

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Сезер Ганни Володимирівни

УДК 159.928.2

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**Психологічні особливості образу щасливої людини у свідомості сучасної
студентської молоді**

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра психології

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____ Г.В. Сезер

Керівник роботи:

Гречуха Ірина Анатоліївна

доктор філософії (спеціальність
«Психологія»), доцент кафедри
психології

Житомир – 2023

Висновок кафедри

за результатами попереднього захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти

_____ захистив (ла)

(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Сезер Г.В. Психологічні особливості образу щасливої людини у свідомості сучасної студентської молоді. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», ОПП «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2023.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню психологічних особливостей образу щасливої людини у свідомості сучасної студентської молоді. Науково обґрунтовано поняття «щастя» та охарактеризовано феномен щастя з психологічної точки зору. Розглянуто фактори, що сприяють формуванню образу щасливої людини. В ході дослідження визначено, що дефініція «щастя» є суб'єктивною та змінною і залежить від низки зовнішніх та внутрішніх факторів. Описано теоретичну модель образу щасливої людини, яка формується в свідомості сучасної молоді. Проведено дослідження психологічних особливостей відчуття щастя та образу щасливої людини в свідомості сучасної студентської молоді. Описано особливості вираження образу щасливої людини у свідомості здобувачів вищої освіти на основі проведеного дослідження. Ґрунтуючись на результатах дослідження, розроблено методичні рекомендації з формування стану щасливої людини та позитивного мислення.

Ключові слова: щастя, задоволеність, благополуччя, образ щасливої людини, самовизначення, професійна орієнтація.

ANNOTATION

Sezer H.V. Psychological personalities of the image of the minds of modern students. – Qualification work on the manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 «Psychology», EP «Practical Psychology». – Polissia National University, Zhytomyr, 2023.

The qualification work is devoted to the study of the psychological features of the image of a happy person in the minds of modern student youth. The concept of "happiness" is scientifically substantiated and the phenomenon of happiness is characterized from a psychological point of view. The factors contributing to the formation of the image of a happy person are considered. During the research, it was determined that the definition of "happiness" is subjective and variable and depends on a number of external and internal factors. The theoretical model of the image of a happy person, which is formed in the minds of modern youth, is described. A study of the psychological features of the feeling of happiness and the image of a happy person in the minds of modern student youth was conducted. The theoretical model of the image of a happy person, which is formed in the minds of modern youth, is described. A study of the psychological features of the feeling of happiness and the image of a happy person in the minds of modern student youth was conducted. The features of the expression of the image of a happy person in the mind of higher education students are described on the basis of the conducted research. Based on the results of the research, methodical recommendations were developed for the formation of the state of a happy person and positive thinking.

Key words: happiness, satisfaction, well-being, image of a happy person, self-determination, professional orientation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ ЩАСЛИВОЇ ЛЮДИНИ....	
1.1. Науково-психологічне обґрунтування понять «щастя».....	
1.2. Фактори, що впливають на формування образу щасливої людини.....	
1.3. Психологічні особливості розвитку сучасної студентської молоді.....	
1.4. Теоретична модель образу щасливої людини у свідомості сучасної студентської молоді.....	
Висновки до розділу 1.....	
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ ЩАСЛИВОЇ ЛЮДИНИ У СВІДОМОСТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	
2.1. Методи дослідження психологічних особливостей образу щасливої людини у свідомості сучасної студентської молоді.....	
2.2. Організація дослідження психологічних особливостей образу щасливої людини у свідомості сучасної студентської молоді.....	
Висновки до розділу 2.....	
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ ЩАСЛИВОЇ ЛЮДИНИ У СВІДОМОСТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	
3.1. Особливості вираження образу щасливої людини у свідомості сучасного студента	
3.2. Психологічні рекомендації з формування стану щасливої людини та позитивного мислення.....	
Висновки до розділу 3.....	
ВИСНОВКИ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	
ДОДАТКИ.....	

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Вивчення проблеми щастя та психологічних особливостей образу щасливої людини є вкрай складним, оскільки досі немає детального теоретичного означення дефініції «щастя». Погляди різних вчених сходяться лише в тому, що це щось позитивне, ціннісне, але в багатьох інших аспектах точки зору не збігаються. Кожне покоління має свої уявлення про щастя та образ щасливої людини.

У студентської молоді в підлітковому віці щастя відображається в зовнішніх емоційних ознаках: веселий настрій, реалізація бажаного, відчуття комфорту, матеріальне благополуччя. У старшому віці уявлення про щасливу людину змінюються, так як з'являються інші життєві орієнтири.

Вивчення та дослідження цінностей у сучасної студентської молоді, ідей та образів для досягнення щасливого буття є нині вкрай актуальною. Останні події в світі відзначилися численними факторами, які по-різному впливають на суспільне життя сучасної студентської молоді. Глобалізація та інформатизація мають суттєві позитивні наслідки для різних галузей (економіки, освіти, культури тощо), але пришвидшений темп життя й численні інформативні потоки підвищують рівень тривожності та стресові стани.

У XXI столітті світ накрила нова кризова подія, що пов'язана із пандемією COVID-19 і людство було змушене пристосовуватись до нових реалій життя, що теж викликало численні негативні наслідки. В Україні довготривала війна та повномасштабне вторгнення спричинили негативний вплив на морально-психологічний стан українців: виникнення апатії, зневіри, безпомічності та розуміння того, що щастя неможливо досягнути.

Комплексний підхід до дослідження проблематики щастя, особливостей формування образу щасливої людини у свідомості сучасної молоді має вагоме соціальне та психологічне значення і є маловивченим, що і зумовило вибір теми дослідження: *«Психологічні особливості образу щасливої людини у свідомості сучасної студентської молоді»*.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування образу щасливої людини в сучасній студентській молоді.

Завдання дослідження:

1. Здійснити науково-психологічне обґрунтування поняття «щастя» та визначити фактори, що впливають на формування образу щасливої людини.
2. Визначити психологічні особливості формування образу щасливої людини у сучасній студентській молоді.
3. Охарактеризувати теоретичну модель образу щасливої людини у свідомості сучасної студентської молоді.
4. Емпірично дослідити психологічні особливості образу щасливої людини.
5. Сформулювати рекомендації з формування стану щасливої людини та позитивного мислення у сучасній студентській молоді.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості формування образу щасливої людини.

Предмет дослідження – психологічні особливості образу щасливої людини у свідомості сучасної студентської молоді.

Гіпотеза дослідження. У різних вікових групах свої уявлення про щастя та чинники, що впливають на формування образу щасливої людини. Припускаємо, що існують заходи, дотримуючись яких можна сформувати власні уявлення про образ щасливої людини та досягти позитивного емоційного стану. Психологічне налаштування на успіх, вміння управляти власними емоціями, спрямування особистості на позитивне мислення дозволить сформувати уявлення про образ щасливої людини у сучасній студентській молоді.

Теоретико-методична база ґрунтується на теоретичних основах наукового пізнання та психологічній практичній діяльності. Основи дослідження особливостей образу щасливої людини у сучасній студентській молоді та поняття «щастя» відображено у психологічних дослідженнях

зарубіжних вчених: М. Аргайл, Е. Дієнер, М.Стібіч, Д. Басс, Р. М. Райан, Ф. Фельдман, П. Вонг, К. Аамс, С. Любомирські, Дж.Суйкканен та інших. Практичні напрацювання щодо особливостей прояву щастя та формування образу щасливої людини висвітлено в працях: Н. Бончук, Л. Бондар, І. Гуляс, В. Паніотто, К. Скворцової, Т. Титаренко, Ю. Жидецького та інші.

Методи та організація дослідження: теоретичні методи (аналіз науково-психологічних джерел та їх узагальнення, метод теоретичного моделювання образу щасливої людини); компаративний метод (переклад зарубіжних джерел); емпіричні методи (асоціативний експеримент, анкетування); діагностичні: опитувальник Марсі Шімофф та визначення рівня показника щастя за оновленим Оксфордським опитувальником; математичні методи статистичної обробки результатів: методи описової статистики – відсотковий аналіз, середнє арифметичне.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося впродовж 2023 року на базі закладів вищої освіти м. Житомира: Поліського національного університету та Київського інституту бізнесу і технологій. Вибірка становила 60 осіб з числа здобувачів вищої освіти (бакалаври та магістри) спеціальності «Психологія». Опитування за визначеними методиками відбувалось за допомогою створених google-forms.

Наукова новизна та теоретичне значення полягає у визначенні дефініції «щастя», виокремленні факторів, які впливають на формування образу щасливої людини та психологічних особливостей студентської молоді, обґрунтуванні теоретичної моделі щасливої людини. Проведені дослідження можуть бути використані для розробки психологічних рекомендацій з формування стану щасливої людини, є підґрунтям для підготовки тренінгів спрямованих на покращення психоемоційного стану людей.

Практичне значення полягає у дослідженні особливостей формування образу щасливої людини в свідомості сучасних студентів та визначенні психологічних рекомендацій щодо формування стану щасливої людини та позитивного мислення у сучасній студентській молоді. Здобуті результати

проведеного дослідження можуть бути використані під час проведення психотерапії та консультування здобувачів освіти.

Апробація результатів дослідження здійснювалась в процесі участі в наукових конференціях: Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Тернопіль, Україна; м. Ополе, Польща, 27-28 вересня 2023 р.); International scientific-practical conference “Science, education, technology end society: problems and prospects”: conference proceedings (Bratislava, Slovakia, October 12, 2023); Науково-практична конференція «Студентські наукові читання – 23» (м. Житомир, Україна, 14 грудня 2023 р.)

Публікації:

1. Сезер Г.В. Аналіз психологічного благополуччя жінок у шлюбі з представниками інших конфесій. *Збірник наукових публікацій міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції, 27-28 вересня 2023р., Тернопіль, Україна – Ополе, Польща. Тернопіль: ФО-П Шпак В.Б. С. 135-137.*
2. Сезер Г.В. Профорієнтація та «відчуття щастя» у свідомості сучасної студентської молоді. *International scientific-practical conference, Bratislava, Slovakia, October 12, 2023.). Bratislava, Slovakia, 2023. С. 44-45.*
3. Сезер Г.В. Образ щасливої людини у свідомості сучасної студентської молоді. *Студентські наукові читання-2023 : Матеріали студентської науково-практичної конференції, 14 грудня 2023 року. Житомир: Поліський національний університет, 2023. С. 87-89.*

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до них та загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг дипломної роботи складає 90 сторінки, основний обсяг 70 сторінок. Робота містить 21 рисуноків, 3 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ ЩАСЛИВОЇ ЛЮДИНИ

1.1. Науково-психологічне обґрунтування понять «щастя»

Уявлення про щастя в кожної людини мають індивідуальні ознаки та формуються на основі особистісних цінностей та відношення особистості до світу та оточення. Сучасне суспільство націлює молодь на те, що для досягнення щастя важливо здобувати та брати, що призводить до химерної гонитви за примарним щастям і відсутності можливості його відчутти та пережити. Означенням дефініції «щастя» присвячено численні напрацювання зарубіжних та українських вчених.

Феномен «щастя» розглядали в своїх працях зарубіжні вчені: М. Аргайл [51;52], Е. Дієнер[54], М.Стібіч [65], Д. Басс[53], Р. М. Райан, та Е. Л. Десі [62], Ф. Фельдман [55], П. Вонг [70], К. Аамс [49], С. Любомирські [58], Дж.Суйкканен [66;67], Селігман [53]. Серед українських науковців дефініцію «щастя» описували Н. Бончук [3], І. Гуляс [13], Паніотто В., Сахно Ю., Пясковська А. [29], К. Скворцова [38;39], Т. Титаренко [33;46], Ю. Жидецький [18] та інші.

Для України поняття «щастя» нині є досить важливим, оскільки пандемія COVID-19, тривала війна та повномасштабне вторгнення є суттєвою перешкодою для досягнення відчуття задоволеності, благополуччя.

Історія розгляду питання сутності щастя має тривалу історію. Зміст щастя шукав Конфуцій, основи пошуку щастя закладено у даосизмі та інших філософських ученнях, релігійних постулатах [34, с. 302].

Науковці по-різному підходять до тлумачення щастя. В психології значно більше напрацювань про негативні людські відчуття та переживання (стрес, страх), і менше про щастя. Немає чіткого трактування цього поняття, думки вчених розходяться і у визначенні поняття щастя і в дослідженні його вимірника.

В українському академічному тлумачному словнику щастя визначається як стан цілковитої задоволеності життям, переживання особистістю глибоких відчуттів задоволення та безмежної радості, а також стан досягнення, удачі, успішності, тощо [43].

Разом з тим, слово щастя має походження від застарілого англійського слова «hap», що тлумачиться як шанс, удача, везіння. Більшість людей оцінюють щастя з позиції подарунку долі, що здійснено вищими силами і такий дарунок не випадає кожному. Комусь повезло і він став щасливим, а до когось доля була менш прихильною. З позиції багатьох вчених щастя є метою людського життя. Незалежно від віросповідання, національності й навіть рівня життя, кожна людина прагне до кращого. Тому можна зробити припущення, що основний активатор прогресу в нашому житті, вектор руху – це прагнення до щастя, шлях до нього [22, с.103].

Досить ретельні напрацювання з визначення щастя представлені американським психологом М. Аргайлем. Вчений визначив щастя як усвідомлення людиною задоволеності своїм життям або частоту та інтенсивність позитивних емоцій. На думку М. Аргайла, існує три концепції щастя: фізіологічна; комунікативна й така, що ґрунтується на задоволенні потреб [51;52].

Американські психологи Р. М. Райан та Е. Л. Десі визначають щастя як головний критерій благополуччя та трактують благополуччя як суб'єктивне щастя, яке складається з досвіду задоволення та відсутності невдоволення [52].

Доктор філософії М. Стібіч, зазначав, що співвідношення позитивних і негативних думок є головним фактором загального щастя. Людський мозок постійно стежить за емоційним тоном своїх думок: якщо надто багато негативних думок, то мозок відповідним чином реагує і в людини виникає стрес, смуток. Однак, якщо в людини переважають позитивні думки, то мозок стимулює розслабленість та щастя. Дослідник стверджує, що практика спостереження за своїми думками та зосередження на позитивних моментах

власного життя може створити в людини нові розумові звички, які допоможуть перенавчати мозок для щастя [65].

Дослідник Д. Басс стверджував, що щастя – це спільна мета, до якої прагнуть люди, але для багатьох вона залишається недосяжною. Еволюційна психологічна перспектива пропонує унікальне розуміння деяких неприємних бар'єрів на шляху досягнення щастя і, як наслідок, створення умов для покращення якості людського життя. Ці ідеї ґрунтуються на глибшому розумінні людського розуму, того, як його створив селективний процес, і природи розвинених функцій його складових частин. Він запропонував перелік еволюційно обґрунтованих методів підвищення людського щастя в сучасному суспільстві. Але майже всі аналізи щастя з еволюційної психології та суміжних наук зосереджені на окремих особах та їхніх уподобаннях [53, с.15].

Існують гедоністичні погляди на суб'єктивне благополуччя (орієнтування на задоволення людських потреб) та евдономічні погляди - наслідок реалізації особистістю своєї внутрішньої природи [9, с.160].

Один із основоположників позитивної психології кінця ХХ століття Е. Дієнер, аналізуючи суб'єктивне благополуччя, когнітивну та емоційну оцінку людьми свого життя, намагався визначити національні індикатори щастя [54].

У публікаціях П. Вонг зазначається, що коли людина відчуває себе комфортно «у своїй шкірі» або почувається як вдома «у своїй стихії», то така позиція, ймовірно, є найважливішим виміром щастя. Налаштування особистості визначається теорією емоційного стану благополуччя, що є навіть ширшим поняттям ніж щастя. Налаштованість особистості – це психічний стан, що характеризується емоційною оцінкою життя людини в гармонії з самим собою. Щастя – це глибоке відчуття процвітання, яке виникає із здорового розуму. Тобто не просто приємне відчуття чи швидкоплинна позитивна емоція, а оптимальний стан буття. [70, с.101].

У роботах дослідника економіста Р. Леяра зазначено, що щастя – це почуватися добре, насолоджуватися життям і прагнути, щоб так було завжди [57, с.12].

У дослідженнях К. Аамс зазначено, що людина приблизно на 40% здатна самостійно контролювати відчуття щастя. При чому на 50% відчуття щастя обумовлено генетично, а 10% - це наслідки конкретних життєвих обставин. Крім того відчуття щастя не завжди залежить від матеріальних благ. Адже дослідження показали, що люди зі списку Forbes часто відчуваються нещасливими та незадоволеними власним життям [49, с.290].

В дослідження М. Плаціду відображено зміст «щастя» як синонім словосполучення «суб'єктивне благополуччя» та стосується суб'єктивної оцінка якості життя або, іншими словами, те, як люди оцінюють своє життя. Таке оцінювання може бути як когнітивним, так і афективним і стосуватися життя в цілому або чогось конкретного в таких сферах, як робота та соціальне життя. Суб'єктивне благополуччя, або щастя, включає низку різних компонентів: задоволення від життя в цілому або сферами життя (наприклад, задоволеність соціальним або робочим життям); позитивний вплив і низький рівень негативного впливу від оточення. Крім того, щастя може бути в самореалізації або самоактуалізації. Також можна включити когнітивно-оцінні елементи щодо самооцінки та оптимізму, почуття контролю над собою та навколишнім середовищем, самоефективність, позитивні стосунки з іншими тощо [61, с.198].

М. Селігман розробив так звану «модель справжнього щастя», що розподіляє сприйняття особистістю життя як: приємного (прагненні до позитивних емоцій); доброго (прагнення будувати свій життєвий шлях за бажаним призначенням); осмисленого (прагнення реалізувати надможливості, перевершити самого себе) [63].

З позиції М. Селігмана уявлення про щастя має п'ять основних концептів (рис.1):

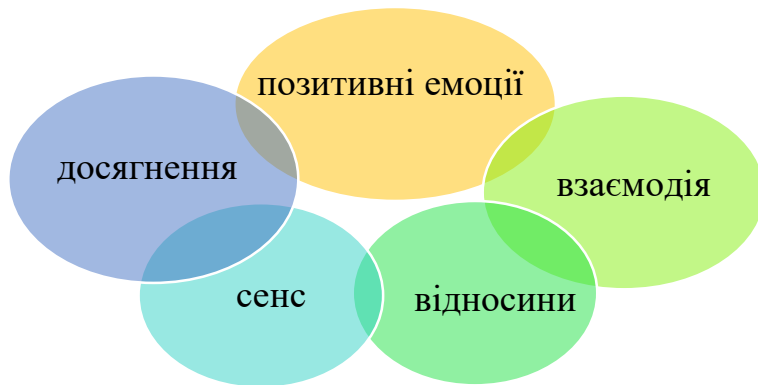


Рисунок 1. Складові моделі уявлень про щастя [1, с.18]

Щастя – важливий аспект нашого життя, який потрібно вивчати та досліджувати. Що таке «щастя»? Складне питання, важлива концепція, котра залежить від різноманітних чинників та обставин [69, с.176]. Разом з тим, суб'єктивне відчуття щастя є одним із найбільш доцільних вимірювачів суб'єктивного добробуту [29, с.87].

У своїх працях М. Якобсон відмічав, що не може знайти кращих слів ніж ті, котрі сказав Й. В. Гете про власне щасливе життя. Адже він відповів, що прожив щасливе життя, хоча не міг згадати жодного щасливого тижня. В цьому є певне розуміння природи щастя, яка полягає не у відсутності неприємностей, а у протидії цим негараздам, в здатності їх долати [56, с. 93].

Польський дослідник В. Татаркевич стверджує, що існує приблизно чотири уявлення про щастя:

- щастя як сприятливі події, що відбуваються в повсякденному житті;
- щастя як стан тривалої інтенсивної радості, насолоди;
- щастя як наявність певних благ, тривалий стан життя;
- щастя як цілковите задоволення своїм життям (незалежно від благ та зовнішніх впливів) [15, с.95].

Авторка наукових досліджень з формування уявлень про щастя в підлітків та студентської молоді Н. Бончук стверджує, що щастя, як дослідницька категорія, є міждисциплінарним феноменом. Щастю присвячені численні бібліографічні описи з філософського, психологічного, літературознавчого, культурологічного, соціологічного, богословського напрямів [3, с.543].

Психологиня О. Б'янка, у своїх публікаціях, відмічає щастя як психоемоційний стан найвищого задоволення життям. Означене поняття трактується як особливе відчуття повноти й осмисленості існування, стан глибокої вдовolenості та радості. Знову ж таки підкреслюється, що щастя – це реалізація людського покликання, досягнення мети. У царині психологічної думки щастя розглядається як частина «емоційного інтелекту», його здібність. Відтак емоційний інтелект розглядається як сукупність взаємозв'язків між емоційними компетенціями та соціальними навичками, що встановлюють ефективність нашого самовираження, є визначником того як ми розуміємо самих себе та інших [1, с.17].

