

УДК 159.9.07

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ УЯВЛЕНЬ ПРО ЩАСТЯ ТА ЙОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБАМИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Галина МИХАЛЬЧИШИН

*Львівський національний університет імені Івана Франка,  
бул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000*

Розглянуто процеси переживання щастя юнаками. Проаналізовано уявлення юнаків про щастя. Зроблено огляд результатів емпіричних і теоретичних досліджень цього явища в психології та інших науках. На підставі проведеного дослідження автор визначив образ щастя у юнаків.

*Ключові слова:* задоволеність життям, щастя, образ, юнацький вік, переживання, уявлення.

**Формулювання проблеми.** Феномен щастя недостатньо вивчений у психології. Його досліджувати дуже важко. Сьогодні науковці не мають спільної думки, що саме вважати щастям. Різні наукові джерела формують визначення щастя по-різному, виділяючи і аспект задоволення людиною життям, і відчуття повноти існування, і відчуття осмисленості буття, всеохоплюючої радості, відзначаючи найвищий внутрішній рівень перебігу цього переживання.

Шукають методи та методики для визначення рівня щастя, розробляють експерименти для дослідження цього стану. Є специфічна особливість щастя як предмета вивчення. Вона полягає в тому, що для щастя немовби немає рамок, воно завжди нове, несподіване, неповторне, воно в постійному русі, становленні й оновленні, як стан і як динамічний конструкт.

Суб'єктивне розуміння щастя одного індивіда не збігається з розумінням іншого. Тому важливі наукові пошуки для вивчення феномена щастя, особливо потрібно дослідити переживання щастя в юнацькому віці.

Вивчення цієї проблеми має важливе значення для виявлення умов становлення гармонійної особистості, успішної, активної людини у життєвому просторі сучасності.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Психологи описують щастя як гранично інтенсивне переживання людиною універсальності та глибини утвердження свого буття, максимальної відповідності наявного найзаповітнішим бажанням і мріям; моральна насолода життям. Близькими за змістом до категорії щастя є такі поняття: якість життя, задоволеність життям, суб'єктивне, психологічне, емоційне та загальне благополуччя, соціальне самопочуття тощо.

Американський психолог Е. Дієнер, наприклад, розробив “Шкалу задоволеності життям”. Є опитувальники, які оцінюють не щастя безпосередньо, а його складові: високу самооцінку, відчуття контролю над обставинами, наявність мети в житті.

Серед дослідників психології щастя відомі такі вчені: М. Селігман, С. Любомірські, М. Чіксентміхаї, Ч. Снайдер, А. Бандура, Д. Гільберт, Д. Хайдт та ін. [1; 4].

А. Маслоу щастя розглядає як вчення про самоактуалізацію. М. Селігман пропонує навіть формулу щастя. У контексті соціального інтересу щастя розглядають у працях А. Адлера. К. Роджерс зазначив, що задоволеність життям залежить від самооцінки особистості [2; 4].

Деякі психологи припускають, що соціальні стосунки – єдино правильне джерело щастя. “Нерозлучна” дружба виявляється важливішою для психологічного здоров’я жінок, а великі компанії – для чоловіків. Проводячи час з подругами, жінки реально нейтралізують наслідки щоденного стресу, вважають психологи. Дослідження психології щастя здебільшого проводять, використовуючи концепції позитивної, екзистенційної та гуманістичної психології [1; 3].

Серед *невирішених частин загальної проблеми* психології щастя залишається багато питань. Наприклад, питання переживання щастя в соціальному середовищі. Люди часто діляться своєю радістю, щастям з іншими. Як у відомому мультфільмі герой співає про те, що коли поділитися усмішкою, то вона ще не раз повернеться.

Спостерігаємо, що поряд зі щасливими людьми інші особи теж відчувають приплив гарного настрою, енергії, задоволення. Відбувається зараження щастям навколишніх.

Є такі люди, які приховують своє щастя від інших. Вони або не діляться з іншими своїм щастям, бо не діляться взагалі нічим. Вони належать до категорії тих людей, що “все моє залишається зі мною”. Це люди замкнені перед іншими, скритні. Їхнє особисте життя загалом є таємницею для інших. Трапляються люди, які приховують лише певні моменти свого життя. Вони, наприклад, можуть переживати щастя, але втаємничують це від інших, аби ніхто про це не знав, або створюють образ нещасних людей.

Крім того, багатьом людям бути нещасними вигідніше, ніж щасливими. Які вигоди у щасливої людини? Ніхто не пошкодує таку особу. Щаслива людина посміхається завжди, як останній ідіот, та й заздрять їй. Мабуть і прикrostі роблять такій особі, наприклад, щоб непереливки було щастям сяяти.

