

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРИВОГИ НА СУБ'ЄКТИВНЕ  
ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Виконала: студентка ІV курсу, групи 6.0539  
спеціальності 053– Психологія

освітня програма: Психологія

Федоришина Діана Володимирівна

Керівник: д.пед.н., професор кафедри  
театрального мистецтва Локарева Г.В.

Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри психології  
Залановська Л.І.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти бакалаврський  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Федоришиній Діані Володимирівні

Тема роботи Особливості впливу тривоги на суб'єктивне почуття щастя в юнацькому віці

керівник роботи Локарева Г.В., д.пед.н., професор кафедри театрального мистецтва

затверджені наказом ЗНУ від «22» 02 2023 року № 341-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести теоретичний аналіз літератури, яка стосується тематики; розглянути розуміння щастя сучасною молоддю; проаналізувати поняття «сімейна тривога» та виділити особливості; встановити зв'язок між сімейною тривоною та рівнем почуття щастя в юнацькому віці.
5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 2 малюнки
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Локарева Г.В., професор		
Розділ 1	Локарева Г.В., професор		
Розділ 2	Локарева Г.В., професор		
Розділ 3	Локарева Г.В., професор		
Висновки	Локарева Г.В., професор		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Квітень-травень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2023 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ Д.В. Федоришина

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Г.В. Локарева

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 42 сторінки, 2 рисунка, 3 таблиці, 26 джерел.

Об'єкт дослідження: почуття щастя, як психологічне явище.

Предмет дослідження: рівень сімейної тривоги - детермінант почуття щастя.

Мета дослідження: провести емпіричне дослідження та встановити зв'язок між сімейною тривогою та рівнем почуття щастя в юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження: у юнаків з низьким рівнем сімейної тривоги показник суб'єктивного почуття щастя знаходиться на високому рівні.

Методи дослідження: теоретичні: (аналіз і синтез літератури з обраної проблеми, синтез і узагальнення отриманих результатів); емпіричні («Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)», "Аналіз сімейної тривоги" (АСТ).

Наукова новизна роботи полягає в тому, що теоретично та емпірично обґрунтовано зв'язок між сімейною тривогою та рівнем почуття щастя в юнацькому віці.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані психологами при консультуванні та проведенні індивідуально-виховної роботи з підлітками, які не можуть назвати себе щасливими людьми, не можуть виділити суб'єктивні критерії щастя. Але, знаходять в собі почуття тривоги до всіх сфер діяльності, також, називають себе невпевненими.

ТРИВОГА, СУБ'ЄКТИВНЕ ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, СІМЕЙНА ТРИВОГА.

## SUMMARY

Fedorishyna D.V. The Peculiarities of the Impact of Anxiety on the Subjective Feeling of Happiness at Adolescent Age.

Bachelor's qualification work: 42 pages, 2 figures, 3 tables, 26 sources.

The object of research: the feeling of happiness as a psychological phenomenon.

The subject of the study: the level of family anxiety is a determinant of the feeling of happiness.

The purpose of the study: to conduct an empirical study and establish the relationship between family anxiety and the level of happiness in youth.

Research hypothesis: young people with a low level of family anxiety have a high level of subjective happiness.

Research methods: theoretical: (analysis and synthesis of literature on the selected problem, synthesis and generalization of the obtained results); empirical ("Oxford Happiness Inventory (OHI)", "Analysis of family anxiety" (AST)).

The scientific novelty of the work lies in the theoretically and empirically substantiated connection between family anxiety and the level of happiness in youth.

The practical significance of our study is that the results of the study can be used by psychologists in counseling and conducting individual educational work with teenagers who cannot call themselves happy people, cannot identify subjective criteria of happiness. But, they find in themselves a feeling of anxiety towards all spheres of activity, they also call themselves insecure.

ANXIETY, SUBJECTIVE FEELING OF HAPPINESS, ADOLESCENT AGE, FAMILY ANXIETY.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ ЩАСТЯ...	9
1.1 Визначення поняття «щастя» у психологічній науці.....	9
1.2 Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю.....	11
1.3 Види щастя .....	14
1.4. Тривога, як негативний емоційний стан.....	16
1.5. Сімейна тривога та її показники.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРИВОГИ НА СУБ'ЄКТИВНЕ ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	22
2.1 Методи дослідження.....	22
2.2 Результати дослідження та їх інтерпретація.....	24
ВИСНОВКИ.....	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	34
ДОДАТКИ.....	37

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Останні десятиліття люди все частіше почали скаржитися на недостатню задоволеність життям. Радість замінюється сумом та байдужістю. Тенденції показуються зниження настрою в повсякденному житті, тобто, лише визначна подія може стати ключем для підняття настрою та почуття радості.

Якщо запитати у людини, що для неї є щастя та як часто вона знаходиться в такому стані, то більшість не зможуть конкретизувати це поняття та змістовно його описати стосовно себе.

З одного боку, це може бути результатом стрімкого розвитку техніки, через що почуття та емоції людей не є важливими для оточуючих. Бо, переважна кількість ніби живе в віртуальному світі та цікавиться лише цією темою.

З іншого боку, сучасний світ відрізняється своєю різноманітністю та швидкістю. Коли, люди не встигають жити та насолоджуватися кожним моментом. Вони постійно «біжать» та прагнуть досягти успіхів.

А, можливо, причина необізнаності себе, невміння ідентифікувати свої почуття, емоції переживання - це результат постійної тривоги в сім'ї. Починаючи з самого дитинства, малюк не навчився виражати свої почуття через неграмотність батьків. Які, нажаль, не прогнозують про наслідки виховання дитини та свого ставлення для неї. Як все в юнацькому віці таки діти будуть вести себе по відношенню до оточуючих та самого себе.

Актуальність даної роботи полягає в тому, що 21 століття, це період стрімкого розвитку наук про людину, знань про її внутрішній стан та впливу дитинства на становлення людини в дорослому житті. Так як, більшість юнаків не можуть назвати себе щасливими людьми, не можуть виділити суб'єктивні критерії щастя. Але, знаходять в собі почуття тривоги до всіх сфер діяльності, також, називають себе невпевненими. То, в зв'язку з цим

виникають питання, що саме впливає на відсутність почуття щастя, або невміння його «знайти» в юнацькому віці, і чи пов'язане це з сімейною тривою.

Об'єкт дослідження: почуття щастя, як психологічне явище.

Предмет дослідження: рівень сімейної тривоги- детермінант почуття щастя.

Мета дослідження: провести емпіричне дослідження та встановити зв'язок між сімейною тривою та рівнем почуття щастя в юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження: у юнаків з низьким рівнем сімейної тривоги показник суб'єктивного почуття щастя знаходиться на високому рівні.

Завдання:

- провести теоретичний аналіз літератури, яка стосується тематики;
- розглянути розуміння щастя сучасною молоддю;
- проаналізувати поняття «сімейна тривога» та виділити особливості;
- встановити зв'язок між сімейною тривою та рівнем почуття щастя в юнацькому віці.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи(порівняльний аналіз літератури з досліджуваної проблеми) та емпіричні (психологічні методики, бесіда та методи математичої статистики).

- 1) «Аналіз сімейної тривоги»;
- 2) Оксфордський опитувальник щастя.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що теоретично та емпірично обґрунтовано зв'язок між сімейною тривою та рівнем почуття щастя в юнацькому віці.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані психологами при консультуванні та проведенні індивідуально-виховної роботи з підлітками, які не можуть назвати себе щасливими людьми, не можуть виділити



суб'єктивні критерії щастя. Але, знаходять в собі почуття тривоги до всіх сфер діяльності, також, називають себе невпевненими.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; кількісним та якісним аналізом отриманих результатів; статистичною оцінкою експериментальних даних.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ ЩАСТЯ

#### 1.1 Визначення поняття «щастя» у психологічній науці

Інтерес до вивчення поняття щастя спостерігається з боку різних наук: соціологія, психологія, філософія, це говорить про велику актуальність цієї тематики, особливо з проблемної точки зору. Сьогоднішня культура демонструє активний інтерес до вивчення практичної частини феномену.