Доктор психологічних наук І. Гуляс відмічає, що у широкому розумінні щастя – це емоційний стан, під час переживання якого особистість відчуває внутрішню задоволеність умовами свого буття повноту й осмисленість життя та реалізацію свого призначення [13, с. 104].

Психологиня К. Скворцова стверджує, що така змістовність характеристики феномену щастя, як позитивні емоції, відчуття гармонії, захоплення життям, генеруються людиною всередині, а джерелом виступає комплекс чуттєвих індивідуальних переживань, які базуються на емоції радості, за умови ієрархічної сукупності цінностей і благ, що розділяються соціумом. Однак, визначена категорія, включає один бік поняття «щастя», але ж повинна існувати об'єктивна закономірність, адже індивідуальні позитивні емоції особистості можуть трансформуватися на фантазування химерного, уявного щастя. В такій ситуації максимально позитивний показник щастя може стати ганебним та націлити енергетичний потік людини чи навіть

великої спільноти в соціально небезпечне русло (нервові зриви, стреси, самогубства, наркоманія, алкоголізм). Залишається недостатньо вивченим питання об'єктивного підґрунтя щастя у сучасному соціумі, де провідним є пошук об'єктивних критеріїв відмінності «щасливого майбутнього» від утопічного та примарного [39, с.242-243].

На думку. Т. Титаренко багатоаспектне поняття щастя є синергією переживань та інтерпретацій різних психічних станів та життєвих подій, що вступають у смислову взаємодію один з одним. Переважаючим аспектом щастя є баланс, спокій, рівновага, що відображають певну гармонію. Підходи до щастя можна умовно поділити на Я-чуттєве (відчуття спокою, радості, кохання) та Я-рефлексивне (переживання оптимізму, творчості). Швидкоплинний стан щастя становить особистісну реалію, коли складові чуттєвого і рефлексивного Я синхронізуються [33, с.89].

Встановлення щасливого стану наявне в повсякденному спілкуванні. Щастя як мету життя осмислювали протягом історії існування людства всі світові генії. Впродовж розвитку цивілізації змінювались моральні цінності, світоглядні ідеї, пріоритети, але тема уявлень про щастя і особливості його досягнення була завжди актуальною. Різноманітне тлумачення сутності щастя, формування уявлень про образ щасливої людини мають суб'єктивний характер та впливають на життєздатність особистості, її відношення до світу [22, с.103].

Отже, єдиного визначення щастя не існує, оскільки це поняття дуже багатоаспектне та вироблення єдиного підходу до його трактування просто неможливе. Вчені з різних наукових сфер, в різних країнах та в різні часи тлумачили це поняття неоднозначно. Одні науковці підходять до роз'яснення щастя, що виникає внаслідок впливу зовнішніх чинників (культурних, історичних та економічних умов формування щастя), натомість численні публікації в присвячені тлумаченню щастя як синтезованому поняттю, що зумовлене внутрішніми нейрофізіологічними процесами індивіда або ж визначають щастя духовною стороною особистості.

1.2. Фактори, що впливають на формування образу щасливої людини

У тривалих дослідженнях поняття «щастя» можна виокремити дві частини: об'єктивну та суб'єктивну. Період Античності культивував об'єктивну сторону щастя як умови успішної реалізації людиною власної природи. У ранньому християнському письмі поступово формується суб'єктивне розуміння щастя, що базується на відповідних щасливих відчуттях, які не залежать від зовнішніх обставин. Тобто закладено фундамент двох рівнозначних частин щастя: об'єктивного, що зумовлене зовнішніми факторами та суб'єктивного, що залежить від внутрішнього світу особистості. Окреслена дихотомія перетікає з філософського вчення у психологічну науку. В останні роки саме психологія досліджує щастя як інтенціональне переживання, поєднуючи усвідомленість щастя як об'єктивного блага і як суб'єктивного переживання [38, с.227].

Для студентської молоді можна визначити три основних фактори, що визначають щастя:

1. пізнавальний інтерес, що перетворюється на активну навчальну діяльність та прагнення досягти успіху;
2. успіх, що підвищує рівень мотивації студентів до освітнього процесу і є частиною щасливого життя;
3. зменшення навантаження, тобто студентська молодь відчуває великий тягар від різноманітних завдань та об'єму опрацьованої інформації, а в результаті зменшення тиску настає відчуття щастя [71, с.2].

Важливим аспектом життя студентської молоді є емоційне виховання, оскільки контроль над емоціями є потенційним промотором і фактором здоров'я, а відсутність контролю над емоціями впливає на процеси психічного захворювання. Таким чином, необхідно розуміти, що почуття, емоції та особисті стосунки безпосередньо впливають на здорове життя [64, с.460].

Безперервність освіти, навчання впродовж життя, постійна робота над самовдосконаленням повинні допомогти жінкам і чоловікам жити «довго і

щасливо» та дозволять підготуватись до конструктивного вирішення, а також до попередження типових проблем, що можуть виникати на різних етапах професійної кар'єри і життєвого циклу, а також про шляхи їх пом'якшення, попередження [25, с.63].

На загальний добробут та рівень задоволеності життям впливають аспекти соціального контексту. Серед основних виділяють: особисті стосунки, соціальну підтримку, громадську участь, а також норми довіри та співпраці [60, с.207].

Щастя - це спільна мета, до якої прагнуть люди, але для багатьох вона, на жаль, залишається недосяжною. Еволюційна психологічна перспектива пропонує унікальне розуміння деяких неприємних бар'єрів на шляху досягнення щастя і, як наслідок, створення умов для покращення якості людського життя. Ці ідеї ґрунтуються на глибшому розумінні людського розуму і природи розвинених функцій його складових частин. Сучасні механізми мислення є кінцевими продуктами природного добору, оскільки вони прямо чи опосередковано сприяли репродуктивному успіху. Усі живі люди є еволюційними історіями успіху. Кожен з них успадкував ті механізми розуму й тіла, які привели до досягнень їхніх предків у народженні нащадків. Еволюційний аналіз веде до кількох ключових уявлень про бар'єри, які необхідно подолати, щоб покращити якість життя людини. До них належать розбіжності між сучасним середовищем і умовами життя в навколишньому середовищі предків, розвинуті механізми, які призводять до суб'єктивного дистресу, і той факт, що відбір створив конкурентні механізми. Разом з тим, багато начебто негативних емоцій насправді можуть бути досить функціональними для людей, допомагаючи їм вирішувати проблеми адаптації до соціального життя. Тим не менш, суб'єктивний досвід може бути надзвичайно болючим і тривожним, знижуючи якість життя людини. Особистість відчуває страждання, коли хтось перешкоджає реалізації її задумів, коли вона страждає від зради, поразок, насильства тощо. В той же час, люди швидко звикають до більш комфортних умов життя. Наприклад,

переможці лотереї з отриманим крупним виграшом раптово стають заможними, але швидко звикають до нових комфортних умов і не стають щасливішими, ніж були раніше. Тобто людина стає на гедонічну бігову доріжку (залишається на відносно стабільному рівні щастя) та швидко пристосовується до позитивних змін, які перестають її радувати. Іншою перешкодою на шляху до щастя можуть бути розрив стосунків з партнером, неналагоджене особисте життя, що породжує психологічні страждання та соціальне приниження. Третьою трагедією людських емоцій є асиметрія афективного досвіду після порівнянних досягнень, здобутків і втрат. Біль, який відчувають люди, наприклад, коли вони втрачають 100 доларів, виявляється емоційно більш неприємним, ніж задоволення, яке вони відчувають, коли виграють 100 доларів. Отже, еволюційні емоції, ймовірно, були добре розроблені, щоб утримувати предків людей у належній фізичній формі, але певним чином вони, здається, створені для того, щоб перешкоджати зусиллям людей сприяти довгостроковому щастю. Отже, еволюційна перспектива не пропонує прості та легкі рішення проблем досягнення високого рівня щастя та покращення психологічного благополуччя, а швидше вказують наскільки важко буде досягти таких цілей [53].

Внаслідок організованого дослідження, що проходило на території 40 країн, E.Diener, Ch.Scollon, Sh.Oishi, V.Dzokoto, M.Suh показали, що щастя із прибутком пов'язують ті люди, що живуть за межею бідності. У цих верств населення найнижчий рівень задоволеності життям. Аналогічне дослідження було проведено у Великій Британії, але серед середніх верств населення з досить стабільним рівнем життя та статків. В таких осіб прибуток та гроші не є ключовим чинником щастя, а переважають індивідуальні потреби. Тобто в розвинених країнах, де соціально-економічний рівень життя населення досить високий, пріоритетним чинником для досягнення щастя є реалізація комунікативних потреб.

Тому встановлення просоціальних взаємовідносин, прояви альтруїстичної поведінки найбільше сприяють щастю, благополуччю, довголіттю [46, с.84].

В свою чергу психолог Ф. Фельдман ставив під сумнів теорію, що щастя осмислюється як задоволеність життям [55].

В основі щастя лежить власне уявлення особистості про те, як складається її життя. Ідея полягає в тому, що кожен має набір цілей. Навіть якщо деякі з цих цілей змінюються на різних етапах життя людини, в сукупності, як правило, залишаються досить стабільними. У минулому та теперішньому людина або досягла деяких своїх цілей, або хотіла б це зробити. Більшу частину цілей особистість прагне досягти в майбутньому. Плани, які ведуть до досягнення якомога більшої кількості цих цілей на різних етапах життя, можна назвати «ідеальними життєвими планами». Зазвичай особистість також має певний досвід з минулого та передбачення майбутнього і співставляє: чи збігається наявне з бажаним, тобто з «ідеальними життєвими планами». Такі міркування складають суть теорії повної задоволеності життям. Незважаючи на те, що можна сформулювати багато різних версій теорії загальної задоволеності життям, виділимо три основних альтернативи. Усі вони дещо по-різному розвивають банальну ідею про те, що людина щаслива, коли вона задоволена своїм життям:

Теорія когнітивної задоволеності життям. Людина щаслива, якщо вона задоволена своїм минулим життям, має ідеальний життєвий план на майбутнє та має міркування, що її реальне життя до цього часу близьке до її ідеального життєвого плану. На основі цієї концепції можна сформулювати життєвий план, який складається з безпечного дитинства, отримання гарної освіти, друзів і сім'ї, значущої кар'єри тощо. Якщо життя, загалом, відповідає цьому плану, тоді здається розумним вважати, що така людина щаслива.

Теорія афективного задоволення життям. На думку деяких вчених, не існує справжньої теорії щастя, оскільки теоретичні міркування з цього питання ґрунтуються на наявності певних переконань. Але ж те, чи відчуває

особистість задоволення від того, як вона живе, важливіше, ніж будь-які переконання. Таким чином, відповідно до поглядів, заснованих на цій ідеї, щастя - це певний вид позитивного афективного стану, заснованого на концепції особистості про своє життя. Варто підкреслити, що, згідно з цими поглядами, відповідний афективний стан повинен принаймні виникати в результаті прихованої та нечіткої оцінки людини того, наскільки добре вона проживає. Тобто людина щаслива, якщо отримує задоволення від того, що вона має.

Гібридні теорії задоволеності життям. Нарешті, деякі дотримуються гібридних поглядів, згідно з якими для щастя потрібне когнітивне судження про те, як життя особистості відповідає її життєвому плану і позитивний афективний стан на основі цього судження.

Згідно з вищевказаними формулюваннями, бути щасливим вимагає, щоб особистість фактично створила життєвий план і концепцію того, як її життя склалося до цього часу та порівнювала «бажане з реальним». Ці вимоги роблять досягнення щастя надто вимогливими. Однак, особистість може бути щасливою, не сформувавши життєвого плану та не аналізуючи детально того, що сталося в її житті, не кажучи вже про те, щоб не робити жодних порівнянь між минулим та майбутнім. Отже, людина, яка не рефлексує у відповідний спосіб, може бути такою ж щасливою, як і той, хто ретельно порівнював свій життєвий план з реальним життям (і виявив, що вони збігаються).[66, с.151-154] Отже, саморефлексія, імовірно, не є центральною складовою ні задоволення, ні об'єктивного благополуччя. Наприклад, людина може бути незмінно активною та життєрадісною, бо завжди займається тим, що їй подобається. Особливість такої людини полягає в тому, що вона взагалі ніколи не замислюється про власне життя. У цій ситуації, якщо вона почне розглядати свої ідеальні життєві плани та своє реальне життя, то може прийти до висновку, що все її життя є нікчемним (через хибні судження або надто високі вимоги до ідеального плану життя; співставлення та визначення, що реальність не збігається з мріями) і втратити почуття задоволеності та щастя.

Однак, тут цікавість викликає ще одна обставина. Досі людина займалась улюбленою справою і була цілком задоволена, а після саморефлексії виникла невдоволеність, що може негативно позначатись на результатах власної професійної діяльності, а тоді невдача неминуча. Як наслідок, у цих саморефлексивних обставинах вони вважатимуть, що в своєму житті не виконали жодних окреслених планів [67, с.9].

Відношення особистості до себе та оточуючого світу відбувається на двох щаблях: емоційному та когнітивному. З одного боку, щоб почуватися добре, бути цілком благополучною людиною - треба відчувати насолоду, позитив від власного життя, його організованості, де переважають позитивні емоції. З іншого боку, ґрунтуючись на позитивних та іноді негативних переживаннях формується усвідомлення того яким є моє реальне життя та яким є ідеальне життя, тобто наскільки людина задоволена власним існуванням [9, с.294].

Рівень матеріального благополуччя, психосоматика як ступінь задоволення тілесних потреб та синергія психологічних ресурсів впливають на формування щастя, відчуття себе щасливою людиною [50, с.10].

За результатами психолого-соціологічних досліджень серед студентської молоді було визначено основні описи образу щасливої людини, які визначають щастя: позитивний емоційний стан, відчуття потрібності, самореалізація, матеріальне забезпечення, духовне багатство. Однак, серед усіх зазначених факторів саме потрібність є найбільш значимою, на другому місці – задоволеність життям, емоційне піднесення, на третьому – здоров'я, а ось духовному багатству віддали перевагу незначна кількість опитаних молодих людей [3, с.545].

Відомий психолог А. Маслоу стверджував, що людина може бути щасливою тоді, коли свою діяльність спрямовує на самореалізацію [59, с.8-9]. Натомість Г. Спенсер охарактеризував вплив емоцій на стан свідомості людини. А. Макаренко вважав, що щастя є мотиваційною складовою навчальної діяльності. Окремі вчені досліджують індекс людського щастя як

показник людського потенціалу, напрацювання інших базуються на вивченні психосоматичного здоров'я студентів та педагогів в залежності від їх емоційного стану та відчуття щастя. Науковці Федеративної Республіки Німеччина встановили взаємозв'язок щасливих і нещасливих людей та їх здоров'я. Центр наукових досліджень Великої Британії «New Economics Foundation» створив Всесвітній індекс щастя, у розрахунок якого увійшли: задоволеність життям, рівень довголіття, рівень ресурсозабезпеченості. За власними дослідженнями Ю. Жидецького, основними чинниками, що впливають на формування образу щасливої людини в студентів є: матеріальне забезпечення, суспільне визнання, зовнішня привабливість, особистісний розвиток та бажання бути комусь потрібним [18, с.206].

Деякі сучасні вчені стверджують, що держава теж може сприяти щастю людей та трактують дефініцію «щастя» як політичну мету. Однак, не всі погоджуються з цим твердженням й заперечують соціальну складову щастя як обов'язок уряду, пояснюючи, що поняття «щастя» не має нормативного змісту. Тобто людина, яка вживає наркотики може вважати себе щасливою, бо саме ці засоби сприяють її задоволеності життям, роблять її щасливою. Тобто вчені доводять: кожна людина, різні етноси та різні покоління мають суттєві відмінності в трактуванні поняття «щастя». Разом з тим, піклування держави про соціально-економічний стан життя населення, про освіту людей – це є так звана «політика щастя». Це фактично створення державою умов, котрі сприяють зростанню кількості людей, що задоволені життям [23, с.27].

У змісті Всесвітньої доповіді про щастя (World Happiness Report), що відображений підрозділом ООН з пошуку рішень стабільного розвитку (UN Sustainable Development Solutions Network) у 2020 році, утретє поспіль найбільш щасливою країною визнано Фінляндію. Далі місця у рейтингу закріплені за Данією, Швейцарією, Ісландією та Норвегією. Україна в цьому рейтингу посіла лише 138 місце. Для оцінювання національного щастя використовується шість основних факторів: валовий внутрішній продукт; соціальна підтримка; очікувана тривалість життя; свобода громадян

самостійно приймати життєво важливі рішення; щедрість і ставлення до корупції [26, с.48].

Отже, науковці-дослідники щастя вважають, що визначники щастя включають дві групи. До першої групи відносяться біологічні фактори, що не змінюються. До другої групи належать ті фактори, на які людина може впливати, змінюючи їх: соціальні та психологічні чинники.

На формування суб'єктивного відчуття щастя впливають зовнішні та внутрішні фактори. До зовнішніх належать матеріальні блага, соціальні впливи та біологічні чинники. До внутрішніх факторів, що впливають на формування відчуття щастя належать особистісні характеристики: темперамент та його властивості, мисленні процеси, риси характеру тощо. Зовнішні фактори відображають навколишнє середовище якому проживає людина: соціальне оточення та зв'язки, політичний устрій та свободи громадян, економічний рівень життя населення, кліматичні умови проживання. Внутрішні фактори поділяються на соціально-психологічні (характер, темперамент, риси особистості), соціально-демографічні (статеві-вікові особливості особистості), соціально-економічні умови проживання людини (працевлаштування, безробіття, рівень, освіти, досвід), життєві обставини (сімейне становище, здоров'я людини тощо).

Психологи М. Селігман та К. Пітерсон, на основі проведених досліджень, визначили ключові риси характеру, що формують образ щасливої людини, серед яких найбільш вагомими є: здатність критично мислити, здатність долати труднощі та приймати виклики долі, енергетичний потенціал особистості, соціально-емоційний інтелект, вдячність та оптимізм тощо [63].

Отже, образ щасливої людини формують позитивні фактори. Вони зводяться до зовнішніх (об'єктивного благополуччя) та внутрішніх (особистісних) і саме останні є вирішальними у створенні образу щасливої людини.

1.3. Психологічні особливості розвитку сучасної студентської молоді

Психологічні особливості сучасної студентської молоді тісно пов'язані з їхнім ціннісно-смысловим самовизначенням, що в сукупності спрямовує напрям розвитку суспільства в майбутньому. Вивчення змісту ціннісних орієнтацій студентської молоді є важливим вектором розвитку сучасних філософських, психологічних та педагогічних наук. І саме міждисциплінарний підхід формує стійкі уявлення про пошук змісту ціннісно-смыслових орієнтацій, моральних переконань та духовних цінностей, культурної спрямованості сучасної студентської молоді. Пізнання суб'єктом цінностей проведення оцінювання цінностей та вибір найбільш значимих для себе відбувається в процесі формування особистісної системи. Внаслідок первинної оцінки значимості загальнолюдських цінностей, особистість їх оцінює та визначає ступінь відповідності своїм потребам та можливостям їх задоволення в конкретній життєвій ситуації. Взаємодія суб'єкта і об'єкта відображається в цінностях та їх оцінці, внаслідок чого народжується оціночне судження як суб'єктивне визначення та становлення цінності. Внаслідок проведеного дослідження ієрархія цінностей визначається тим, що на першому місці студенти поставили здоров'я, любов та дружбу, на другому місці – життєрадісність, вихованість. Матеріальні блага займали серед опитаних середні позиції [44].

Не властивості речей визначають наш внутрішній психічний стан, а наше ставлення до цінностей, їх вибору та задоволеності ними. Від особистості залежить вибір: матеріальне чи духовне (гуманістичне) є пріоритетною цінністю. На формування цінностей впливає характер соціально-психологічного середовища та психологічні механізми оцінки особистості. Цінності є важливою складовою життя суспільства, необхідним елементом суспільної та політичної свідомості, а також напрямом життєвих стратегій студентської молоді, як регулятор їхнього соціальні імперативи, як показник соціальної взаємодії, як мотив самореалізації особистості. Ціннісна

орієнтація не є тільки індивідуалізованим поняття, а продукт культурного досвіду. Мультикультурні цінності в найширшому сенсі слова стосуються проблем, які виникають в ході розвитку людства. Це диктує необхідність формування культури поведінки відповідно до характерних для кожного періоду питань соціально-економічного та культурного розвитку. Гуманістичні цінності закладають основу людської поведінки, формують і направляють її, сильно впливають на неї в усіх сферах життя. Цінності - це соціально-економічні, духовні, психологічні, соціальні та моральні якості, до яких прагне індивід. Мультикультурні цінності мають свої психологічні особливості: добробут, співчуття, людяність, чесність, справедливість, доброзичливість, толерантність, мультикультуралізм і сотні інших духовних і психологічних якостей. Коли ми дивимося на основні положення гуманістичної етики та філософії з ретроспективної перспективи, ми бачимо, що в центрі завжди була проблема людини та знання про її особистість. Відповідні знання домінують у визначенні цінностей і в описі життєвих норм особистості, суспільства в цілому. Однак, оскільки таких протиріч у цьому постулаті багато, основні критерії належності гуманістичних цінностей людині чи суспільству не можуть бути з'ясовані [68, с.624-625].

