

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

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

«Психологічні особливості переживання щастя студентами»

Виконала:

Студентка IV курсу групи ПСз - 41

Спеціальності 053 «Психологія»

Пецька Тетяна Михайлівна

Керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Когутяк Надія Михайлівна

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент

Сидорик Юрій Романович

м. Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ СТУДЕНТАМИ	7
1.1. Феномен щастя у вітчизняній та зарубіжній психології.....	7
1.2 Психологічні особливості сучасного студента.....	12
1.3 Психологічні предикатори переживання щастя у студентів.....	17
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЩАСТЯ СТУДЕНТІВ	22
2.1 Організація, опис вибірки та методи дослідження.....	23
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	26
2.3. Інтерпретація результатів та обмеження дослідження	37
Висновки до другого розділу	42
РОЗДІЛ III. РЕКОМЕНДАЦІЇ, СПРЯМОВАНІ НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЩАСТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ	44
3.1 Рекомендації щодо переживання щастя з позиції позитивної психології	44
3.2 Попередження гедоністичної адаптації у студентів.....	47
Висновки до третього розділу	51
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	55
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Щастя, вважається однією з ключових складових якісного життя, є предметом пильного вивчення різних наук, включаючи психологію. Особливий інтерес до психологічних аспектів щастя проявляється в академічних дослідженнях, особливо серед студентської спільноти. Переживання щастя у студентів є важливою темою, оскільки цей період життя є періодом значних змін та трансформацій.

Психологічні особливості переживання щастя у студентів визначаються комплексом факторів, що включають як внутрішні, так і зовнішні чинники. Перш за все, внутрішні аспекти, такі як особистісні риси, психічний стан, рівень самооцінки, ступінь розвитку емоційної інтелектуальності та здатність до адаптації, впливають на сприйняття та реакцію на щастя. Особливу роль у цьому процесі відіграє індивідуальна суб'єктивна оцінка життя, яка може відрізнятися від особистості до особистості.

Зовнішні чинники, такі як соціальне середовище, сімейні та міжособистісні відносини, економічний статус, також впливають на сприйняття і реалізацію щастя. Сучасний студентський життя часто пов'язане зі стресом, конкуренцією, навантаженням та невизначеністю щодо майбутнього. У таких умовах розуміння та вміння керувати власними емоціями та переживаннями може бути критично важливим для досягнення особистісного щастя.

Актуальність дослідження психологічних особливостей переживання щастя студентами визначається кількома факторами. По-перше, зростання уваги до психологічного благополуччя та якості життя свідчить про розуміння його важливості для загального добробуту суспільства. По-друге, студентство - це критичний період формування особистості, і розуміння щастя в цей час може визначити подальший життєвий шлях та здоров'я. Нарешті, зростаюча кількість випадків депресії та психічних розладів серед студентів підкреслює необхідність дослідження психологічних аспектів щастя та розробки ефективних стратегій

підтримки психічного здоров'я в університетському середовищі.

Отже, дослідження психологічних особливостей переживання щастя студентами є важливим кроком у напрямку зрозуміння та підтримки психологічного благополуччя в університетському середовищі. Це допоможе не лише краще зрозуміти саму природу щастя, а й розробити імплементувати програми та стратегії для підвищення рівня щастя та психологічного здоров'я серед студентської спільноти.

Предмет дослідження. Психологічні особливості переживання щастя студентами.

Об'єкт дослідження. Переживання щастя студентською молоддю.

Мета дослідження. Проаналізувати психологічні аспекти, що впливають на сприйняття та переживання щастя серед студентів; визначити основні фактори, які впливають на рівень щастя серед студентської аудиторії, виявити специфічні особливості цього переживання в університетському середовищі.

Відповідно до мети були визначені наступні **завдання дослідження:**

- 1) Розглянути феномен щастя у психологічній літературі.
- 2) Виокремити психологічні особливості студентів, які можуть стати психологічними предикторами переживання щастя.
- 3) Провести емпіричне дослідження переживання щастя студентами у віці 18-19 років.
- 4) Розробити рекомендації щодо підвищення рівня щастя та психологічного благополуччя серед студентів на основі отриманих результатів дослідження.

Стан наукової розробки. Тема "Психологічні особливості переживання щастя студентами" є актуальною і вже привернула увагу дослідників (А. Маслоу, М. Селігман, М. Аргайл, К. Ріфф, В. Паніотто та інші) у галузі психології та соціології. Дослідження щастя та психологічного благополуччя студентів є важливим напрямом у сучасній науковій діяльності. Існують деякі наукові

роботи, які вже досліджували аспекти переживання щастя серед студентів, але більшість з них фокусувалися на загальних аспектах, а не на конкретних особливостях цього переживання в університетському середовищі.

Однією з ключових тем у дослідженнях позитивної психології є концепція щастя з гедоністичного підходу, яка акцентує увагу на суб'єктивному благополуччі, тобто на емоціях та ставленні до різних аспектів життя. Згідно з цією концепцією, щастя визначається частими переживаннями позитивних емоцій, відсутністю негативних афектів та задоволеністю життям відповідно до очікувань. Проте, критики цього підходу вказують на його егоцентричність та недостатню увагу до духовних аспектів життя.

У контексті критики гедоністичного підходу, розвивається еудемонічна концепція щастя, яка акцентує увагу на самореалізації та уявленні про сенс. За цим підходом, щастя вбачається як можливість повноцінно реалізувати власні здібності та задатки, знаходячи гармонію між соціальними вимогами та індивідуальною ідентичністю. Такий підхід розглядає щастя як процес постійного самовдосконалення та розвитку, а не просто як стан емоційного комфорту.

Отже, стан сучасної наукової розробки в галузі позитивної психології відображає пошук балансу між гедоністичним та еудемонічним підходами до розуміння щастя. Відмічається зростання інтересу до дослідження духовних аспектів благополуччя та активний пошук нових методик і підходів для його вимірювання та досягнення.

Методи:

Теоретичні:

аналіз наукової літератури, синтез, узагальнення.

Психодіагностичні:

1. Спеціально розроблена авторська анкета для самооцінки студентів.
2. Методика "Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (Oxford

Happiness Inventory)".

3. Методика "Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф".

4. Методика "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS" (С. Норман, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймс, М.І.Паркер).

Апробація результатів проводилася 03.04.2024 року під час зустрічі куратора із студентами (виховна година) фахового юридичного коледжу Прикарпатського національного університету імені В. Стефаника.

Структура дипломної роботи складається зі: вступу, трьох розділів, підрозділів, висновків до кожного із розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ СТУДЕНТАМИ

1.1. Феномен щастя у вітчизняній та зарубіжній психології

Однією з головних проблем сучасної людини на даний момент є проблема нещастя. Щастя ж, навпаки, є величезною цінністю і бажаним досягненням будь-якої людини. Сформулювати точне визначення поняттю щастя для людини часом буває важко, але кожен включає в нього свої формулювання, свої особливості. Таким чином, кожна людина живе своїм поняттям щастя, бо дати єдине визначення дуже важко.

Відомий зарубіжний учений Абрахам Маслоу, який досліджував у своїх працях щастя та його характеристики, зазначає, що щастя будь-якої людини виражається через її прагнення до найглибшого виявлення і розуміння своїх можливостей (самоактуалізації). Цей процес проходить від задоволення найпростіших потреб (їжа, вода, сон, безпека), до кінцевої мети - визнання. Людина, яка проходить цей процес, стає спокійною, впевненою в собі і своїх силах, знає свої сильні та слабкі сторони, не має схильності до депресій та істерик, набуває здорової самооцінки і духовного розвитку.

Одним із відомих дослідників сьогодення, які займаються вивченням феномена щастя, є М. Селігман. У своїх працях автор стверджує, що щастя людини ґрунтується не тільки на задоволенні приємних одномоментних суб'єктивних відчуттів, для його відчуття необхідне справжнє життя. Справжнє життя, своєю чергою, передбачає набуття позитивних якостей людини і духовне задоволення. Духовне задоволення - це і є саме життя, яке наповнене позитивними емоціями і переживаннями цих емоцій. У цій концепції духовне задоволення пов'язане з повнотою поглинутості улюбленою справою, заняттям, хобі, самозабуттям і повною відсутністю будь-яких емоцій, крім ретроспективних.

Синонімом поняття "щастя" в науці заведено вважати "суб'єктивне благополуччя", яке було запроваджено М. Селігманом. Благополуччя ж, своєю чергою, складається з низки чинників, які індивідуальні для кожної людини. Поєднання цих чинників динамічне, найчастіше воно змінюється протягом життя людини. Саме тому М. Селігман акцентує увагу на вивченні детермінантів і корелятивів благополуччя, у ролі яких виступають як зовнішні (політичні, соціально-економічні, екологічні), так і внутрішні чинники (стать, вік, темперамент, сімейний стан, соціальний стан тощо) [13, с. 37].

Для того щоб відрізнити швидкоплинне відчуття щастя від стійкого життєвого настрою, М. Селігман запропонував формулу щастя, яка була надрукована в його книжці:

$$C = U = O + O + Z,$$

де С - рівень стійкого, тривалого щастя;

У - успадкований рівень "щасливості";

О - обставини життя;

З - чинники, що залежать від нас.

М. Селігман вважає, що "У" - успадкований рівень щасливості - це рівень життєрадісності, який успадковується кожній людині від батьків, його практично неможливо збільшити. Успадкований рівень щасливості знижує наш емоційний підйом до звичайної позначки навіть у найщасливіші хвилини.

Змінна "О" - обставини життя. Вона відповідає за зовнішні чинники: гроші, шлюб, суспільне життя, стать, вік, стан здоров'я, рівень освіти, релігія та національність.

Змінна "З" - фактори, що залежать від нас, під ними Селігман розуміє:

Позитивні емоції, пов'язані з минулим (задоволеність, почуття виконаного обов'язку, гордість, спокій).

Позитивні емоції, пов'язані з сьогоденням (радість, захоплення, спокій, ентузіазм, збудження, задоволення, любов до життя).

Позитивні емоції, пов'язані з майбутнім (оптимізм, надія, впевненість у собі, віра).

Селігман вважає, що для отримання позитивних емоцій усім цим можна і потрібно керувати однаковою мірою. На думку автора, задоволеність минулим залежить від здатності бути вдячним і вміти прощати. Для розвитку оптимізму М. Селігман пропонує метод "Фа-Ми-Ре-До-Е", у якому:

Фа - фактична реальність - ситуація/подія, що сталася з Вами.

Ми - ваші невеселі думки з цього приводу (Що відбувається?).

Ре - результат цих думок (почуття, відчуття).

До - доводи спокійного розуму (переоцінка ситуації).

Е - енергетичний струс (новий досвід виходу із ситуації, що склалася, емоції).

Таким чином, авторка показує нам шлях усвідомлення неприємної події від розчарування та подальших думок і переживань до енергетичного струсу. М. Селігман вважає, що задоволеність сьогоденням складається з двох залежних компонентів: задоволення і духовне задоволення, яке досягається шляхом розвитку особистих достоїнств.

На даний момент існує безліч різних підходів і теорій визначення щастя. Усі ці підходи М. Селігман у своїх працях умовно поділяє на дві категорії, що ґрунтуються на визначенні щастя або благополуччя: гедоністична та евдемоністична. Обидві ці теорії обґрунтовують свої висновки глибшим розумінням людської природи [13, с.58].

У гедоністичній теорії феномен щастя відображає прагнення переживати більше задоволення і менше болю. Ця теорія ґрунтується на двох складових: емоційний компонент, що відповідає за позитивний або негативний вплив, і когнітивний компонент, що відповідає за задоволеність людини своїм життям [2;4;9;18;33].

Більшість дослідників спираються у своїх працях на евдемоністичну теорію. Вона показує феномен щастя як результат плідних прагнень досягати поставлених цілей, розуміння, як загалом влаштоване життя, здатність розв'язувати складні задачі та здобувати відповідне особистісне зростання, розвиваючи при цьому нові здібності до прояву власних можливостей. Також слід врахувати той факт, що феномен щастя описується деякими теоріями як результат побічного ефекту досягнення цілей. Але вчені активно працюють над питанням, що в кожній людині поняття щастя може бути сенсом життя, кінцевою метою, що, з одного боку, позитивно позначається на настрої та настрої, а з іншого, навпаки, вважається, що гонитва за щастям часом безглузда. Це питання детальніше описується за допомогою розроблених психологічних концепцій, в яких сказано, що набуття щастя можливе лише за допомогою отримання певного життєвого досвіду.

Нині найвідомішою та найпоширенішою теорією, на яку спирається більшість сучасних авторів, є теорія М. Аргайла. Саме в працях цього автора щастя розглядається і визначається як переживання задоволеності життям загалом, так і загальну оцінку людиною свого життя (минулого і теперішнього), а також враховує частоту та інтенсивність отримуваних позитивних емоцій.

Найпопулярнішим підходом до визначення феномена щастя є підхід М. Аргайла, який перераховує особливо значущі чинники щастя. Одними з основних чинників є: одержувані людиною позитивні емоції, їх вираженість, характер і частота. Як чинники переживання щастя разом із задоволеністю життям загалом, у працях автора виокремлено такі: задоволеність обраною професією, фізичне здоров'я, наявність близьких позитивно забарвлених стосунків, наявність вільного часу для дозвілля і хобі, пережиті позитивні емоції, внутрішні особистісні якості.

Одним із найважливіших чинників щастя, на думку Аргайла, є наявність у людини соціальних зв'язків, які забезпечують психологічну підтримку,

стабільність у стресових ситуаціях і загальне емоційне піднесення. Додатково до соціальних зв'язків він відносить і сімейні (подружні) стосунки. Також великий вплив на людину чинить професійна зайнятість, її цінність, різноманітність праці, взаємини з колегами, емоційна обстановка в колективі. Наступним за значущістю фактором Аргайл виділяє дозвілля, до нього входять: читання книг, заняття спортом, танці, прогулянки, навчання, відвідування культурних заходів тощо. Цей фактор для Аргайла має велику значущість, адже саме він значніше за інші впливає на стан щастя людини. Наступним чинником і цінністю для людини є гроші. Аргайл висуває гіпотезу: що більш забезпечена людина, то вищий рівень задоволеності життям, як наслідок і рівень щастя, він зазначає, що з плином часу вплив цього чинника може слабшати (втрачати силу впливу на життя людини). Ще одним важливим чинником, що впливає на рівень щастя людини, Аргайл виділяє здоров'я, яке безпосередньо залежить від того, наскільки щаслива людина. Позитивні емоції, їхня частота та сила впливають на відчуття щастя людиною. Як додатковий фактор, Аргайл виділяє самооцінку та її вплив на рівень щастя.