На даний момент, в психологічній літературі не існує чіткого пояснення поняття «щастя». Але, різні терміни мається схожий погляд на цей феномен, а саме, вони пояснюють його як щось позитивне, цінніше для людини.

Щастя представляє багаторівневе психологічне утворення, яке з одного боку опосередковане та взаємообумовлене внутрішніми фізіологічними процесами, а з іншого боку внутрішніми соціально-економічними, культурними, історичними рівнями, а з третього боку визначається особистісним змістом.

Починаючи з другої половини 20 ст. інтерес до вивчення щастя посилюється, і вже в 1973 році вперше в предметному вказівнику основних довідкових видань по психологічним публікаціям з'явилася категорія щастя, а в 1974 році з'явилася категорія суб'єктивного благополуччя. Саме, роботи гуманістично орієнтованих психологів були пов'язані з проблемою щастя.

Чітко видно два підходи, перший- об'єктивістський, який пов'язує щастя з рівнем реалізації людського потенціалу, а другий- суб'єктивістський, що ототожнює щастя з суб'єктивними відчуттями.

Бончук Н. В. [3] вважає, що щастя представляє собою не одномоментні суб'єктивні відчуття, а все життя. Яке передбачає позитивні якості та духовне задоволення- життя, яке насичене позитивними емоціями, та повністю відсутні інші, негативні.

На думку, Данилова О., щастя- це колекція щасливих моментів. При цьому, суб'єктивне відчуття щастя може носити як особистісний характер, так і бути просто станом людини.

Щастя, як стан переживання задоволеністю життям в загальному вигляді, частота та інтенсивність позитивних емоцій, так розуміє цей термін М. Аргайл [6].

Варава Л.А. стверджує, що евдемоністичні установки: гедоністичні, аскетичні, споглядальні, діяльнісні, формують відношення людини до можливих способів набуття щастя. З даної точки зору, щастя- це форма переживання повноти буття, пов'язаного з самоздійсненням [4].

Дуже цікаве пояснення дає Єзерська Н.В., відмічаючи «щастя- це взагалі не те, що з нами трапляється. Це не везіння або випадковість. Цього не можна купити за гроші або добитися силою. Щастя залежить від нашої інтерпретації подій, які відбуваються навколо нас» [7].

Яскравий представник гуманістичного напрямку А. Маслоу, називаю щасливу людину, яка досягла самоактуалізацію. Тобто, задовольнила всі свої потреби, від базових до потреби в признанні. Така людина відрізняється спокоєм, впевненістю в собі, талантом, вона не схильна до депресій, легко вступає в соціальні контакти, та має адекватну самооцінку.

О.М. Леонт'єв вважає, що для досягнення людина повинна лише поставити перед собою ціль та прагнути її досягти. А, Ф. Хоппе уточнює, що досягнення конкретної, дійсно важкої, але при цьому посильної, принесе людині задоволення та щастя.

Як зазначає Бончук Н. В., це пояснюється емоційно-психологічною скрашеністю світогляду молоді, її оптимізмом, спрямованістю в майбутнє [2, 542].

В загальному вигляді, виходячи з теоретичного аналізу літератури, виділяють ряд теоретичних моделей щастя:

- змістовна модель;
- структурно-динамічна модель;
- культурно-історична модель [10].

Тобто, уявлення про щастя являє собою достатньо складну когнітивну конструкцію, що поєднує в собі внутрішні та зовнішні (соціальні) уявлення, як саме людина відноситься до щастя, як сприймає, усвідомлює та переживає його.

Щастя - це стан, до якого повинні прагнути всі люди. Люди, які навчилися контролювати свої переживання, зможуть самі впливати на якість свого життя. При цьому, єдине, чим різняться відчуття щастя у людей - це тривалістю і напруженістю.

## **1.2 Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю**

Проблема розуміння щастя та виділення конкретних критеріїв залишається дуже складною, бо існує брак детально розроблених теоретичних концепцій. Кожна людина тим чи іншим шляхом намагається досягти щастя. Тому, пошук щастя можна розглядати, як центральну, системо утворюючу категорію в житті особистості.

Проте, на різних життєвих етапах, поняття щастя розглядається через призму його зовнішніх ознак: піднесення настроїв, здійснення бажань, матеріальне благополуччя, стан комфорту. В юнацькому віці люди прагнуть докласти чимало зусиль для досягнення цих цілей, об'єднаних ідеєю досягнення щасливого буття.

Юнаки мають свій індивідуальний погляд, домінуючі цінності та орієнтири, що складають цілісну систему уявлення про щастя. Звісно, ця система значно відрізняється від інших, в залежності від вікового періоду. Отже, змодельована картина ідеального життя- це щастя в розумінні юнаків.

В сучасному світі невпинно зростають вимоги до кожного його члена, особливо для молодого людини, перед якою стоїть безліч життєвих завдань. Властивими рисами сучасної молоді вважають активність, інтелектуальність, креативність, лідерство, але швидкий ритм життя, потоки інформації викликають стресовий стан і підвищують рівень тривожності. В таких умовах щастя здається можливим і недосяжним водночас.

Тому, виникає проблема: молодь не розуміють, що відчуття щастя залежить не стільки від досягнення певних благ, скільки від внутрішньої, духовної здатності людини бути щасливою. Через це, велика кількість представників юнацького віку не можуть усвідомити свої глибинні потреби, внаслідок чого справжні бажання підміняються штучними, нав'язаними масовою культурою і найближчим оточенням.

Умови сьогодення, а саме, війни, катаклізми, кризи, настрої суспільства породжують депресивні настрої та апатію, в результаті люди перестають вірити в можливість досягнення щастя.

Взагалі, суб'єктивне уявлення у людину про щастя залежить ,перш за все, від її індивідуально-психологічних особливостей, особистісної системи цінностей, все це виражає загальне ставлення до світу.

Більшість вчених дотримуються точки зору, що щастя здебільшого залежить від якостей людини та її характеру. Справді щасливі люди володіють внутрішнім локусом контролю, оптимізмом, високою самооцінкою. Крім того, на щастя як на суб'єктивне благополуччя індивіда значний вплив здійснюють такі особистісні риси як екстраверсія і нейротизм; когнітивні процеси та характеристики особистості; етнічні й культурні відмінності.

За результатами дослідження соціолог Можаровська Т.В. [11], визначив найбільш загальні умови щастя у суспільній свідомості, до них відносяться:

- матеріальний добробут (якщо він не є самоціллю),
- соціальна стабільність (відсутність потрясінь і катаклізмів),
- повноцінне спілкування,
- можливість творчості,
- достатній ступінь свободи,
- любов,
- наявність сенсу життя,
- почуття гідності,
- міцне здоров'я та ін.

Англійський дослідник Олександров Ю. М. факторами щастя називає соціальні зв'язки, матеріальне становище, емоційний фон, дозвілля, здоров'я, самооцінку, осмисленість життя. При цьому, він вважає, що вік та стать не мають вагомого значення [12].

К. Ріфф стверджував, що щастя асоціюються з якістю життя та суб'єктивним благополуччям. А ос, І.А. Джідар'ян членство в групах виділяє як найголовніший чинник щастя в юнацькому та підлітковому віці, коли потреба в соціальному прийнятті грає важливу роль.

Ф. Хейлігеном в еволюційно-кібернетичній теорії виділяє «ключ щастя», який полягає в задоволенні своїх потреб через контроль 3 компонентів: матеріальної компетентності, пізнавальної компетентності, суб'єктивної компетентності. При цьому, всі три компоненти повинні взаємодіяти між собою та доповнювати попередні.

На суб'єктивне уявлення про щастя в юнацькому віці пов'язані з тим віковим етапом, який проходить людина, але також на нього впливають особливості сучасної ситуації розвитку, та уявлення, які укорінені в тій культурі, де виховується молодь. Сучасні уявлення про щастя репрезентують

цінності, що в поточний момент є домінуючими серед підростаючого покоління, оскільки картина ідеалу буття наочно демонструє, що є найбільш потрібним, змістовним, значущим для його досягнення.