Студентство розглядається як період життя дорослої людини, але фактично є перехідним етапом від дозрівання до зрілості. Базуючись на соціально-психологічних підходах, розглядаємо студентську молодь як початковий етап зрілості, соціальну категорію, що виникла в закладі вищої освіти. Характерними особливостями студентського віку є високий освітній рівень, добре розвинена мотиваційна складова, високий рівень пізнавальної активності, суттєва соціальна активність та гармонійна єдність інтелектуальної і соціальної зрілості. Враховуючи загальнопсихологічний розвиток студентства, цей період життя визначається інтенсивною соціалізацією особистості, розвитком вищих психічних функцій, становленням цілісної інтелектуальної системи та особистості загалом. З біологічної точки зору цей період визначають як юність. Психологічний зміст

студентства тісно переплітається з розвитком самосвідомості, професійним самовизначенням та вступом у доросле життя. У студентської молоді формуються пізнавальні та професійні інтереси, потреба в трудовій діяльності, бажання самореалізовуватись. Студентам властиво активно будувати життєві плани, займати активну громадську позицію, самостверджуватись та набувати самостійності. У цей період уявлення про щастя базуються на майбутніх досягненнях, позитивному мисленні, де визначальними є спілкування, кохання, досягнення матеріальних благ. Саме в період юнацтва працездатність людини досягає найвищого рівня, особистість набуває майстерності, професіоналізму, вирізняється завзятістю та наполегливістю. Особливості студентської молоді можна звести до трьох основних аспектів: психологічний (єдність психологічних процесів, станів та властивостей особистості). Тут важливо все, а саме: психічні властивості (спрямованість особистості, що визначає її розвиток, темперамент, характер, здібності). Другий аспект – соціальний (включає суспільні відносини, національну ідентичність). Третій аспект – біологічний (обумовлений спадковістю, де враховується тип нервової системи, функціонування аналізаторів, безумовні рефлексі, інстинкти, фізичний рівень розвитку). Всі вищезазначені аспекти формують якості особистості та розкривають можливості студента [31, с.7-9].

Студентська молодь є одним із стратегічних ресурсів суспільного розвитку, включення якого в економічні, політичні та соціальні процеси здатне надати додаткові імпульси розвитку як окремого регіону, так і країни в цілому [30, с.48].

Вік студентства – це період життя в якому людина досягає оптимальних показників психофізіологічних (перцептивних, сенсорних, психомоторних) та мислених функцій. В студентської молоді відбувається становлення характеру, інтенсивний розвиток інтелектуальних здібностей. В цей період життя особистості властиві низькі показники латентного періоду реакцій на прості, комбіновані та словесні сигнали, оптимальність чутливості аналізаторів, високий рівень пластичності у формуванні психомоторних

навичок. Юнацький вік вирізняється найвищою швидкістю оперативної пам'яті, здатності переключати увагу, вирішувати складні вербально-логічні завдання [20, с.31-32].

Студентський вік - це той період життя людини, коли досягає свого оптимуму велика частина психофізіологічних ключових та професійних компетентностей. Отож, юнацький вік характеризується активним самопізнанням, професійним та особистісним самовизначенням. Пізнаючи себе, молода людина дає відповіді на питання «Який я?» та «Що я знаю про себе?» і «Чому я такий як є?». У свідомості молоді формується уявлення про себе, як суб'єкта власної активності. Таким чином відбувається ідентифікація особистості, співставлення себе та соціального оточення. Крім того в процесі розвитку особистості визначальне значення має її спрямованість [11, с.98].

Молодь володіє потужним соціально-психологічним ресурсом життєздатності та оптимістичного ставлення до майбутнього, що впливає на формування уявлень про образ щасливої людини. Студентство вирізняється готовністю займати активну громадську позицію, але тут важливою є підтримка близького оточення. Однак, іноді зштовхування із кризовими явищами, негараздами може привести до негативних перетворень в самій особистості [37, с.106].

Описуючи суб'єктивне щастя С. Любомирські зазначає, що воно бути невід'ємною частиною психічного та фізичного здоров'я. Щасливі люди, швидше за все, демонструватимуть кращий самоконтроль, саморегуляцію та здатність справлятися з проблемами, мають більш міцну імунну систему і навіть живуть довше. Крім того, щасливі люди більш схильні до співпраці, вони просоціальні, милосердні та «орієнтовані на інших» [58].

У результаті проведених досліджень щодо уявлення студентів про щастя, О. Нещерет констатує, що в уявленні про світ «щасливих» студентів, виокремлено певні особливості: позитивне відображення світу, його реалістичність та бажане майбутнє. При чому студенти уявляють щасливий світ без глобальних проблем людства (військових конфліктів, екологічних

проблем та ін.). Крім того, молоде покоління сприймає щастя, що орієнтовано на сімейні цінності. У більшості щастя асоціюється із відпочинком, матеріальними благами, спілкуванням з близькими. Щастя має певний асоціативний ряд в уявленні студентів, що відчутно в певних судженнях, де воно пов'язується з вихідними, милою м'якою іграшкою, насолодою та задоволенням. Феномен щастя у свідомості сучасної студентської молоді є складним та багатоаспектним, що виявляється в оціночних судженнях про буття: сприяє формуванню мети життєвого шляху, визначає особливості вибору способу життя, відображає загальнолюдські цінності [33, с.117].

Особливості сучасної студентської молоді полягають і в тому, що вона є більш розкутою з демократичними поглядами на життя у порівнянні зі студентством минулих десятиліть. Такі трансформації пов'язані із світовими тенденціями та суспільними перетвореннями в Україні. Для сучасної студентської молоді характерним є яскраве вираження власних почуттів, захист власних інтересів та відстоювання своєї думки. На формування молоді людини як особистості впливає ще й те, що вони краще знають свої права та можливості. Можна навіть стверджувати, що в інтелектуальному плані сучасна молодь є теж більш розвиненою, оскільки цифровізація суспільства та постійний потік нової інформації, її багатоканальність, різноплановість, спонукають до розвитку аналітичного та критичного мислення. В біологічному сенсі сучасна молодь швидше розвивається, характерною є акселерація. Інформатизація, стирання кордонів у спілкуванні, обміні інформацією створює позитивну площину для удосконалення особистості, усвідомленості необхідності здобуття вищої освіти, знання іноземних мов, реалізації власного потенціалу. Поєднання навчання і професійної діяльності пришвидшує соціально-психологічну адаптацію.

Отже, студентський період характеризується переходом від дитинства до зрілості особистості. Молодь оптимістично налаштована, вмотивована та розглядає щастя як досягнення поставленої мети, де перевага надається самореалізації, особистісним стосункам, досягненні матеріального

благополуччя. Важливо, що під тиском життєвих негараздів людина, може зламатися і тоді, негативні чинники зруйнують позитивне уявлення про образ щасливої людини, що базується на досягненні гармонії та благополуччі.

1.4. Теоретична модель образу щасливої людини у свідомості сучасної студентської молоді

Глобалізаційні процеси швидко розвиваються, але все ще існує низка відмінностей у різних його частинах, що спонукає людство замислитись над складниками щастя. Іноді буває так, що там де рівень життя населення нижчий – люди почуваються щасливішими. І ось тут важливе завдання вчених: знайти більш змістовні та витончені способи вимірювання щастя, трактування цього поняття та запропонувати їх людству [19, с.106].

Світогляд окремої особистості формується на основі системи уявлень про себе та оточуючий світ, про своє призначення, місце в цьому світі, про ідеали, мету та уявлення про щастя [8, с.30].

Позитивне мислення особистості та його показники (оптимізм, песимізм) є важливими конструкторами, що пов'язані з поняттями щастя, благополуччя та задоволеність. Позитивне мислення, якоюсь мірою, виступає методом для подолання перешкод, невдач та сприяє розвитку впевненості, спрямованості на удачу та досягнення щастя. Важливо мислити конструктивно, дієво та працювати на бажаний результат задля досягнення соціального благополуччя [14, с.58].

Грунтуючись на теоретичні основи, можна виокремити три ключових компоненти позитивного мислення: позитивний настрій (налаштування особистості на позитив та радість, що сприяє підвищенню інтересу до життя), позитивні переконання (віра у світле майбутнє, опора на прийдешні події), безпосередньо позитивне мислення (сприйняття об'єктивної дійсності та навколишнього світу як цінності та середовища для нових можливостей). Позитивне мислення додає людині впевненості у своїх силах та сприяє досягненню успіху. Варто зазначити, що на негативні емоції мозок реагує

швидше та більш гостро. Враховуючи нейропластичність головного мозку, тобто здатність створювати нові нейронні зв'язки, мисленнєві процеси спрямовуються на подолання негативних емоцій. Властивість мозку миттєво реагувати на загрозу, негативні події має еволюційне підґрунтя, оскільки створює можливості для самозбереження індивіда. Однак, часто людина переймається дрібними негативними подіями, котрі не несуть загрози її життю і ця здатність перешкоджає появі почуттів радості, задоволення та щастя загалом.

Для побудови моделі образу щасливої людини у свідомості особистості, важливо зосередити увагу на саморозвитку та самовдосконаленню молоді. Вище вже згадувалось, що студентський період життя має найбільш потужні ресурсні можливості особистості у порівнянні з іншими віковими групами. Уявлення студентів про щастя ґрунтуються на прагненні до кращого життя, реалізації мрій та задумів, досягненні конкретних цілей, а тому психічний розвиток особистості, її самовдосконалення – це важлива умова досягнення бажаного результату. Відтак можна виокремити вектори саморозвитку особистості: гуманістичний, діяльнісний, психодинамічний. Діяльнісний базується на розвитку мотиваційної сфери та пізнавальних процесів. Психодинамічний включає перебіг основних психічних процесів в людини. Зрештою самовдосконалення – це здатність людини використовувати власний ресурсний потенціал, спираючись на особистісні якості, а не діяти під контролем інших [7].

Спираючись на відому піраміду А. Маслоу сформуємо схематичний образ щасливої людини (рис.2):



Рисунок 2. Схематичний образ щасливої людини

Джерело: [59.]

Філософія щастя індивідуалізується в діяльності та крізь призму діяльності завдяки опредметненню та розпредметненню загальнокультурних цінностей по відношенню до себе та до оточуючих. Особистість – це соціальний передавач цінностей, носій творчого початку, а тому потрібно бути самодостатнім, усвідомлювати власну цінність, ідентифікувати власне «Я», визнавати свою індивідуальність. У бутті людини важко знайти потрібні відповіді, адже, за твердженнями деяких вчених, людина – то є завжди більше, ніж вона сама про себе знає. Тому для розкриття власного потенціалу, вивчення сутності своєї особистості, людина має бути дієвою, а її діяльність – доцільною та змістовною. Отже, особистість є тим першоджерелом, з якого проростає креативний потенціал щастя [2, с.112-113]

Щастя варто трактувати як цілісну систему, що складається з великої кількості компонентів (індивідуальних та суспільних інтересів, суспільнозначущих потреб, цінностей, ідеалів, завдань), які забезпечують його розвиток та існування. Початковим етапом формування щастя та набуття

«статусу щасливої людини» відбувається тоді, коли в процесі людської діяльності виникає сукупна єдність особистих та суспільних інтересів і потреб [39, с.102].

На формування відчуття щастя впливають індивідуальні особливості особистості, ними ж визначається суб'єктивне благополуччя. Наприклад, гарний настрій підвищує рівень задоволеності життя, але такий стан є досить короткочасним, ситуативним. Натомість високі показники екстраверсії, зниження проявів нейротизму, соціальна підтримка, відчуття захищеності формують стабільний стан особистісного благополуччя та задоволеності життям [10, с.158].

Системомножинні складові, що відображають теоретичну модель образу щасливої людини: бажання бути щасливим (не зволікати, не відкладати, а тут і зараз бути), відносна ступінь особистої свободи, ведення здорового способу життя, комунікація з різними людьми та відчуття синергії, соціальної підтримки, наявність друзів, злагода в сім'ї, власна реалізованість (повна зайнятість улюбленою справою), цілеспрямованість, не порівнювати себе з іншими та не співставляти; віддавати передусім, а не брати; робити добрі справи та бути вдячним, позитивно мислити, мати віру та любов [24, с.75].

Особливості формування уявлення про щастя у підлітків та студентської молоді тісно пов'язані з психолого-віковими характеристиками відповідного етапу життя, який переживає особистість, від впливу сучасної ситуації розвитку суспільства та на основі тієї культури, що притаманна середовищу в якому особистість виховувалась. Молодь уявляє щастя з позиції репрезентації цінностей, які домінують у відповідний період життя, є найбільш значущими та необхідними для досягнення [3, с.545].

Для формування образу щасливої людини важливим є: орієнтація на удачу та свої можливості, переконання у виваженому ризику, орієнтація на себе та соціальне оточення, використання загальноприйнятих норм як

допомогу в досягненні успіху, впевненість в собі, визнання успіху оточуючими, досягнення задоволеності [6, с.19-20].

Установка на життєвий успіх та його досягнення базуються, за результатами досліджень, на добрих взаємовідносинах в сім'ї та колі друзів, професійній самореалізації. Сучасна студентська молодь орієнтується на власні сили та можливості, демонструє впевненість в досягненні своїх цілей, здатність мислити креативно.

Одним із перших, портрет щасливої людини описав у свої працях К. Роджерс. Вчений стверджував, що щасливі люди живуть теперішнім, а не минулим, покладаються на власні почуття та інтуїцію, а не на чужі ідеї та авторитетні думки інших. Щасливі люди мають здатність легко адаптуватися до мінливих умов сьогодення [18, с.203].

Враховуючи сучасний рівень розвитку цивілізації, глобалізаційні процеси, багатогранність поняття «щастя» та психологічні особливості розвитку студентської молоді, можна стверджувати, що уявлення про образ щасливої людини мають велику варіативність. Це не просто позитивні відчуття, стан чи прагнення, а складна конструктивна модель з виділеними свідомістю елементами, які є значимими, ціннісними для кожної людини індивідуально. Тобто уявлень про образ щасливої людини є стільки, скільки взагалі проживає людей на планеті.

Висновки до розділу 1

Враховуючи опрацьовані науково-психологічні джерела можна стверджувати, що єдиного визначення поняттю щастя немає. Однак феномен щастя є міждисциплінарним і розглядається в розрізі різних наук: філософського, психологічного, соціального, біологічного та економічного напрямів. Разом з тим, з'ясовано, що щастя є особливим психологічним станом особистості, що визначається позитивним налаштуванням, стійкістю до негараздів та вмінням їх долати і є основою способу життя особистості.

Існує низка факторів, що впливають на формування образу щасливої людини. Можна виокремити дві групи: зовнішні та внутрішні. Тобто, з одного боку, на формування образу щасливої людини впливають обставини, соціум, середовище і це не залежить від волі самої людини. З іншого боку – внутрішній світ особистості теж є фактором формування образу щасливої людини: перебіг психічних процесів, спрямованість особистості, її мотиваційна сфера та пізнавальна активність тощо.

Психологічні особливості розвитку сучасної студентської молоді характеризуються наявністю потужного ресурсного потенціалу в цьому віці. Тобто у період студентства (ранньої зрілості), найбільш добре розвинені уява, пам'ять, мислення. Люди в цьому віці живуть майбутнім, а щастя вбачають у спілкуванні, самореалізації, налагодженні особистих стосунків, досягненні матеріального благополуччя тощо.

У свідомості студентської молоді побудова моделі образу щасливої людини залежить від спрямованості особистості, що визначає її саморозвиток та самовдосконалення, від позитивного мислення, що базується на фізіологічних властивостях головного мозку. Враховуючи багатоаспектність поняття щастя, образ щасливої людини є досить індивідуалізованим уявленням та залежить від конкретної особистості, її характеристик та світосприйняття.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ ЩАСЛИВОЇ ЛЮДИНИ У СВІДОМОСТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Методи дослідження психологічних особливостей образу щасливої людини у свідомості сучасної студентської молоді

На основі проведеного аналізу теоретичних основ психологічних особливостей дослідження образу щасливої людини було відібрано методи для проведення емпіричного дослідження.

Серед теоретичних методів використовувались: аналіз наукової та психологічної джерельної бази, узагальнення теоретичного матеріалу, метод моделювання образу щасливої людини.

Серед емпіричних методів обрано порівняльний (співставлення ознак, що включено в образ щасливої людини), синергія досліджуваних ознак образу щасливої людини, компаративний метод (переклад зарубіжних джерел); прогностичний метод (дослідження певних характеристик образу щасливої людини, синергія досліджуваних ознак образу щасливої людини). Опитування відбувалось за визначеними методиками опитувальник (власного авторства), створений за допомогою застосунку google-forms. Другий метод дослідження – визначення асоціативного ряду до слова «щастя». Для більшої достовірності отриманих результатів було проведено ще дві методики на визначення здатності бути щасливим: опитувальник Марсі Шімофф та визначення рівня показника щастя за оновленим Оксфордським опитувальником.

Вибірка становила 60 осіб з числа здобувачів вищої освіти (бакалаврат та магістратура). Для обробки здобутої інформації в процесі проведення дослідження було використано математичні методи статистичної обробки результатів.

2.2. Організація дослідження психологічних особливостей образу щасливої людини у свідомості сучасної студентської молоді

Образ щасливої людини є одним із понять, яке поширилося не лише на практичні дослідження, такі як соціальні гуманітарні науки, економіку, соціологію, психологію, медицину, освіту та соціальну роботу, а й на повсякденне життя в якому виникли поняття «соціальне щастя», «економічне щастя», «сімейне щастя», «психологічне щастя», «індивідуальне щастя» тощо.

Останнім часом все більше досліджень спрямовані на визначення, що є щастя. Дослідники цікавляться проблемами які впливають на відчуття щастя, досліджують вплив соціально-економічних факторів на умови життя, одним з яких є впевненість у майбутньому. Результати таких досліджень свідчать, що при позитивному настрої та впевненості у правильному виборі професії людина може вважати себе щасливою, бо має віру в позитивний перебіг подій, що може вберегти від стресів та негативних сценаріїв. Одним із факторів розвитку стійкості та здатності до подолання стресів у сучасної молоді є задоволеність економічною, соціально-політичною та геополітичною ситуацією в країні, в перспективі реалізації планів, а саме реалізації себе в професії здатній задовольнити всі фактори та потреби для безпечного та комфортного життя і розвитку. Одним із таких факторів є тестування на профорієнтацію, з якого можна визначити чинники, які допоможуть зорієнтуватися у виборі сфери професійної діяльності.

В анкетуванні за авторським опитувальником взяли участь 60 осіб віком від 16 до понад 50 років. Співвідношення за віковою структурою наведено в діаграмі (рис. 2.1):

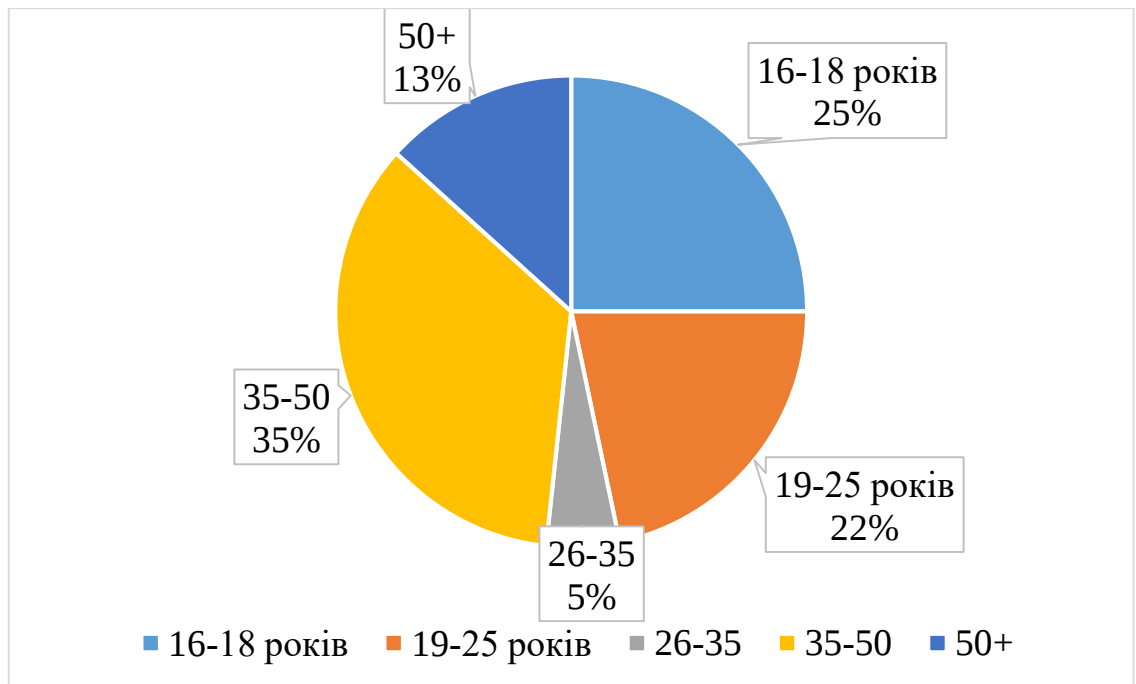


Рис. 2.1. Вікова структура учасників опитування

Як видно з діаграми, найбільша кількість опитаних віком від 35 років.

