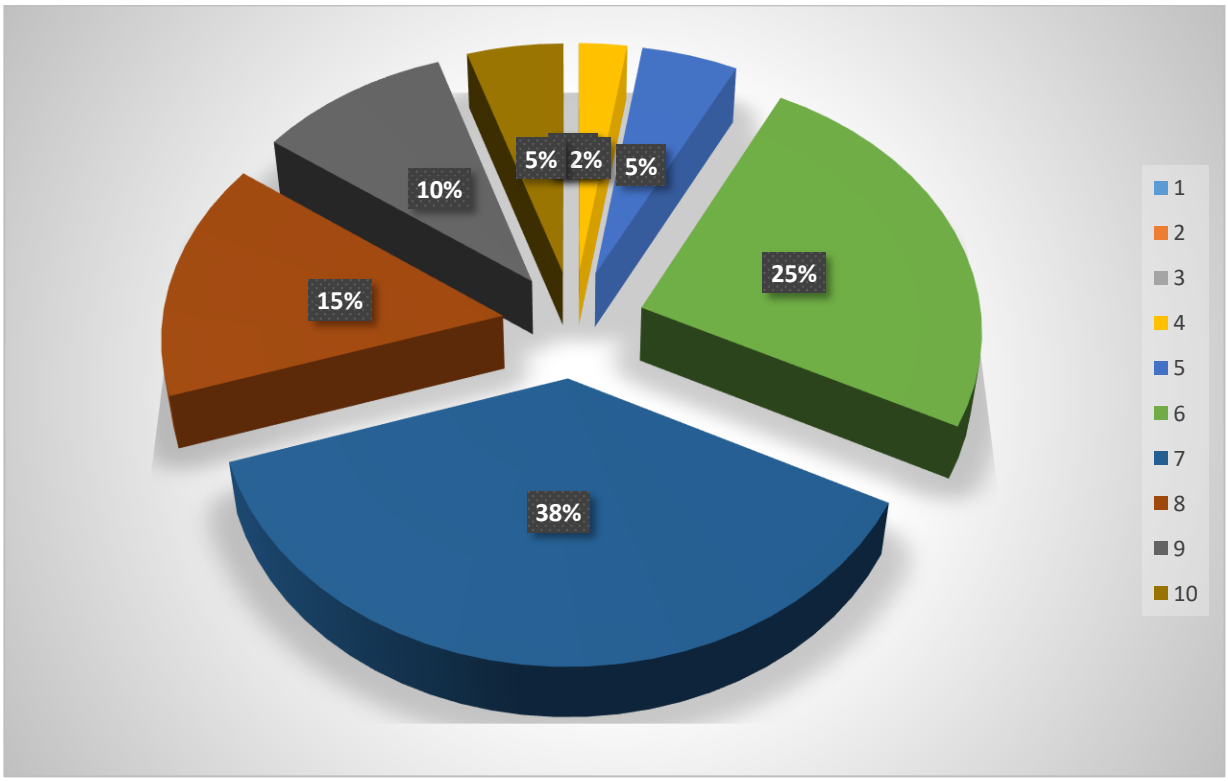

Рис. 2.4 Розподіл досліджуваних за показником наповненості щастям власного життя

Як можна бачити на рис. 2.4 найбільше серед досліджуваних відмітили на шкалі сім балів (38%). 25% опитаних відмітили свій рівень на проміжку шість балів, 15% – вісім балів, 10% – дев’ять балів, та по 5% на проміжку п’ять та десять балів. З цього видно, що на відрізку в один, два, три бали ніхто зі студентів себе не відмітив.

Таким чином, підсумкові дані вказують на те, що 30% опитаних студентів мають високий рівень наповненості щастям власного життя, а 70% визначають свій рівень щастя як середній. Дуже приємно вразило те, що переважна більшість респондентів бачить свій рівень щастя на відрізку, за яким починається високий рівень наповненості життя щастям.

Отже, за анкетою «Що таке щастя?» студенти-першокурсники вказали такі стани: коли поряд з ними знаходяться близькі люди, коли студенти мають можливість любити та дружити, коли вони можуть реалізувати свої можливості, коли мають змогу просто жити і радіти життю, а також тоді, коли просто хочеться літати.

Опитуваним для повного щастя бракує підтримки близьких їм людей, любові, миру, здоров'я, освіти та матеріальних ресурсів.

30% опитаних студентів мають високий рівень наповненості щастям власного життя, а 70% визначають свій рівень щастя як середній. Переважна більшість респондентів бачить свій рівень щастя на відрізку, за яким починається високий рівень наповненості життя щастям.

Висновки до другого розділу

Щоб дослідити психологічні особливості прояву щастя у студентів першого курсу було проведено опитування за допомогою анкети «Що таке щастя?» З'ясовано, що щастя для студентів це той стан, коли поряд з ними знаходяться близькі люди, коли студенти мають можливість любити та дружити, коли вони можуть реалізувати свої можливості, коли мають змогу просто жити і радіти життю, а також тоді, коли просто хочеться літати.

Опитуваним для повного щастя бракує підтримки близьких їм людей, любові, миру, здоров'я, освіти та матеріальних ресурсів.

30% опитаних студентів мають високий рівень наповненості щастям власного життя.

70% визначають у себе середній рівень.

Переважна більшість респондентів бачить свій рівень щастя на відрізку, за яким починається високий рівень наповненості життя щастям.