Паніотто В. визначає сім основних чинників щастя в українському суспільстві, серед яких здоров'я людини, що пов'язане із задоволеністю власним здоров'ям. Низька очікувана тривалість життя українців, порівняно з середньосвітовим показником та рівнем на європейському континенті, вказує на необхідність перегляду способу життя та значного поліпшення медичної допомоги. Також розглядається вік як фактор щастя, при цьому молоді люди вважаються середньо більш щасливими, ніж старші. Сім'я та близькі стосунки є третім чинником, визначеним як найбільш важливий стабільний фактор щастя. Задоволення сімейними та інтимними відносинами розглядається як найбільш значущий стабільний аспект щастя. Традиційно в українській культурі приділялося недостатньо уваги інтимному життю сім'ї, сексуальності чоловіка та жінки, а також формуванню правильних уявлень молоді про статеве життя.

Керол Ріфф описала концепцію щастя (як well-being), що включає 6 компонентів: автономія, гармонія з навколишнім середовищем, наявність особистісного зростання, наявність позитивних взаємовідносин з іншими людьми, наявність мети в житті та самоприйняття. Усі шість компонентів утворюють собою один суперфактор - рівень індивідуального благополуччя. На думку К. Ріфф психологічне благополуччя можна описати через шість представлених чинників, пов'язуючи цю дефініцію з проблемою позитивного функціонування особистості, що дало змогу об'єднати одразу і ступінь такого функціонування (вираженість), і ступінь задоволеності собою та своїм життям [12, с.147].

Проаналізувавши психологічні дослідження феномена щастя, ми дійшли висновку, що поряд з актуальністю вивчення цієї теми в літературі, зумовленістю отриманих даних емпіричним шляхом, наразі не існує єдиного визначення поняття щастя. У межах позитивної психології феномен "щастя" розглядають у залежності з феноменом "суб'єктивне благополуччя", "психологічне благополуччя" [3;5;7;26;27].

Для докладного розгляду феномена "щастя", нам необхідно вивчити психологічні особливості студентів, які з ним корелюють.

1.2 Психологічні особливості сучасного студента

Студентство втілює собою невід'ємну складову сучасного молодіжного життя. Для кожної особи цей період протікає унікально, але залишається численні приємні спогади. Цей етап визначає формування особистості та визначає майбутні напрямки розвитку. Згідно з дослідженнями в цій області, психологи встановили, що з врахуванням певних психологічних аспектів можна створити повний соціально-психологічний портрет студента.

У сучасному світі студентство можна описати як період у житті людини від 17 до 25 років, коли вона активно працює над своїм освітнім та особистісним

зростанням, демонструє свої інтелектуальні здібності в практичних ситуаціях і у спілкуванні, і належить до певної соціальної групи, яку називають "студентством". Цей період також є початком самостійного формування власної ідентичності та способу життя.

Більшість сучасних психологів, що вивчають вік студентів, акцентуються головним чином на біологічних аспектах, пов'язаних з ранньою молоддю.

Згідно з класифікацією Е. Еріксона, психосоціальний розвиток студента може бути поділений на два важливі вікові етапи: підлітковий (12-19 років) і рання зрілість (20-25 років).

У західній психології існує традиція об'єднання підліткового та юнацького віку у єдиний період, що називається періодом дорослішання.

Термін "перехідний вік" в психологічній науці відображає процес переходу особистості від дитинства до дорослого стану. Цей період базується на біологічних аспектах, таких як статеве дозрівання або пубертатний період. Під час цього етапу індивід розвивається як фізично, так і духовно, адаптується до оточуючого середовища, набуває нових знань, які відображаються у соціальних нормах та навичках поведінки. Ці навички дозволяють людині виконувати різноманітні функції, включаючи ті, що стосуються праці та соціальної відповідальності.

Освітній процес має значний вплив на студентів у всіх аспектах їхнього життя. Він допомагає їм краще адаптуватися до вимог життя, розвиває їхні інтелектуальні здібності і сприяє постійному самовдосконаленню через навчання новим навичкам, які потім використовуються у практичній діяльності.

Студентство є першим етапом розвитку складної структури особистості. Протягом цього періоду студенти проходять процес адаптації до різних ситуацій та оточення, шукають своє місце в дорослому світі. Цей процес веде до персоналізації, яка є вказівником успішності пройдених етапів [17;19;24;26;30;35].

Наразі студенти переживають свій розвиток у часи стрімкої еволюції інформаційних технологій та економіки. Це суттєво впливає на формування їхньої особистості, зумовлюючи високий рівень пристосованості до змін. Водночас вони залишаються вразливими перед негативними аспектами цих змін. Характеристики особистості студента у цих умовах включають підприємливість, критичне мислення, ініціативність, креативність та честлюбство, але на вторинному рівні значення знаходяться відповідальність, пунктуальність, патріотизм та загальнолюдські моральні цінності.

Під час навчання у виші, студенти отримують не лише теоретичні, а й практичні навички. Важливо зараз розглянути можливість проведення виховної та професійної орієнтаційної роботи, щоб дати студентам можливість вільно висловлювати свої особисті інтереси та погляди, спільно визначати свої цілі, щоб зрозуміти, яке місце в житті вибирають для себе в рамках освітнього процесу у виші. Такий спільний та продуктивний підхід дозволить студентам активно брати участь у формуванні суспільних цінностей, розвиватися як корисні особистості у майбутньому, маючи високий рівень самосвідомості та відповідальності за обрану професію.

Варто зазначити особливості сучасного покоління студентів. Згідно з дослідженнями соціологів та психологів, сучасне покоління студентів істотно відрізняється від своїх попередників. Сучасні студенти віддають перевагу Інтернету перед книгами, науковими журналами та бібліотеками, де Інтернет для них є не лише засобом розваг та спілкування, але і необхідним інструментом для навчання. У сучасних реаліях використання Інтернету для навчання дозволяє студентам не лише знаходити та читати літературу, але і відвідувати необхідні курси та лекції онлайн. За думкою самої студентської молоді, сучасний студент прагне до отримання нових знань, відповідально приймає рішення, допомагає однокурсникам, володіє комунікативними навичками, є цілеспрямованим, активно бере участь у житті свого навчального закладу.

Сучасне суспільство переживає суттєві зміни у сприйнятті світу, у своїх поглядах на нього та у ролі людини як особистості, що поступово розвиває свої духовні цінності, суспільно-політичні погляди та виявляє повну відповідальність за оточуючий світ. Людина несе відповідальність за розвиток соціокультурних цінностей, що сприяють повному формуванню особистості. Усі ці процеси відображаються і в освітній системі. Тому радикальна трансформація системи освіти є необхідною для досягнення нових висот в інтелектуальній сфері життя суспільства, а також для спроби використання нових методів мислення в суспільній свідомості [1;2;4;8;28].

Під час розгляду вікових та особистісних характеристик, важливо враховувати три основні принципи вивчення:

Психологічний аспект. Цей принцип аналізує властивості психіки людини, такі як риси характеру, темперамент, що визначають її поведінку та здібності. Ці аспекти забезпечують неперервний процес психічного розвитку.

Соціальний аспект. Цей принцип спрямований на визначення місця студента в суспільстві, в колективі та формування його характеру. Отримані навички та культурні цінності вказують на приналежність до соціальної групи або нації.

Біологічний аспект. Цей принцип базується на фізіологічних особливостях студентів, таких як рефлекси, отримані при народженні, інстинкти самозбереження, робота нервової системи в стресових ситуаціях. Усі ці ознаки мають спадковий характер.

Розглядаючи структуру професійно-особистісної готовності студента до майбутньої професійної діяльності, можна виділити такі її компоненти: мотиваційний, орієнтаційний, пізнавально-оперативний, емоційно-вольовий, психофізіологічний та оцінювальний.

Мотиваційний компонент. Включає інтереси, прагнення до досягнення цілей та професійні установки. Основою є професійна спрямованість,

виражаючи позитивне ставлення та інтерес до обраної професії.

Орієнтаційний компонент. Організовує ціннісно-професійну зорієнтованість, включаючи погляди педагогіки, принципи та етичні норми, готовність реалізувати їх у практичній діяльності.

Пізнавально-оперативний компонент. Відповідає за розумову діяльність, пам'ять, світосприйняття та рівень уваги, необхідних для успішного виконання завдань та самореалізації.

Вольовість студентів входить у склад емоційно-вольового компонента готовності. Ці якості є ключовими для успішного розвитку сили волі та підвищення результатів у професійній підготовці. До цього компонента також відносяться такі аспекти, як самоконтроль, самокритика та самостійність.

Психофізіологічний аспект відповідає за формування впевненості особистості, бажання завершувати розпочаті справи та здатність контролювати себе в стресових ситуаціях. Це включає в себе велику роботу над собою, вміння бути збалансованим та контролювати емоції в конфліктних ситуаціях. Всі ці якості сприяють ефективній роботі та підвищенню професійних навичок.

Оцінювальний компонент включає в себе пошук рішень у проблемних ситуаціях під час роботи, а також оцінку власних можливостей і дій.

Студентство в сучасному розумінні не обмежується чіткими віковими рамками. Сюди входять особи, що навчаються в середній школі, програмах бакалаврату та магістратури. Отже, можна вважати, що вік студентів у сучасному розумінні може значно варіюватися.

З огляду на вивчений матеріал, слід покласти акцент на формування унікальної особистості студента, що дозволяє максимально реалізувати свої цілі та потенціал, підвищує відчуття відповідальності за свої рішення та сприяє розвитку досвіду та амбіцій [3;11;13;15].

1.3 Психологічні предикатори переживання щастя у студентів

Дослідження феномена щастя представляє великий науковий і практичний інтерес як для загальної науки, так і для психології зокрема. Актуальність вивчення цієї теми обумовлена не лише особливостями самого стану щастя, але й факторами, які впливають на його виникнення та прояв, пов'язаними не лише з індивідуальними особливостями, але й з характеристиками соціальних груп населення та соціально-економічними умовами їхнього життя. Отже, для повного розуміння феномена щастя необхідно зібрати інформацію, що враховує вплив різних вікових та індивідуально-психологічних особливостей на студентів. Наразі в психології залишаються невирішеними питання, такі як основні риси різних вікових груп та студентів, а також їхні переживання щастя.

У сучасних дослідженнях поняття "щастя" трактується як стан задоволення життям в цілому. Різні теорії розглядають феномен щастя як емоційне або складно структуроване психологічне утворення. На сьогодні виділяють два основних підходи до визначення щастя, які відображають об'єктивне і суб'єктивне розуміння цього поняття [31;33;34].

Об'єктивний підхід розглядає щастя людини як залежне від зовнішніх чинників, таких як соціальні, економічні, етнічні, політичні та інші. Багато об'єктивних теорій ґрунтуються на евдемоністичній концепції, яку сформулював Аристотель. Евдемоністичні теорії, такі як модель К. Ріффа, підкреслюють наявність у людини необхідних психологічних особливостей для успішного функціонування та розвитку [12].

Згідно з представленою автором теорією, психологічне благополуччя включає шість ключових складових:

Самоприйняття - процес прийняття себе, включаючи аналіз недоліків та їх перетворення на переваги, що сприяє підвищенню рівня впевненості та особистої самооцінки.

Позитивні стосунки з іншими - взаємодія з оточенням, що сприяє

самовдосконаленню через спілкування, довіру та формування дружби.

Турбота про добробут близьких - співчуття та компроміси у взаємодії з іншими людьми.

Автономія - самостійність і самоконтроль незалежно від зовнішніх впливів та соціального тиску.

Контроль над оточенням - здатність справлятися з різноманітними ситуаціями та використовувати можливості життя ефективно.

Цілеспрямованість - наявність життєвих цілей та позитивне ставлення до майбутнього.

Особистісне зростання - розвиток навичок, успішність у професійній діяльності та взаємодія з навколишнім світом.

К. Ріфф вважає, що ці психологічні блага є необхідними для щасливого життя і можуть бути виміряні та оцінені. Він підкреслює, що шлях до відновлення лежить у посиленні позитивних характеристик, а не лише у лікуванні негативних симптомів.

У своїх дослідженнях К. Ріфф стверджувала, що психологічне благополуччя не обмежується лише емоційними переживаннями, а складається з об'єктивних психологічних особливостей, які дозволяють особистості більш успішно функціонувати у всіх аспектах життя. К. Кейес визначає соціальне благополуччя, враховуючи такі характеристики особистості, як соціальна інтеграція, внесок у суспільство, послідовність, прийняття та актуалізація.

Суб'єктивний підхід до щастя здебільшого пов'язаний з гедонізмом, розглядаючи його поряд із задоволеннями, але звертаючись до психологічних особливостей особистості, рівня очікувань, цінностей та інших факторів. У цьому контексті суб'єктивне благополуччя відображає когнітивну оцінку життя (задоволеність ним) та емоційний аспект.

Дослідження Е. Дінера та С. Ойші вказують на те, що після досягнення певного рівня матеріального благополуччя зв'язок між суб'єктивним щастям і

матеріальними умовами стає незначним. Ці результати досліджень підтверджують відносну незалежність щастя від об'єктивних умов [10].

Одним з ключових підходів до розуміння "суб'єктивного благополуччя" є підхід Е. Дінера, де воно практично співпадає з психологічним благополуччям і включає задоволення, позитивні та негативні емоції, виражаючи когнітивну (оцінку задоволеності різними аспектами життя) та емоційну (настрій) сторони самоприйняття. Основним методом для вивчення суб'єктивного благополуччя, за словами автора, є самозвіт.

Слід відзначити, що поряд з концепцією суб'єктивного благополуччя в позитивній психології існує теорія М. Чіксентміхай. Розроблена М. Чіксентміхай теорія розглядає переживання як процес, що може бути пов'язаний із поняттям щастя, при цьому важливо зберігати контроль над ним. Одними з важливих умов для виникнення переживань є значущість поставлених цілей на всіх етапах життя, а також високий рівень складності і необхідність володіння спеціальними вміннями та навичками.

У процесі наукових досліджень і аналізу суперечностей у тлумаченні феномена щастя виникає тенденція до інтеграції підходів, що сприяє співвідношенню об'єктивних і суб'єктивних факторів його виникнення. Деякі сучасні теорії об'єднуються в одну "гедоевдемоністичну" концепцію, яка лягає в основу багатьох досліджень сучасних учених.

Згідно з Р. Еммонсом, феномен щастя неможливий без осмисленості та мети життя. У концепції цієї теорії присутні як модель особистісного благополуччя з орієнтацією на гедоністичні цілі, так і модель, що базується на сенсі.

У своєму дослідженні Л. Кінг та В. Хута, звертаючись до смислової наповненості, акцентують увагу на сенсорному аспекті емоційних переживань людини [6].