Окрім цього, важливо відмітити, що у чоловіків та жінок існують різні погляди на уявлення та оцінка критерія щастя. Аналіз показує, що вони досить часто базуються на стереотипах. На думку Г. Віняр [16], жіноче щастя вважається більш ситуативним і мінливим, що обумовлюється початковою залежністю жінок від емоційних контактів і міжособистісних відносин .

Виходячи з цього, більшість чоловіків не відчують помітного інтересу до щастя, бо вони рідко замислюються про нього, не мають чіткого поняття.

В іноземних дослідженнях встановлено залежність основних факторів щастя від статті, так для чоловіків це матеріальне забезпечення, робота та кар'єра, а для жінки – сім'я, діти та благополуччя.

«Жіноче» і «чоловіче» щастя в репрезентаціях чоловіків і жінок мають розбіжності по ряду параметрів: кількості категорій, ціннісно-сміслових підстав, орієнтації на себе і інших, а також використання стереотипних уявлень, що відбиваються в культурному феномені сучасного суспільства [10].

### **1.3 Види щастя**

Існує велика кількість уявлень про поняття щастя, на життєвому рівня воно може розглядатися, як удача, фортуна або везіння. В науковому світі вчені чітко виділяють два підходи. Перший пов'язаний з переживанням задоволеності життям, рефлексивною оцінкою свого минулого і сьогодення, другий - з частотою та інтенсивністю позитивних емоцій [8].

Зазначені підходи в жодному разі не протиставляються один одному, а навпаки, доповнюють, бо рефлексивне переживання задоволеності життям

може включати переживання позитивних емоцій, відчуттів катарсису, почуття глибокого задоволення від оцінки своїх вчинків.

Вивчення щастя почалося в античності, тоді філософи виділили дві основні течії, які зосереджували увагу на концептуалізації поняття щастя.

Перша течія мала назву гедонізм, відповідно вид щастя гедоністичне. Воно характеризується миттєвим насолодженням. Аристипп розрізняє два стани душі людини: задоволення як м'який, ніжний та біль як грубий, рвучкий рух душі. Між видами задоволення, на думку філософа, різниці немає, кожне з них за своєю сутністю якісно схоже на інше. Шлях до щастя на думку Аристиппа лежить у досягненні максимального задоволення, уникаючи при цьому болі. Тому, сенс життя описується саме в одержанні фізичного задоволення [9].

Другий напрям має назву евдемонізм, а вид щастя евдемонічне. Таке щастя залежить від загального життєвого статусу, він інтеграла гедоністичного щастя за певний проміжок часу. Тобто, щастя, на солодження розглядаються як ціль та мотив всіх прагнень. Прихильники евдемонізму вважали людину щасливою, якщо вона могла розвивати свої духовні та тілесні здібності. Вважалося що це ошчасливить не тільки її, а й інших, забезпечить повагу сучасників та славу пам'ять нащадків [9].

Інша можлива класифікація видів щастя ґрунтується на шляху його досягнення. Так виділяють, п'ять основних видів:

#### 1. Щоденні прості радощі.

Кожен день життя наповнений простими радощами, вони дрібні, але можуть зарядити на позитивні емоції, в результаті стати джерелом цілковитого щастя. Головна ідея звучить, як «насправді ж не потрібно зациклюватися на тому, щоб стати щасливою людиною, просто будьте нею».

#### 2. Стан потоку свідомості.

Стан потоку свідомості – це дивовижні відчуття, які з'являються у житті людини, коли вона настільки заглиблюється у якесь цікаве заняття, що



забуває про час та про все інше, що відбувається з нею цієї миті. Саме такі позитивні емоції та ейфорія роблять людину по-справжньому щасливою.

### 3. Щасливі стосунки.

Людина- соціальна істота, і якщо поруч знаходяться близькі люди, які відчують позитивні емоції та здійснюють добрі поступки, це буде впливати на стан людини та на її почуття щастя.

### 4. Досягнення бажаної мети.

Якщо людина може ставити перед собою цілі та їх вдається досягнути бажаної мети, це допоможе пізнати їх щастя. Адже, в результаті з'являється вагома мотивація працювати над своїм щасливим майбутнім. І людина відчуває себе більш впевнено та задоволено.

### 5. Наявність сенсу життя.

Важливо знайти мету свого життя, а також усвідомити, що життя є значно змістовнішим за звичайне "існування". Щастя не буває повноцінним без достатньої мотивації для того, щоб отримувати задоволення від кожної прожитої хвилини.

Картина щастя- це загальний уявлення та вигляд щастя в розумінні окремої людини. А, також, це внутрішня та зовнішня картина переживання щастя.

Щастя- це краса в душі. Таке розуміння внутрішньої картини. Коли світ просторий та яскравий, наповнений кольорами та гармонійними звуками, наявне відчуття легкості та сили.

Зовнішні ознаки щастя характеризуються тим, що людина в моменті ніби світиться ззовні (зсередини), їй подобається життя в даний момент та вона радісно це показує оточуючим, а також людина подобається сама собі. Це ніби внутрішня гармонія, яка проявляється в поведінці [5].

При цьому, не завжди зовнішня та внутрішня картина щастя сходяться, щаслива людина, людина в високому емоційному тоні, може інколи злитися на себе, воювати зі своїми страхами і слабкостями, сердитися і лаятися на оточуючих, - і робити все це радісно.

#### 1.4. Тривога, як негативний емоційний стан

Явища страху, переживання, тривоги, паніки дуже часто присутні в нашому психічному світі почуттів та емоцій. При цьому, вони відрізняються силою, інтенсивністю, направленістю та природою. Емоція тривоги - одна з найбільш частих переживань людей в критичних ситуаціях і при надзвичайних впливах, яка може виконувати різні функції, як адаптивні, так і дезорганізуючі психічну діяльність.

При легкій ступені занепокоєння, людина стає дуже чутливою до небезпек, ця емоція ніби мобілізує всі сили для подолання загрози. В цьому випадку тривога пов'язана з прогностичними функціями психіки та виконує адаптаційну функцію.

Паніка на страх- інтенсивні ступені тривоги, вони оказують на психофізіологічні функції людини дезорганізуючий вплив, цим самим, блокують ефективне функціонування психічних функцій.

З фізіологічної точки зору тривожність є реактивним станом. Вона викликає фізіологічні зміни в організмі, що готують організм до боротьби - відступу, втечі або опору, нападу, атаці. В такому випадку, збуджується серцево-судинна система, а діяльність травного тракту пригнічується.

В психологічній науці ті два терміни: тривога та тривожність дуже часто ототожнюються. Але, тривога розглядається, як негативний емоційний стан, відносно тривалий, пов'язаний зі зміною нервово-психічної діяльності (ситуативна тривога), а тривожність, як властивість особистості, яка відносно постійна, відносно незмінна протягом життя якості людини (особистісна тривожність). При цьому визначення тривоги як стану є базовим, ключовим для визначення тривожності як властивості особистості.

Вивченням стану тривоги займаються як вітчизняні, так і зарубіжні вчені-психологи. Поняття тривоги було введено в психологію З. Фрейдом, який розділив страх як власне страх, конкретний страх і невизначений,

несвідомий страх, тривогу, що має глибинний, ірраціональний, внутрішній характер. Диференціацію тривоги і страху за принципом, запропонованим З. Фрейдом, підтримало багато сучасних дослідників. Вважається, що, на відміну від страху як реакції на конкретну загрозу, тривога являє собою генералізований, дифузний, або безпредметний, страх.

Так, Ч.Спілбергер використовував цей термін «для опису, неприємного за своїм забарвленням, емоційного стану, що характеризується суб'єктивними відчуттями занепокоєння, похмурими передчуттями, а з фізіологічного боку - активацією автономної нервової системи» [12]. Причиною виникнення такого стану автор вважає ситуацію невизначеної небезпеки, загрози і містить в собі очікування негативної оцінки, сприйняття негативного до себе ставлення або загрози своїй самоповазі.