ВИСНОВКИ

Феномен «щастя» багатогранний, і тому він трактується не стало та багатозначно. Стверджують, що поняття «щастя» - складне психічне утворення з багатьма рівнями та аспектами. З одного боку, це утворення опосередковане та взаємозумовлене внутрішніми фізіологічними процесами, з іншого – визначається зовнішніми факторами: культурними, історичними, економічними, соціальними, але разом з тим має особистісний характер. Дослідники вважають, умови щастя діляться на дві групи. Перша – тимчасово незмінні (біологічно задані). Друга – ті, які людина може змінити самостійно, доклавши певних зусиль. Друга група поділяється на дві підгрупи: соціальні та психологічні чинники щастя.

Студентський вік, зазвичай, припадає на період пізньої юнацькості або ранньої дорослості. Під час навчання студенти засвоюють різні соціальні ролі, отримують право вибору, беруть на себе відповідальність у правовій та економічній сферах. Вони мають право брати участь у різних видах соціальної діяльності, отримувати вищу освіту та здобувати професії. Для студентів у пріоритеті є такі сфери життя, як особистісний ріст і самовизначення, професійне навчання, розвиток інтелектуального потенціалу, поглиблення духовного життя та поліпшення морального, естетичного та фізичного самопочуття.

Зміна основного виду діяльності, оптимізм, концентрація уваги на особистісно-інтимному спілкуванні, розвиток самосвідомості, та оптимістичне бачення свого подальшого життя є характерними для юнацького віку.

Експериментальне дослідження психологічних особливостей прояву щастя у студентів першокурсників було здійснено за допомогою анкети «Що таке щастя?» Ми з’ясували, що щастям для студентів є той стан, коли поряд з ними знаходяться близькі їм люди, коли вони мають можливість любити та дружити, коли мають змогу реалізувати свої можливості, коли можуть просто жити і радіти життю, а також тоді, коли просто хочеться літати.

Опитуваним для відчуття повного щастя бракує підтримки близьких їм людей, любові, миру, здоров’я, освіти та матеріальних благ.

Серед опитаних студентів 30% мають високий рівень наповненості щастям власного життя, а 70% з них визначають у себе середній рівень.

Більшість респондентів вбачає свій рівень щастя на проміжку, за яким починається високий рівень наповненості щастям життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Академічний тлумачний словник української мови. URL: http://sum.in.ua/

2. Афанасьєва Л., Олексенко Р. Сенс щастя в сучасних контекстах індивідуального і суспільного буття. *Гілея: науковий вісник.* 2019. Вип. 143 (2). С. 12-17.

3. Бутник О. О. Дослідження індексу щастя населення в контексті ефективного державного управління. *Інвестиції: практика та досвід.* 2017. № 22. С. 73-75.

4. Гаврикова О. А. Ментальна репрезентація та особливості відчуття щастя у ранньому дорослому віці. *Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 37-41.

5. Гаврищак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія. *Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*. 2019. Випуск 45. С. 39-51.

6. Галецька І. І. Критерії психологічного здоров'я. *Вісник Львівського університету. Філософські науки.* 2017. Вип. 10. с. 317-328.

7. Жидецький Ю. Ц. Психолого-педагогічні чинники щастя студентів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. Вип. 2. С. 202-211.

8. Кубриченко Т. В., Куц В. Є. Особливості суб`єктивного переживання щастя молодими чоловіками різних типів нормативності ґендерної поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2018. Вип. 1 (1). С. 106-111.

9. Кронік О. До питання життєвої перспективи особистості студента. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю (м. Бердянськ, Україна, 25 квітня 2019 р.)*. 2019. С. 317-321.

10. Кузнєцова М. М. Емоційно-вольова саморегуляція навчальної діяльності у студентів із різними рівнями диспозиційного оптимізму. *Сучасні проблеми та перспективи розвитку психології і педагогіки*. 2017. № 2. С. 183-186.

11. Кулешова О., Кучер Д. Уявлення молоді про щастя. *Людина. Суспільство. Держава*. 2019. № 2. URL: http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/8231.

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

13. Потоцька І. С., Белов О. О., Герасимук В. А., Новицький А. В. Залежність суб'єктивного переживання щастя від ціннісно-мотиваційних орієнтацій у сучасної студентської молоді. *Медична психологія.* Харків, 2019. Т. 14, № 1. С. 19-22.

14. Позитивна психіатрія, психотерапія і психологія / за ред. Е. Месіас, Х. Песешкіан, К. Каганде. С. 91-99 URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8

15. Психологія про щастя. URL: https://kdpu.edu.ua/sotsialnohromadska-diialnist/psykholohichna-sluzhba/rekomendatsii/18121-psykholohiya-pro-shchastya.html

16. Романова В. С. Філософські, духовні та наукові погляди на щастя: наукове визначення і міра щастя. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2015. Т. 7, Вип. 39. С. 301-308.

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

18. Світлічна О. О. Сенс життя і щастя в контексті духовних цінностей учнівської молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2017. Вип. 4. С. 265-271.

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

20. Скворцова К. М. Зміст поняття «Щастя». *Культурологічний вісник*. 2014. Вип. 33. С. 241-249.

21. Скоринін А. О. До питання про структуру психологічного благополуччя особистості. *Педагогіка та психологія*. 2020. № 1. С. 87-93.

22. Степура Є. В. Аспекти щастя людини. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 3 (14). С. 237-249.

23. Титаренко Т. М. Щастя як особистісна реалія: переживання, рефлексування, конструювання. *Психологія особистості*. 2017. № 1. С. 83-89.

24. Троценко Л. О., Комар Т. В. Психологічні чинники та механізми дослідження гендерних особливостей молоді щодо їх уявлень про щастя. *Молодий вчений.* 2021. № 1 (1). С. 33-37.

25. 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.

26. Чижова Н. В. Мотивація як передумова формування особистісної мобільності. *Naukowyi chasopys*. 2019. URL: http://chasopys.ps.npu.kiev.ua/archive/70-2019/70-2019.pdf#page=274ч