Д. Майєрс стверджує, що ідея вивчення феномена щастя в значній мірі

вплинула характеристиками особистості, такими як близьке оточення, способи заробітку, уподобання у відпочинку та харчуванні [9].

Виходячи з концепцій гедонізму та евдемонізму, Л.З. Левіт розробив модель досягнення щастя людиною, яка охоплює біологічний, психологічний і соціальний аспекти. Ця концепція перш за все акцентує на формуванні власних чеснот, уникаючи недоліків, а також на рівні життєвого потенціалу.

Наразі найпопулярнішою є думка К. Шелдона, яка пояснює переживання щастя через вплив об'єднаних груп чинників: зовнішніх умов, особливостей особистості, соціальних і діяльнісних факторів [14].

Отже, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя сильно пов'язане з прийняттям себе. Індивідуум повинен демонструвати доброту до оточуючих і вміти встановлювати контакти в соціумі, розвиваючи довірчі і теплі стосунки з людьми.

Щастя студентів переважно відчувається через задоволення від життя та суб'єктивне благополуччя. Для щасливих студентів характерно міцне життєве ставлення, наявність смислового навантаження у напрямі саморозвитку, при цьому негативні установки на рівні підсвідомості майже відсутні.

У дослідженнях, проведених сучасними вченими, зазначається, що чинники психологічного благополуччя людини можуть бути як зовнішніми - об'єктивна успішність і здоров'я, так і внутрішніми - суб'єктивне переживання благополуччя і задоволеності життям, відчуття щастя. Рівень психологічного благополуччя суб'єкта визначають характеристики оточення (зовнішній фактор), вплив яких на переживання щастя залежить від особистісної значущості для нього (внутрішній фактор).

У роботах, які ми розглядали, більшість сучасних авторів розглядають переживання щастя у студентів як стан психологічного здоров'я людини, виражений у її здатності до соціальної адаптації, самореалізації, високих амбіцій та емоційної стійкості, сформованих моральних орієнтирів та життєвих

цінностей [16;20;21;23].

Таким чином, проаналізувавши підходи різних авторів до визначення психологічних факторів переживання щастя студентами, можна зробити висновок, що немає єдиної точки зору на це питання. У нашій роботі ми будемо опиратися на компоненти психологічного та суб'єктивного благополуччя, такі як "особистісне зростання", "позитивні відносини з оточуючими", "цілі в житті" і "самоприйняття".

Висновки до першого розділу

В сучасній психологічній науці проблема благополуччя людини та чинників, які його визначають, стоїть на передньому краї. Позитивна психологія активно досліджує та включає в себе такі поняття, як "щастя", "суб'єктивне благополуччя" та "психологічне благополуччя". Дослідження цих явищ проводяться як теоретично, так і емпірично. Однак не існує загальної думки про сутність та взаємозв'язок між цими концепціями. Проте в сукупності ці поняття дають більш повне уявлення про благополуччя людини та рівень її щастя.

Незважаючи на велику кількість досліджених чинників та особливостей, що впливають на переживання щастя у студентів, досліджень психологічних аспектів цього питання наразі недостатньо.

Більшість емпіричних досліджень переживання щастя у студентів та його психологічних аспектів, а також прогнозування їхнього майбутнього розвитку, часто проводиться на прикладі студентів вищих навчальних закладів і коледжів, оскільки ця група формує майбутнє суспільство.

Феномен "щастя" і його співвідношення з "психологічним благополуччям" можна описати як стійку психічну рису, яка проявляється у переважанні позитивних емоцій над негативними, наявності стійких міжособистісних взаємин, включеності в життєдіяльність, осмисленості життя та позитивній самомотивації.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЩАСТЯ СТУДЕНТІВ

2.1 Організація, опис вибірки та методи дослідження

Для проведення емпіричного дослідження психологічних аспектів переживання щастя студентами був розроблений план, який включав наступні етапи:

1. Формування вибірки та вибір методик для діагностики рівнів щастя, психологічного благополуччя та копінг-поведінки в стресових ситуаціях.
2. Проведення діагностики рівнів щастя, психологічного благополуччя та копінг-поведінки в стресових ситуаціях серед учасників дослідження.
3. Аналіз та обробка результатів діагностики.
4. Встановлення зв'язків між щастям та психологічним благополуччям, а також між щастям та бажаними стратегіями копінгу, а також вивчення взаємозв'язку щастя зі суб'єктивним уявленням про благополуччя у різних аспектах життя.

Емпірична частина дослідження була проведена у 2023 році серед 86 студентів вищих навчальних закладів та коледжів (51 дівчина та 35 юнаків) віком від 16 до 20 років. Учасникам було запропоновано індивідуально відповісти на запитання спеціально підібраних методик. Перед проведенням опитувань учасникам була надана інформація про мету дослідження, правила участі та забезпечено конфіденційність.

Для успішного здійснення емпіричного етапу дослідження були використані тести-опитувальники, які є основними у психологічній діагностиці. Ці стандартизовані проби надали можливість отримати характеристики індивідуально-психологічних особливостей учасників за певними параметрами.

Для перевірки висунутих гіпотез використовувались наступні методики, які були підібрані та застосовані до випробуваної групи:

1. Спеціально розроблена авторська анкета для самооцінки студентів.

2. Методика "Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory)".

3. Методика "Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф".

4. Методика "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS" (С. Норман, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймс, М.І.Паркер).

Авторська анкета для самооцінки студентів, що включена до додатку А, призначена для визначення суб'єктивного сприйняття власного благополуччя в різних сферах життя:

- уявлення про сім'ю;
- взаємини з друзями;
- поведінка в конфліктних ситуаціях;
- уявлення про власну успішність.

Анкета містить 21 запитання та включає в себе:

- Питання з вибором одного варіанта відповіді з можливих.
- Відкрите питання (про вік респондента).
- Питання для самооцінки, де відповіді розподілені за п'ятибальною шкалою, де 1 - зовсім незадоволений/не задоволений, 2 - частково не задоволений, 3 - важко відповісти, 4 - частково задоволений, 5 - повністю задоволений/задоволений.

Методика "Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory)" (див. додаток Б) розроблена для вимірювання рівня щастя. Згідно з багатьма емпіричними дослідженнями, цей опитувальник володіє вищою надійністю при повторних вимірюваннях. Результати, отримані за його допомогою, мають відмінну взаємодію з загальними характеристиками особистості. Варто відзначити, що в процесі проходження цього опитувальника спостерігаються стійкі зв'язки з особистісними рисами, рівнем стресу і рівнем соціальної підтримки. Крім того, важливо відмітити, що методика

"Оксфордський опитувальник щастя" охоплює відчуття осмисленості життя та розглядає широкий часовий період (загальне життя), враховуючи також психологічне благополуччя.

Метою обчислення та обробки результатів є визначення індивідуального показника щастя в натуральних числах від 0 до 100.

Рівні вираженості відчуття щастя розподілені наступним чином:

0 - 20 - низький рівень;

21 - 40 - знижений рівень;

41 - 60 - середній рівень;

61 - 80 - підвищений рівень;

81 - 100 - високий рівень.

В кінцевому підрахунку сирі бали для кожного студента конвертуються в рівень вираженості відчуття щастя.

Методика "Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф" (див. додаток В) надає можливість оцінити рівень психологічного благополуччя особи. Ця методика ґрунтується на багатовимірній моделі психологічного благополуччя, розробленій та обґрунтованій К. Ріффом. Модель включає шість складових, які представлені як шість автономних шкал психологічного благополуччя:

- Мета в житті;
- Позитивні взаємини з іншими;
- Особистісний розвиток;
- Управління оточенням;
- Самоприйняття;
- Автономія.

Обробка отриманих результатів включала підрахунок набраних балів, їх перетворення на висхідну (1, 2, 3, 4, 5, 6) і знижену шкали (6, 5, 4, 3, 2, 1), а також сумування результатів по шести основних і чотирьох додаткових шкалах.

Загальний індекс психологічного благополуччя розраховувався як сума результатів за всіма шкалами, а потім інтерпретувався згідно з певними рівнями:

0 - 323 бали - низький рівень психологічного благополуччя;

324 - 353 бали - середній рівень психологічного благополуччя;

354 бали і вище - високий рівень психологічного благополуччя.

Загальний індекс психологічного благополуччя підсумовувався та інтерпретувався залежно від отриманих результатів за всіма шкалами.

Методика "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS" (див. додаток Г), розроблена С. Норманом, Д.Ф. Ендлером, Д.А. Джеймсом та М.І. Паркером, включає у себе тест, що містить 48 тверджень.

Ця методика визначає стратегії копіngu в стресових ситуаціях та допомагає оцінити ступінь їх використання. Тест дозволяє визначити показники за такими шкалами:

- Шкала "Проблемно-орієнтований копінг" (ПОК);
- Шкала "Емоційно-орієнтований копінг" (ЕОК);
- Шкала "Копінг, орієнтований на уникнення" (КОУ).

Крім того, шкала "КОІ" містить дві субшкали: "Відволікання" та "Соціальне відволікання". Отримані дані за цими шкалами допомагають зрозуміти, яка копінг-стратегія є найбільш бажаною для людини в конфліктних ситуаціях.

Статистична обробка даних включала в себе використання описової статистики, кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Спірмена) та критерію U Манна - Вітні.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Результати дослідження щастя за авторською анкетною самооцінкою студентів

Для визначення зв'язку щастя із суб'єктивним уявленням про своє

благополуччя в різних життєвих сферах нами було складено авторську анкету для самооцінки студентів. В анкеті було виокремлено такі сфери життя, як:

- Сім'я;
- Друзі;
- Конфліктні ситуації;
- Власна успішність.

На рисунку 1 представлено розподіл вибірки на підставі відповідей студентів на запитання "Наскільки Ви задоволені тією підтримкою, яку отримуєте від членів сім'ї?"

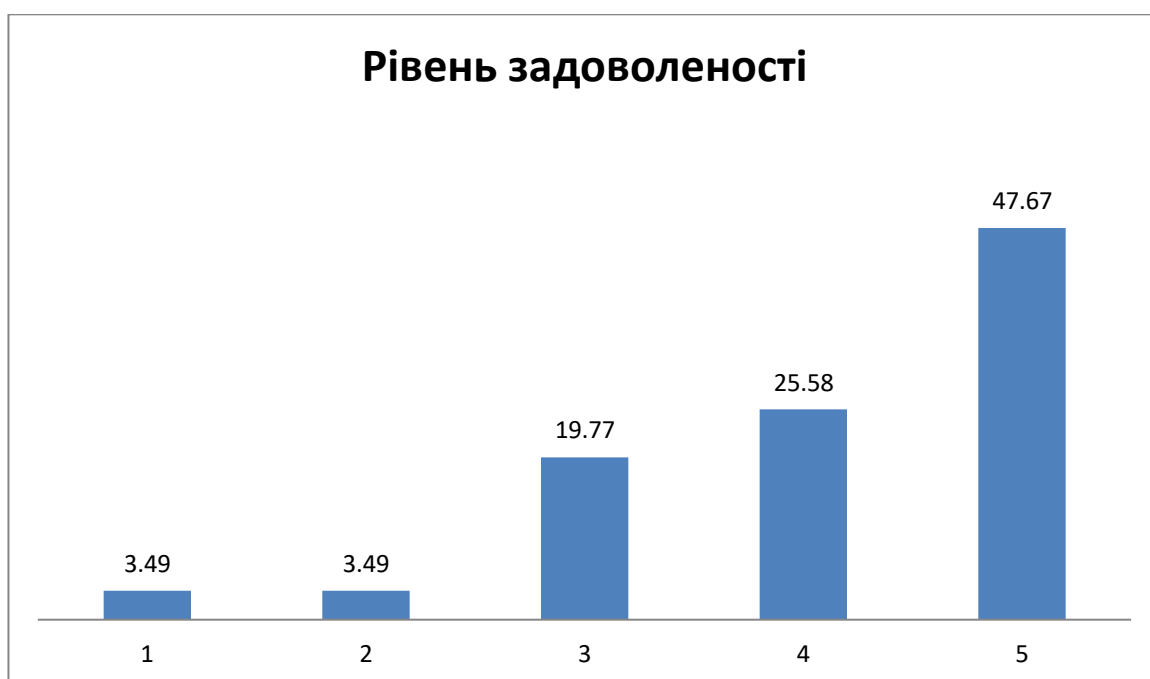


Рисунок 1 - Розподіл відповідей на запитання "Наскільки Ви задоволені тією підтримкою, яку отримуєте від членів сім'ї?"

Відповіді на запитання були представлені шкалою, де відповідь "1" - повністю не задоволений, відповідь "2" - частково не задоволений, відповідь "3" - важко відповісти, відповідь "4" - частково задоволений, відповідь "5" - повністю задоволений. З результатів дослідження видно, що 41 студент (47,67%) отримує позитивний рівень підтримки від сім'ї. Крім цього, необхідно зазначити, що повністю не задоволені підтримкою сім'ї лише 3 студенти (3,49%).

З отриманих даних випливає, що більшість студентів повністю задоволені підтримкою своєї родини.

На рисунку 2 представлено розподіл вибірки на підставі відповідей студентів на запитання "Чи багато у вас друзів?".

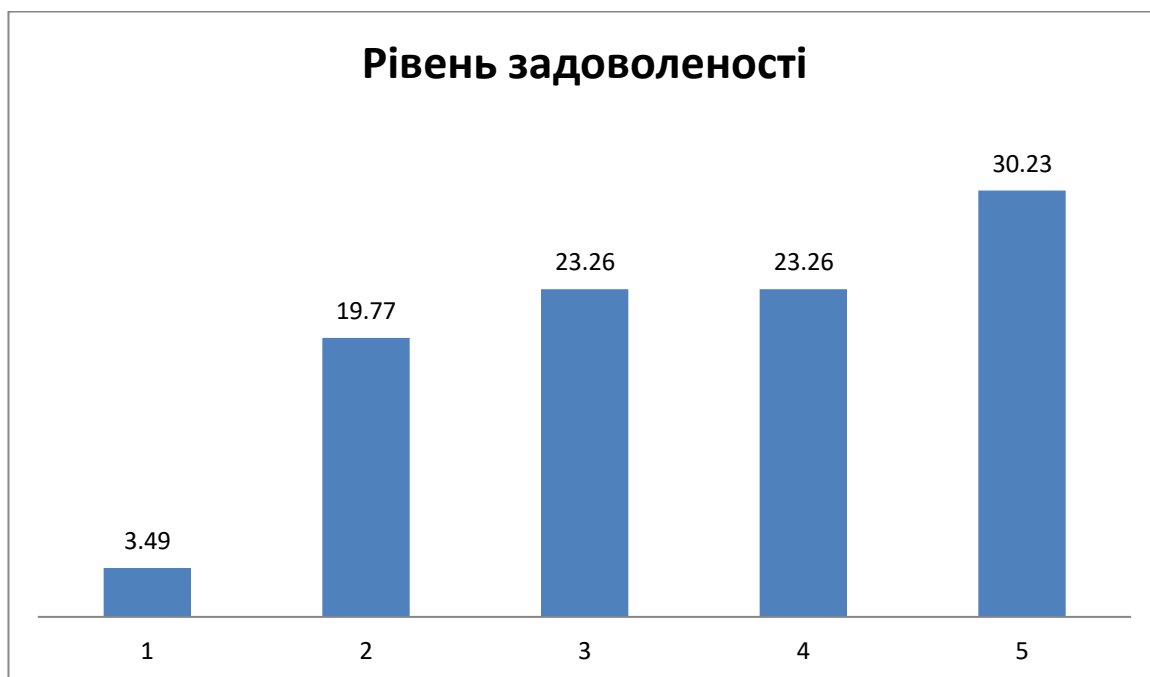


Рисунок 2 - Розподіл відповідей на запитання "Чи багато у вас друзів?"