Звичайно, кожна людина щаслива по-своєму. Відбуваються такі переживання особливо. Нас цікавить, який образ щастя є у сучасної молоді, зокрема юнаків. Адже це цвіт нації, це майбутнє України і воно має бути щасливим.

Здатність людини переживати щастя, характер цього переживання може залежати від самооцінки, світогляду (наприклад, ідеалів) людини, мабуть, і від багатьох інших чинників (темпераменту, характеру, здібностей). Наприклад, особистість веселої вдачі інакше сприймає своє життя, ніж безрадісна.

Сучасна молодь здебільшого життєрадісна й активна. Але виникає питання: наскільки вона щаслива, наскільки може ділитися своїм щастям з іншими?

**Мета нашої праці** – виконати психологічний аналіз уявлення про щастя, про його переживання серед юнаків, визначення образу щастя, яке несе молоде покоління.

**Викладення основного матеріалу.**

**Об’єкт** дослідження – психологія щастя.

**Предмет** дослідження – образ щастя в уяві юнаків.

### Гіпотези

По-перше, припускаємо, що більш щасливі юнаки мають високий рівень екстравертованості та впевненості у собі.

По-друге, ймовірно, основним елементом образу повного щастя сучасних юнаків є матеріальне забезпечення, матеріальні блага.

### Завдання

1. Дослідити психологічні особливості уявлення та переживання щастя в осіб юнацького віку.

2. Визначити зв'язок між рівнем почування власної "щасливості", впевненості у собі та рівнем екстраверсії юнаків.

**Досліджувані:** 76 осіб юнацького віку, що проживають у Львівській області. Серед них: 41 дівчина і 35 осіб чоловічої статі.

Для опитування досліджуваних використали власноруч розроблену анкету. В анкеті вісім запитань, які передбачають відкриті відповіді та самооцінку у спосіб шкалювання.

1. Який зміст Ви вкладаєте в категорію "щастя"?
2. Що Вам потрібно для повного щастя?
3. Оцінити за 10-ти бальною шкалою рівень "наповнення" щастям Вашого життя.
4. Що треба робити, щоб прийшло щастя?
5. Чим відрізняються щасливі люди від нещасних?
6. Якого "кольору" Ваше щастя?
7. Від чого найчастіше щасливими стають люди Вашого віку?
8. Який відсоток щасливих періодів Вашого життя приховуєте від інших?

Інколи ми спостерігаємо, що навколишні рекомендують шукати щастя "усередині себе", а інші вважають, що найщасливіші люди, чії цілі спрямовані не на себе, а на навколишній світ і інших людей. Для дослідження зв'язку щастя з екстраверсією та впевненістю у собі ми використали методику "Впевненість у собі" Райдаса і тест FPI.

Відповідаючи на запитання "Який зміст Ви вкладаєте в категорію "щастя"?", юнаки і юнки зазвичай відповідали, що *щастя – це:*

- коли поряд близькі люди;
- коли є змога любити;
- коли є змога дружити, просто жити, радіючи життям;
- це те, що хочеться продовжити;
- реалізувати свої можливості;
- дружба;
- коли душа хоче літати та ін.

Отже, юнаки і юнки дають дуже різне бачення і визначення поняття "щастя". Часто вони окреслюють бажану для себе сферу щастя, тобто те, що робило б їх щасливими.

З відповіді досліджуваних на друге запитання про те, що треба юнакам для повного щастя, ми виявили, що вони потребують різного: кохану людину, "офігенну" роботу, власний дім, повагу, час і багато інших речей. Але чітко виділяється група найчастіше вживаних запитів. Це передусім підтримка близьких, брак їхнього розуміння, брак друзів поряд себе, брак щасливих людей навколо юнаків (36,5%). Друге місце займає

брак любові для повного щастя (19,5%). Є частина юнаків, які, ймовірно, мають все і забезпечені матеріально, але не мають любові до себе від інших, можливо це і брак любові як кохання. На третьому місці брак здоров'я до повного щастя, а за ним – брак освіти. Хотілося б, щоб третє місце – пустувало, адже це молоді люди і їм потрібно ще жити, бути повними сил і здоров'я.