Також з опитуваних 50% навчаються на бакалавраті, 50% - в магістратурі.

Опитування проводилось з метою визначення факторів, що впливають на відчуття щастя та формування стану щасливої людини, встановлення наскільки професійне самовизначення впливає на відчуття щастя (Додаток 1).

Відповіді респондентів на запитання: «Чи вважаєте ви себе щасливою людиною?» розділилися наступним чином: 46,7% опитаних вказали на стверджувальне «так», причому ще 11,7% (7 осіб) зазначили, що є цілком щасливим людьми. Натомість 33,3% відповіли, що іноді мають відчуття щастя, а 8,3% опитаних - не відчують себе щасливими (рис.2.2.):

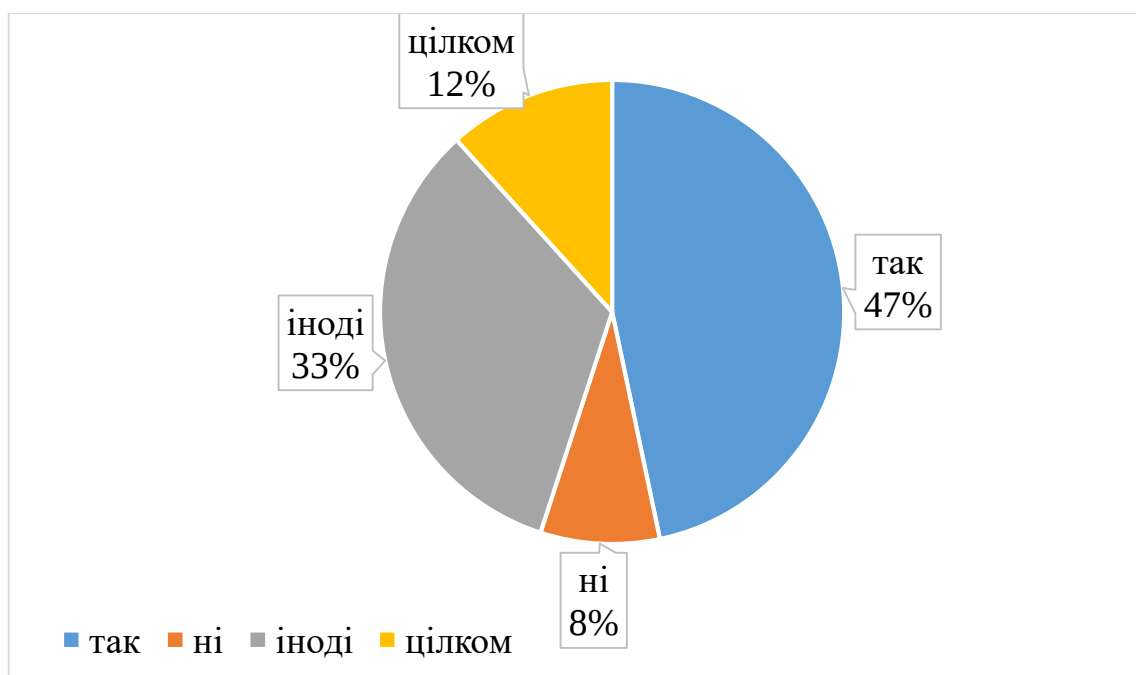


Рис. 2.2. Результати відповіді респондентів на запитання:
«Чи вважаєте ви себе щасливою людиною?»

Надалі було запропоновано запитання: «Чи змінив ваше відчуття щастя вступ до закладу вищої освіти?» Цікаві результати відповідей представлені в діаграмі (рис.2.3.).

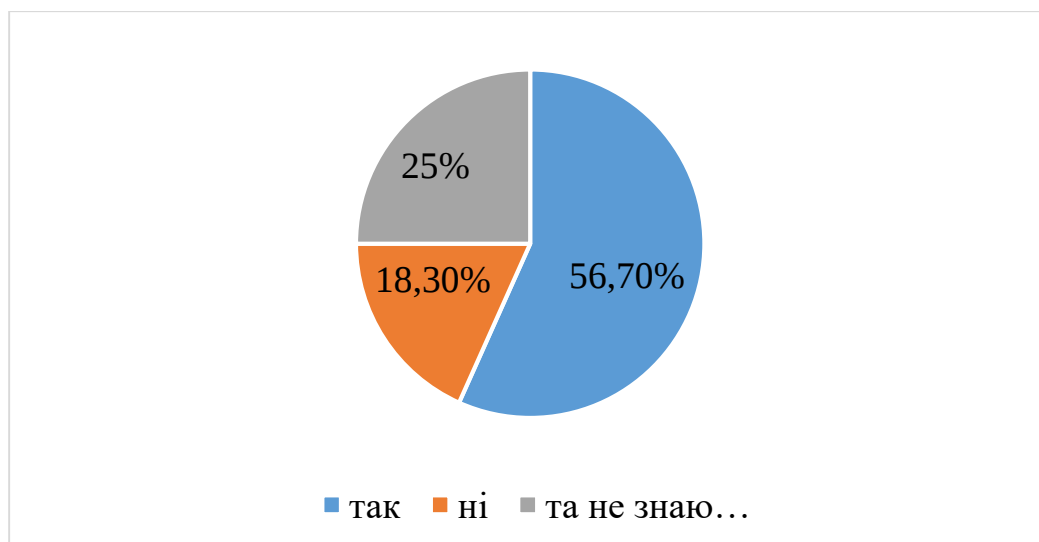


Рис. 2.3. Результати відповіді на запитання: «Чи змінив ваше відчуття щастя вступ до закладу вищої освіти?»

Приблизно 34 респондента зазначили, що після вступу до ЗВО відчуття щастя змінилося, 11 осіб відповіли, що вступ до ЗВО ніяк не вплинув на їх відчуття щастя. Ще 15 осіб не висловили впевненості щодо того, чи вплинув вступ на відчуття щастя чи ні. Тобто серед опитуваних є значна частка людей,

котрі не відчують задоволеності від здобуття знань в обраній професії або взагалі не пов'язують свою майбутню професію із задоволеністю. Благополуччям та щастям.

Далі опитуваним пропонувалось кілька варіантів відповідей щодо визначення тих, з ким відчуття щастя є найбільш яскраво вираженим (див. рис. 2.4.).

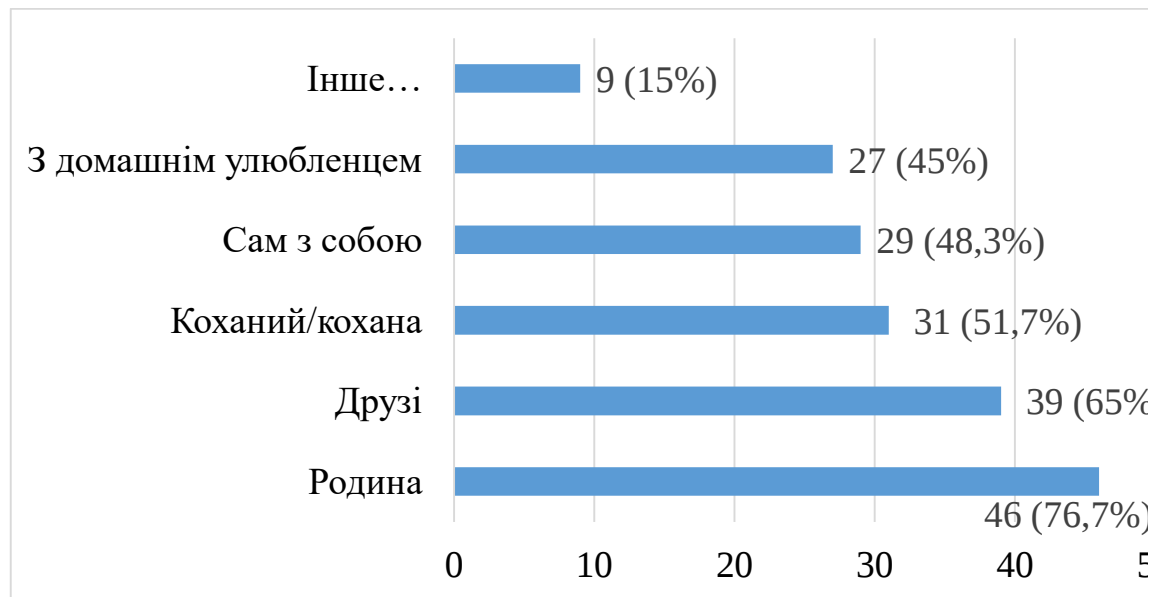


Рис. 2.4. Результати відповіді на запитання: «З ким ви відчуваєте себе щасливим?»

З результатів проведено опитування видно, що найбільше респонденти відчувають себе щасливими у родинному колі, з друзями та коханими людьми. Досить велика кількість опитуваних зазначили домашніх улюбленців, котрі позитивно впливають на їх відчуття щастя – 45%. До речі, цікавим є той факт, що 48,3% відчувають себе щасливими наодинці з самим собою.

Відповіді на наступне питання: «Хто допомагає вам бути щасливим?» мають такий вигляд (див. рис. 2.5.)

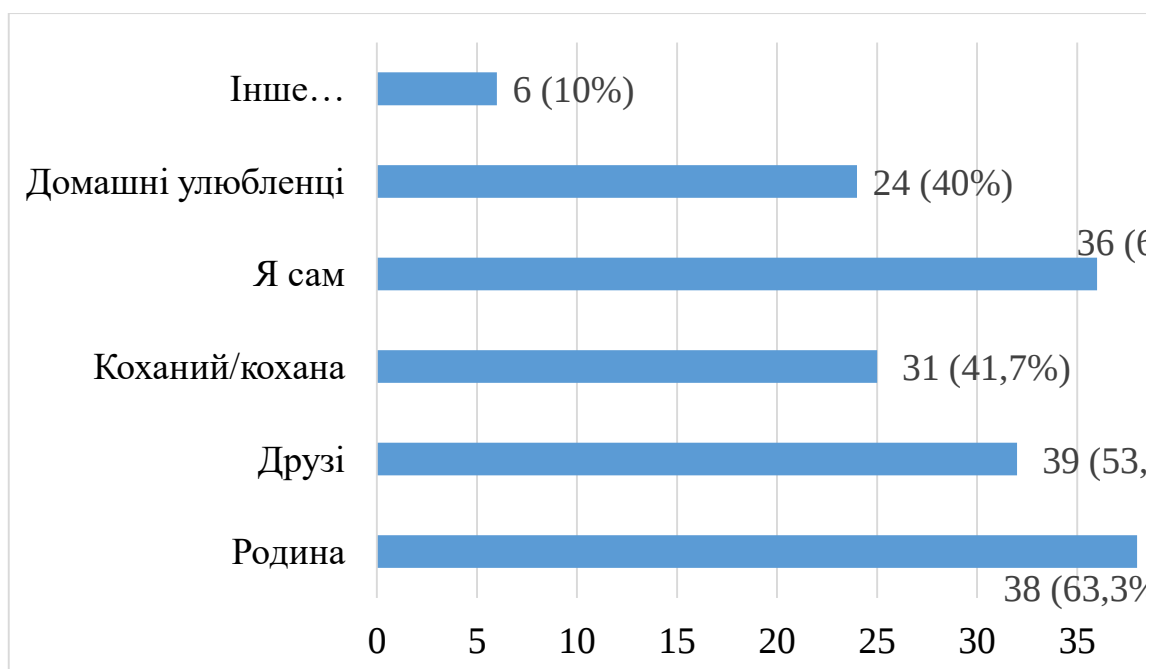


Рис. 2.5. Результати відповіді на запитання:

«Хто допомагає вам бути щасливим?»

Отже, найбільшу допомогу у відчутті себе щасливим здійснюють родина (63,3%), друзі (53,3%) та власні зусилля (60%). Дещо меншою мірою допомагають відчутти себе щасливими кохані люди – 41,7%, але частка таких людей досить висока.

Цікавими є відповіді на запитання: «Що вас робить щасливим?»

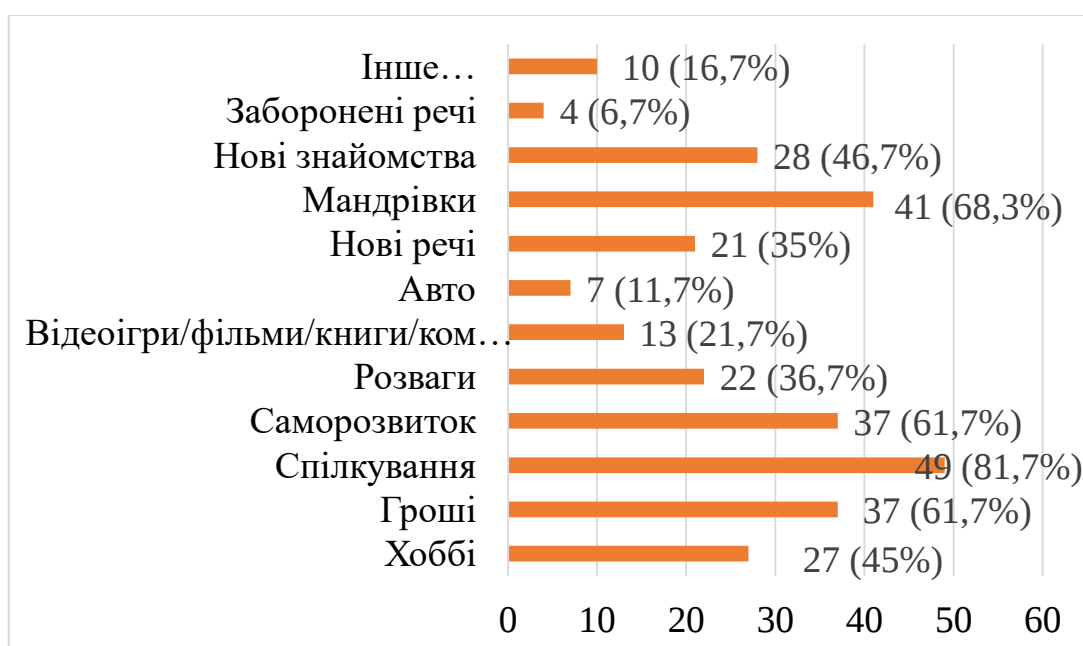


Рис. 2.6. Результати відповідей на запитання:

«Що вас робить щасливим?»

На встановлення щасливого стану в 49 респондентів найбільше впливає спілкування (81,7%). Натомість, 41 респондентами (46,7%) зазначено, що на відчуття щастя впливають мандрівки. Також 37 опитаних (61,7%) визначили, що на встановлення щасливого стану впливають гроші та саморозвиток. Отже, більшою мірою людей роблять щасливими позитивні емоції, які виникають внаслідок спілкування, подорожування, саморозвитку і матеріального забезпечення.

На запитання: «Чи хотіли б ви знати своє майбутнє?» Респонденти відповіли наступним чином (див. рис. 2.7.)

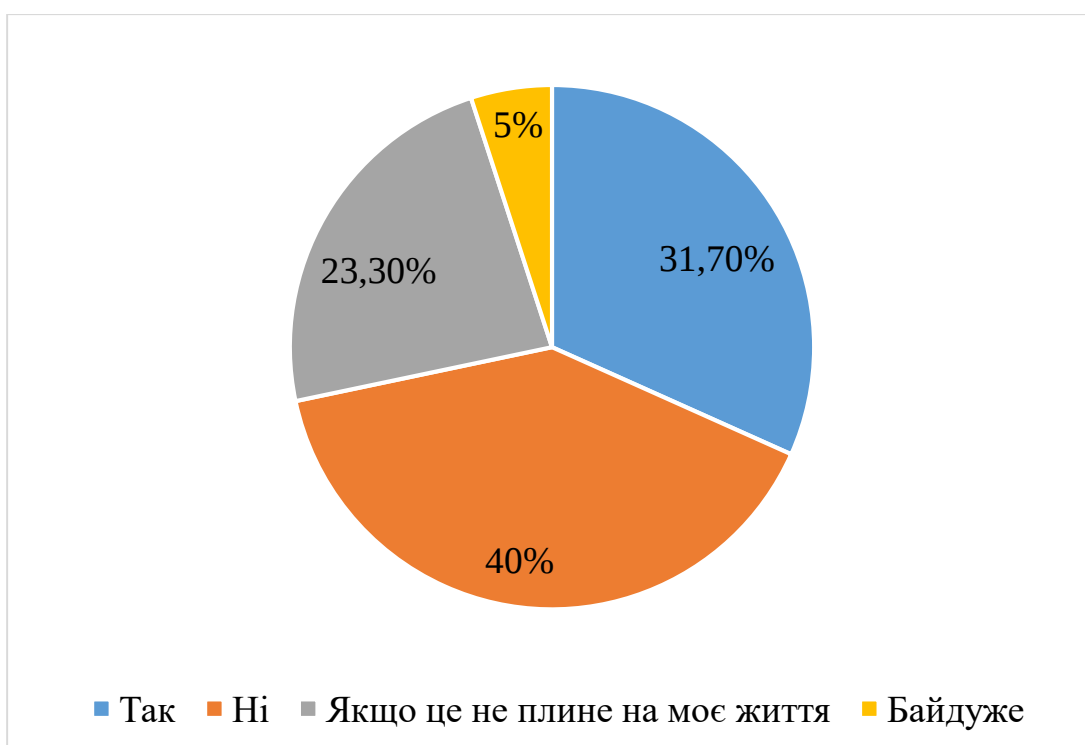


Рис. 2.7. Результати відповідей на запитання: «Чи хотіли б ви знати своє майбутнє?»

Відповідно 19 осіб із опитаних хотіли б знати про перебіг свого майбутнього життя заздалегідь. 24 респондента стверджувально відповіли – ні, 14 осіб не розуміють як ці знання вплинуть на подальше життя та 3 опитаним байдуже.

На запитанняб «Чи задоволені ви своїм вибором майбутньої професії?» Респонденти відповіли наступним чином (див. рис. 2.8).

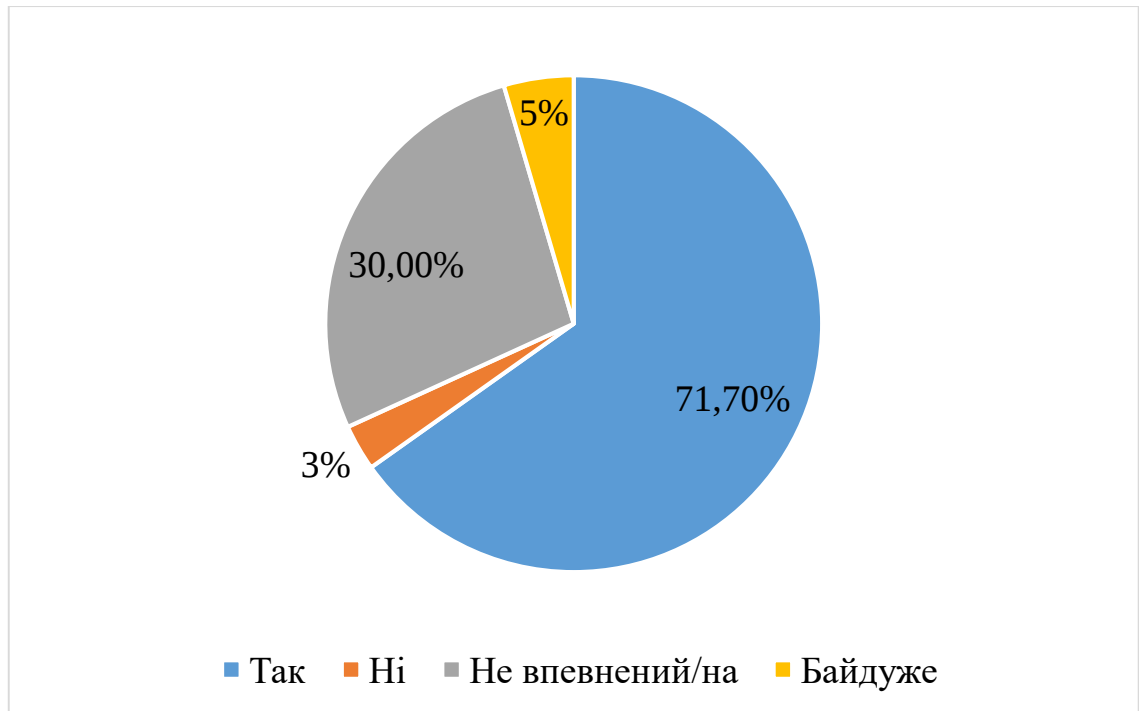


Рис. 2.8. Результати відповідей на запитання: «Чи задоволені ви своїм вибором майбутньої професії?»