Рисунок 2 показує, що 26 студентів (30,23%) у відповіді на запитання "Чи багато у вас друзів?" обрали відповідь "5" - багато, і 3 особи (3,49%), навпаки, обрали відповідь "1", що відповідає відповіді "зовсім ні".

Таким чином, зазначимо, що більшість студентів задоволені кількістю своїх друзів і рівнем взаємодії з ними.

На рисунку 3 представлено розподіл вибірки на підставі відповідей студентів на запитання "Як часто Ви стикаєтеся з конфліктами?".

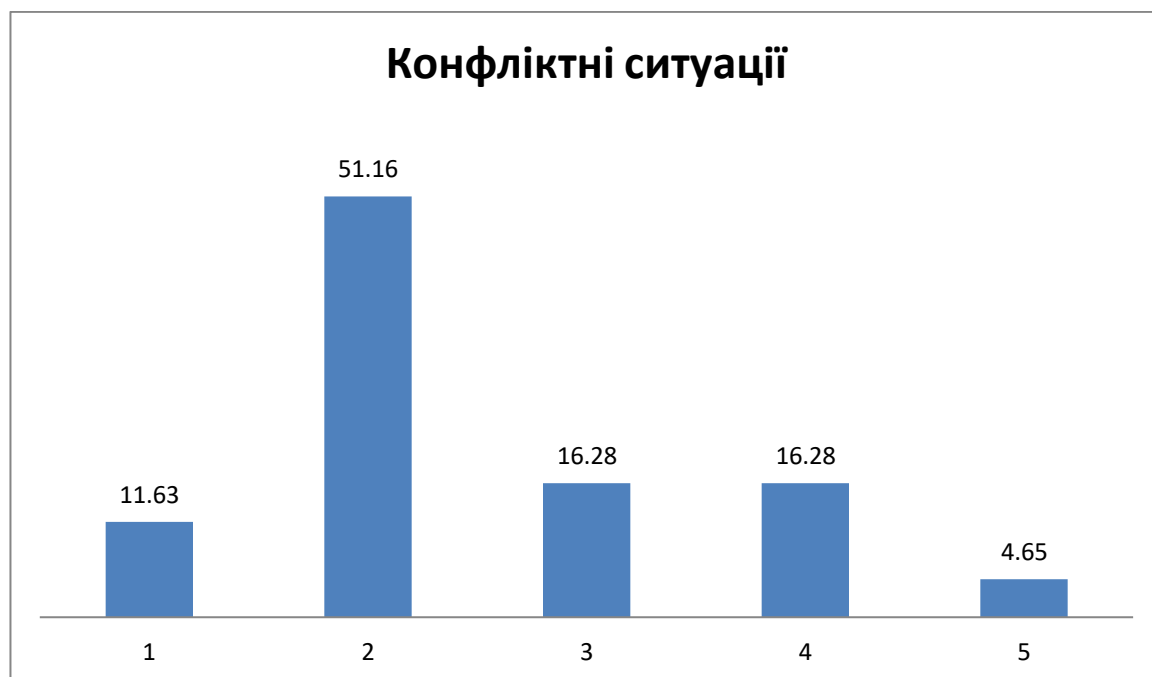


Рисунок 3 - Розподіл відповідей на запитання "Як часто Ви стикаєтеся з конфліктами?"

Студенти відповідали на запитання "Як часто Ви стикаєтеся з конфліктами?" згідно із запропонованою шкалою, де відповідь "1" - взагалі не стикаюся з конфліктами, відповідь "2" - стикаюся з конфліктами вкрай рідко, відповідь "3" - рідко стикаюся з конфліктами, відповідь "4" - часто стикаюся з конфліктами, відповідь "5" - дуже часто стикаюся з конфліктами. Під час аналізу відповідей на представлене запитання виявилось, що 44 студенти (51,16%) обрали відповідь, що вкрай рідко стикаються з конфліктними ситуаціями, лише 4 студенти стикаються з конфліктами дуже часто.

Отже, можна сказати, що більша частина студентів вкрай рідко стикаються з конфліктними ситуаціями.

На рисунку 4 представлено розподіл вибірки на підставі відповідей студентів на запитання "Наскільки Ви задоволені своєю успішністю?".

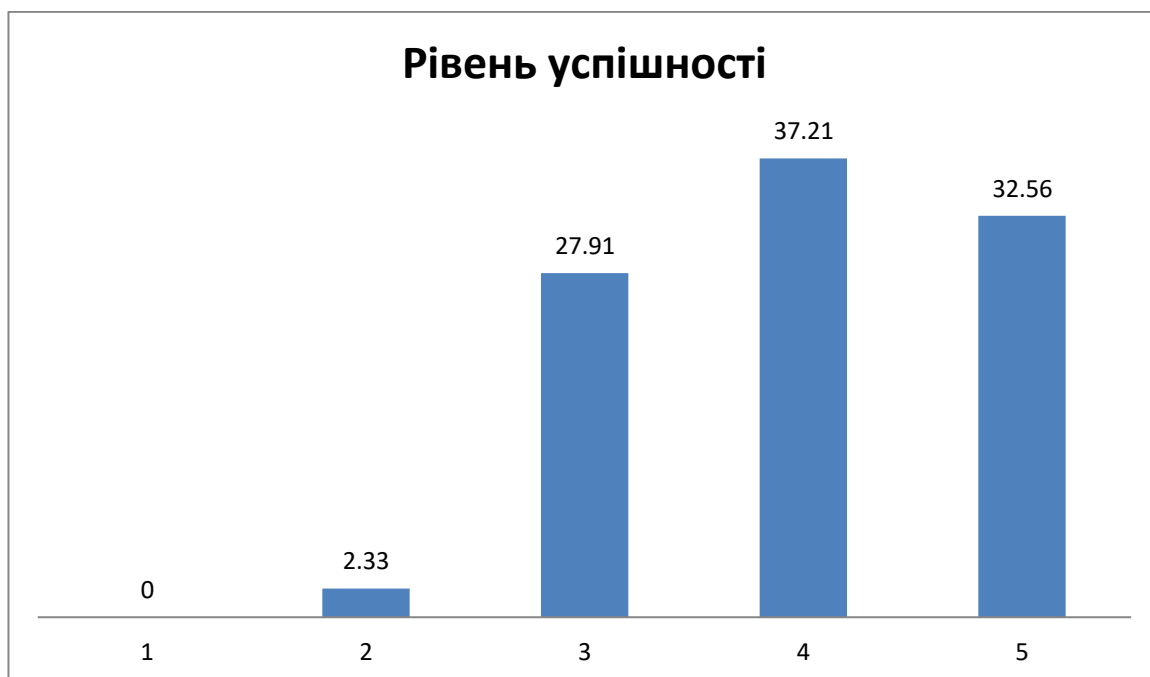


Рисунок 4 - Розподіл відповідей на запитання "Наскільки Ви задоволені своєю успішністю?"

У рамках запитання "Наскільки Ви задоволені своєю успішністю?", де відповідь "1" - зовсім незадоволений, відповідь "2" - частково незадоволений, відповідь "3" - важко відповісти, відповідь "4" - відносно задоволений, відповідь "5" - повністю задоволений, студенти показали різні результати. Їх аналіз показує, що 32 студенти (37%) зазначили, що задоволені своєю успішністю, лише 2 студенти (2%) незадоволені своєю успішністю.

Таким чином, основна частина студентів задоволена своєю успішністю, що сприятливо позначається на процесі навчання.

Результати дослідження щастя за методикою "Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory)"

Результати про кількість випробовуваних із різними рівнями суб'єктивного відчуття щастя, отримані в процесі цього дослідження, за вибіркою загалом подано на рисунку 5.

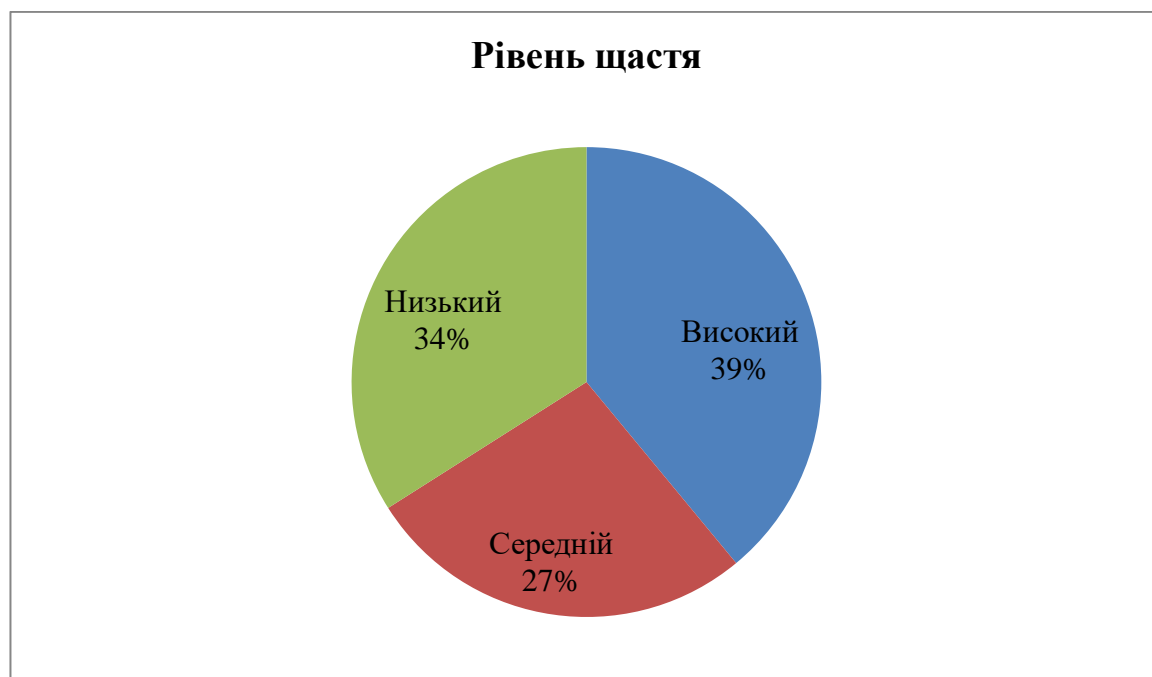


Рисунок 5 - Відсоткове співвідношення студентів із різними рівнями щастя до їхньої загальної кількості (n=86)

Як видно на рисунку 5, 39% студентів оцінили свій рівень щастя як високий. Студентам, які оцінили свій рівень щастя як високий, притаманний підвищений рівень задоволеності своїм життям, відповідальність, для них кращими є позитивні емоції, почуття гумору, оптимізм, інтерес до людей і навколишнього світу, упевненість у власних силах, знаннях і вміннях.

Середній рівень щастя притаманний 27% випробовуваних, що становить 23 особи від загальної кількості опитаних студентів. Це означає, що вони почуваються щасливими, але для повноти переживання цього відчуття їм чогось не вистачає.

Знижений рівень відчуття щастя спостерігається у 34%, що становить 29 осіб від загальної кількості опитаних.

У нашій вибірці спостерігалися люди з високим (39% від усієї вибірки), середнім (27% від усієї вибірки) і низьким (34% від усієї вибірки) рівнями переживання щастя. Дослідження було проведене в середині семестру, значних джерел стресу, пов'язаних із сесією та загалом із навчальною діяльністю, тут не

спостерігалось. Зазначимо, що відчуття щастя для кожної людини індивідуальне, воно складається з безлічі чинників, серед них присутні й загальні для всіх людей. Так само чинники, що впливають на рівень щастя, можуть поєднуватися між собою, тим самим негативно впливати на переживання щастя людиною. Можливо, на результати цієї методики, як і загалом на переживання щастя студентами, могли вплинути політичні або соціально-економічні чинники.

Результати дослідження психологічного благополуччя за методикою "Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа"

Дані про кількість випробовуваних із різними рівнями показників за шкалами психологічного благополуччя К. Ріффа за вибіркою студентів подано в таблиці 1.

Таблиця 1 - Кількість студентів із різними рівнями психологічного благополуччя за шкалами К.Ріффа осіб (% за рядками)

Шкали К. Ріффа	Рівень психологічного благополуччя за шкалами		
	Високий	Середній	Низький
Психологічне благополуччя	14 (16%)	45 (52%)	27 (32%)
Позитивні відносини	6 (7%)	51 (59%)	29 (34%)
Автономія	26 (30%)	51 (59%)	9 (11%)
Управління середовищем	13 (15%)	53 (62%)	20 (23%)
Особистісне зростання	25 (29%)	43 (50%)	18 (21%)
Мета в житті	8 (9%)	55 (64%)	23 (27%)
Самоприйняття	14 (16%)	50 (58%)	22 (26%)

У дослідженнях психологічне благополуччя найчастіше взаємопов'язане із самореалізацією особистості, з її ресурсами, з прийняттям людиною і позитивних, і негативних якостей. За шкалою

"психологічне благополуччя" результати дослідження показали загалом переважання середнього рівня психологічного благополуччя у досліджуваній нами вибірці. Більшою мірою респонденти оцінювали його як середній рівень (52% від числа всіх респондентів). На підставі цього можна зробити висновок, що більшість студентів оцінюють себе як самостійних і незалежних від громадської думки людей, які здатні будувати свій життєвий шлях, що ґрунтується на бажаннях і потребах. Їхня поведінка залежить від особистих стандартів та адекватного суб'єктивного сприйняття. Уміння та обрані студентами сфери діяльності повністю відображають їхній рівень самореалізації. При цьому випробовувані адекватно оцінюють навколишній світ, приймаючи всі його сторони, як позитивні, так і негативні.