У вітчизняній літературі тривога найбільш часто визначається як негативний емоційний стан, спрямований саме в майбутнє і виникає в ситуаціях невизначеності і очікування з дефіцитом інформації і непрогнозованим результатом, який проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. При цьому, прогнозування частіше носить ймовірний характер. І, у людині така тривога пов'язана з очікуванням невдач в соціальній взаємодії, і обумовлена невизначеністю джерела небезпеки.

Уварова Т. Ю. та О.В. Белова [15] описують стан тривоги, як стійкий психічний стан, що характеризується оборотністю при нормалізації соматичного стану та соціальних умов і визначається як стійкий стан невизначеною загрози, характер і спрямованість якої невідомі.

Стан тривоги, на думку вчених, полегшує формування цілого ряду інших негативних емоцій і забезпечує яскравий прояв цих негативних емоцій, їх значну інтенсивність у відповідь на незначні емоціогенні подразники.

Центральний елемент тривоги являє собою відчуття загрози. Виходячи з цього, нормативне явище тривога визначається як чутливість до небезпеки, що виникає в потенційно небезпечних ситуаціях і виконує в цій своїй якості адаптивну функцію.

В сучасних уявленнях, стан тривоги являє собою структуру, до складу якої входять емоційні, когнітивні і мотиваційні складові, що формують ті чи інші форми поведінки. Вводиться поняття «когнітивна модель тривоги», в яку входять, крім емоційних переживань, певні когнітивні установки, очікування, уявлення про світ.

Зазвичай у людини тривога з пов'язана з очікуванням невдач в соціальній взаємодії. Як результат, очікування невдач, частіше всього, формує поведінку пасивно-оборонного, уникаючого типу.

Коли функціональна тривога являє собою емоцію, спрямовану в майбутнє, вона не тільки попереджає суб'єкта про можливу небезпеку, а й спонукає його до пошуку і конкретизації цієї небезпеки, до активного дослідження навколишньої дійсності з установкою на виявлення загрозливого об'єкта. Така поведінка характеризується занепокоєнням та метушливістю.

Панок В.Г. [13] описав динамічний ряд станів (тривожний ряд) в порядку наростання тяжкості, вираженості, інтенсивності стану: відчуття внутрішньої напруженості - гіперестезичні реакції - власне тривога - страх - відчуття невідворотності насування катастрофи - тривожно-боязке порушення. Почуття тривоги впливає на всі психічні процеси людини, змінюючи їх інтенсивність, направленість, адекватність та силу.

Таким чином, тривогу можна розглядати, з одного боку, як нормативне явище, що забезпечує адаптацію, і, з іншого боку, в якості одного з основних чинників психічної дезадаптації. Власне тривога при цьому розцінюється або як основний доданок психопатологічної симптоматики, або як базис, на якому формується психічна дезадаптація.

## 1.5. Сімейна тривога та її показники

Під терміном «сімейна тривога» в психології прийнято розуміти стан тривоги у одного або кількох членів сім'ї. Найчастіше її погано усвідомлюють та погано локалізують. Найхарактернішим ознаками такого типу тривоги є проявлення в сумнівах, страхах, побоюваннях, що стосуються перш за все сім'ї - здоров'я її членів, їх сутичок і конфліктів, що виникають у сім'ї [21].

Найчастіше така тривога не поширюється на поза сімейні сфери спілкування: робочі, товариські та інші. Головною основою та причиною сімейної тривоги є погано усвідомлювана невпевненість індивіда в якомусь дуже для нього важливий аспект сімейного життя. Це може бути як невпевненість в собі, так і в іншому члені сім'ї. Також, трапляються випадки витіснення почуття, яке не прийнятне для суб'єкта.

Індивід з сімейно обумовленою тривогою не відчуває себе значущою дійовою особою в родині, незалежно від того, яку позицію він в ній займає і наскільки активну роль грає в дійсності.

Такі індивіди характеризують своє становище в сімейній структурі, як недооцінене, непомітне. Також вони, почувають себе дуже самотньо серед найрідніших, вони не почувають підтримки в свою адресу, уваги та турботи. Їм, ніби, немає про що поговорити, та дуже складно виразити свої емоції та переживання.

Важливими складовими «сімейної тривоги» є також почуття безпорадності і відчуття нездатності втрутитися в хід подій в родині, направити їх в правильному напрямі. Дуже легко помітити наявність такої тривоги у людини з типовими висловлюваннями, які найяскравіше відображають якраз цю сторону даного стану [22].

Такий сімейний стан у взаємодії з характерологічними особливостями особистості: сенситивна, психастенічна та лабільна акцентуація, виявляється важливим фактором, який бере участь у виникненні obsесивно-фобічного неврозу.

Сімейно обумовлена тривога може виступати в окремих випадках як «фактор ґрунту», який сприяє різкому посиленню реакції на патогенну ситуацію [25].

Найчастіше, в дисфункціональних сім'ях за рахунок невисловлених негативних емоцій, блокування потреб членів сім'ї наростають сімейні тривожність, вина і напруга, які разом складають високий рівень загальної сімейної тривоги.

До факторів, які сприяють дисфункції сім'ї відносять [20]:

- Є алкоголіки, наркомани та люди з іншими залежностями;
- Відсутній один з батьків та неповна сім'я;
- Наявне насилля (фізичне, психологічне);
- Конфлікти в родині і несприятливий емоційний фон;
- Незрілість батьків (інфантильність), неготовність до створення сім'ї;
- Малозабезпеченість.

У таких сім'ях високий рівень загальної сімейної тривоги відображає дисфункціональний характер взаємин між членами сімейної системи, яка знаходиться в стані кризи або хронічного сімейного стресу.

Також виявлені значущі взаємозв'язки між особливостями виховання батьків і особистісними рисами дитини. Так, чим більше строга мати до своєї дитини, тим більше вона відчуває почуття провини і недооцінює себе. Це може бути обумовлено симбіотичних відносинами і залежністю дитини від матері. Більш виражена нерозвиненість батьківського почуття у батька, тим менша дитина відчуває себе в безпеці, тим він менше впевнений у собі.

Тож, виявлено, що дитячо-батьківські відносини складають основу майбутнього життя дитини. Залежно від того, які умови були для її становлення, які відносини були з батьками та як саме виражалися та вирішувалися проблеми в сім'ї залежить як в дорослому житті людина зможе виражати свої емоції, який їй буде емоційний фон, яким способом вона буде вступати в стосунки (дружні, роботі, любовні та інші).

Також, наявність сімейної тривоги вплине на самооцінку дитини та її індивідуальні особливості.

## РОЗДІЛ 2.

# ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРИВОГИ НА СУБ'ЄКТИВНЕ ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 2.1 Методи дослідження

Слідуючи меті нашої роботи, яка спрямована на виявлення зв'язок між рівнем сімейної тривоги та суб'єктивним почуттям щастя в юнацькому, а також, щоб підтвердити висунуту гіпотезу, що зв'язок дійсно існує, і низький рівень першої змінної впливає на наявність другої ми провели емпіричне дослідження.

Учасниками дослідження стали представники юнацького віку, які проживають на території Запорізької та Херсонської області. Кількість учасників, які прийняли участь у опитуванні, склала 40 осіб, опитування проводилось в онлайн режимі через Google form.

В якості методики, яка використовувалась нами на першому етапі роботи, було взято опитувальник: "Аналіз сімейної тривоги" (АСТ) (Додаток 1).

Методика призначена для вивчення загального фону переживань індивіда, пов'язаного з його позицією в сім'ї, з тим, як він сприймає себе в сім'ї. Вона складається з 21 питання, відповіді на які «Так, це так», «Ні, це не так», «Важко сказати». При цьому, важливим моментом є те, щоб останній варіант відповіді використовувався не більше трьох разів.

Дана методика складається з трьох підшкал:

1. Субшкала В - вина (сімейна вина члена сім'ї);
2. Субшкала Т - тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї);
3. Субшкала Н - напруженість (сімейна напруженість).



Обробка та інтерпретація даних складаються з підрахунку отриманих балів по трьом вище зазначеним шкалам (максимальна відповідь 7 для кожної, але все 5 балів свідчать про високий рівень), так само, методика дозволяє визначити Рівень загальної сімейної тривожності = вина + тривожність + напруженість.