Переважає більшість опитаних (43 особи) задоволені вибором своєї професії, що є позитивним фактором впливу на відчуття благополуччя та щастя.

На запитання: «Хто вплинув на ваш вибір майбутньої професії?» відповіді респондентів розділилися таким чином (див. рис.2.9).

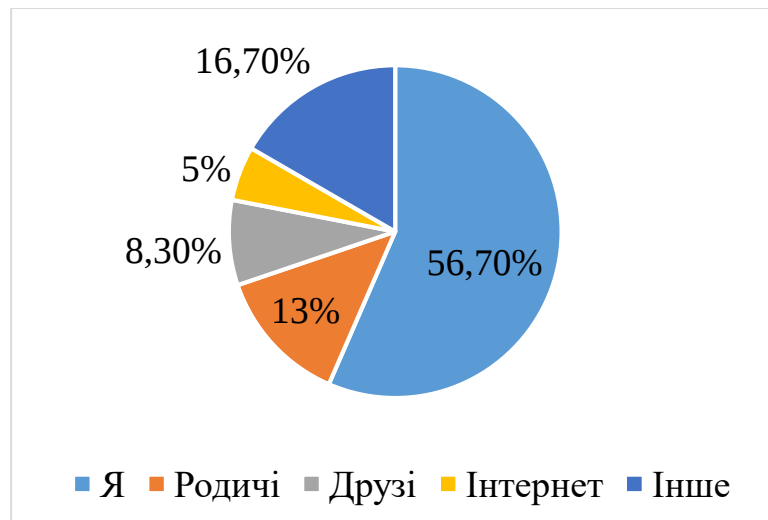


Рис. 2.9. Результати відповідей на запитання: «Хто вплинув на ваш вибір майбутньої професії?»

Із 60 опитаних, тільки 34 особи обрали свою майбутню професію самостійно. Іншим у виборі допомагали родичі, друзі, інтернет та інші джерела інформації. Тому можна зробити припущення, що 34 особи зробили свідомий вибір, а решта – вагались і не могли визначитись, а тому звертались за допомогою в професійній орієнтації.

На запитання: «На скільки важко було прийняти рішення при виборі майбутньої професії?» Респонденти відповідали по-різному (див. рис. 2.10):

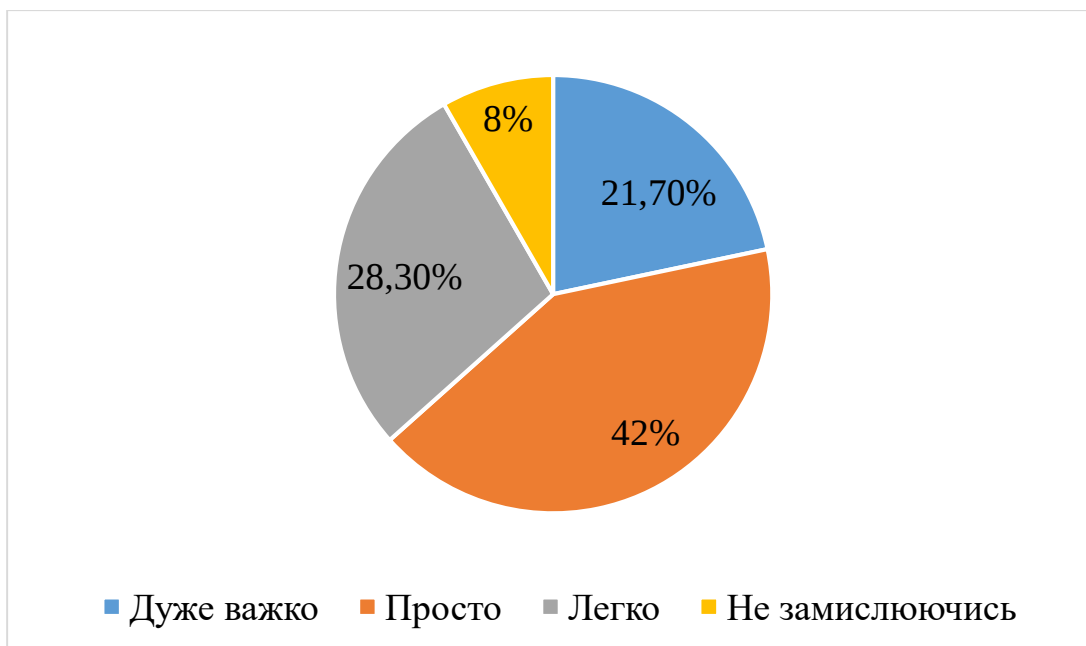


Рис. 2.10. Результати опитування «На скільки важко було прийняти рішення при виборі майбутньої професії?»

Перед визначенням вибору майбутньої професії можна пройти тестування з професійної орієнтації, щоб визначили нахили та здібності людини. Тому було запропоновано запитання: «Чи проходили ви тестування на профорієнтацію?»

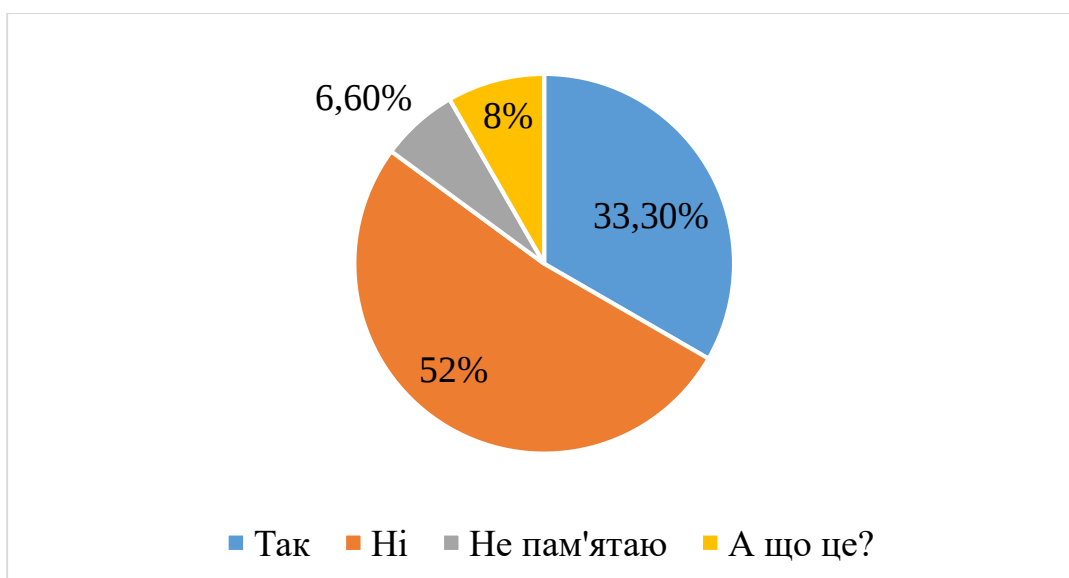


Рис. 2.11. Результати опитування «Чи проходили ви тестування на профорієнтацію?»

Встановлено, що більшість опитаних не проходила тестування з професійної орієнтації перед тим, як зробити свій вибір майбутньої професії.

Наступне запитання: «Чи збігається ваш вибір майбутньої професії з результатом тесту на профорієнтацію?» (див. рис.2.12).



Рис. 2.12. Результати опитування «Чи збігається ваш вибір майбутньої професії з результатом тесту на профорієнтацію?»

І лише 11 осіб зазначили, що пройшли тестування, тобто визначили свої вподобання, здібності та зробили відповідний вибір. Тобто більшість із опитаних не були добре підготовленими до вибору майбутньої професії.

Наступне запитання, котре було запропоноване респондентам: «Чи виникало бажання відрахуватись?» (див. рис. 2.13)

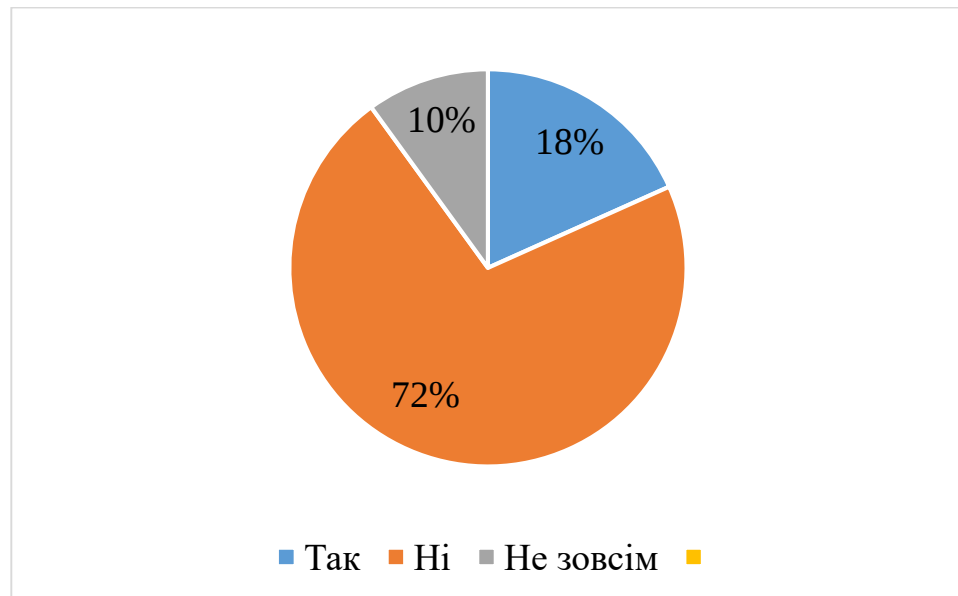


Рис. 2.13. Результати опитування «Чи виникало бажання відрахуватись?»

З результатів відповідей очевидно, що 17 осіб не впевнені у правильності свого вибору, оскільки 18% зізнались, що бажання відрахуватись виникало, натомість 10% вагались у своїй відповіді. Отже, значна частка респондентів досі сумніваються у правильності свого вибору.

Результати відповідей на наступне запитання: «Чи виникала думка, що ви помилились?» (див. рис. 2.14)

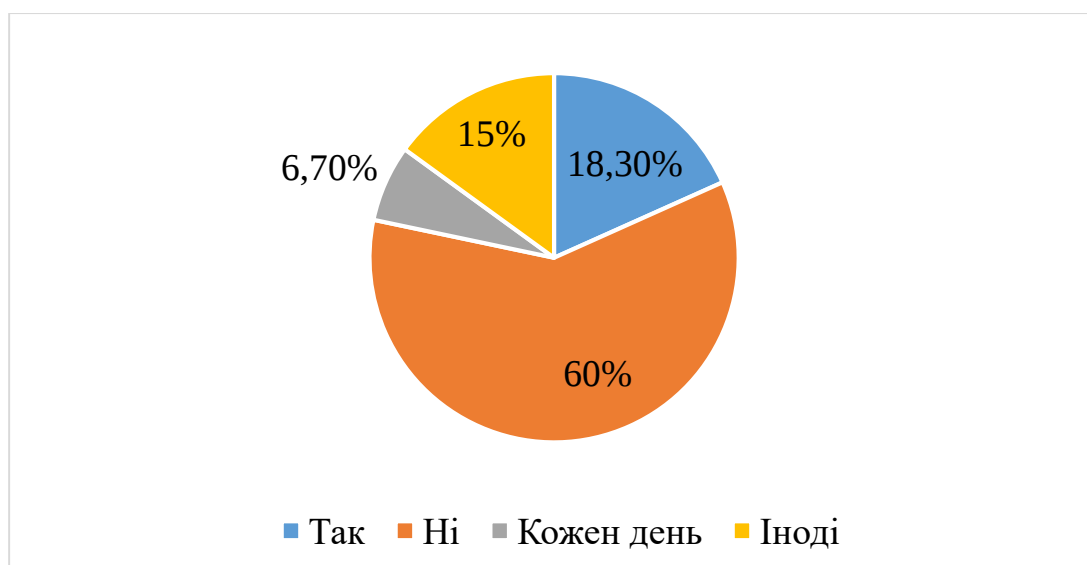


Рис. 2.14. Результати опитування «Чи виникала думка, що ви помилились?»

Як видно, з діаграми: 36 осіб (60%) впевнені у правильності свого вибору, є вмотивованими та прагнуть самореалізації у власній професії. Також 11 осіб висловили своє незадоволення обраною професією, що негативно позначається на формуванні відчуття задоволеності та щастя. Ще 4 осіб зізналися, що щодня жалкують про обрану професію, а у 9 осіб іноді виникає таке бажання. Отже, приблизно 40% з тих, хто здобуває вищу освіту розуміють свою помилку, не є націленими на самореалізацію та самоствердження у власній професії.

Надалі було запропоновано ще одне питання: «Чи плануєте ви своє майбутнє з обраною професією?». В результаті відповіді були такими (див. рис. 2.15).

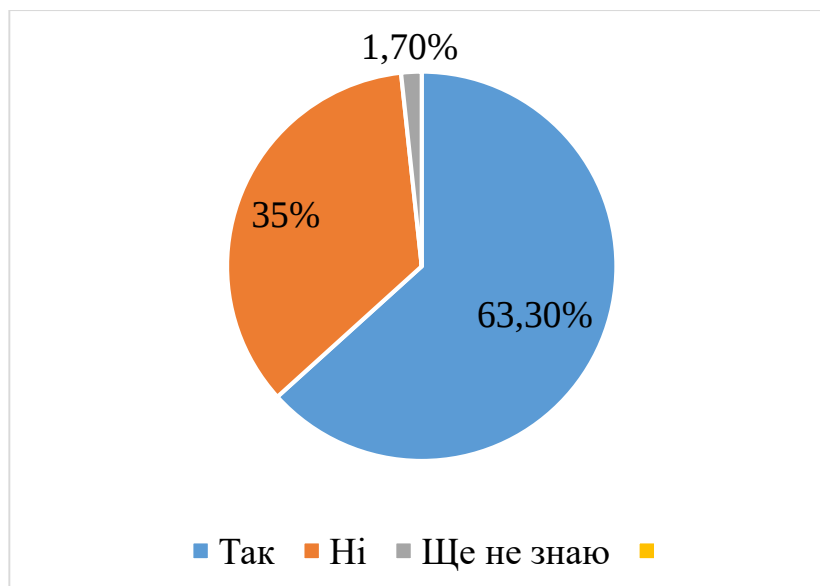


Рис. 2.15. Результати опитування «Чи плануєте ви своє майбутнє з обраною професією?»

Отже, в результаті проведеного дослідження встановлено, що на відчуття щастя впливають спілкування, взаємодія з членами родини, кохання, друзі та саморозвиток особистості. Визначено, що відчуття щастя формується на основі благополуччя та задоволеності. Разом з тим, вибір майбутньої професії та власна самореалізація відіграють далеко не останню роль в формуванні образу щасливої людини у студентів. Результати дослідження засвідчили, що більшість здобувачів вищої освіти зробили свій вибір свідомо та відчують себе цілком задоволеними (60%), натомість приблизно 40% опитаних не бачать себе в обраній професії та не відчують щастя за результатами зробленого вибору.

Потім учасникам дослідження було запропоновано створити асоціативний ряд на визначення суб'єктивного прояву щастя. Тобто респондентам надано завдання: записати 10 асоціацій, котрі у них пов'язані з словом-стимулом «щастя». За результати опитування було встановлено, що 49 осіб (81,67%) у асоціативному ряді на перше місце поставили родинні взаємовідносини. На другому місці 41 опитана особа поставили друзів та коханих (68%), на третьому місці асоціативного ряду у 31 (51,67%) виступало здоров'я, а в інших 29 (48,3%) постало матеріальне благополуччя. При чому тут можна припустити, що важливе матеріальне благополуччя для молодших

респондентів, віком від 16 до 25-30 років, котрі перебувають на етапі професійного становлення або ж мають намір здобути професію, вірять в успішну власну реалізацію та, в силу психолого-вікових особливостей, меншою мірою замислюються над важливістю збереження власного здоров'я. Продовжуючи асоціативний ряд 30 осіб (50%) зазначили, що з словом «щастя» асоціюється самовизначеність, самореалізація, досягнення поставлених цілей. Натомість інші 30 осіб ототожнювали щастя зі здоров'ям своїх рідних, відсутності неприємних нових та стабільністю.

Наступним кроком на визначення відчуття щастя був тест за опитувальником Марсі Шімофф (Додаток 2).

За результатами проведеного дослідження визначено, що у 24 опитуваних (40%) немає досвіду «щастя без причини», ще у 13 осіб (21,67%) трапляються епізодичні відчуття «щастя без причини» та 23 особи (38,33%) мають хороші показники «щастя без причини» (див. рис. 2.16).

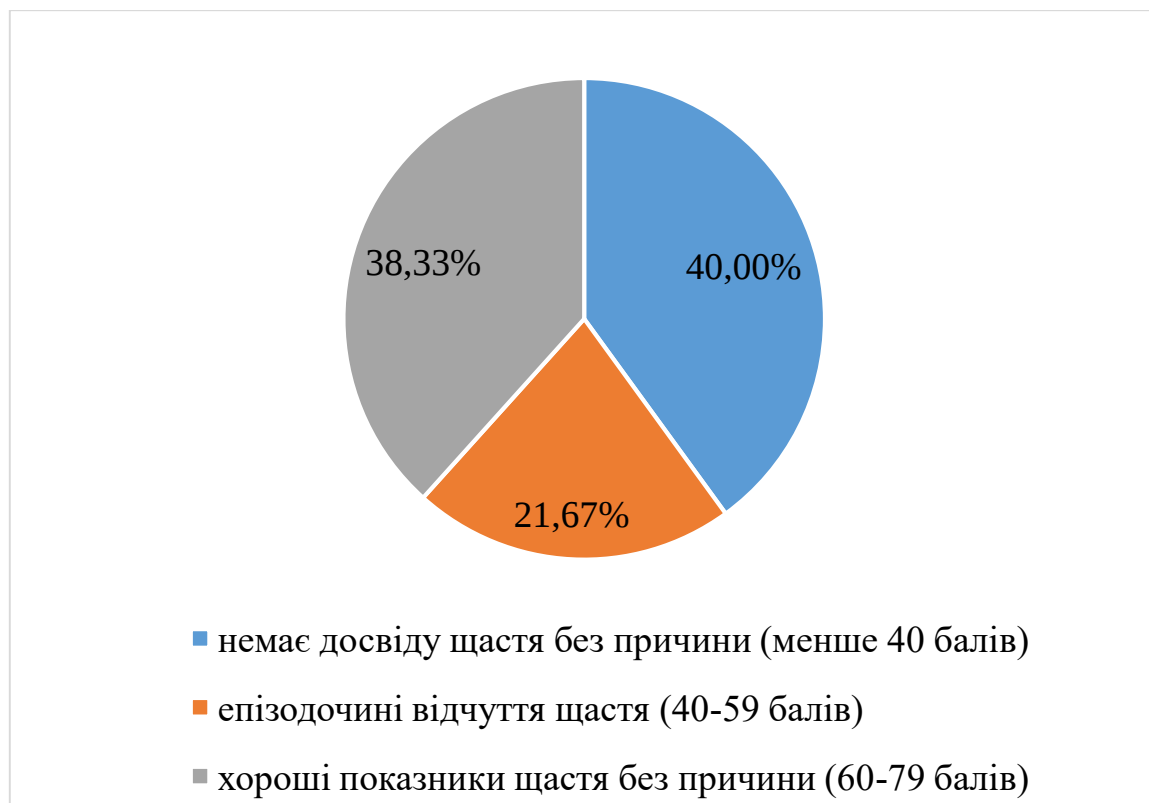


Рис. 2.16. Результати проведеного опитування на визначення відчуття щастя без причини

Отже, результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що відчуття щастя та формування образу щасливої людини є досить суб'єктивними та змінними поняттями. У студентської молоді щастя асоціюється з вибором професії, самоствердженням, досягненням матеріального благополуччя та ґрунтується на взаємовідносинах з рідними і близькими людьми. Важливу роль відіграють взаєностосунки з коханими людьми. Налагодження особистого життя. У людей дещо старшого покоління відчуття щастя залежить, передусім від перебування в родинному колі, власного самопочуття та здоров'я рідних. соціальної стабільності. Натомість матеріальні блага не відкидаються взагалі, але поступово відходять на нижчий рівень.

Разом з тим, відчуття щастя переживав практично кожен із учасників опитування. У більшості є певні суб'єктивні фактори, що визначають відчуття задоволеності та щастя. Серед опитуваних, переважно віком від 16 до 25 років досить значимі показники щастя без причини. У такому віці люди радіють життю та мають великі плани на майбутнє, з цим і асоціюється відчуття щастя, яке вони переживають та не можуть детального обґрунтувати причини таких позитивних емоцій.