Результати за шкалою "позитивні стосунки" показують, що у 59% студентів переважають середні значення, у 7% студентів високі. Ці дані відображають здатність студентів формувати довірчі стосунки з близькими, рідними, однокурсниками та викладачами, вони здатні до співпереживання, до турботи про благополуччя інших людей, до компромісів у спілкуванні з ними. У 34% студентів спостерігається низьке значення за цією шкалою, звідси можна зробити висновок, що в цих студентів стосунки з оточуючими можуть мати негативно забарвлений характер.

Результати за шкалою "автономія" виявили, що у 30% студентів переважає високий рівень автономії, а середні значення у переважній більшості випробовуваних 59%. Цей факт вказує на незалежність цих студентів від громадської думки, самостійність у виборі, здатність протистояти громадській думці. Слід зазначити, що результати за цією шкалою можуть відобразитися як позитивно, у стосунках з оточуючими людьми, так і

негативно, у навчальному процесі, перешкоджаючи прийняттю правил і вимог освітнього середовища. Невеликий відсоток студентів (11%) мають низький рівень за цією шкалою, що свідчить, навпаки, про їхню залежність від думки й оцінки інших, нездатність протистояти тиску соціуму. За шкалою "управління середовищем" для 15% студентів характерні високі значення, для 62% середні значення. Ці результати відображають уміння опитаних студентів упевнено справлятися з повсякденними обов'язками, контролювати зовнішню діяльність, відбивати протистояння в конфліктних ситуаціях. У 23% студентів спостерігаються низькі показники за цією шкалою, що може свідчити про невміння ефективно організувати свою повсякденну діяльність, що виражається у відчутті безсилля щодо зміни умов свого життя, песимістичному настрої на зміни.

Результати за шкалою "особистісний ріст" засвідчили, що у 29% студентів відзначається високий рівень самореалізації, у 50% студентів - середній рівень. Представлені дані характеризують студентів як відкритих новому досвіду людей, для яких властиве самовдосконалення і зацікавленість у власному розвитку. При цьому у 21% студентів спостерігаються низькі показники за даною шкалою, що може свідчити про відсутність інтересу до життя, зокрема до навчання, про відчуття нудьги, незацікавленість у власному розвитку.

Аналіз результатів, отриманих за шкалою "мета в житті", дає нам змогу зазначити, що в більшості респондентів виражений середній рівень 64% - середній рівень, у 9% спостерігається високий рівень. Такі студенти мають певну мету і почуття спрямованості в житті, чіткі переконання і наміри. У студентів із низьким балом (27%) життя може бути позбавлене смислу та спрямованості на майбутнє, можуть бути відсутніми перспективи та переконання, що визначають майбутнє.

Результати за шкалою "самоприйняття" показали, що 16% студентів мають високий показник самоприйняття, 58% мають середній показник. Це свідчить

про прийняття себе, своїх позитивних і негативних якостей. Низький рівень (26%) може свідчити про негативне ставлення до себе, занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, про розчарування у своїх силах, про мінімальну підтримку, яку отримують від сім'ї.

Кожна з шести шкал формує психологічне благополуччя студентів загалом, відображає їхні особисті якості, ставлення до себе, друзів і близьких, ставлення до обраного життєвого шляху, задоволеність минулим і теперішнім, перспективи розвитку на даний момент.

Результати дослідження копінг-поведінки за методикою "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS"

На рисунку 6 представлені результати діагностики за методикою "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS" у студентів.

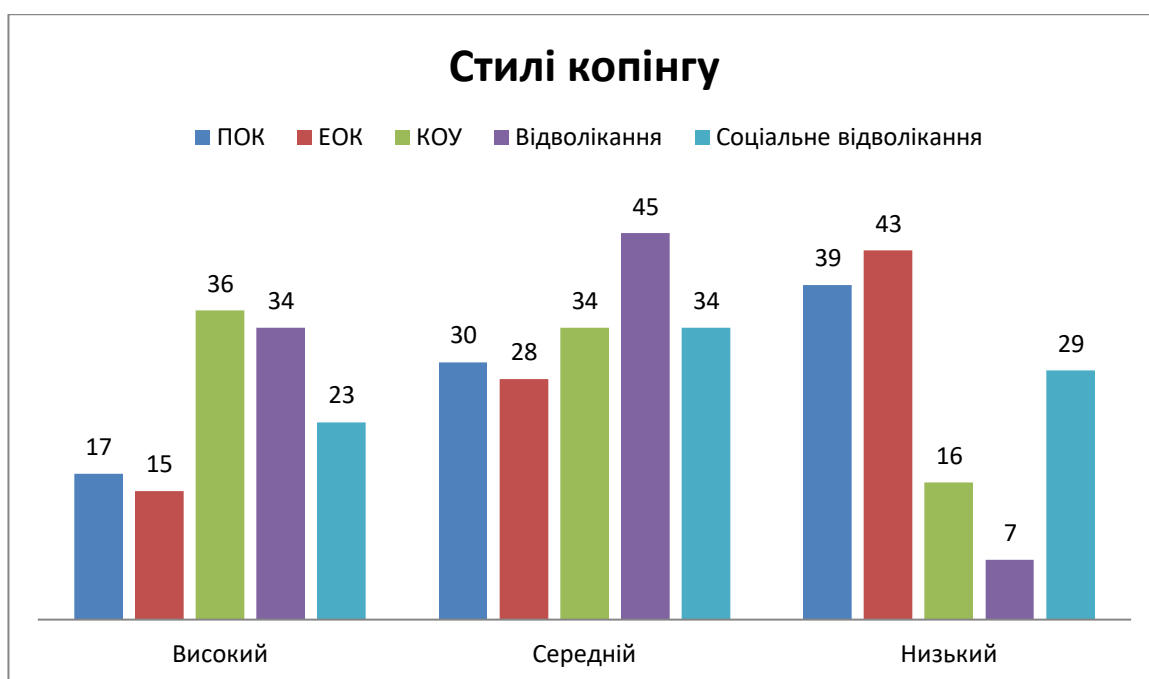


Рисунок 6 - Вираженість основних стилів копінг-поведінки у студентів

За шкалою "Проблемно-орієнтований копінг" (ПОК) у студентів з високою оцінкою значення в балах 17, із середньою оцінкою 30, з низькою оцінкою 39 відповідно. Серед загальної кількості випробовуваних переважає низька оцінка

за шкалою "Проблемно-орієнтований копінг", це дає змогу зробити висновок, що застосування стратегій, спрямованих на пошук розв'язання проблем, у студентів, у складних ситуаціях трохи менш виражене, порівняно з копінг-стратегіями.

За шкалою "Емоційно-орієнтований копінг" (ЕОК) найвище значення 43 - низька оцінка за шкалою емоції, 28 - середнє значення і 15 - високе. У цьому разі серед показників за шкалою переважає низький рівень, що свідчить про слабку вираженість копінг-стратегії, орієнтованої на прояв емоцій у конфлікті, серед усіх опитаних студентів.

За шкалою "Копінг, орієнтований на уникнення" (КОУ) результати розподілилися так: 36 - високий рівень вираженості, 34 - середній і 16 - низький. Таким чином, результати за цією шкалою, що відповідає за уникнення, найбільш виражені щодо двох інших копінг-стратегій у студентській вибірці.

За субшкалою "Відволікання", ми бачимо, що переважає середній рівень оцінки (45). Ця субшкала належить до шкали "Копінг орієнтований на уникнення".

За субшкалою "Соціальне відволікання" переважає середній рівень оцінки (34). Ця субшкала, як і субшкала "Відволікання", належить до шкали "Копінг орієнтований на уникнення".

Таким чином, результати за цією методикою дають нам змогу зробити висновок, що серед опитаних нами студентів переважає копінг, орієнтований на уникнення. Що свідчить про прагнення студентів піти від конфлікту, переключитися на діяльність або спілкування з близькими людьми.

На рисунку 7 наведено результати розподілу студентів залежно від бажаних копінг-стратегій у відсотковому співвідношенні. Дані отримано за допомогою методики "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS".

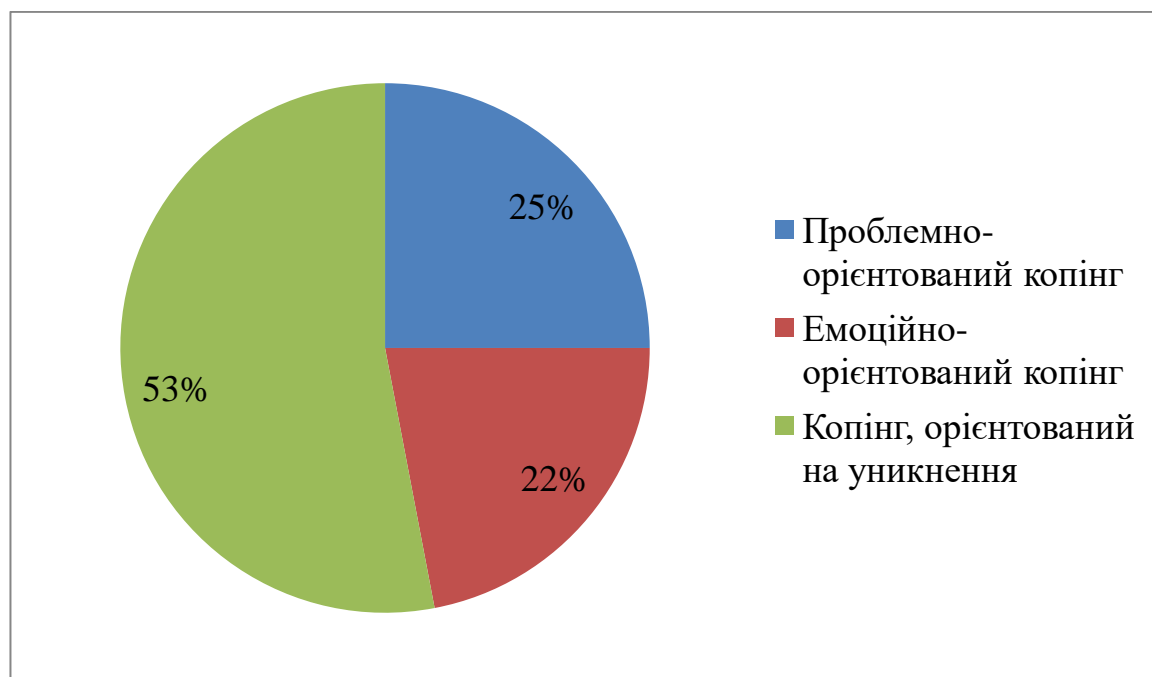


Рисунок 7 - Розподіл студентів залежно від бажаних копінг-стратегій у відсотковому співвідношенні

Аналіз даних наочно показує, що найчастіше випробовувані обирають поведінку, спрямовану на уникнення. При цьому емоційне реагування на труднощі притаманне студентам найменшою мірою, що може відобразити раціональність сучасної молоді.

2.3. Інтерпретація результатів та обмеження дослідження

Для визначення зв'язку між показниками щастя та складовими психологічного благополуччя у студентів нами було проведено кореляційний аналіз.

Результати кореляційного аналізу між показниками щастя та складовими психологічного благополуччя у студентів, а саме: позитивним ставленням, автономією, самоприйняттям, подано в таблиці 2.

Таблиця 2 - Зв'язок показника щастя та складових психологічного благополуччя у студентів (коефіцієнт кореляції Спірмена)

Складові	психологічного	Щастя
----------	----------------	-------

благополуччя	
Позитивне ставлення	0,563**
Автономія	0,122
Самоприйняття	0,567**
Психологічне благополуччя	0,576**

** Кореляція значуща на рівні 0,01.

Кореляційний аналіз виявив достовірно значущий зв'язок між показниками щастя і показниками психологічного благополуччя: позитивним ставленням і самоприйняттям. Зі складовою "автономія" показник щастя не має значимого зв'язку. Таким чином, можна зазначити, що чим вищим є зв'язок між складовими психологічного благополуччя і щастя, тим щасливішою відчуває себе людина.

Взаємозв'язок між рівнем щастя і показником позитивного ставлення до інших - 0,563**, що дає нам змогу дійти висновку: що більше в людини позитивно забарвлених зв'язків з іншими, то щасливішою вона себе відчуває. Зазначимо, що чим щасливішою відчуває себе людина, тим міцніші в неї стосунки з оточенням.

Взаємозв'язок між рівнем щастя та показником самоприйняття - 0,567**, це дає змогу зробити висновок, що чим щасливішою людина себе відчуває, тим вищий рівень її самоприйняття. І чим вищий рівень її самоприйняття, тим щасливішою може відчувати себе людина.

Таким чином, спираючись на отримані результати, варто зазначити, що чим щасливішими студенти відчують себе, тим яскравіше виражений у них зв'язок зі складовими психологічного добробуту: самоприйняттям і позитивним ставленням з іншими.

Для перевірки другої гіпотези "існує значущий позитивний зв'язок між показниками щастя та бажаними копінг-стратегіями, а зокрема:

конструктивними копінгамми" було проведено кореляційний аналіз. Результати кореляційного аналізу між показниками щастя і конструктивними копінг-стратегіями у студентів представлені в таблиці 3.

Таблиця 3 - Зв'язок показників щастя та конструктивними копінг-стратегіями у студентів (коефіцієнт кореляції Спірмена)

Показники копінг-поведінки	Оксфордська шкала щастя
Проблемно-орієнтований копінг	0,521**

** Кореляція значуща на рівні 0,01.

Кореляційний аналіз виявив достовірно значимий зв'язок між показниками щастя і шкалою "проблемно-орієнтований копінг". Коефіцієнт кореляції 0,521**, це дає змогу дійти висновку, що чим щасливішою відчуває себе людина, тим актуальнішим для неї є застосування конструктивної копінг-стратегії. Дані результати показують, що щасливі люди найчастіше дотримуються в конфліктних ситуаціях конструктивного рішення, отже, постає питання: чи є різниця у виборі копінг-стратегій у студентів з високим і низьким рівнем щастя?

Для перевірки припущення про те, що у студентів із високим і низьким рівнем щастя існує різниця у виборі копінг-стратегій, було проведено порівняльний аналіз за критерієм U Манна-Уїтні. Було сформовано дві групи випробовуваних. До першої групи увійшли 34 студенти з високим рівнем щастя, а до другої - 29 студентів з низьким рівнем щастя. Результати подано в таблиці 4.