Отримані результати розташовувалися в інтервалі від 0 до 21 балів. Відповідно, чим більше набраний бал, тим більш виражена ознака:

- 0-7 низький рівень;
- 8-13 середній рівень;
- 14-21 високий рівень.

Методика перевірялася на консистентність за допомогою методу Кьюдера-Річардсона. Валідність опитувальника вивчалася за обраним критерієм. Подібним критерієм були дані клінічної оцінки у певній сім'ї або індивіда, вимірюваної якості. Для виявлення валідності використовувався коефіцієнт рангової кореляції Кенделл між балом (рангом) опитувальника і критерієм.

Наступник кроком нашої роботи було визначення показника суб'єктивного почуття щастя, для цього ми використали «Оксфордський опитувальник щастя (ONI, Oxford Happiness Inventory)» (Додаток 2).

ONI був розроблений за аналогією з опитувальником депресії Бека (BDI) і спочатку використовувався на кафедрі експериментальної психології Оксфордського університету, потім був вдосконалений та зараз використовується в психологічній діагностиці.

Було встановлено, що він має більшу ретестову надійність, ніж Опитувальник депресії Бека (BDI). Дані, отримані з його допомогою, корелюють з оцінками особистості, які даються друзями респондентів. Також є стійкі передбачувані взаємозв'язки з особистісними характеристиками, показниками стресу і соціальної підтримки.

У наукових дослідженнях було встановлено, що щастя - єдиний фактор людського досвіду, проте воно складається принаймні з 3, частково незалежних, чинників: задоволеності життям, позитивних емоцій та відсутність негативних емоцій.

Ця методика дозволяє діагностувати рівень суб'єктивного актуального почуття щастя у людини. Вона складається з 29 питань, на кожний запропоновано 4 варіанти відповіді. За кожен відповідь нараховується різна кількість балів. Так, для варіанту «а»- це 0 балів, для «б»- це 1 бал, для «в»-2 бали, а для варіанту «г»- найбільше 3 бали.

Обробка результатів представляє собою поетапний підрахунок. Для початку необхідно додати всі отримані бали (0,1,2,3), які були поставлені для кожного твердження. Наступний етап передбачає набрану кількість балів розділити на 87 (максимальне число балів у разі вибору самого ствердного варіанту (варіанти г) в кожному пункті з 29). Останній крок, число, що вийшло потрібно помножити на 100, результат що вийшов означає, в процентному співвідношенні від гіпотетичного максимуму, наскільки людина щаслива.

Ключ до цієї методики представляє шкалу:

- 0 - 20 низький показник;
- 21 - 40 знижений показник;
- 41 - 60 середній показник;
- 61 - 80 підвищений показник;
- 81 - 100 високий показник.

## **2.2 Результати дослідження та їх інтепретація**

Проведене опитування серед представників юнацького віку за допомоги методики на виявлення рівня сімейної тривоги показали переважання низького рівня сімейної тривоги серед опитуваних.

Результати опитування першої змінної нашого дослідження зобразимо у вигляді таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1.*

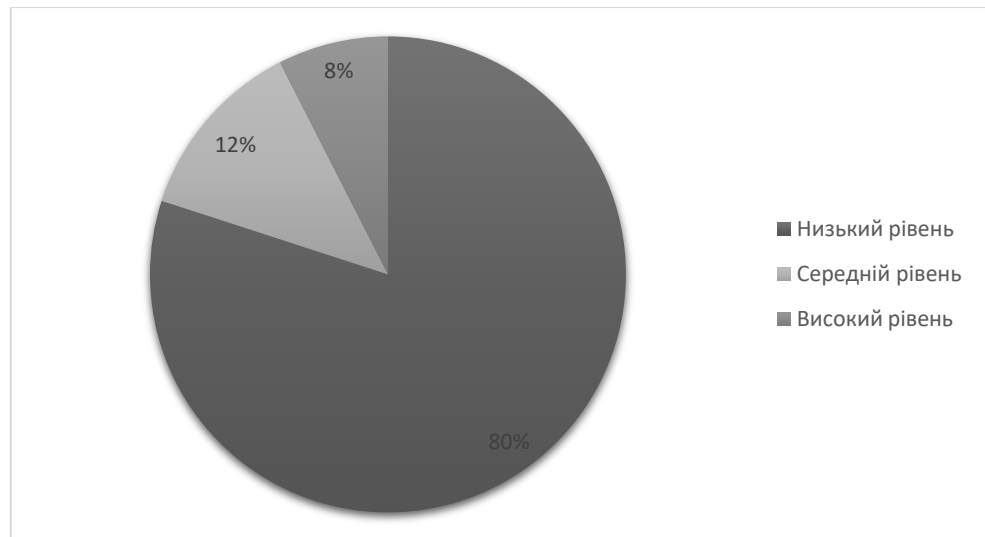
**Результати дослідження рівня сімейної тривоги в юнацькому віці**

<b>№ опитуваного</b>	<b>Результати</b>	<b>Рівень сімейної тривоги</b>
<b>1</b>	6	Низький
<b>2</b>	2	Низький
<b>3</b>	0	Низький
<b>4</b>	9	Середній
<b>5</b>	0	Низький
<b>6</b>	2	Низький
<b>7</b>	16	Високий
<b>8</b>	0	Низький
<b>9</b>	4	Низький
<b>10</b>	3	Низький
<b>11</b>	6	Низький
<b>12</b>	0	Низький
<b>13</b>	2	Низький
<b>14</b>	1	Низький
<b>15</b>	4	Низький
<b>15</b>	6	Низький
<b>17</b>	8	Середній
<b>18</b>	11	Середній
<b>19</b>	7	Низький
<b>20</b>	7	Низький
<b>21</b>	8	Середній
<b>22</b>	4	Низький
<b>23</b>	2	Низький

*Продовження таблиці 2.1*

<b>24</b>	1	Низький
<b>25</b>	1	Низький
<b>26</b>	1	Низький
<b>27</b>	0	Низький
<b>28</b>	3	Низький
<b>29</b>	1	Низький
<b>30</b>	10	Середній
<b>31</b>	14	Високий
<b>32</b>	6	Низький
<b>33</b>	6	Низький
<b>34</b>	1	Низький
<b>35</b>	0	Низький
<b>36</b>	14	Високий
<b>37</b>	4	Низький
<b>38</b>	5	Низький
<b>39</b>	4	Низький
<b>40</b>	0	Низький

Аналізуючи отримані данні, можемо підрахувати результати у відсотках. Отже, 32 юнака -80% мають низький рівень сімейної тривоги, 5-12,5% мають середній рівень, а 3- 7,5% мають високий рівень.



**Рис.2.1** Результати дослідження у відсотках

Проаналізуємо яка саме субшкала сімейної тривоги проявляється найчастіше таблиця 2.2

*Таблиця 2.2*

**Розподіл відповідей по субшкалам**

<b>№ опитуваного</b>	<b>Вина</b>	<b>Тривожність</b>	<b>Напруга</b>
<b>1</b>	2	0	<b>4</b>
<b>2</b>	0	1	1
<b>3</b>	0	0	0
<b>4</b>	1	2	<b>6</b>
<b>5</b>	0	0	0
<b>6</b>	1	0	1
<b>7</b>	6	4	6
<b>8</b>	0	0	0
<b>9</b>	0	2	2
<b>10</b>	2	<b>4</b>	1
<b>11</b>	1	2	<b>3</b>
<b>12</b>	0	0	0
<b>13</b>	0	0	<b>2</b>
<b>14</b>	0	0	<b>1</b>
<b>15</b>	0	2	2

## Продовження таблиці 2.2.

<b>16</b>	<b>4</b>	1	1
<b>17</b>	0	2	<b>6</b>
<b>18</b>	2	<b>5</b>	4
<b>19</b>	1	3	3
<b>20</b>	0	2	<b>5</b>
<b>21</b>	2	2	<b>4</b>
<b>22</b>	1	0	<b>3</b>
<b>23</b>	1	0	1
<b>24</b>	0	0	<b>1</b>
<b>25</b>	0	0	<b>1</b>
<b>26</b>	0	0	<b>1</b>
<b>27</b>	0	0	0
<b>28</b>	0	<b>3</b>	0
<b>29</b>	0	<b>1</b>	0
<b>30</b>	4	2	4
<b>31</b>	5	4	5
<b>32</b>	0	3	3
<b>33</b>	0	2	<b>4</b>
<b>34</b>	0	0	<b>1</b>
<b>35</b>	0	0	0
<b>36</b>	4	5	5
<b>37</b>	0	0	<b>4</b>
<b>38</b>	0	<b>3</b>	2
<b>39</b>	0	<b>3</b>	1
<b>40</b>	0	0	0

Отже, у 1 людини домінує шкала вини, у 6 людей- шкала тривожності, а у 15 людей домінує шкала напруги.