Оксфордський опитувальник щастя дозволяє визначити рівні показника щастя в обраних респонденті (Додаток 3). Результати проведено дослідження дозволили встановити, що високий рівень щастя мають 7 осіб (11,67%), підвищений – 10 осіб (16,67%), середній рівень щастя визначено у 20 осіб (33,33%), занижений – 18 осіб (30%) та 5 опитуваних мають низький показник щастя (8,33%) (див. рис.2.17.)

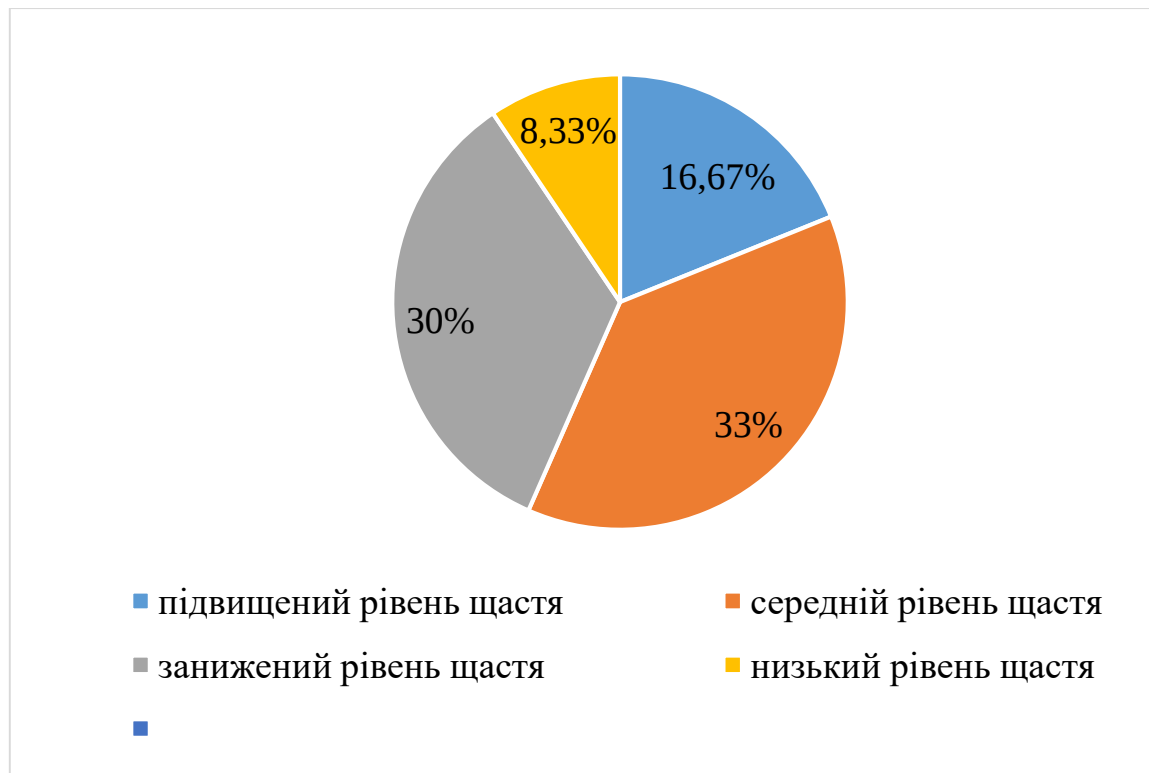


Рис. 2.17. Результати визначення рівнів показника щастя за Оксфордським опитувальником

Інтерпретовані результати дозволяють зробити висновок, що більша частина опитуваних має середній рівень щастя, що може бути зумовлено низкою факторів. Однак, враховуючи попередньо проведені опитування можна припустити, що підвищений та середній рівень щастя мають люди, котрі не помилилися у виборі майбутньої професії, мають налагоджені родинні зв'язки та налаштовані на позитивне мислення. Натомість опитані із заниженим та низьким рівнем щастя це ті, що ймовірно зробили не зовсім свідомий вибір професії, досі вагаються чи взагалі мріють змінити професійну спрямованість та мають певні проблеми в своєму колі спілкування серед близьких людей.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження включало три різних методи опитування задля визначення психологічних особливостей образу щасливої людини в свідомості студентської молоді. Найбільша кількість опитаних відмітили, що для відчуття щастя важливим є спілкування з рідними та близькими, а також позитивні емоції від пізнання світу (подорожування).

Досить значимим серед молоді є матеріальні блага та самоствердження. Значна частка опитуваних відмітила, що стали почувати себе щасливішими, після вступу до закладу вищої освіти.

В результаті проведеного дослідження було з'ясовано, що формування образу щасливої людини та безпосередньо пояснення поняття щастя є досить суб'єктивним і залежить від низки факторів. У студентської молоді провідними визначниками щастя є спілкування, родинні стосунки, взаємовідносини з протилежною статтю. Однак, не менш важливим є самовизначеність, самоствердження та самореалізація. У студентської молоді визначник щастя орієнтований на майбутнє, на досягнення поставлених цілей, отримання матеріальних благ. Натомість, люди більш старшого покоління орієнтуються на здоров'я, стабільні взаємовідносини та родинні стосунки.

Спільним є те, що для більшості учасників експерименту відчуття щастя тісно переплітається з родинним колом, приємним спілкуванням та добробутом.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ ЩАСЛИВОЇ ЛЮДИНИ У СВІДОМОСТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Особливості вираження образу щасливої людини у свідомості сучасного студента

Опираючись на результати власного дослідження можна зазначити, що кожна доросла, сформована особистість має свої цінності, життєві орієнтири, котрі впливають на формування в її свідомості образу щасливої людини. Інтегроване уявлення про щастя базується на міжособистісних відносинах та власній самореалізованості. Світові образи та їх ментальна репрезентація впливають на вектори людської діяльності, формують стратегію її розвитку та відчуття задоволеності, благополуччя, повноти буття, що і складає в людському уявленні основу образу щасливої людини.

Разом з тим, присутній негативний вплив інформаційних потоків, пропаганди якогось певного типу краси та тяжіння до нього в молодого покоління, доступність інформації про заборонені в суспільстві речі в деяких людей теж викликає відчуття щастя. Одна справа – самоствердження та самореалізація, а інша – жадоба до грошей, наживи та досягнення матеріального благополуччя будь-якою ціною. Всі окреслені фактори опосередковано теж були присутні в проведеному опитуванні та можуть впливати на формування образу щасливої людини в уяві окремих особистостей. Важливо правильно спрямувати особистість. Тобто в студентському колі доступні коригувальні психологічні дії, котрі дозволять змінити своє ставлення, у деяких людей, до відчуття щастя. Зокрема, наявність матеріальних благ не може бути провідним фактором у формуванні образу щасливої людини. Найчастіше таке прагнення призводить до виснаження організму, втрати здоров'я, а у людей, що мають схильність до девіантної поведінки – до злочину чи правопорушення. Тому, важливо переконати молодь, що щастя в простих речах та варто звернути увагу на власне «Я» та налаштування на позитивне мислення.

В Україні події останніх років, негативно відобразилися на психоемоційному стані усіх громадян. Студентська молодь, в силу різних причин, особливо емоційно переживає COVID-19, повномасштабне вторгнення рф. З результатів дослідження видно, наскільки важливо для відчуття щастя спілкування, але пандемія COVID-19 призвела до обмеження живого спілкування та посилила вплив інтернет-середовища на перебіг комунікативних процесів в суспільстві. А чи задовольняє це потреби особистості? Чи сприяє спілкування в соціальних мережах та за допомогою різних хмарних сервісів відчуттю задоволеності та щастя? Щоб одержати відповідь на поставлені запитання, варто провести низку додаткових досліджень. Однак, враховуючи вже опрацьований матеріал, можна відмітити, що «живе» спілкування, перебування в родинному колі, позитивні враження від пізнання нового, заняття улюбленою справою – всі ці фактори формують основу образу щасливої людини у переважної більшості студентів.

Люди прагнуть бути щасливими та задоволеними своїм життям. Для сучасної студентської молоді професійне самовизначення, робота на результат, самореалізація є основними цілями в контексті досягнення успіху та побудови щасливого буття. З філософської точки зору успішна та щаслива особистість має бути сповнена недосяжними ідеалами та володіти прагненням до самореалізації в усіх напрямках життєвого шляху. З психологічної точки зору ключовим є визначення професійної успішності, тобто оцінювання результату, який було досягнуто під час перебігу цієї діяльності та оцінювання рівня задоволеності професіонала своєю роботою. В такому ракурсі образ щасливої людини співвідноситься з образом успішної людини. В свою чергу успішність можна розглядати з позиції досягнення мети в процесі діяльності та досягнення результату. З іншої позиції успішність – сукупна комплексна субстанція, що поділяється на особистісні та соціальні складові. У любові людина прагне ошчасливити іншого. Любов як почуття, виявляє прагнення щастя, благополуччя та добробуту. Кожна особистість бажає бути щасливою і це не завжди пов'язано з її егоїзмом, а є проявом втілення людської природи.

В таких випадках щастя є взаємозалежним: щастя однієї особи залежить від задоволеності та щастя іншої і в цьому суть людської природи [16;17].

Основні критерії успішної та щасливої людини: визначення мети та її досягнення, вдалий результат, здобутки в соціальній діяльності, суспільне визнання, забезпечення матеріального добробуту, підвищення соціального становища, сімейне щастя, досягнення успіху. Комплексність означення щасливої людини, як успішної особистості, підкреслює цілісність цього поняття, але передбачає різноманітність змісту та форм, що складаються з певних компонентів: вибір як мірило успіху, визначення чітких цілей та дотримання мети, діяльність особистості спрямована на результат, реалізацію життєвих потреб [28, с.187].

Також для формування образу щасливої людини важливим є особистісний потенціал визначається показниками: особистісна автономія та незалежність; внутрішня свобода; осмисленість життя; життєстійкість у складних обставинах; готовність до внутрішніх змін; здатність сприймати нову невизначену інформацію; постійна готовність до активної діяльності; особливості планування діяльності; тимчасова перспектива особистості [41;42].

Отже, успішність особистості є важливою складовою професійного самовизначення та самореалізації, що потребує певної оцінки результату діяльності оточуючими. Професійне самовизначення - це самостійний, індивідуальний, свідомий пошук призначення виконуваної роботи та сенсу всього життя в певній ситуації. Для досягнення професійного самовизначення важливо, щоб молоді люди були мобільними, швидко орієнтувалися в різних потоках інформації, здійснювали ефективну професійну орієнтацію в трудовому просторі, тобто зумовлює єдність професійного та особистісного самовизначення. Особистість долає послідовні етапи професійного становлення: професійна самовизначеність, професійний вибір, розвиток важливих якостей для професії, що необхідні для успішної професійної

діяльності, формування професіоналізму та самовдосконалення особистості [28, с.188].

На вираження образу щасливої людини в свідомості сучасного студента впливають також релігійні переконання. За даними дослідження та спостережень, релігійні люди мають більші показники щастя та благополуччя. Деякі вчені вважають, що релігія є особливим незалежним чинником, що впливає на формування образу щасливої людини. Релігійні постулати, переконання покращують соціалізацію особистості, її адаптивність. Такі люди легше пристосовуються до життя в соціумі. Інші вчені дотримуються думки, що вираженість щасливої людини не залежить від її релігійних переконань і може бути пов'язана з сімейним благополуччям, веденням здорового способу життя [47, с.104].

Прагнення бути щасливим – це природньо для кожної людини. Під час вивчення образу щасливої людини, його відображення у свідомості молодих поколінь варто враховувати два важливих аспекта. По-перше, щастя є суб'єктивним уявленням конкретної людини та залежить від її рівня переживань і сприйняття життєвих норм, ставлення до них, що може йти в розріз із загальноприйнятими концептами. Тут передусім досліджуються оціночні судження студентської молоді щодо феномену щастя та уявлень про образ щасливої людини. Тобто якщо людина щаслива, то думки оточуючих її не турбують. По-друге, уявлення про щастя в студентстві орієнтовано на майбутнє та базується на єдності минулого і теперішнього, його сенс в цілісності людського буття. Молоді люди в ранній зрілості націлені на досягнення результату, займаються самореалізацією, прагнуть професійного становлення та кар'єрного росту й більшого заробітку, а тому часто їм не вистачає часу озирнутись навколо та помилуватись природою, збагнути красу світу. Інтенсифікація життєвого циклу, суцільна гонитва за престижем та заробітком, може провокувати виникнення стресових ситуацій та утруднює формування уявлень про образ щасливої людини. Тому знову ж таки відмічаємо, що формування образу щасливої людини в уяві сучасної

студентської молоді більшою мірою залежить від внутрішнього потенціалу, здатності людини бути щасливою, а меншою мірою від різноманітних зовнішніх впливів [45, с.182].

Для досягнення гармонії в широкому сенсі цього слова потрібно вирішити екологічні проблеми людства, особливості співжиття людини і природи та виховання гармонійної особистості [5, с.56].

Вираження образу щасливої людини базується на трьох основних формах щастя, які виділив П. Тейяр де Шарден і ми можемо відобразити його схематично (див. рис 3.1):



Рис. 3.1. Форми щастя [45, с.183]

Щастя розвитку тотожне із щастям зростання, прогресу, орієнтоване на рух вперед, удосконалення. Для досягнення істинного результату людина має пройти три важливих етапи: I - працювати над собою (самоорганізованість), II - подолання егоїзму, перевершення самого себе, III – перевершити свій

ідеал, підпорядкувати своє життя до більшого та вищого, ніж ти сам. Схематично відобразити такий рух можна наступним чином (див. рис. 3.2).



Рис. 3.2. Модель розвитку щастя [45, с.184]

На думку окремих вчених, щастя та задоволеність життям позначаються суб'єктивним благополуччям. Тобто це фактично суб'єктивне оцінювання людиною якості власного життя. Суб'єктивне благополуччя відображається в емоційних реакціях людини, рівні задоволеності життям та окремими його сферами. Образ щасливої людини змальовується суб'єктивним благополуччям: задоволена собою та життям людина з вираженими позитивними емоціями. Тут важливі дві складові: когнітивна, що полягає в задоволеності життя та афективна, яка виражається у відчутті щастя (балансу між позитивними та негативними емоційними станами). Переважання позитивного афекту над негативним визначає ступінь вираженості суб'єктивного відчуття щастя. Тобто найкращим показником щастя особистості є наявність в неї позитивних емоцій [36, с.235].

Особистість живе у створених нею культурному та психологічному середовищах і саме тут відбувається формування її цінностей, що виступають орієнтирами в оцінюванні та поведінці. Найбільше духовний потенціал активізується в межах відповідного соціокультурного простору (в університеті, в родині чи в колі друзів). Саме в таких умовах відбувається

збагачення внутрішніх ресурсів особистості, створення умов для її зростання в період ранньої зрілості. На цьому етапі життя ціннісна система є стійкою на основі соціокультурних цінностей та морально-духовних норм, які виділяють її стереотипи, творчий потенціал, креативність, поведінку, почуття та мислення [35, с.74].

Тому, особистість, в якій гармонійно поєднуються розумові здібності, моральні цінності, здоров'я та розвинені естетичні почуття, котра себе ефективно реалізовує в сім'ї та професійній діяльності, може бути метою організації освітнього процесу закладу освіти [48, с.239].

Отже, формування образу щасливої людини базується на позитивному мисленні, вмінні бачити життя навколо себе та здатності розбиратися в своєму внутрішньому «Я». Важливо мати формований набір власних бажань і потреб та вміти їх задовольнити. Тут провідною є самовизначеність, яка впливає на самореалізацію та саморозвиток. Адже серед опитаних студентів є частка таких, котрі не є задоволені своїм вибором або досі вагаються та не можуть до кінця осмислити чи правильний вибір вони зробили. Однак, навіть за таких умов, людина повинна знайти в собі сили або змінити своє ставлення до вибору або ж змінити вибір. За твердженнями окремих науковців, кожна людина має базовий рівень щастя та має набір особистісних рис, котрі дозволяють їй відчувати себе щасливою.

На формування образу щасливої людини має вплив пережите минуле, але дитячі травми не відбирають в людини можливість бути щасливою в майбутньому. Важливо вміти справлятися зі спогадами та долати психологічні травми минулого. У студентської молоді орієнтири спрямовані на майбутнє, що підвищує їх здатність відчувати себе щасливими та мати надію на краще майбуття.

3.2. Психологічні рекомендації з формування стану щасливої людини та позитивного мислення

Формування образу щасливої людини передбачає усвідомлення поняття «щастя» з різних позицій особистості: емоційно-вольової сфери, інтелектуального потенціалу, діяльності. Отже, важливою умовою щастя є всебічний та гармонійний розвиток особистості, відчуття внутрішньої свободи [4, с.50].

Початковий етап формування образу щасливої людини відбувається в дитячому віці. Дитина має бачити передусім щасливих батьків, котрі дбають про неї та про один одного. В дитинстві формування образу щастя відбувається крізь призму оптимізму, мрій та віри у світле майбуття. Для народження щасливої особистості має бути віра в ідеал, рух в перед та корисна праця – потужне джерело людського щастя [27, с.319].

Мислення людини відіграє важливу роль у формуванні образу щасливої людини. Творчий потенціал особистості має важливу складову – креативність, що дозволяє особистості продукувати особливий спосіб мислення (дивергентний, нестереотипний) [11, с.40]. Тому розвиток позитивного мислення – важлива складова досягнення успіху, вдалої самореалізації та її одним із складових образу щасливої людини.

Вираженість образу щасливої людини відтворюється у її активності. Задоволена життям молода людина є досить активною в різних сферах своєї діяльності. Зрештою, будь-яка соціальна робота має бути підкріплена певним матеріальним результатом, що виражається відчуттям задоволеності. Тобто в основі діяльності людини має лежати задоволеність та щастя від процесу діяльності та здобутого матеріального результату. Однак, так буває далеко не завжди. Внаслідок проведеної низки досліджень, було встановлено, що більше задоволення приносить та зайнятість, що не є примусовою. Для студентства це може бути заняття в спортивних гуртках, участь в громадських об'єднаннях та інше хобі. Сучасна молодь працює на результат, який має бути відразу, що й викликає відчуття задоволеності й щастя. Дослідник Р. Гілман вважає, що

підвищенню соціальної активності сприяє зацікавленість у благополуччі інших людей. Такий підхід стимулює підвищення активності людини в соціальній сфері та забезпечує більш привітне ставлення до оточуючих. Разом з тим, позитивний афект тісно пов'язаний з активністю особистості та екстравертованістю, що виражається у підвищеному рівні соціальної активності, що робить людину щасливішою [36, с.235].

Нині Україна перебуває у вкрай складних умовах: довготривала війна, повномасштабне вторгнення та запровадження воєнного стану по всій території України, практично постійна повітряна небезпека, втрати на лінії зіткнення – це ті події, що не сприяють появі позитивних емоцій, позитивного мислення, радості та не сприяють формуванню уявлень про щастя й щасливу людину. Студентська молодь особливо гостро реагує на всі негативні події сьогодення, а тому виходячи з результатів дослідження констатуємо, що найвищу цінність опитані вбачають у спілкуванні з рідними, друзями та коханими людьми. Тому страх втратити близьку людину притаманний кожному, а нині це відчуття особливо загострилось і не сприяє формуванню відчуття щастя.

Стає зрозумілим, що більшість українців молодого покоління перебуває у стресовому стані, часто негативно реагує на погані новини, ймовірні загрози. І тут виникає цілком логічне запитання: як подолати ці об'єктивні перешкоди та налаштувати себе на успіх та позитивне мислення? Передусім – це спілкування з рідними, друзями, знайомими. На допомогу може стати відомий український відеопроєкт: «Скажи чесно, як ти?», який містить техніки самодопомоги та анімаційні відеоролики про психологічну підтримку. Однак, попри складні умови, на думку студентів, що брали участь в експерименті, важливо знаходити ресурси для отримання позитивних емоцій та формування образу щасливої людини, ставити мету й прагнути її досягти.

По-перше, важливо мислити позитивно, зосередитись на позитивних аспектах свого життя, а не на негативних. Позитивне мислення передбачає віру в те, що все буде добре, навіть якщо зараз йдуть не найкращі часи.

Позитивне мислення - це навичка, яку можна розвивати. Чим більше ви будете практикуватися, тим легше вам буде мислити позитивно. Позитивне мислення має ряд переваг, як для фізичного, так і для психічного здоров'я. Воно може: знизити рівень стресу і тривоги, покращити самооцінку, підвищити рівень щастя і задоволеності життям, збільшити стійкість до труднощів, покращити якість життя.