Таблиця 4 - Порівняння за U-критерієм Манна-Уїтні показників копінг-поведінки у студентів з високим і низьким рівнями щастя

Показники копінг-поведінки	Значення показника рівня щастя (за середнім рангом)		Значення Uемп
	Низький	Високий	
Проблемно-	23,05	39,63	233,5**

орієнтований копінг			
Емоційно-орієнтований копінг	37,38	27,41	337
на Копінг орієнтований уникнення	20,00	42,24	145***

** - значимо для $p \leq 0,01$; *** - значимо для $p \leq 0,001$

З таблиці видно, що різниця між низьким і високим рівнем щастя студентів спостерігається за кожним із показників копінг- поведінки. Менш значна різниця між низьким і високим рівнем щастя студентів спостерігається за показником "емоційно-орієнтований копінг". Таким чином, у студентів з високим рівнем щастя переважають значення за показниками: проблемно-орієнтований (конструктивний) копінг і копінг орієнтований на уникнення. У студентів із низьким рівнем щастя переважають значення за показником емоційно-орієнтованого копінгу. З цього випливає, що існує значуща різниця між показниками копінг-поведінки студентів з низьким і високим рівнем щастя.

Для визначення зв'язку між показниками щастя із суб'єктивним уявленням про своє благополуччя в різних життєвих сферах нами було проведено кореляційний аналіз. Кореляції між щастям і кожною з розглядуваних сфер життя за запитаннями подано в таблиці 5.

Таблиця 5 - Результати зв'язку показника щастя із суб'єктивним уявленням про своє благополуччя в різних життєвих сферах

Запитання з анкети	Оксфордський опитувальник щастя
"Сім'я"	

Наскільки Ви задоволені тією підтримкою, яку отримуєте від членів сім'ї?	0,338**
"Друзі"	
Чи багато у вас друзів?	0,462**
"Конфліктні ситуації"	
У конфлікті, чи намагаєтеся Ви зрозуміти точку зору вашого опонента?	0,341**
"Власна успішність"	
Наскільки Ви задоволені своїм фінансовим становищем?	0,420**

** Кореляція значуща на рівні 0,01.

У таблиці подано результати кореляції між щастям і кожною з розглядуваних сфер життя за запитаннями з анкети для самооцінки студентів. Отримані дані дають нам змогу дійти висновку, що чим щасливішою відчуває себе людина: тим сильніше вона задоволена тією підтримкою, яку отримує від членів сім'ї; тим більш задоволена кількістю своїх друзів; тим частіше він намагається зрозуміти точку зору опонента в конфліктних ситуаціях; тим більш задоволений своїм фінансовим становищем.

Розглянувши кореляції між рівнем щастя студентів і суб'єктивним уявленням про своє благополуччя в різних життєвих сферах, слід зробити висновок, що висунуту гіпотезу підтверджено. Показник щастя має значущий позитивний зв'язок із кожною з представлених життєвих сфер: взаємовідносини в сім'ї, взаємовідносини з друзями, конструктивна поведінка в конфліктних ситуаціях, уявлення про власну успішність.

Висновки до другого розділу

Результати анкетування, проведеного серед студентів, свідчать, що більшість з них висловлюють задоволення від підтримки, що надається їхніми сім'ями (41 студент). Тільки 3 особи (3,49% від усієї вибірки) визнали, що не задоволені такою підтримкою. Значна кількість студентів (31%) також виявили задоволення від кількості друзів і якості взаємодії з ними. У відповідь на питання про частоту конфліктів, 44 особи вказали, що стикаються з ними вкрай рідко. За питанням про задоволеність успішністю, більшість (38%) студентів відповіли, що є відносно задоволеними, а 32% - що повністю задоволені. Таким чином, можна визначити, що більшість студентів виявляють задоволення або повністю задоволені кожною з розглянутих сфер.

Результати опитування щодо суб'єктивного відчуття щастя за "Оксфордським опитувальником щастя" показали, що більшість студентів (39%) оцінюють свій рівень щастя як високий. Середній рівень щастя був відзначений 27% опитаних, тоді як знижений рівень щастя виявився у 34% студентів.

Аналіз психологічного благополуччя за допомогою шкали К. Ріфф показав, що в досліджуваній вибірці переважає середній рівень психологічного благополуччя. Загалом, за всіма шкалами студенти найчастіше визначали свій рівень як середній.

Дослідження копінг-поведінки засвідчило, що серед опитаних студентів найпоширеніший копінг орієнтований на уникнення. Це свідчить про тенденцію студентів уникати конфліктів, переключатися на інші види діяльності або шукати підтримку у близьких.

Кореляційний аналіз для перевірки гіпотези про зв'язок між щастям та складовими психологічного благополуччя показав, що існує значущий зв'язок між щастям і позитивним ставленням, а також між щастям і самоприйняттям. Проте зі складовою "автономія" рівень щастя не має значущого зв'язку.

Друга гіпотеза, що передбачала позитивний зв'язок між щастям та

конструктивними копінг-стратегіями, була підтверджена кореляційним аналізом. Це свідчить про те, що чим щасливіша людина, тим більш актуальніше для неї використання конструктивних копінг-стратегій.

Порівняльний аналіз показав, що студенти з високим рівнем щастя частіше використовують проблемно-орієнтовані (конструктивні) копінг-стратегії, тоді як студенти з низьким рівнем щастя виявили більшу схильність до емоційно-орієнтованих копінг-стратегій.

Кореляційний аналіз показав, що рівень щастя пов'язаний із суб'єктивним уявленням про своє благополуччя в різних життєвих сферах, таких як сім'я, друзі, конфліктні ситуації та фінансове становище.

РОЗДІЛ ІІІ. РЕКОМЕНДАЦІЇ, СПРЯМОВАНІ НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЩАСТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

3.1 Рекомендації щодо переживання щастя з позиції позитивної психології

Щастя - це стан, який багато хто прагне досягти, але часто важко конкретизувати чи виміряти. Сучасна позитивна психологія пропонує глибше розуміння цього поняття та шляхи досягнення його. Основними підходами цієї галузі є акцент на момент присутності, розвиток сильних сторін особистості та культивування позитивних емоцій. На основі цих принципів можна сформулювати рекомендації для тих, хто прагне переживати більше щастя у своєму житті.

1. Практика моменту присутності, відома також як майндфулнес (Mindfulness), є важливою складовою сучасних практик самовдосконалення та психологічного благополуччя. Цей підхід базується на умінні свідомо сприймати та реагувати на поточний момент без засмучення або занепокоєння через минуле або майбутнє. Дозволяючи собі жити в теперішньому моменті, ми зосереджуємо увагу на тому, що відбувається в даний час, без засудження чи судження.

Основна ідея полягає в тому, щоб бути повністю присутнім у кожній дії, кожній думці та кожному відчутті, навіть якщо вони здаються малозначущими. Регулярна практика медитації має на меті відчувати дихання, рухи тіла та різні відчуття без зайвих роздумів. Це дозволяє знизити рівень стресу, оскільки ми зосереджуємося на присутності, а не на минулому або майбутньому, які можуть бути джерелом тривоги та напруги.

Практика моменту присутності також допомагає покращити самопочуття. Коли ми знаходимося у моменті, ми можемо краще сприймати красу навколишнього світу, насолоджуючись кожними моментами життя. Це сприяє підвищенню позитивних емоцій та загального відчуття щастя.

Регулярна практика моменту присутності може також змінити спосіб, яким

ми сприймаємо світ та власне життя. Замість того, щоб думати про те, що могло б бути або має бути у майбутньому, ми навчаємося цінувати кожен момент таким, як він є. Це допомагає зменшити страждання від стресу або неспокою, пов'язаного з майбутніми переживаннями чи минулими подіями.

2. Розвиток сильних сторін особистості - це ще один важливий аспект позитивної психології, що сприяє досягненню внутрішньої гармонії та задоволення від життя. Кожна людина має унікальні таланти, вміння та якості, які можна розвивати та використовувати в різних аспектах свого життя.

Перше, що необхідно зробити для розвитку сильних сторін - це їх визначення. Це можна зробити через саморефлексію, спостереження за власними діями та реакціями, а також за допомогою апарату міцних сторін (наприклад, VIA Character Strengths Survey), який допомагає виявити основні позитивні якості особистості.

Після визначення сильних сторін необхідно активно розвивати їх. Це може включати в себе читання, навчання, тренування та використання цих якостей у різних сферах життя. Наприклад, якщо людина виявляє схильність до лідерства, вона може приєднатися до проєктів або груп, де вона може використовувати свої лідерські якості.

Зосередження на позитивних якостях себе та інших допомагає створити позитивне сприйняття світу. Практика вдячності та позитивного мислення сприяє розвитку оптимізму та внутрішньої гармонії. Крім того, використання сильних сторін у взаємодії з іншими людьми може сприяти побудові міцних стосунків та взаєморозуміння.

3. Позитивне спрямування уваги - наступний аспект психології щастя, який відображається у здатності людини активно фокусуватися на позитивних аспектах життя та сприймати їх як переважаючі. Це може виявитися у вдячності за невеликі радощі, вмінні зосередитися на позитивних сторонах себе та своєї життєвої ситуації, а також у здатності знаходити позитивні моменти у

повсякденних ситуаціях.

Практика позитивного спрямування уваги може стати глибоко вкоріненою звичкою, яка змінює наше сприйняття світу навколо нас. Замість того, щоб утримуватися від погляду на негативні аспекти, людина, яка практикує позитивне спрямування уваги, звертає увагу на все те, що приносить їй радість, задоволення та вдячність.

Наприклад, під час важкого дня людина може виявити вдячність за невеликі моменти щастя, такі як приємний розмова з колегою або гарний сон вночі. Це допомагає змінити фокус уваги з негативного на позитивне, що в свою чергу може зменшити рівень стресу та підвищити загальний рівень задоволення від життя.

4. Розвиток соціальних зв'язків також є дуже важливим аспектом психології щастя, оскільки соціальна підтримка та взаємодія з іншими людьми мають значний вплив на наше емоційне благополуччя. Інвестування часу та енергії у стосунки з рідними, друзями та колегами може стати потужним джерелом задоволення та щастя.

Соціальні зв'язки надають підтримку в складних ситуаціях, допомагають подолати стрес, надають можливість висловити свої емоції та поділитися ними з кимось іншим. Близькі відносини з друзями та родиною забезпечують відчуття приналежності та підтримки, що є важливим для нашого психічного здоров'я.

Крім того, активна участь у спільноті або волонтерство може допомогти почуватися зв'язаним і корисним для суспільства. Волонтерська діяльність дозволяє відчувати себе частиною чогось більшого, допомагає розвивати нові навички та перспективи, а також сприяє формуванню глибших соціальних зв'язків з іншими учасниками спільноти.

5. Збереження емоційного балансу. Важливо розуміти, що щастя не передбачає постійного позитивного настрою, але полягає у здатності ефективно взаємодіяти з усіма емоціями, які ми відчуваємо, включаючи негативні.

Перш за все, це означає прийняття своїх емоцій, навіть якщо вони неприємні або неприємні. Важливо навчитися виявляти, розуміти і виражати свої почуття, а не приховувати їх або підганяти під стандарти "позитивного" життя. Це допомагає нам переживати їх і відповідати на них в конструктивний спосіб, що сприяє нашому емоційному здоров'ю.

Друге, це розвиток емоційної інтелігентності - навички розуміти, контролювати і виражати свої емоції, а також розуміння емоцій інших людей. Це дозволяє нам ефективно взаємодіяти з оточуючими та управляти власними реакціями на події навколо.

Крім того, гнучкість у реакціях на життєві виклики також є важливим аспектом збереження емоційного балансу. Це означає здатність адаптуватися до змінних умов та швидко відновлювати емоційну рівновагу після стресових ситуацій [20;22;29;32].

Усі ці рекомендації взаємопов'язані та відображають основні принципи позитивної психології. Хоча шлях до щастя може бути індивідуальним для кожної людини, практичні навички позитивної психології можуть допомогти кожному з нас збільшити рівень задоволення та благополуччя у житті.

3.2 Попередження гедоністичної адаптації у студентів

Гедоністична адаптація - явище, коли людина звикла до постійного рівня комфорту та задоволення і перестає сприймати його як щось особливе чи цінне. Це може відбуватися під впливом постійного оточення благополуччям або матеріальними здобутками, а також швидкої адаптації до нових умов життя. У студентському середовищі, де молоді люди часто знаходяться під тиском досягнення успіху, це явище може бути особливо поширеним і має великий потенціал негативно вплинути на їхнє психологічне благополуччя та здоров'я.

Гедоністична адаптація може мати серйозний вплив на емоційний стан студентів та їхнє сприйняття життя. При звиканні до постійного рівня комфорту

та задоволення, студенти можуть втратити здатність бачити красу і радість в простих моментах повсякденного життя. Навіть невеликі радощі, такі як спілкування з друзями, прогулянка на свіжому повітрі чи смачна їжа, можуть стати звичайними і перестати викликати емоційну реакцію.

Ця втрата здатності цінувати маленькі радощі може призвести до втрати внутрішньої мотивації та позитивного сприйняття своїх досягнень. Якщо студенти не можуть відчувати радість в простих речах, вони можуть втратити інтерес до навчання та розвитку, оскільки вони не бачать цінності у своїх зусиллях. Це може призвести до зниження мотивації досягнення цілей і погіршення академічних результатів.

Крім того, гедоністична адаптація може вплинути на загальний рівень щастя і задоволення у студентів. Коли вони звикають до постійного рівня комфорту, вони можуть почати відчувати пустоту і нудьгу, навіть у випадку, коли всі їхні матеріальні потреби задоволені. Це може призвести до погіршення психічного здоров'я та збільшення ризику розвитку депресії та інших психічних проблем.

Отже, важливо розуміти, як гедоністична адаптація може вплинути на студентів і які наслідки вона може мати. Попередження цього явища вимагає свідомої уваги до моменту присутності, пошуку радості в простих речах і збереження позитивного сприйняття життя. Також важливо розвивати внутрішню мотивацію та підтримувати здорові соціальні зв'язки, що сприятиме загальному психологічному благополуччю студентів.

Можливість розвитку психологічного стресу та невдоволеності у студентів, які звикли до високого рівня комфорту та задоволення, виступає як доповнення до гедоністичної адаптації. Коли особа привчена до постійної насолоди та високого рівня зручностей, будь-які труднощі чи неприємності можуть викликати в неї стрес та невдоволеність.

Студенти, які не знають, як ефективно керувати стресом та негативними

емоціями, можуть стикатися зі значними труднощами в адаптації до нових умов чи вирішенні проблем. Наприклад, невдачі в навчанні, міжособистісні конфлікти або несподівані труднощі можуть викликати сильні емоції, які без належного управління можуть призвести до стресу та погіршення психічного стану.

Ефективні стратегії управління стресом, такі як релаксаційні техніки, медитація чи фізична активність, можуть бути важливими інструментами у формуванні психологічної стійкості. Навички розв'язання проблем, вміння позитивно сприймати та переоцінювати ситуації також є важливими для підтримання емоційного балансу.