Наступним кроком нашого дослідження є виявлення рівня суб'єктивного почуття щастя у юнаків, які прийняли участь у нашому опитуванні. Для цього ми інтерпретуємо отримані результати за допомогою другої методики. Результати мають шкалу: 0 - 20 низький показник; 21 - 40 знижений показник; 41 - 60 середній показник; 61 - 80 підвищений показник; 81 - 100 високий показник. Надаємо результати у вигляді таблиці для більш наочного зображення таблиця 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати дослідження рівня суб'єктивного почуття щастя в  
юнацькому віці**

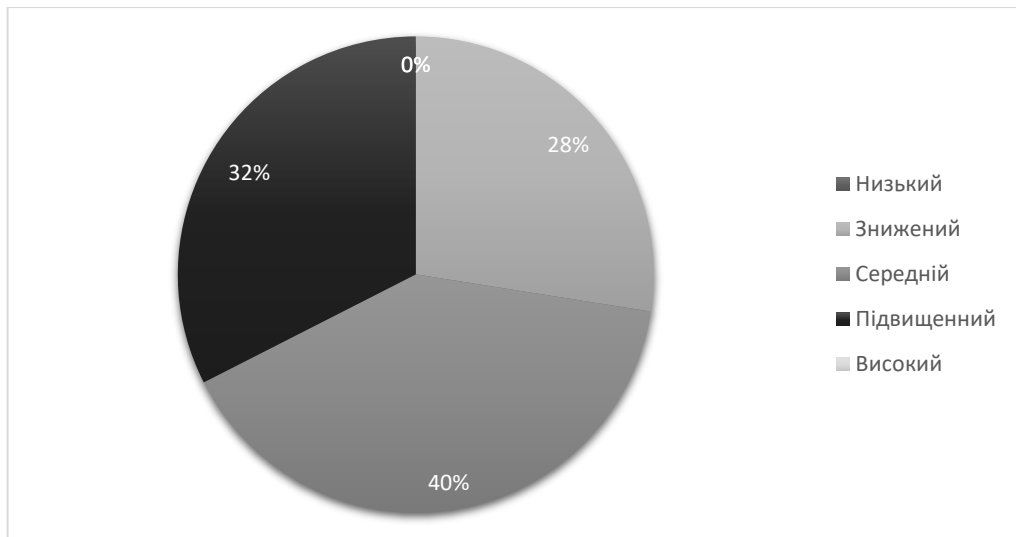
<b>№ опитуваного</b>	<b>Результати</b>	<b>Рівень суб'єктивного почуття щастя</b>
<b>1</b>	34	Знижений
<b>2</b>	56	Середній
<b>3</b>	33	Знижений
<b>4</b>	21	Знижений
<b>5</b>	76	Підвищений
<b>6</b>	29	Знижений
<b>7</b>	40	Знижений
<b>8</b>	50	Середній
<b>9</b>	40	Знижений
<b>10</b>	70	Підвищений
<b>11</b>	32	Знижений
<b>12</b>	63	Підвищений
<b>13</b>	48	Середній
<b>14</b>	62	Підвищений
<b>15</b>	44	Середній
<b>15</b>	36	Знижений
<b>17</b>	56	Середній
<b>18</b>	25	Знижений
<b>19</b>	46	Середній
<b>20</b>	47	Середній
<b>21</b>	40	Підвищений
<b>22</b>	50	Середній
<b>23</b>	55	Середній

*Продовження таблиці 2.3*

<b>24</b>	60	Середній
<b>25</b>	60	Середній
<b>26</b>	63	Підвищений
<b>27</b>	77	Підвищений
<b>28</b>	63	Підвищений
<b>29</b>	64	Підвищений
<b>30</b>	48	Середній
<b>31</b>	43	Середній
<b>32</b>	36	Знижений
<b>33</b>	60	Середній
<b>34</b>	52	Середній
<b>35</b>	68	Підвищений
<b>36</b>	61	Підвищений
<b>37</b>	64	Підвищений
<b>38</b>	48	Середній
<b>39</b>	38	Знижений
<b>40</b>	66	Підвищений

Проаналізувавши отримані дані, подаємо отримані результати стосовно рівня почуття щастя у відсотках: 0 юнаків мають низький показник рівня щастя, 11-27,5% мають понижений показник рівня щастя, 16-40% мають середній показник рівня щастя, 13-32,5% мають підвищений показник рівня щастя, а 0 мають високий показник.





**Рис. 2.2. Результати дослідження у відсотках**

Наступний крок нашої роботи - розрахунок коефіцієнту кореляції Пірсона шкал сімейної тривоги та суб'єктивного рівня щастя за допомогою комп'ютерної програми Excel.

Кореляційний зв'язок - це характеристика взаємозв'язку двох ознак. Вона може бути позитивною (зі збільшенням однієї ознаки збільшується інша), негативною (зі збільшенням однієї ознаки інша зменшується) і нульовою, тобто незначною (немає закономірності у взаємозв'язку двох ознак).

В нашому дослідженні коефіцієнт кореляції Пірсона = 0,2. Це говорить про наявність слабого кореляційного зв'язку між сімейною тривогою та рівнем суб'єктивного почуття щастя в юнацькому віці.

Таким чином, з проведеного аналізу встановлюємо, що більша кількість юнаків мають низький рівень сімейної тривоги, але в той самий час рівень почуття щастя знаходиться на середньому або нижче середнього рівнях. Виходячи з цього, ми можемо стверджувати що не існує прямого зв'язку між цими двома змінними. Отже, гіпотеза нашої роботи не підтвердилася у проведеному емпіричному дослідженні.

## ВИСНОВКИ

Феномен щастя цікавить представників різних наук починаючи з античності, але лише на початку 20 століття ця проблема вийшла на науковий рівень. На даний момент, в психологічній літературі не існує чіткого пояснення даного поняття. Але, різні терміни мається схожий погляд на цей феномен, а саме, вони пояснюють його як щось позитивне, ціннісне для людини.

Щастя представляє багаторівневе психологічне утворення, яке з одного боку опосередковане та взаємообумовлене внутрішніми фізіологічними процесами, а з іншого боку внутрішніми соціально-економічними, культурними, історичними рівнями, а з третього боку визначається особистісним змістом.

Кожна людина прагне досягти внутрішньої гармонії, того, що прийнято називати щастям. При цьому, через сучасні умови світу молодь не розуміють, що відчуття щастя залежить не стільки від досягнення певних благ, скільки від внутрішньої, духовної здатності людини бути щасливою. Через це, велика кількість представників юнацького віку не можуть усвідомити свої глибинні потреби.

Багато вчених пропонують різні фактори щастя, ми виділили найвпливовіші: соціальні зв'язки, матеріальне становище, емоційний фон, дозволя, здоров'я, самооцінка, осмисленість життя.

Цікаво, що жодний вчений не виділив вплив сімейної ситуації, сімейного клімату на формування щастя у дітей, і та не встановив наскільки щастя «отримане» в дитинстві потім буде завжди поряд протягом життя.

Під явищем «сімейна тривога» в психології прийнято розуміти стан тривоги у одного або кількох членів сім'ї, яка найчастіше погано усвідомлюється та її складно локалізувати. Найхарактернішим ознаками

такого типу тривоги є проявлення в сумнівах, страхах, побоюваннях, що стосуються перш за все сім'ї.