Формула позитивного мислення можна сформулювати так:

1. Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Це означає, що ми повинні мати позитивні очікування щодо майбутнього.
2. Ми робимо для цього все можливе. Це означає, що ми повинні докладати зусиль для досягнення своїх цілей.
3. Щоб змінити своє мислення на позитивне, можна використовувати такі техніки:
4. Учіться цілеспрямовано наповнювати свої думки позитивом. Коли ви помічаєте, що думаєте про щось негативне, зупиніться і переключіть свою увагу на щось хороше.
5. Три рази на день робіть паузу і думайте про щось хороше. Це допоможе вам зосередитися на позитивних аспектах свого життя.
6. Ведіть щоденник досягнень. Запишіть у нього все, чого ви досягли за день, навіть якщо це щось невелике.
7. Негативну ситуацію обдумуйте не більше однієї хвилини. Потім відпустіть її і зосередьтеся на позитивному.
8. Не зациклюйтеся на проблемі, а шукайте можливості. Кожна проблема містить в собі можливість для росту.

По-друге, це може бути звернення до психолога-консультанта. Кваліфікована допомога дозволить зосередитись на головному, чітко визначити мету та окреслити основні завдання, котрі потрібно вирішити для її досягнення. Діяльнісний компонент на шляху до отримання задоволення є досить важливим. Наприклад, можна зосередитись на допомозі військовослужбовцям або внутрішньопереміщеним особам. Переймаючись

потребами інших та проявляючи небайдужість, людина налаштовує себе на подолання перешкод й поступово з'являються позитивні емоції, відчуття задоволеності.

На основі проведеного дослідження можна, враховуючи розробки моделі психологічного благополуччя К. Ріфф та погляди В.О. Сухомлинського на поняття щастя [21, с.65], можна виокремити основні особливості, якими повинна володіти щаслива людина та узагальнити рекомендації з формування стану щасливої людини:

1. Позитивне ставлення до себе та свого минулого. На стан студентів опосередковано впливають викладачі. Педагогічна праця складна, вимагає реалізації творчого потенціалу, однак саме педагоги мають володіти інструментарієм впливу на людську душу. Виховання особистості, що налаштована на позитивне мислення має розпочинатись ще з дитинства. Не одне покоління дітей вивчають математику, українську мову, історію та інші предмети, але в навчальних програмах закладів загальної середньої освіти не передбачено вивчення технологій позитивного мислення чи позитивної освіти, що має за мету формування щасливої людини. Зазвичай, більшість психологів мають в своєму арсеналі низку методик, тренінгів, котрі присвячені формуванню успішності особистості, спрямованості на позитивний результат, що орієнтована на дорослих людей зі сформованою психікою, але такий вплив треба розпочинати здійснювати ще в дитячому віці. Студентська молодь – це вже відносно зріла особистість, зі сформованою психікою і тому тут складнішими є впливи на зміни світоглядних ідей, відношення до оточуючих та переоцінки власних життєвих цінностей. Однак, у закладах вищої освіти варто ввести години спілкування з визначеною тематикою: «Успішне працевлаштування» або «Поради для кар'єрного росту». Адже тема досягнення матеріального добробуту є одним із визначників щасливої людини в уявленні студентської молоді. Тому професійна допомога в напрямі пошуку бажаного місця для працевлаштування, успішної адаптації на новому місці, професійного становлення та подальшого кар'єрного зростання. Такий підхід

підвищує мотиваційну складову та навіть сприяє підвищенню рівня навчальних досягнень серед студентської молоді.

2. Визначення чітких цілей та завдань, що наповнюють життя сенсом. В умовах сьогодення, важливо вміти володіти власною емоційно-вольовою сферою. Дієвою є здатність «переключатись» думками з однієї справи на іншу, відходити від «негативу» та налаштовуватись на позитив. Для цього варто чітко визначити мету та окреслити шляхи її досягнення. Наприклад, аналогом цього може бути уявна «дошка бажань», де людина визначає важливі для себе пункти і прагне їх досягти. Для покращення матеріального доброту – посилити інтенсивність навчання та можна спробувати паралельно працевлаштуватись на роботу. Нині багато студентів саме так і роблять. Для налагодження стосунків з протилежною статтю – розширити коло спілкування, розвивати вміння йти на компроміс, а також обов'язково бути не байдужими до інших. Для покращення власного здоров'я – вести здоровий спосіб життя, проходити профілактичний огляд, а також можна зайнятись собою (перукарня, манікюр, косметолог, що найбільш цікаво студенткам).

3. Виконання вимог повсякденного життя. Для студентів ключовою вимогою є навчання. Якщо воно є примусовим, то тягне за собою негативні наслідки. Потрібно, щоб участь в освітньому процесі приносила радість та задоволення. Не варто навчатись там, де нецікаво та здобувати професію, яка не викликає жодного інтересу. Свою майбутню справу потрібно любити. Нині заклади вищої освіти України та навіть Європи є відкритими для абітурієнтів і представляють широкий спектр професій, а тому зробити вибір до душі цілком можливо. Обов'язково у свій «життєвий графік» потрібно включити зустріч та спілкування з друзями, бажану покупку або ж відвідування волонтерського центру, вдома це може бути піклування про домашнього улюбленця. Оточіть себе позитивом і відчуття щастя прийде, попри численні негаразди. Навчіться справлятися з негативними емоціями та переживаннями,

зумійте віднайти в собі сили цінувати кожен прожитий мить та дбати про якість власного життя.

4. Формування відчуття постійного саморозвитку та самореалізації. Саморозвиток, самовдосконалення – це ті процеси, які не виникають самі по собі. Важливим є глибинне осмислення самого себе, ставлення до оточуючих, світу та моральних цінностей. Внутрішній світ людини існує паралельно із зовнішнім та є не менш важливим. В багатьох психологічних аспектах внутрішній світ людини є визначником її зростання, прогресу та регресу. Механізми самовдосконалення теж є зовнішні й внутрішні. Наприклад, можна пристосовуватись до певних обставин, вимог та підлаштовувати себе під загальноприйняті норми. Інший шлях самовдосконалення – наслідування якогось, умовно кажучи, ідеалу (конкретної людини чи вигаданого образу), копіювання моделі поведінки. Найвищою формою самовдосконалення є робота над собою, що називається самовиховання. Вимогливість до себе – це теж шлях до успіху, а відтак і до щастя. Необхідно вивчати себе, свої психічні та фізичні властивості, намагатись оцінювати свої можливості. Для розвитку самопізнання важливий сприятливий мікроклімат, в якому знаходиться особистість. Для успішної реалізації самопізнання та саморозвитку важливо скласти комплексний план самовиховання з чітко визначеними завданнями та термінами їх виконання. Для успішної реалізації плану потрібно періодично проводити самоаналіз та робити відповідні висновки.

5. Налагодження відносин з оточуючими, що насичені турботою та довірою. Для відчуття комфорту, благополуччя і щастя важливо мати налагоджені доброзичливі відносини з оточуючими, що базуються на взаємодопомозі та взаємопідтримці. Тут важливим аспектом є позитивне налаштування особистості, що дозволяє протистояти негараздам; робота над збереженням та поповненням власного енергетичного потенціалу. Бути сильним – це теж запорука успіху. Де брати сили? Прогулянки на природі, здоровий сон, правильне харчування, медитації тобто задоволення фізіологічних потреб та постійна робота над власним внутрішнім світом. Не

варто з'ясовувати стосунки та попри що намагатись довести власну правоту. Це не завжди є раціонально, подумайте про це. Люди навколо нині теж є збуджені та переживають негативні емоції, а тому будьте терпимі до оточуючих, проявляйте турботу навіть в дрібницях і це допоможе, в першу чергу, вам самим.

6. Здатність наслідувати власні переконання. Особистість характеризується єдністю, стійкістю та активністю. Поведінка індивіда визначається сукупними відносинами: стимул діяльності – відповідна реакція. Сучасна молодь отримує велику кількість різної інформації: достовірної та фейкової, корисної та шкідливої тощо. Нині важливим є не пошук інформації та її запам'ятовування, а здатність особистості аналізувати, узагальнювати та вміти застосовувати потрібну інформацію, а також генерувати нові ідеї тощо. Збудження власного ентузіазму – це теж запорука досягнення бажаного успіху, підвищення задоволеності та шлях до щастя.

7. Розвивати позитивне мислення. Формування та розвиток позитивного мислення реалізовується завдяки виконанню відповідних вправ (за рекомендацією психолога), можна використовувати інформаційний матеріал корисного змісту для власного саморозвитку (читання художньої літератури, заняттям хоббі), намагатися контролювати власне психологічне та ментальне здоров'я, працювати над збереженням та відновленням фізичного здоров'я, гармонійно поєднувати свої моральні цінності та життєві принципи. Налаштування на позитив, встановлення ціннісних орієнтирів, що спрямовані на досягнення цілей та задоволеність, робота над розвитком позитивного мислення є тими визначниками, що впливають на формування відчуття щастя та стабілізацію цього стану.

8. У закладах освіти важливо спрямувати освітній процес на позитивне навчання молоді. Потрібно відслідковувати психологічне здоров'я та стан молоді, а також сприяти формуванню позитивної спрямованості особистості. Зрештою освіта має забезпечувати формування прогресивно та позитивно мислячого покоління людей, котрі зможуть розбудувати нашу

державу, створити якісно нові умови для її розвитку та процвітання. В робочих навчальних планах має бути введений курс спрямований на зміцнення ментального та психологічного здоров'я з проведенням уроків щастя та тренінгів з формування позитивного мислення особистості.

Висновки до розділу 3

Внаслідок проведеного дослідження було визначено особливості вираження образу щасливої людини у свідомості сучасних студентів. Вони полягали у визначенні тих чинників, що впливають на відчуття себе щасливим: спілкування з родиною та друзями, заняття улюбленою справою, налаштованість на саморозвиток та самоудосконалення, цільова установка на самоствердження в обраній професії, подорожування, нові знайомства, матеріальні блага тощо. Визначено, що у різних вікових груп уявлення про щастя та образ щасливої людини теж відрізняються, зокрема з віком змінюються пріоритети і це важливо враховувати в проведенні заходів психологічного змісту, котрі спрямовані на підвищення рівня задоволеності, на позитивне мислення та відчуття щастя. Молодь орієнтується на майбутнє, на матеріальні блага та самоствердження. А люди більш старшого покоління – на сім'ю, здоров'я та стабільність в суспільних відносинах.

Ґрунтуючись на результатах проведеного дослідження, розроблено психологічні рекомендації з формування стану щасливої людини та позитивного мислення особистості. Адже бути щасливим спроможна кожна людина, потрібно знайти передусім в собі ресурси долати труднощі, боротися з негативними емоціями та навчитися відчувати радість життя в дрібницях, буденних речах. Події в нашій державі не сприяють збереженню нормального психологічного здоров'я нації, а тим паче відчуттю щастя. Однак, попри війну та інші негаразди люди повинні навчатися відчувати себе щасливими та отримувати позитивні емоції.

ВИСНОВКИ

У представленій роботі здійснено науково-психологічне обґрунтування поняття «щастя» та визначено фактори, що впливають на формування образу щасливої людини.

1. Внаслідок опрацювання науково-джерельної бази було з'ясовано, що поняття щастя не має однозначного трактування та є міждисциплінарним феноменом, який вивчають в розрізі філософії, психології, філології та інших галузей освіти. В різні періоди розвитку цивілізації підходи до визначення щастя відрізняються. Деякі вчені осмислюючи поняття щастя, відображали різні підходи до моделі його конструкції. Зокрема, одні вчені вважають, що на формування уявлень про образ щасливої людини впливають зовнішні чинники: навколишнє середовище (природа, клімат, суспільство, політика, держава тощо) та внутрішні (властивості характеру, темперамент, рівень культури, освіти, емоційно-вольова сфера, внутрішній світ людини тощо)

2. Визначено психологічні особливості формування образу щасливої людини в студентській молоді та встановлено, що період студентства – це рання зрілість, до складу цієї групи людей входять психологічно сформовані особистості. Студенти теперішнього покоління характеризуються демократичністю поглядів, а рання зрілість – це період життя, коли особистість володіє найбільш потужним потенціалом когнітивних та психологічних складових (найкраща пам'ять, найвищий ступінь концентрації уваги, тощо). Уявлення про образ щасливої людини в студентські роки орієнтовано на майбутнє та досягнення встановленої мети (матеріальний добробут, професійне самоствердження, сімейні стосунки, спілкування з оточуючими).

3. В роботі охарактеризовано теоретичну модель образу щасливої людини у свідомості сучасної студентської молоді та визначено основні критерії досягнення задоволеності, благополуччя та щастя загалом. Представлено погляди різних вчених щодо формулювання образу щасливої людини та визначення її складових. До основних компонентів образу щасливої людини як цілісної дефініції можна віднести: біологічну, соціальну, духовну та потребнісну

складову. Теоретичною основою образу щасливої людини може бути позитивне мислення (позитивний настрій, позитивні переконання та саме позитивне мислення). Налаштованість на успіх, визначення чітких цілей та виокремлення завдань, наполеглива праця над їх вирішенням – умова досягнення високого рівня задоволеності та відчуття щастя.

4. Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей образу щасливої людини. Встановлено, що на формування образу щасливої людини найбільше впливають спілкування, можливість подорожувати та відповідно отримувати позитивні емоції, саморозвиток і матеріальне забезпечення. Щастя можна розглядати у трьох формах: орієнтація на минуле, теперішнє та майбутнє. У студентської молоді орієнтири спрямовані на майбутнє, де провідним є здобуття відповідної освіти, професійна реалізація та матеріальне забезпечення. У людей, що сумніваються з вибором професії, не бажають навчатися за обраним фахом - відчуття щастя знижене. Враховуючи результати проведеної методики на визначення рівнів показника щастя, можна зауважити, що високий та середній показники рівня щастя мають люди з позитивним мисленням, впевнені у своєму виборі та ті, що мають налагоджене спілкування в родинному та дружньому колі. Натомість було виявлено респондентів із заниженими та низькими показникам рівня щастя.

5. На основі результатів проведеного дослідження було розроблено психологічні рекомендації з формування стану щасливої людини та позитивного мислення у сучасної студентської молоді.

Отже, в результаті наукового дослідження наша гіпотеза підтвердилася, а саме у різних вікових груп свої уявлення про щастя та чинники, що впливають на формування образу щасливої людини.

Перспективи подальших теоретичних та емпіричних досліджень вбачаємо у розширенні вибірки дослідження, порівнянні результатів дослідження образу щасливої людини студентів математичних, технічних та гуманітарних факультетів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Б'янюк О. Феномен щастя у позитивній психології: аналіз та проблемні аспекти застосування концепцій. *Humanitarium*. 2017. Vol. 39. С. 15-22
2. Бондар Л. В. Філософія щастя: ціннісно-праксеологічний аспект : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03. Одеса, 2012. 186 с.
URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/323>
3. Бончук Н.В. Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю та підлітками. *Молодий вчений*, 2016. № 5 (32), с.542-548
URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/5/135.pdf> (дата звернення 23.08.2023)
4. Бургун І. В., Штуца О. В. Навчально-пізнавальна компетентність як елемент щасливої особистості. *Педагогічний альманах*, 2014. Вип. 22. С. 49-53
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2014_22_9 (дата звернення 14.09.2023)
5. Вакулик І. Концепти «гармонія» і «щастя» та їх трансформації в українському соціумі. *Українознавчий альманах*, 2011. Вип. 5. С. 55-56.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ukralm_2011_5_19 (дата звернення 15.08.2023)
6. Вінков В. Ю. Психологічні особливості уявлень молоді про життєвий успіх. *Український психологічний журнал*, 2018. № 1. С. 17-29.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2018_1_4 (дата звернення 21.08.2023)
7. Волошок О. В., Ноздріна Л. В. Щастя: психологічні та економічні аспекти. *Щастя та цивілізаційний розвиток: збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції*. Львів, 2019, С. 60-64.
8. Галкіна О. О. Особливості сприйняття сучасної картини світу студентською молоддю. *Наука і освіта*. 2012. № 9. С. 29-33
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2012_9_9 (дата звернення 15.09.2023)

9. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 2012. Вип. 2(2). С. 293-303. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2%282%29_35 (дата звернення 18.08.2023)
10. Горбаль І. С. Психологічні кореляти суб'єктивного благополуччя. *Вісник Одеського національного університету*, 2013. Т. 18, Вип. 22(1). С. 156-163 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2013_18_22%281%29_24 (дата звернення 12.08.2023)
11. Гречуха І. А. Психологічні особливості розвитку емпатії в структурі літературних здібностей старшокласників: дис. ...д-ра філософії: 053. Житомирський державний університет імені Івана Франка, Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне, 2021. 289 с. URL: https://www.rshu.edu.ua/images/PhD/phd_disert_hrechukhi_ia.pdf (дата звернення 11.09.2023)
12. Гречуха І.А. Рефлексія здібностей літературно обдарованих старшокласників. *Прикладні аспекти психології особистісного зростання*. 2017, №2. С. 98-100 URL: <http://eprints.zu.edu.ua/24828/1/8%D1%8F.pdf> (дата звернення 12.08.2023)
13. Гуляс І. А. Феномен щастя: аксіопсихологічні аспекти. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. За ред. С. Д. Максименка. К., 2010. Т. XII. Ч. 4. С. 103-109.
14. Данильченко Т. В. Методичні проблеми вивчення суб'єктивного соціального благополуччя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 2015. Вип. 126. С. 57-62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_126_14 (дата звернення 14.09.2023)
15. Дворніченко Л. Л. Практичні аспекти роботи психолога-консультанта з категорією «щастя». *Науковий вісник Херсонського*

2017. Вип. 2(1). С. 94 - 98. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpb_2017_2%281%29_18 (дата звернення 09.09.2023)

16. Добко Т. Любов і щастя у філософії Дітріха фон Гільдебранда. *Гілея: науковий вісник*, 2013. № 73. С. 179-182. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya_2013_73_84 (дата звернення 15.08.2023)

17. Добко Т. Щастя і приємність. *Філософська думка*, 2014. № 1. С. 51-63. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Philos_2014_1_7 (дата звернення 15.08.2023)

18. Жидецький Ю. Ц. Психолого-педагогічні чинники щастя студентів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 2013. Вип. 2. С. 202-211. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_2_23 (дата звернення 13.09.2023)

19. Зернецька О. Сучасні цивілізації в пошуках щастя: компаративний аналіз. *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України*. 2018. Вип. 2. С. 90-108 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzipiend_2018_2_8 (дата звернення 10.08.2023)

20. Карамушка Л. М., Ходакевич О. Г. Психологічні особливості ставлення студентської молоді до грошей: монографія. Київ : КНЕУ, 2017. 200 с. URL: <http://surl.li/sbai> (дата звернення 08.09.2023)

21. Карсканова С. Психологічне благополуччя особистості сучасного педагога як втілення ідей В. О. Сухомлинського про щасливого педагога. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського*, 2018. № 3 (62) Т. 1. С. 63-68

22. Киселиця С. В., Шевченко В. О. Антропогенний вимір щастя у техногенному світі. *Збірник наукових праць «Гілея: науковий вісник»*, 2018. Випуск 139, С. 103-107.

23. Кіндратець О. М. «Політика щастя» в соціальній державі. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія :*

Політичні науки. 2019. № 4. С. 26-29.

URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdonnupn_2019_4_6 (дата звернення 19.08.2023)

24. Крячко В. І. Експлікація множини відповідностей між результатами наукових досліджень щастя і текстом Біблії. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2015. Вип. 19-20. С. 64-84. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2015_19-20_8 (дата звернення 19.09.2023)

25. Лактіонова Г. М. Щастя і сучасна освіта: інформація до роздумів. *Освіта дорослих: теорія, досвід, перспективи*, 2014. Вип. 2. С. 58-68. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/OD_2014_2_10 (дата звернення 08.09.2023)

26. Литвинчук А., Можаровська Т. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2020. Випуск 10 (55). С. 47-57. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55).05) (дата звернення 19.08.2023)

27. Моїсєєв С. О. Концепт щастя у педагогічних поглядах А. Макаренка та В. Сухомлинського. *Педагогічний альманах*, 2015. Вип. 25. С. 315-322. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2015_25_51 (дата звернення 11.08.2023)

28. Орел С., Аврамченко С. Професійне самовизначення як запорука успішного та щасливого життя особистості. *Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції*. Львів, 2020. С. 186-189

29. Паніотто В., Сахно Ю., Пясковська А. Динаміка рівня щастя і його детермінанти. Україна 2001–2017. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2018. № 1. С. 84-102. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/stmm_2018_1_10 (дата звернення 12.09.2023)

30. Пономаренко Д. О. Проблеми формування ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді: магістер. Робота. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 76 с. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/10085> (дата звернення 14.09.2023)

31. Психологічні особливості студентського віку. *На допомогу кураторам*. Вип. 3. укл. Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.