Отже, важливо надавати увагу не лише позитивним аспектам життя, але і розвитку здатності ефективно управляти стресом та невдоволеністю. Це допоможе студентам бути більш адаптивними, уникати негативних наслідків гедоністичної адаптації та підтримувати своє психічне благополуччя в умовах високого навчального навантаження та життєвих викликів.

Задля попередження гедоністичної адаптації, важливо дотримуватися наступних правил:

По-перше, важливо стимулювати саморозвиток та самосвідомість у студентів. Розробка цілей, цінностей та інтересів допоможе зосередитися на значущих аспектах життя та досягненні особистого зростання. Підтримка у створенні особистого розвитку планів, виявлення сильних сторін та розвитку нових навичок може забезпечити студентам більш збалансоване та задоволене життя.

По-друге, варто зосереджуватися на теперішньому моменті що допоможе знизити стрес, покращити самопочуття та насолоджуватися навколишнім. Регулярна практика медитації або свідомого спостереження за власними думками та відчуттями може змінити сприйняття світу та допомогти зберегти емоційний баланс.

По-третє, важливо підтримувати розвиток соціальних зв'язків у студентів.

Активна участь у спільноті, волонтерство та підтримка від рідних та друзів може стати потужним джерелом задоволення та зберегти їхню психічну стійкість навіть у найтяжчих ситуаціях.

І наостанок, варто вдаватися до збереження емоційного балансу. Щастя не означає постійного позитивного настрою, тому важливо вміти приймати та обробляти негативні емоції. Розвиток емоційної інтелігентності та стратегій регулювання емоцій може допомогти зберегти психологічний баланс навіть у складних ситуаціях [13;21;34;35].

Загалом, попередження гедоністичної адаптації у студентів вимагає комплексного підходу, що включає саморозвиток, практику моменту присутності, розвиток соціальних зв'язків та збереження емоційного балансу. Подібні практики та стратегії можуть стати ефективними інструментами для збереження психічного здоров'я та підтримки студентського благополуччя.

Висновки до третього розділу

У світі, де щастя є прагненням багатьох, але не завжди легко досягнутим, важливо мати на увазі рекомендації з позитивної психології, щоб уникнути гедоністичної адаптації, особливо у студентському житті.

Саморозвиток та самосвідомість, практика моменту присутності, розвиток соціальних зв'язків та збереження емоційного балансу є ключовими аспектами, що сприяють досягненню щастя та психологічного благополуччя. Ці рекомендації, які взаємодоповнюють одна одну, формують цілісний підхід до досягнення щастя у студентському житті.

Зосередженість на цих аспектах може допомогти студентам зберегти гармонію та позитивний настрій, що є ключем до успішного навчання, особистого розвитку та задоволеного життя. І хоча кожна людина має свій власний шлях до щастя, знання та використання практичних інструментів позитивної психології може значно полегшити цей процес для всіх.

ВИСНОВКИ

В даний час однією з ключових проблем у психології є розуміння та переживання щастя. Поняття "щастя" має різні визначення, і для його дослідження використовуються різноманітні емпіричні та теоретичні підходи.

Щастя є однією з найбільш важливих та бажаних цінностей для людини, проте його визначення та розуміння можуть бути різноманітними в залежності від культурних, соціальних та індивідуальних контекстів. Феномен щастя став предметом вивчення в психологічній літературі з численними підходами та концепціями, які намагаються пояснити його природу та механізми досягнення.

Абрахам Маслоу, відомий своєю ієрархією потреб, пропонує концепцію самореалізації як ключовий елемент щастя. Згідно з його теорією, щастя людини пов'язане з розвитком її потенціалу та досягненням внутрішньої гармонії. Самореалізована особистість відчуває себе задоволеною та сповненою, маючи можливість віддаватися своїм уподобанням та цілям.

Інша відома теорія, запропонована Мартіном Селігманом, вважає щастя більш складним конструктом, ніж просте відчуття приємності. Він вводить поняття "суб'єктивного благополуччя", яке включає в себе позитивні емоції, задоволення від життя, а також почуття важливості та значущості. Селігман вважає, що щастя можна сприяти шляхом підвищення рівня оптимізму, використання власних сильних сторін та відчуття глибшого сенсу життя.

З іншого боку, існують гедоністичні підходи, які акцентують увагу на миттєвих задоволеннях та приємних відчуттях. Ці теорії розглядають щастя як суму емоційного комфорту та задоволення, що виникає від задоволення фізіологічних та психологічних потреб.

Феномен щастя також досліджується в контексті культурних та соціальних впливів. Це дозволяє враховувати різноманітність підходів до щастя у різних культурах та спільнотах, а також розуміти вплив соціальних умов на індивідуальне благополуччя.

Вчені проявляють значний інтерес до дослідження щастя саме серед студентської аудиторії, оскільки цей період визначає життя цілого покоління. Більшість авторів виділяють внутрішні та зовнішні фактори щастя, такі як матеріальне благополуччя, стан сім'ї, кар'єрні досягнення, особисті якості та соціальне середовище. Їхні особистісні характеристики, мотивація, емоційно-вольовий потенціал та психофізіологічні особливості впливають на сприйняття та переживання щастя в умовах навчання та життєвого процесу.

Мотивація студентів, спрямована на досягнення цілей та реалізацію власного потенціалу, може бути ключовим фактором у досягненні високого рівня задоволення від життя. Цілеспрямованість та самодисципліна допомагають студентам подолати труднощі та досягти успіху, що може збільшити їхнє внутрішнє відчуття задоволення.

Емоційно-вольовий компонент також грає важливу роль у формуванні щасливого студентського життя. Самоконтроль, здатність до адаптації та емоційна стійкість допомагають студентам подолати стресові ситуації та зберігати позитивний настрій.

Нарешті, психофізіологічні особливості, такі як вміння керувати власним станом, забезпечують студентам здатність ефективно працювати та взаємодіяти з іншими, що впливає на їхню загальну якість життя та відчуття щастя.

У другому розділі ми представили результати емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання щастя серед студентів. Аналіз даних за методикою "Оксфордський опитувальник щастя" показав, що більшість сучасних студентів характеризуються високим рівнем щастя, але при цьому третина виявила знижений рівень. Результати дослідження психологічного благополуччя за шкалою К. Ріффа свідчать, що більшість студентів мають середній рівень цього показника. Дослідження копінг-поведінки також показало, що у студентів найпоширенішим є копінг орієнтований на уникнення. Наше дослідження підтвердило гіпотезу про наявність зв'язку між щастям та

складовими психологічного благополуччя серед студентів. Крім того, було підтверджено гіпотезу про зв'язок між щастям та конструктивними копінг-стратегіями. На підставі отриманих результатів ми можемо зробити висновок, що рівень щастя студентів пов'язаний з їхнім суб'єктивним уявленням про благополуччя у різних аспектах життя.

Нами були розроблені рекомендації для підвищення рівня щастя у студентів, які включають стимулювання саморозвитку та самосвідомості, практику моменту присутності, розвиток соціальних зв'язків та збереження емоційного балансу. Зосередження на цих аспектах може допомогти студентам зберегти внутрішню гармонію, підтримати психічне здоров'я та забезпечити їхнє благополуччя. Комплексний підхід до цих питань створює умови для здорового та збалансованого способу життя, що є ключем до щасливого та задоволеного існування.

Отримані результати можуть бути корисними для практикуючих психологів, викладачів та інших спеціалістів, які працюють з молодими людьми. Вони дають можливість звернути увагу на ключові аспекти, що впливають на щастя та благополуччя студентів. Також ці результати можуть служити основою для подальших досліджень у цій області.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Airaksinen T. Happiness. An honest and clear vision of happiness and why we do not have it. Lviv : Publishing House Anetty Antonenko ; Kiev : Nika-Center. 2017. P. 208.
2. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 2006. № 18. P. 13-25.
3. Deci E. L. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*. 2008. T. 49. P. 182-185.
4. Diachenko M. V. Person, the meaning of her being and the problem of happiness (ideological ideas in the philosophy of B. Pascal and J. O. Laametri). *Culture of Ukraine: a collection of scientific works*, Kharkiv, 2010. № 29. P. 67–76.
5. Diener E. Personality and subjective well-being. *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage. P. 213-229.
6. Huta V. Eudaimonia [Electronic resource] / S. A. David, I. Boniwell, A. C. Ayers (eds.) // *The Oxford Handbook of Happiness*. Oxford : Oxford University Press, 2014.
7. Kovalev A.G., Myasishchev V.N. *Psihicheskie osobennosti cheloveka*. – M.: Izd-vo MGU, 2009. –264 p.
8. Lyubomirsky S. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005. № 131. P. 803-855.
9. Myers D. G. The Funds, Friends, and Faith of Happy People // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, issue 1. P. 56–67. doi: <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.56>
10. Oishi S., Diener E. Goals, Culture, and Subjective Well-Being // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2001. Vol. 27, issue 12. P. 1674–1682. doi: <https://doi.org/10.1177/01461672012712010>

11. Petrov V.G., Zlygosteva K.V. Happiness and Psychological Well-Being in the Resource Model Structure of Psychological Health. *Acta Biomedica Scientifica*. 2015; (4):79-83.
12. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, issue 4. P. 719–727. doi: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
13. Seligman M. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York:Free Press, 2004.
14. Sheldon K., Lyubomirsky S. How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves // *The Journal of Positive Psychology*. 2007. Vol. 1, issue 2. P. 73–82. doi: <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
15. Super D. E. Vocational development: The process of compromise or synthesis // *Journal of Counseling Psychology*. – 1956. – Т. 3. – №. 4. – p. 249.
16. Veenhoven, R. (1991) Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. *Subjective Well-Being: An Interdisciplinaru Perspective* 7-26, 14. England : Oxford.
17. Williams K. D. *Ostracism: The power of silence*. New York : Guilford Publications. 345 p.
18. Андрушко Я. С. Щастя в теоретико-емпіричному дискурсі дослідження. *Наук. вісник Херсон. держ. унту. Серія: Психологічні науки. Вип.2. Т. 1. 2018. С. 7-13.*
19. Афанасьєва Л. , Олексенко Р. Феномен щастя в контексті філософського дискурсу *Вісник Львів. ун-ту. Серія філос.-політолог. студії. 2019. Вип. 22. С. 16-22.*
20. Б'янко О. Феномен щастя у позитивній психології: аналіз та проблемні аспекти застосування концепцій. *Humanitarium*. 2017. Т. 39, Вип. 1. С. 15-22

21. Бончук Н. В. Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю та підлітками. «Молодий вчений». № 5 (32). Травень, 2016. С.542-548.
22. Гапон Н. Соціальна психологія : навч. посіб. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 366 с.
23. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. Вип. 19 (1). С. 25-34.
24. Гуляс І. А. Феномен щастя: аксіопсихологічні аспекти .Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. 2019. Т. XII, Ч. 4. С. 103–109.
25. Добко Т. Д. Щастя і відношення людської особи до добра. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Філософія. Політологія. 2014. Вип. 3. С. 14– 17.
26. Кириленко О. М. Благополуччя людей як об'єкт соціологічних досліджень: феліцитарний підхід. Вісник Нац. у-ту «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». Серія : Соціологія. 2016. № 3. С.18-33.
27. Кравченко П. А., Москаленко С. М. Щастя як загальна мета людського життя в епікурейській етиці. Філософські обрії. 2008. № 20. С. 186–199.
28. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен .Збірник наукових праць “Проблеми сучасної психології”. № 2(12). 2017. С. 109-114.
29. Малярчук О. Емоційний концепт щастя: етимологічні та структурні характеристики. Вісник Житомир. держ. ун-ту. Вип. 2 (74). Філологічні науки. С. 132-138.
30. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники .Український психологічний журнал. 2017. № 1 (3). С. 80-108.

31. Романенко, О. В. Психологічні особливості щастя в юнацькому віці. магістер. Суми. СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 123 с.

32. Селевко В. Б. Проблема щастя й регламентація повсякденності в соціальних утопіях тоталітарного типу. Збірник наукових праць «Гілея : науковий вісник». Філософські науки. 2015. Вип. 101. С. 312–313.

33. Титаренко, Т.М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей 19 всеукраїнського науково-практичного семінару. 9 червня 2017 р. Ніжин. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2017.

34. Уварова Т. Ю. Деякі аспекти забезпечення виховання учня як щасливої людини. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2013. № 5 (1). С. 96–103.

35. Щастя та сучасне суспільство : зб. матеріалів між нар. наук. конф. (Львів, 20-21 берез. 2020 р.). Львів : СПОЛОМ, 2020. 329 с.

ДОДАТКИ ДОДАТОК А

Авторська анкета для самооцінки студентів

Добрий день!

Запрошуємо Вас узяти участь у дослідженні. Опитування проводиться з метою вивчення рівня щастя студентів залежно від обраних копінг-стратегій.

Пройдення опитування допоможе Вам дізнатися, що ж є щастям саме для Вас.

Ви дізнаєтеся ті аспекти, які здатні впливати на ваш рівень щастя.

Пройдення опитування займе не більше 25 хвилин.

Результати дослідження будуть представлені в максимально узагальненому вигляді, конфіденційність отриманих даних під час опитування гарантуємо.