Аби більш глибоко розібратися в цій проблемі та виявити причину щастя, метою нашої роботи було встановити зв'язок між сімейною тривогою та рівнем почуття щастя в юнацькому віці.

В результаті проведеного дослідження нами встановлено, що 80% юнаків мають низький рівень сімейної тривоги, 12,5% мають середній рівень, 3- 7,5% мають високий рівень. В той час, проаналізувавши результати методики на виявлення рівня почуття щастя, помітно, що 0% мають низький показник рівня щастя, 27,5% мають понижений показник рівня щастя, 40% мають середній показник рівня щастя, 32,5% мають підвищений показник рівня щастя, а 0% мають високий показник.

З одного боку, ніби добре, що майже всі юнаки, які прийняли участь у дослідженні мають низький рівень сімейної тривоги, а з іншого боку рівень щастя знаходиться переважно на середньому або зниженому рівнях.

Розрахувавши коефіцієнт Пірсона шкал сімейної тривоги та почуття щастя, ми визначили що він дорівнює 0,2. Це означає що прослідковується наявність низького кореляційного зв'язку між двома змінними.

Отже, гіпотеза нашої роботи «у юнаків з низьким рівнем сімейної тривоги показник суб'єктивного почуття щастя знаходиться на високому рівні» не підтверджена. Можна зробити припущення, що все таки матеріальні та соціальні умови мають більший вплив на формування щастя людини, ніж відсутність сімейної тривоги.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бен-Шахар Т. Бути щасливіше. Сьогодні. Зараз. Завжди. Харків : Книжковий клуб, 2016. 192 с.
2. Бончук Н. В. Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю та підлітками. Молодий вчений. 2016. № 5. С. 542-548.
3. Бончук Н. В. Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю та підлітками Молодий вчений. Херсон, 2016. № 5. С. 542–548. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2016\\_5\\_137](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_5_137)
4. Варава Л.А. Особливості переживання та механізми рефлексії почуття щастя в юнацькому віці. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського*. Сер.: Психологічні науки. 2012. Т. 2, Вип. 9. С. 27-31.
5. Грінченко Я. Три виміри щастя. Університетська кафедра. Київ, 2013. № 2. С. 90–91. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ukaf\\_2013\\_2\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ukaf_2013_2_9)
6. Данилова О. Наука про щастя. Науковий світ. 2007. № 8. С. 10–11.
7. Єзерська Н. В. Дескриптори щастя обдарованих учнів підліткового віку як показники суб'єктивного благополуччя. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2017. № 3. С. 24–29. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros\\_2017\\_3\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2017_3_7)
8. Ісаєва М. Є. Визначення поняття «щастя»: педагогічний аспект. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології*. Херсон, 2015. Вип. 1. С. 32–URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apdyptp\\_2015\\_1\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apdyptp_2015_1_11)
9. Литвинчук А.І. (2016). Рефлексія емпатійних переживань в юнацькому віці: екологічний аспект. *Наука і освіта*, 5, 200-205. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/23279>
10. Мезенцева Т. В. Взаємозв'язок часової перспективи з рівнем особистісної зрілості. *Вісник Одеського національного університету імені І.*

I. Мечникова. Серія: Психологія. Т. 17. Вип. 5. Одеса: Астропринт, 2012. С. 97-104.

11. Можаровська Т.В. Структурно-динамічна модель розвитку екологічної свідомості. *Наука і освіта*. 5, 124-130. 2016. URL.: <http://eprints.zu.edu.ua/23275/>.

12. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: дис. на здобуття наукового ступеню кандидата психол. наук: 19.00.01. Харків, 2010. 296 с.

13. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості: монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. Київ: Ніка-Центр, 2006. 280 с.

14. Садовенко О.С. Образ щастя у психологічній картині світу студента. *Вісник психології і соціальної педагогіки: Збірник наук. праць*. Випуск 3. Київ, 2010.

15. Уварова Т. Ю. Критерії та показники сформованості у підлітків уявлень про щастя як особистісної самореалізації. *Наукові записки Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія «Педагогічні науки»*. Київ, 2016. Вип. 129. С. 223–229. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzped\\_2016\\_129\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzped_2016_129_30)

16. Феномен щастя: багатоаспектні дослідження : рекомендаційний бібліографічний покажчик / Бібліотека Криворізького державного педагогічного університету / упоряд. О. Поліщук ; бібліогр. ред. О. Дікунова ; за ред. Г. Віняр. Кривий Ріг, 2021. 62 с.

17. 2<sup>nd</sup> OECD World Forum. Istanbul. 2007. URL.: <https://www.oecd.org/site/worldforum06/istanbulworldforum-measuringandfosteringtheprogressofsocieties.htm>

18. Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*. 2020. P. 112-934.

19. Helliwell, F., Layard, R., Sachs, J., & De Neve, J.E. [World Happiness Report](#). Sustainable Development Solutions Network. New York. 2020.

20. Meik, *The Little Book of Lykke*. 2019.  
URL: <https://www.happinessresearchinstitute.com/publications/>
21. Oosterhoff, B. (2020). *Psychological correlates of news monitoring, social distancing, disinfecting, and hoarding behaviors among US adolescents during the COVID-19 pandemic*. URL: <https://psyarxiv.com/rpcy4/>
22. Peter Hills, Michael Argyle. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. No 33. 2002. P. 1073–1082.
23. Veenhoven, R. Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective* 7-26, 14. England : Oxford. 1991
24. Waldinger. *What makes a good life?* 2020.  
URL: <https://robertwaldinger.com/>
25. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S., & Ho, R.C.. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5). 2020. 1729.
26. World Health Organization.. *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020* (No. WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1). 2020.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Опитувальник "Аналіз сімейної тривоги" (АСТ)

##### Інструкція до тесту

Пропонований Вам опитувальник містить твердження про Ваше самопочуття будинку, в родині. Читайте по черзі затвердження опитувальника і виберіть відповідь, що відповідає вашому відношенню до даного твердженням.

Намагайтеся, щоб відповідей «Важко сказати» було не більше трьох. Пам'ятайте, Ви характеризуєте своє самопочуття в сім'ї.

В опитувальнику немає "правильних" і "неправильних" тверджень. Відповідайте так, як відчуваєте.

##### Тестовий матеріал

##### Варіанти відповідей:

- Так це так.
  - Ні це не так.
  - Важко сказати.
1. Знаю, що члени моєї сім'ї часто бувають незадоволені мною.
  2. Відчуваю, що, як би я ні надійшов (а), все одно буде не так.
  3. Я багато чого не встигаю зробити.
  4. Так виходить, що саме я найчастіше опиняюся винен (а) в усьому, що трапляється в нашій родині.
  5. Часто відчуваю себе безпорадним (безпорадною).
  6. Вдома мені часто доводиться нервувати.
  7. Коли потрапляю додому, відчуваю себе незграбним (незграбною) і незграбним (незручною).
  8. Деякі члени сім'ї вважають мене нетямущим (недолугої).
  9. Коли я вдома, весь час з-за чого-небудь переживаю.
  10. Часто відчуваю на собі критичні погляди членів моєї сім'ї.

11. Іду додому і з тривогою думаю, що ще трапилося під час моєї відсутності.
12. Вдома у мене постійне відчуття, що треба ще дуже багато зробити.
13. Нерідко відчуваю себе зайвим (зайвої) будинку.
14. Вдома у мене такий стан, що просто опускаються руки.
15. Вдома мені постійно доводиться стримуватися.
16. Мені здається, якби я раптом зник (зникла), то ніхто б цього не помітив.

### **Ключ до тесту**

*Субшкала В - вина (сімейна вина члена сім'ї)*

Відповіді «Так»: 1,4,7, 10, 13,16, 19.

*Субшкала Г - тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї)*

Відповіді «Так»: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.

*Субшкала Н - напруженість (сімейна напруженість)*

Відповіді «Так»: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

За кожне збіг відповідей з ключем нараховується один бал.