URL: http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream/123456789/9397/2/Psychologichni_osoblyvosti_2013_3.pdf (дата звернення 02.09.2023)

32. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с. URL https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSl/Psyhologu_dla_roboty.pdf (дата звернення 14.08.2023)

33. Ракурси психологічного благополуччя особистості. *Збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості»*, 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. С. 177 URL: <http://lib.ndu.edu.ua/dspace/handle/123456789/162> (дата звернення 03.09.2023)

34. Романова В. С. Філософські, духовні та наукові погляди на щастя: наукове визначення і міра щастя (англ.). *Актуальні проблеми психології*, 2015. Т. 7, Вип. 39. С. 301-308. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2015_7_39_31 (дата звернення 12.08.2023)

35. Романюк Л. В. Методологічні засади та емпіричне вивчення цінностей особистості раннього дорослого віку в кроскультурному контексті. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2018. № 1. С. 5-18. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_p_2018_1_3 (дата звернення 02.09.2023)

36. Семків І. І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2012. Вип. 37. С. 234-237. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_64 (дата звернення 03.09.2023)

37. Сидоренко Ю. В., Побережна М. В., Даценко Т. С. Психологічні особливості ставлення студентської молоді до життєвого досвіду в кризовому суспільстві. *Психологія особистості*, 2020. Випуск 18. Т. 2. С.105-109 URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.19> (дата звернення 04.09.2023)
38. Скворцова К. М. Генеза соціально-філософського дослідження феномену щастя. *Культурологічний вісник*. 2013. Вип. 30. С. 222-227. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Kultv_2013_30_43 (дата звернення 11.09.2023)
39. Скворцова К. М. Діяльність як субстанція щастя. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*, 2015. Вип. 60. С. 100-113. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpgvzdia_2015_60_11 (дата звернення 08.09.2023)
40. Скворцова К. М. Зміст поняття «щастя». *Культурологічний вісник*. 2014. Вип. 33. С. 241-249. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Kultv_2014_33_38 (дата звернення 02.09.2023)
41. Скрипаченко Т. В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології*, 2016. № 2. С. 124-130. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2016_2_22 (дата звернення 13.08.2023)
42. Скрипаченко Т. В. Психологічний феномен особистісного росту. *Проблеми сучасної психології*, 2013. № 1. С. 59-65. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_1_13 (дата звернення 15.08.2023)
43. Словник української мови. Академічний тлумачний словник (1970-1980) URL: <http://sum.in.ua/s/shhastja> (дата звернення 12.08.2023)
44. Сосніхіна С. Є. Ціннісні орієнтації сучасної студентської молоді: міждисциплінарний підхід. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 2016. Том 21 № 3(41), С. 222-230. URL: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2016.3\(41\).134534](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2016.3(41).134534) (дата звернення 07.09.2023)

45. Сурженко О.П. Поняття щастя в сучасній німецькій педагогіці та педагогічні засади виховання щасливої дитини в сім'ї. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 2011. 4 (45) С. 181-191
46. Титаренко Т. М. Щастя як особистісна реалія: переживання, рефлексування, конструювання. *Психологія особистості*. 2017. № 1. С. 83-89. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2017_1_13 (дата звернення 12.09.2023)
47. Ягіяєв І.І. Соціальні чинники психологічного благополуччя нерелігійних людей. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015 №2 (27). С. 103-109.
48. Янкович І. І. Підготовка майбутнього вчителя до виховання щасливої дитини в загальноосвітніх навчальних закладах Польщі. *Педагогічний альманах*, 2014. Вип. 22. С. 237-243. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2014_22_40 (дата звернення 12.08.2023)
49. Aames C. M. Ascientific exploration of happiness: A review of the science in Exploring happiness: From Aristotle to brain science. *International Journal of Wellbeing*, 2012, 2(3), 288-291. URL: doi:10.5502/ijw.v2.i3.10 (дата звернення 11.08.2023)
50. Ahuvia A., Thin N., Haybron D. M., Biswas-Diener R., Ricard M., & Timsit J. Happiness: An interactionist perspective. *International Journal of Wellbeing*, 2015. 5(1), p.1-18. URL: doi:10.5502/ijw.v5i1.1
51. Argyle M. The Psychology of Happiness. London, Routledge. 2001, 288 p.
52. Argyle M., Hills P. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 2002. 33/7 p. 1073-1082 URL: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6) (дата звернення 19.09.2023)
53. Buss D. M. The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 2000. Vol.55 С. 15 - 23. URL: file:///C:/Users/Admin/Downloads/The_Evolution_of_Happiness_1.pdf (дата звернення 11.09.2023)

54. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 2000. 55(1), 34–43. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34> (дата звернення 11.09.2023)
55. Feldman F. An improved whole life satisfaction theory of happiness? *International Journal of Wellbeing*, 2019. 9(2), 1-7. doi:10.5502/ijw.v9i2.762 (дата звернення 14.08.2023)
56. Jacobsen M. H. Sociology and happiness: An interview with Zygmunt Bauman. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2014, 2(1), p. 85-94
57. Layard R. Happiness: Lessons from a New Science. The Penguin Group, 2005. New York, NY
58. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 2005. 9(2), p. 111–131. URL: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111> (дата звернення 05.08.2023)
59. Maslow A. H. Toward a Psychology of Being. Litton Education Publishing, 1968
60. Pancheva, M. G., & Vásquez, A. Close to others -closer to happiness?: An empirical investigation of the social determinants of subjective wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2022. 12(2), 206-232. URL: <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i2.1887> (дата звернення 11.09.2023)
61. Platsidou M. Trait emotional intelligence predicts happiness, but how? An empirical study in adolescents and young adults. *International Journal of Wellbeing*, 2013. 3(2), p. 197-209. URL: doi:10.5502/ijw.v3i2.6 (дата звернення 01.09.2023)
62. Ryan R. M., & Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 2000, 55(1), p. 68–78. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68> (дата звернення 14.08.2023)
63. Seligman, M. E. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. *Simon and Schuster*, 2012.

64. Silva F. E. E. da; Pinto F. R. M.; Moreira D. de O.; Soares S. L. Do conceito à realidade: a saúde mental dos concluintes de pedagogia. Revista on line de Política e Gestão Educacional. *Araraquara*, 2019 v. 23, n. 2, p. 453–465 URL: <https://doi.org/10.22633/rpge.v23i2.12652> (дата звернення 12.09.2023)
65. Stibich M. Learn How To Accentuate the Positive. Accessed from, 2016. URL: <https://www.verywell.com/accentuate-the-positive-positive-thinking-and-happiness2224115> (дата звернення 12.08.2023)
66. Suikkanen J. An improved whole life satisfaction theory of happiness. *International Journal of Wellbeing*, 2011 1(1), p. 149-166. URL: doi:10.5502/ijw.v1i1.6 (дата звернення 23.08.2023)
67. Suikkanen J. The advice models of happiness: A response to Feldman. *International Journal of Wellbeing*, 2019 9(2), p. 8-13. URL: doi:10.5502/ijw.v9i2.837 (дата звернення 11.08.2023)
68. Vakil Jabbarov Rashid Direção psicológica da formação de valores multiculturais . Revista on line de Política e Gestão Educacional. *Araraquara*, 2021 v. 25, n. esp.1, p. 620–637 URL: <https://doi.org/10.22633/rpge.v25iesp.1.15003> (дата звернення 11.09.2023)
69. Van der Deijl W. What happiness science can learn from John Stuart Mill. *International Journal of Wellbeing*, 2016. 6(1), p. 164-179. URL: doi:10.5502/ijw.v6i1.464 (дата звернення 14.09.2023)
70. Wong P. T. P. From attunement to a meaning-centred good life: Book Review of Daniel Haybron's Happiness: A very short introduction. *International Journal of Wellbeing*, 2014. 4(2), p.100-105. URL: doi:10.5502/ijw.v4i2.5 (дата звернення 10.09.2023)
71. Zhen Han Exploration of Happy Learning for College Students with the Integration of Thinking Visualization and Action Learning in the Internet + Environment. *Journal of Environmental and Public Health Volume*, 2022. 1-9 p. URL: <https://doi.org/10.1155/2022/9039630> (дата звернення 01.09.2023)

ДОДАТКИ

Додаток А

ОПИТУВАЛЬНИК

(на визначення щастя за професійною спрямованістю, розроблений з використанням google-forms)

1. Який ваш вік?
2. На якому рівні ВО ви навчаєтесь?
3. Ви вважаєте себе щасливою людиною?
4. Чи змінив ваше відчуття щастя вступ до ЗВО?
5. З ким ви відчуваєте себе щасливим?
6. Хто допомагає вам бути щасливим?(родина, друзі, коханий (кохана), я сам, домашні улюбленці, інше)
7. Що вас робить щасливим? (обрати кілька варіантів: хоббі, гроші, спілкування, саморозвиток, розваги, відеоігри/фільми/книги/комікси, авто, нові речі, мандрівки, нові знайомства, заборонені речі, інше)
8. Чи хотіли б ви знати своє майбутнє?
9. Чи задоволені ви своїм вибором майбутньої професії?
10. Хто вплинув на ваш вибір майбутньої професії?
11. На скільки важко було прийняти рішення при виборі майбутньої професії?
12. Чи проходили ви тестування на профорієнтацію?
13. Чи збігається ваш вибір майбутньої професії з результатом тесту на профорієнтацію?
14. Чи виникало бажання відрахуватись?
15. Чи виникала думка, що ви помилились?
16. Чи плануєте ви своє майбутнє за обраною професією?

Додаток Б

Тест Марсі Шімофф

1. Я часто відчуваю себе щасливим і задоволеним без будь-якої причини.

1 2 3 4 5

2. Я живу зараз.

1 2 3 4 5 3.

Я відчуваю себе живим, бадьорим та енергійним.

1 2 3 4 5 4.

Я відчуваю стан глибокого спокою та благодаті.

1 2 3 4 5

5. Життя для мене – це надзвичайна пригода.

1 2 3 4 5

6. Я не дозволяю неприємним ситуаціям впливати на мене. 1

2 3 4 5

7. Я з ентузіазмом дивлюсь на свої справи.

1 2 3 4 5

8. Я часто сміюся і втішаюсь.

1 2 3 4 5

9. Я вірю в те, що світ прихильний до мене дружелюбно.

1 2 3 4 5 10.

У всьому, що відбувається, я знаходжу для себе урок або подарунок долі.

1 2 3 4 5

11. Я вмію викидати з голови зайве та прощати.

1 2 3 4 5

12. Я себе люблю.

1 2 3 4 5

13. У кожній людині я шукаю щось хороше.

1 2 3 4 5

14. Я змінюю в житті те, що можна змінити, і приймаю те, що не можна змінити.

1 2 3 4 5

15. Я оточую себе людьми, які підтримують мене.

1 2 3 4 5

16. Я не засуджую інших і не скаржусь.

1 2 3 4 5

17. Негативні думки не затьмарюють моє життя.

1 2 3 4 5

18. Я відчуваю подяку.

1 2 3 4 5

19. Я відчуваю зв'язок із чимось великим.

1 2 3 4 5

20. Я відчуваю, що розуміння цілей надихає мене.

1 2 3 4 5

Підрахуйте бали.

Якщо ви набрали 80-100 балів, ви значно відчуваєте «щастя без причини».

Якщо ви набрали 60-79 балів, то у вас є хороші показники «щастя без причини».

Якщо ви набрали 40-59 балів, то у вашому житті є проблиски щастя без причини.

Якщо ваші бали менші за 40, то у вас дуже невеликий досвід «щастя без причини».

Додаток В

Методика Оксфордський опитувальник щастя (ONI, Oxford Happiness Inventory)

(на відповіді надається 3 хвилини)

1 – Повністю не згоден

2 – Не згоден

3 – Скоріше не згоден

4 – Скоріше згоден

5 – Я згоден

6 – Повністю згоден

№	Судження	1	2	3	4	5	6
1.	Я не особливо задоволений тим, як я є.						
2.	Мене дуже цікавлять інші люди.						
3.	Я відчуваю, що життя винагороджує мене щедро.						
4.	У мене дуже теплі почуття майже до всіх.						
5.	Я рідко прокидаюся бадьорим.						
6.	Я дивлюся в майбутнє без особливого оптимізму.						
7.	Я вважаю більшість речей цікавими.						
8.	Я завжди відданий і зацікавлений.						
9.	Життя прекрасне.						
10.	Я не думаю, що світ є хорошим місцем.						
11.	Я багато сміюся.						
12.	Мене цілком влаштовує практично все в моєму житті.						

13.	Я не думаю, що виглядаю привабливо.						
14.	Існує розрив між тим, що я хотів би зробити, і тим, що я зробив.						
15.	Я дуже щасливий.						
16.	Я знаходжу красу в деяких речах.						
17.	Я завжди підбадьорюю інших.						
18.	Я можу знайти час для всього, що хочу.						
19.	Я відчуваю, що не особливо контролюю своє життя.						
20.	Я відчуваю себе здатним взятися за будь-яку справу.						
21.	Я відчуваю повну ясність розуму.						
22.	Я часто відчуваю радість і піднесений настрій.						
23.	Мені важко приймати рішення.						
24.	У мене немає особливого відчуття сенсу і мети життя.						
25.	Я відчуваю, що переповнений енергією.						
26.	Зазвичай я впливаю на події у вигідному для мене напрямі.						
27.	Я не розважаюся з іншими людьми.						
28.	Я не відчуваю себе особливо здоровим.						
29.	У мене немає особливо щасливих спогадів про минуле.						

Інтерпретація результатів

Шкала	Min	Max	Середнє значення
Оксфордська шкала щастя	29	174	106-141

Оригінальна інтерпретація

Happiness score: 3.3

Interpretation of the score:

1-2. Not happy.

2-3. Somewhat unhappy.

3-4. Not really happy or unhappy.

4. Somewhat happy, satisfied. This is what the average person scores.

4-5. Rather happy; pretty happy.

5-6. Very happy.

6. Too happy.

Оксфордський опитувальник щастя ОНІ

(5 хвилин на опитування)

1. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?

A. Я не почуваюся щасливим

B. Я почуваюся досить щасливим

C. Я дуже щасливий

D. Я неймовірно щасливий

2. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?

A. Я дивлюся в майбутнє без особливого оптимізму

B. Я дивлюсь у майбутнє з оптимізмом

C. Мені здається, майбутнє обіцяє мені багато хорошого

D. Я відчуваю, що майбутнє переповнене надіями та перспективами

3. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?

A. Ніщо в моєму житті по-справжньому мене не задовольняє

B. Деякі речі у житті мене задовольняють

- C. Мене задовольняє багато чого в моєму житті
 - D. Я повністю задоволений усім у своєму житті
4. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?
- A. Я не відчуваю, що в житті щось реально перебуває у моїй владі
 - B. Я відчуваю, що контролюю своє життя, принаймні почасти
 - C. Я відчуваю, що здебільшого контролюю своє життя
 - D. Я відчуваю, що повністю контролюю всі сторони свого життя
5. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?
- A. Я не відчуваю, що життя винагороджує мене по заслугах
 - B. Я відчуваю, що в житті мені віддається за заслуги
 - C. Я відчуваю, що життя щедро винагороджує мене
 - D. Я відчуваю, що життя переповнене подарунками
6. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?
- A. Я не відчуваю жодної задоволеності життям
 - B. Я задоволений тим, як живу
 - C. Я дуже задоволений тим, як живу
 - D. Я в захваті від свого життя
7. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?
- A. Я ніколи не можу вплинути на події у потрібному мені напрямі
 - B. Іноді я здатний вплинути на події в потрібному напрямі.
 - C. Я часто впливаю на події в потрібному напрямі
 - D. Я завжди впливаю на події у потрібному мені напрямі
8. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?
- A. У житті я просто виживаю.
 - B. Життя - це добре.

- С. Життя - прекрасна річ.
- Д. Я люблю життя.
9. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?
- А. Я втратив будь-який інтерес до інших людей.
- В. Інші люди мені частково цікаві.
- С. Інші люди мені дуже цікаві.
- Д. Мене надзвичайно цікавлять інші люди.
10. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?
- А. Мені важко приймати рішення.
- В. Мені досить легко приймати деякі рішення.
- С. Мені досить легко приймати більшість рішень.
- Д. Будь-які рішення я приймаю з легкістю.
11. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?
- А. Мені важко починати будь-який бізнес.
- В. Мені досить легко почати що-небудь.
- С. У мене немає проблем приступити до справи.
- Д. Я можу взятися за будь-яку справу.
12. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?
- А. Після сну я рідко відчуваю, що відпочив.
- В. Іноді я прокидаюся бадьорим.
- С. Після сну я зазвичай відчуваю, що відпочив.
- Д. Я завжди прокидаюся бадьорим.
13. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?
- А. Я відчуваю себе повністю виснаженим.
- В. Я відчуваю себе досить енергійним.

С. Я відчуваю себе дуже енергійним.

Д. Я відчуваю, що енергія в мені переповнена.

14. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?

А. Я не бачу великої краси в речах навколо мене.

В. Я знаходжу красу в деяких речах.

С. Я знаходжу красу в більшості речей.

Д. Весь світ здається мені прекрасним.

15. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?

А. Я не відчуваю себе розумним.

В. Я відчуваю, що я якийсь кмітливий.

С. Я майже відчуваю настороженість свого розуму.

Д. Я відчуваю, що маю ідеальну настороженість розуму.

16. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?

А. Я не відчуваю себе особливо здоровим.

В. Відчуваю себе цілком здоровим.

С. Я відчуваю себе абсолютно здоровим.

Д. Відчуваю себе на 100% здоровим

17. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?

А. У мене немає особливо теплих почуттів до оточуючих.

В. У мене є певні теплі почуття до інших.

С. У мене дуже теплі почуття до інших.

Д. Я люблю всіх людей.

18. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?

А. У мене майже немає щасливих спогадів.

В. У мене є кілька щасливих спогадів.

- C. Більшість подій, які сталися зі мною, здаються мені щасливими.
- D. Все, що сталося, здається мені надзвичайно щасливим.
19. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?
- A. Я ніколи не перебуваю в радісному або піднесеному настрої.
- B. Іноді я відчуваю радість і піднесений настрій.
- C. Я часто відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої.
- D. Я весь час радію і перебуваю в піднесеному настрої.
20. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?
- A. Є велика різниця між тим, що я хотів би зробити, і тим, що я зробив.
- B. Я зробив те, що хотів.
- C. Я зробив багато з того, що хотів.
- D. Я робив все, що коли-небудь хотів.
21. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?
- A. Я не можу добре організувати свій час.
- B. Я досить добре організовую свій час.
- C. Я дуже добре організовую свій час.
- D. Мені вдається робити все, що я хочу робити.
22. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?
- A. Мені не весело в компанії інших людей.
- B. Іноді я розважаюся з іншими людьми.
- C. Я часто розважаюся з іншими людьми.
- D. Мені завжди весело в оточенні людей.
23. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?
- A. Я ніколи не підбадьорюю інших.
- B. Іноді я підбадьорюю тих, хто мене оточує.

С. Я часто підбадьорюю оточуючих.

Д. Я завжди підбадьорюю людей навколо.

24.Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?

А. У мене немає відчуття сенсу і мети життя.

В. У мене є відчуття сенсу і мети життя.

С. У мене є чітке відчуття сенсу і мети життя.

Д. Моє життя сповнене сенсу і мети.

25.Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?

А. Я не відчуваю особливої прив'язаність, прихильність до інших і приналежність.

В. Іноді я відчуваю прив'язаність, прихильність до людей і приналежність.

С. Я часто відчуваю прив'язаність, прихильність і приналежність.

Д. Я завжди відчуваю прив'язаність, прихильність і приналежність.

26.Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?

А. Я не думаю, що світ є гідним місцем.

В. Я думаю, що світ досить гарне місце.

С. Я думаю, що світ - чудове місце.

Д. На мою думку, світ – це величне місце.

27.Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?

А. Я рідко сміюся.

В. Я сміюся досить часто.

С. Я багато сміюся.

Д. Я дуже багато і часто сміюся.

28.Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?

А. Я думаю, що виглядаю непривабливо.

- В. Я думаю, що виглядаю досить привабливо.
- С. Думаю, я виглядаю привабливо.
- Д. Думаю, я виглядаю дуже привабливо.

29. Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?

- А. Я не знаходжу навколо нічого смішного або цікавого.
- В. Деякі речі я вважаю кумедними.
- С. Більшість речей здаються мені смішними.
- Д. Мені все здається смішним і цікавим.

Інтерпретація результатів

За оновленим Оксфордським опитувальником щастя можна визначити рівні показника щастя, де 81-100% – високий, 61-80% – підвищений, 41-60% балів – середній, 21-49% – знижений, 0-20% – низький.

- А - 0 балів
- В - 2 бала
- С – 2 бала
- Д – 3 бала.

Далі отримані досліджувані бали потрібно поділити на 87 (це максимальна кількість балів, яку можна теоретично отримати за цією методикою). Здобуте число множиться на 100%. У результаті маємо число, що відповідає процентній частці гіпотетично максимальної поділки за методикою. Це число позначає, наскільки щасливим вважає себе респондент.