<p>1. Ваша стать:</p> <p>Жіночий;</p> <p>Чоловік.</p>
<p>2. Ваш вік:</p>
<p>3. Ваш рівень освіти:</p> <p>Середня загальна;</p> <p>Середня спеціальна;</p> <p>Неповна вища освіта;</p> <p>Вища (бакалаврат);</p> <p>Вища (магістратура).</p>
<p>4. Оцінка фактичного рівня успішності. Які оцінки Ви переважно отримуєте?</p> <p>2-3;</p> <p>3;</p> <p>3-4;</p>

4;				
4-5;				
5.				
5 Наскільки Ви задоволені своєю успішністю? 1 - Зовсім незадоволений, 5 - Повністю задоволений.				
1	2	3	4	5
6 Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям? 1 - Дуже не задоволений, 5 - Цілком задоволений.				
1	2	3	4	5
7. Сімейний стан: в офіційному шлюбі; у цивільному шлюбі/в стосунках без шлюбу; не перебуваю у стосунках; все складно.				
8.Наскільки Ви задоволені своїми партнерськими стосунками(якщо стосунки є): 1 - Зовсім не задоволений, 5 - Повністю задоволений.				
1	2	3	4	5
9.Чи багато у вас друзів? 1 - Зовсім немає, 5 - Багато.				
1	2	3	4	5
10 Чи вважаєте Ви себе щасливою людиною? 1 - Ні, не можу назвати себе щасливою людиною; 5 -Так, я щаслива людина.				
1	2	3	4	5
11 Наскільки Ви задоволені особистими взаємовідносинами? 1 -Повністю не задоволений. 5 - Повністю задоволений.				
1	2	3	4	5

12 Наскільки Ви задоволені тією підтримкою, яку отримуєте від членів сім'ї? 1 - Повністю не задоволений, 5 - Повністю задоволений.				
1	2	3	4	5
13 Наскільки Ви задоволені тією підтримкою, яку отримуєте від друзів? 1 - Повністю не задоволений, 5 - Повністю задоволений.				
1	2	3	4	5
14 Наскільки Ви задоволені своїм фінансовим становищем? 1 - Повністю не задоволений, 5 - Повністю задоволений.				
1	2	3	4	5
15. Наскільки Ви задоволені наявними у вас можливостями для набуття нових умінь і навичок? 1 - Повністю не задоволений, 5 - Повністю задоволений.				
1	2	3	4	5
16 Чи відчуваєте Ви себе щасливим від спілкування з членами своєї сім'ї? 1 - Повністю не задоволений, 5 - Повністю задоволений.				
1	2	3	4	5
17. Як Ви оцінюєте свою якість життя? 1 - Повністю не задоволений, 5 - Повністю задоволений.				
1	2	3	4	5
18. Як часто Ви стикаєтеся з конфліктами? 1 - Взагалі не стикаюся, 5 - Дуже часто.				
1	2	3	4	5
19. У конфлікті, чи намагаєтеся Ви за всяку ціну довести свою правоту? 1 - Для мене це не важливо, 5 - Дуже важливо.				
1	2	3	4	5
20. У конфлікті, чи намагаєтеся Ви зрозуміти точку зору вашого опонента? 1 - Для мене це не важливо, 5 - Дуже важливо.				

1	2	3	4	5
21. чи готові Ви йти на взаємні поступки? 1 -Дуже рідко, 5 - Дуже часто.				
1	2	3	4	5

ДОДАТОК Б

Оновлений Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory)

Нижче ви бачите групи тверджень, що стосуються особистого щастя. Прочитайте, будь ласка, всі 4 твердження в кожній групі й потім визначте, яке з них найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема й сьогодні. Обведіть у кружечок літеру (а, б, в або г) навпроти обраного вами твердження.

- (а) я не відчуваю щасливим;

(б) я відчуваю досить щасливим; (в) я дуже щасливий;

(г) я неймовірно щасливий.
- (а) я дивлюся в майбутнє без особливого оптимізму; (б) я дивлюся в майбутнє з оптимізмом;

(в) мені здається, майбутнє обіцяє мені багато хорошого;

(г) я відчуваю, що майбутнє переповнене надіями і перспективами.
- (а) ніщо в моєму житті по-справжньому мене не задовольняє; (б) деякі речі в житті мене задовольняють;

(в) мене задовольняє багато чого в моєму житті; (г) я повністю задоволений усім у своєму житті.

4. (а) я не відчуваю, що в житті будь-що реально перебуває в моїй владі; (б) я відчуваю, що контролюю своє життя, принаймні - частково; (в) я відчуваю, що в основному контролюю своє життя;
(г) я відчуваю, що цілком контролюю всі сторони свого життя.
5. (а) я не відчуваю, що життя винагороджує мене по заслугах; (б) я відчуваю, що в житті мені віддається по заслугах;
(в) я відчуваю, що життя щедро винагороджує мене; (г) я відчуваю, що життя переповнене подарунками.
6. (а) я не відчуваю жодної задоволеності життям; (б) я задоволений тим, як я живу;
(в) я дуже задоволений тим, як я живу; (г) я в захваті від свого життя.
7. (а) я ніколи не можу вплинути на події в потрібному мені напрямі; (б) і ніколи я здатен вплинути на події в потрібному мені напрямі; (в) я часто впливаю на події в потрібному мені напрямі;
(г) я завжди впливаю на події в потрібному мені напрямку.
8. (а) у житті я просто виживаю; (б) життя - хороша річ;
(в) життя - чудова річ; (г) я обожнюю життя.
9. (а) у мене втрачено будь-який інтерес до інших людей; (б) інші люди цікаві мені частково;
(в) інші люди мене дуже цікавлять;
(г) мене надзвичайно цікавлять інші люди.
10. (а) мені важко приймати рішення;
(б) я досить легко приймаю деякі рішення;
(в) мені досить просто ухвалювати більшість рішень; (г) я з легкістю ухвалюю

будь-які рішення.

11. (а) мені важко розпочати будь-яку справу; (б) мені досить просто щось почати;

(в) я без зусиль беруся за будь-яку справу; (г) я здатний взятися за будь-яку справу.

12. (а) після сну я рідко відчуваюся відпочившим; (б) іноді я прокидаюся відпочившим;

(в) після сну я зазвичай відчуваюся відпочившим; (г) я завжди прокидаюся відпочившим.

13. (а) я відчуваюся абсолютно без сил; (б) я відчуваюся досить енергійним; (в) я відчуваюся дуже енергійним;

(г) я відчуваю, що енергія в мені б'є через край.

14. (а) я не бачу в речах, що оточують мене, особливої краси; (б) я знаходжу красу в деяких речах;

(в) я знаходжу красу в більшості речей; (г) весь світ видається мені прекрасним.

15. (а) я не відчуваю себе кмітливим; (б) я відчуваю, що частково кмітливий;

(в) я значною мірою відчуваю в собі жвавість розуму; (г) я відчуваю, що мені притаманна досконала жвавість розуму.

16. (а) я не відчуваюся особливо здоровим; (б) я відчуваюся досить здоровим;

(в) я відчуваюся абсолютно здоровим; (г) я відчуваюся здоровим на 100%.

17. (а) я не відчуваю особливо теплих почуттів стосовно інших; (б) я відчуваю певні теплі почуття стосовно інших; (в) я відчуваю дуже теплі почуття стосовно інших;

(г) я люблю всіх людей.

18. (а) у мене практично немає щасливих спогадів; (б) у мене є окремі щасливі спогади;

(в) більшість подій, що відбулися зі мною, видаються мені щасливими; (г) усе, що відбулося, здається мені надзвичайно щасливим.

19. (а) я ніколи не буваю в радісному або піднесеному настрої; (б) іноді я відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої; (в) я часто відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої; (г) я весь час радію і перебуваю в піднесеному настрої.

20. (а) між тим, що я хотів би зробити, і тим, що зробив, - велика різниця; (б) дещо з бажаного я зробив;

(в) я зробив багато чого з того, що хотів; (г) я зробив усе, чого коли-небудь бажав.

21. (а) я не здатний добре організувати свій час; (б) я організую свій час досить добре;

(в) я дуже добре організую свій час;

(г) мені вдається встигнути все, що я хочу зробити.

22. (а) мені не буває весело в компанії інших людей; (б) іноді мені буває весело з іншими людьми;

(в) мені часто буває весело з іншими людьми; (г) мені завжди весело в оточенні людей.

23. (а) я ніколи не підбадьорюю оточуючих; (б) іноді я підбадьорюю оточуючих;

(в) я часто підбадьорюю оточуючих; (г) я завжди підбадьорюю оточуючих.

24. (а) у мене немає відчуття осмисленості та мети в житті; (б) у мене є відчуття

сенсу та мети в житті;

(в) у мене ясне відчуття сенсу і мети в житті; (г) моє життя сповнене сенсу і має мету.

25. (а) я не відчуваю особливої прихильності до інших і співпричетності; (б) іноді я відчуваю прихильність до людей і співпричетність;

(в) я часто відчуваю прихильність і причетність; (г) я завжди відчуваю прихильність і причетність.

26. (а) не думаю, що світ - це варте уваги місце; (б) думаю, що світ - досить гарне місце; (в) думаю, що світ - це чудове місце; (г) на мою думку, світ - це чудове місце.

27. (а) я рідко сміюся;

(б) я сміюся досить часто; (в) я багато сміюся;

(г) я дуже часто сміюся.

28. (а) я думаю, що маю непривабливий вигляд;

(б) я думаю, що маю доволі привабливий вигляд; (в) я думаю, що маю привабливий вигляд;

(г) я думаю, що маю дуже привабливий вигляд.

29. (а) я не знаходжу навколо нічого кумедного і цікавого; (б) деякі речі я знаходжу кумедними;

(в) більшість речей здаються мені кумедними; (г) мені все здається кумедним і цікавим.

ДОДАТОК В

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

Пропоновані вам твердження стосуються того, як ви ставитеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка найкраще відображає ступінь Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує.

Затвердження	Абсол		Радше			Абсол
	ютно не згоден	Не згоден	не згоден.	Радше згоден.	Згода сен	ютно згоден
1 Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.	1	2	3	4	5	6
2 Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб не виділятися.	1	2	3	4	5	6
3. Як правило, я вважаю себе відповіді за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.	1	2	3	4	5	6

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене з труднощами і розчаруваннями.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.	1	2	3	4	5	6
9. Вимоги повсякденної життя часто пригнічують мене.	1	2	3	4	5	6
10. У принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше і більше.	1	2	3	4	5	6
11. я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.	1	2	3	4	5	6
12. Загалом я впевнений у собі.	1	2	3	4	5	6
13. Мені часто буває самотньо через те, що в мене мало друзів, із ким я можу поділитися своїми проблемами.	1	2	3	4	5	6
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже вписуюся у спільноту тих, хто оточує мене людей.	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.	1	2	3	4	5	6

17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, тому що майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато хто з моїх знайомих досяг успіху в житті більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними або друзями.	1	2	3	4	5	6
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.	1	2	3	4	5	6
21. Я цілком справляюся з своїми повсякденними турботами.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.	1	2	3	4	5	6
23. Моє життя має сенс.	1	2	3	4	5	6
24. Якби в мене була така можливість, я б багато чого в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25. Мені здається важливим бути хорошим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.	1	2	3	4	5	6
26. Для мене важливіше бути в злагоді із самим собою, ніж отримувати схвалення	1	2	3	4	5	6

оточуючих.						
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.	1	2	3	4	5	6
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити моє уявлення про себе і про навколишнє середовище, - це у світі, що живе, дуже важливий.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Загалом я собі подобаюся.	1	2	3	4	5	6
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.	1	2	3	4	5	6
32. На мене впливають сильні люди.	1	2	3	4	5	6
33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.	1	2	3	4	5	6
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.	1	2	3	4	5	6
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, - все на краще.	1	2	3	4	5	6

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.	1	2	3	4	5	6
38. Людям рідко вдається умовити мене зробити те, чого я самне хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Я непогано справляюся зі своїми фінансовими справами.	1	2	3	4	5	6
40. На мій погляд, людина здатна розвиватися в будь-якому віці.	1	2	3	4	5	6
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями в житті.	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.	1	2	3	4	5	6
45. Я засмучуюся, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.	1	2	3	4	5	6
46. Згодом я став краще розбиратися в житті, і це	1	2	3	4	5	6

зробило мене сильнішим і компетентнішим.						
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.	1	2	3	4	5	6
48. Як правило, я пишаюся тим, який я, і який спосіб життя я ведучий.	1	2	3	4	5	6
49. Оточуючі вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть врозріз із загальноприйнятою думкою.	1	2	3	4	5	6
51. Я вмію розраховувати вчасно так, щоб усе робити в термін.	1	2	3	4	5	6
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.	1	2	3	4	5	6
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.	1	2	3	4	5	6
55. У мене було мало теплих довірчих стосунків з іншими людьми.	1	2	3	4	5	6

56. Мені важко висловлювати своєю думку зі спірних питань.	1	2	3	4	5	6
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.	1	2	3	4	5	6
58. Я не люблю опинятися в нових ситуаціях, коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки.	1	2	3	4	5	6
59. Я не належу до людей, які поневіряються по життю без будь-якої мети.	1	2	3	4	5	6
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почувуюся стороннім спостерігачем.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі або рідні не згодні з нею.	1	2	3	4	5	6
63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане на день.	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя - це безперервний процес пізнання і розвитку.	1	2	3	4	5	6
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що було	1	2	3	4	5	6

можна.						
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що живу неправильно.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як себе почувати вести і як мислити.	1	2	3	4	5	6
69. Мені вдалося знайти собі відповідне заняття і потрібні мені стосунки.	1	2	3	4	5	6
70. Мені подобається спостерігати, як роками мої погляди змінилися і стали більш зрілими.	1	2	3	4	5	6
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
72. У моєму минулому були злеті падіння, але я не хотів би нічого змінювати.	1	2	3	4	5	6
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.	1	2	3	4	5	6
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я	1	2	3	4	5	6

вибираю в житті.						
75. Мені важко облаштувати свою життя так, як хотілося б.	1	2	3	4	5	6
76. Я вже давно не намагаюся змінити або поліпшити свою життя.	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями і знайомими, то розумію, що я багато в чому кращий їх.	1	2	3	4	5	6
79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.	1	2	3	4	5	6
80. Я суджу про себе виходячи з того, що я вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.	1	2	3	4	5	6
81. Мені вдалося створити собі таке житло і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.	1	2	3	4	5	6
82. Старого пса не навчити новим трюкам.	1	2	3	4	5	6
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.	1	2	3	4	5	6

84. Кожен має недоліки, але у мене їх більше, ніж у інших.	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---

ДОДАТОК Г

Методика "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS" (С. Норман, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймс, М.І.Паркер)

Інструкція: нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі, засмучувальні або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви поведетеся подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте відповідну цифру коло твердження.

- Ніколи - 1;
- Рідко - 2;

- Іноді - 3;
 - Найчастіше - 4;
 - Дуже часто - 5.
1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
 2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
 3. Думаю про щось хороше, що було в моєму житті.
 4. Намагаюся бути на людях.
 5. Звинувачую себе за нерішучість.
 6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у цій ситуації.
 7. Занурююся у свій біль і страждання.
 8. Звинувачую себе за те, що опинився в цій ситуації.
 9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
 10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
 11. Намагаюся більше спати.
 12. Балую себе улюбленою їжею.
 13. Переживаю, що не можу впоратися із ситуацією.
 14. Відчуваю нервові напруження.
 15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
 16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
 17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
 18. Іду кудись перекусити або пообідати.
 19. Відчуваю емоційний шок.
 20. Купую собі якусь річ.
 21. Визначаю курс дій і дотримуюся його.
 22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
 23. Іду на вечірку.
 24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
 25. Застигаю, "заморожуюся" і не знаю, що робити.
 26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
 27. Обмірковую те, що трапилося, або своє ставлення до того, що трапилося.

28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, або своє ставлення до того, що сталося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час із дорогою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджуюся на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, чия пораду я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другові.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся кінофільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе зробити.
43. Розробляю кілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відіграюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.