Наявність у респондента кожного параметра констатується при результатах за даною шкалою: 5 і більше балів.

Так само, методика дозволяє визначити *Рівень загальної сімейної тривожності* = вина + тривожність + напруженість.

### **Інтерпретація результатів тесту**

*Субшкала В - вина (сімейна вина члена сім'ї)* - неадекватне відчуття індивідом відповідальності за все негативне, що відбувається в родині.

*Субшкала Г - тривожність (сімейна тривожність члена сім'ї)* - відчуття, що ситуація в сім'ї не залежить від власних зусиль обстежуваного.

*Субшкала Н - напруженість (сімейна напруженість)* - відчуття, що виконання сімейних обов'язків є непосильним завданням для індивіда.



## Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)

### Інструкція.

Нижче ви бачите групи тверджень, що стосуються особистого щастя. Прочитайте, будь ласка, всі 4 затвердження в кожній групі і потім визначте, яке з них найкраще описує ваші відчуття останнім часом, в тому числі і сьогодні. Обведіть в кружок букву (а, б, в або г) навпроти обраного вами твердження.

### Тестовий матеріал.

1.	(А) я не відчуваю себе щасливим; (Б) я відчуваю себе досить щасливим; (В) я дуже щасливий; (Г) я неймовірно щасливий
2.	(А) я дивлюся в майбутнє без особливого оптимізму; (Б) я дивлюся в майбутнє з оптимізмом; (В) мені здається, майбутнє обіцяє мені багато хорошого; (Г) я відчуваю, що майбутнє переповнене надіями і перспективами
3.	(А) ніщо в моєму житті по-справжньому мене не задовольняє; (Б) деякі речі в житті мене задовольняють; (В) мене задовольняє багато в моєму житті; (Г) я повністю задоволений всім у своєму житті
4.	(А) я не відчуваю, що в житті щось реально знаходиться в моїй владі; (Б) я відчуваю, що контролюю своє життя, принаймні - частково; (В) я відчуваю, що в основному контролюю своє життя; (Г) я відчуваю, що цілком контролюю всі сторони свого життя
5.	(А) я не відчуваю, що життя винагороджує мене по заслугах; (Б) я відчуваю, що в житті мені дається по заслугах; (В) я відчуваю, що життя щедро винагороджує мене; (Г) я відчуваю, що життя переповнене подарунками
6.	(А) я не відчуваю ніякої задоволеності життям; (Б) я задоволений тим, як я живу; (В) я дуже задоволений тим, як я живу; (Г) я в захваті від свого життя
7.	(А) я ніколи не можу вплинути на події в потрібному мені напрямку; (Б) іноді я здатний вплинути на події в потрібному мені напрямку; (В) я часто впливаю на події в потрібному мені напрямку; (Г) я завжди впливаю на події в потрібному мені напрямку
8.	(А) в життя я просто виживаю; (Б) життя - хороша річ; (В) життя - чудова річ; (Г) я обожаю життя
9.	(А) у мене втрачений будь-який інтерес до інших людей;

	(Б) інші люди цікаві мені частково; (В) інші люди мене дуже цікавлять; (Г) мене надзвичайно цікавлять інші люди
10	(А) мені важко приймати рішення; (Б) я досить легко приймаю деякі рішення; (В) мені досить просто приймати більшість рішень; (Г) я з легкістю приймаю будь-які рішення
11	(А) мені важко приступити до якої-небудь справи; (Б) мені досить просто що-небудь почати; (В) я без праці беруся за будь-яку справу; (Г) я здатний взятися за будь-яку справу
12.	(А) після сну я рідко відчуваю себе відпочилим; (Б) іноді я прокидаюся відпочив; (В) після сну я зазвичай відчуваю себе відпочилим; (Г) я завжди прокидаюся відпочив
13.	(А) я відчуваю себе абсолютно без сил; (Б) я відчуваю себе досить енергійним; (В) я відчуваю себе дуже енергійним; (Г) я відчуваю, що енергія в мені б'є через край
14.	(А) я не бачу в оточуючих мене речах особливої краси; (Б) я знаходжу красу в деяких речах; (В) я знаходжу красу в більшості речей; (Г) весь світ представляється мені прекрасним
15.	(А) я не відчуваю себе кмітливим; (Б) я відчуваю, що частково тямущий; (В) я в значній мірі відчуваю в собі жвавість розуму; (Г) я відчуваю, що мені властива досконала жвавість розуму
16.	(А) я не відчуваю себе особливо здоровим; (Б) я відчуваю себе досить здоровим; (В) я відчуваю себе абсолютно здоровим; (Г) я відчуваю себе здоровим на 100%
17.	(А) я не відчуваю особливо теплих почуттів по відношенню до інших; (Б) я відчуваю певні теплі почуття по відношенню до інших; (В) я відчуваю дуже теплі почуття по відношенню до інших; (Г) я люблю всіх людей
18.	(А) у мене практично немає щасливих спогадів; (Б) у мене є окремі щасливі спогади; (В) більшість відбулися зі мною подій представляються мені щасливими; (Г) все те, що сталося здається мені надзвичайно щасливим
19.	(А) я ніколи не буваю в радісному або піднесеному настрої; (Б) іноді я відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої; (В) я часто відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої; (Г) я весь час радію і перебуваю в піднесеному настрої
20.	(А) між тим, що я хотів би зробити, і тим, що зробив, - велика різниця; (Б) дещо з бажаного я зробив; (В) я зробив багато з того, що хотів; (Г) я зробив все, чого коли-небудь бажав
21.	(А) я не здатний добре організувати свій час; (Б) я органіжую свій час досить добре; (В) я дуже добре органіжую свій час; (Г) мені вдається встигнути все, що я хочу зробити

22.	(А) мені не буває весело в компанії інших людей; (Б) іноді мені буває весело з іншими людьми; (В) мені часто буває весело з іншими людьми; (Г) мені завжди весело в оточенні людей
23.	(А) я ніколи не підбадьорюю оточуючих; (Б) іноді я підбадьорюю оточуючих; (В) я часто підбадьорюю оточуючих; (Г) я завжди підбадьорюю оточуючих
24.	(А) у мене немає відчуття осмисленості і цілі в житті; (Б) у мене є відчуття сенсу і мети в житті; (В) у мене ясне відчуття сенсу і мети в житті; (Г) моє життя сповнене сенсу і має на меті
25.	(А) я не відчуваю особливої прихильності до інших і причетності; (Б) іноді я відчуваю прихильність до людей і причетність; (В) я часто відчуваю прихильність і причетність; (Г) я завжди відчуваю прихильність і причетність
26.	(А) не думаю, що світ - це варте місце; (Б) думаю, що світ - досить гарне місце; (В) думаю, що світ - це чудове місце; (Г) по-моєму, світ - це чудове місце
27.	(А) я рідко сміюся; (Б) я сміюся досить часто; (В) я багато сміюся; (Г) я дуже часто сміюся
28.	(А) я думаю, що виглядаю непривабливо; (Б) я думаю, що виглядаю досить привабливо; (В) я думаю, що виглядаю привабливо; (Г) я думаю, що виглядаю дуже привабливо
29.	(А) я не знаходжу навколо нічого забавного і цікавого; (Б) деякі речі я знаходжу кумедними; (В) більшість речей здаються мені смішними; (Г) мені все здається кумедним і цікавим

### Обробка результатів.

Необхідно скласти всі бали від 0 до 3, (а - 0 балів, б - 1 бал, в - 2 бали, г - 3 бали), які собі поставили за кожним твердженням опитувані.

Набрану кількість балів потрібно розділити на 87 (максимальне число балів у разі вибору самого стверджувального варіанту (варіанти г) в кожному пункті з 29)

Число, що вийшло (наприклад, 0,73) потрібно помножити на 100, результат, що вийшов означає, в процентному співвідношенні від гіпотетичного максимуму, наскільки ви щасливі.

**Ключ (інтерпретація) до Оксфордському опитувальника щастя:**

0 - 20 низький показник;

21 - 40 знижений показник;

41 - 60 середній показник;

61 - 80 підвищений показник;

81 - 100 високий показник.