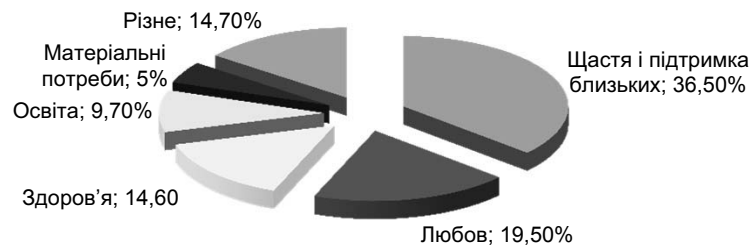


Рис. 1. Розподіл потреб для повного щастя досліджуваних юнаків

Ми просили досліджуваних оцінити за десятибальною шкалою рівень охопленості щастям їхнього життя. Виявилося (з самооцінки), що нещасних досліджуваних юнаків не існує. Є лише такі, які оцінюють своє життя як середньо щасливе – 25% і високого рівня “охопленості щастям” – 75% досліджуваних. Тобто, здебільшого досліджувані юнаки вважають себе щасливими людьми.

Бути щасливим і прагнення до щастя для людини є природним. Шукати щастя у чомусь найменшому теж можливо. Можна бути щасливим від того, що ти є, що ти живеш, що ти споглядаєш світ навколо. Для молоді характерний оптимізм, мрійливість, спрямованість на майбутнє, тому і не дивно, що не було серед досліджуваних тих, які б вважали себе абсолютно нещасними (див. рис. 2).

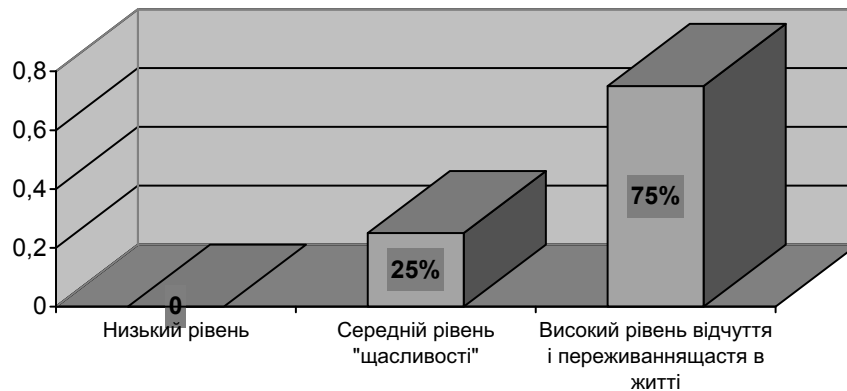


Рис. 2. Відсотковий розподіл кількості досліджуваних за рівнем “заповнення” щастям життєвого простору юнаків (наскільки життя юнаків є щасливим)

З опитування досліджуваних з'ясували, що більшість з них вважає, що для того, щоб прийшло до них щастя, треба боротися, бути активним, йти до щастя, завойовувати його. Юнаки розуміють, що щастя само не приходить, за нього треба воювати. Інколи потрібно прикладати значні зусилля для того, щоб виникало щастя. Серед досліджуваних юнаків з активною позицією більше.



Рис. 3. Розподіл досліджуваних юнаків за рівнем активності щодо створення свого життя щасливим

На думку досліджуваних, щасливі люди відрізняються від нещасливих тим, що вони випромінюють позитивні емоції, виглядають як оптимісти, а поведуться як впевнені у собі люди.

Ми просили досліджуваних уявити колір свого щастя. З відповіді досліджуваних виявилось, що спектр щастя юнаків має такий характер, як зображено на рис. 4.

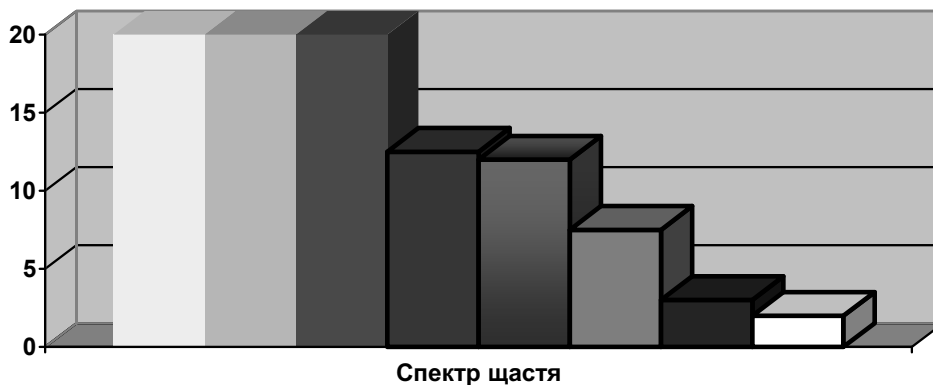


Рис. 4. Розподіл кольорів, які найчастіше асоціюються з щастям у досліджуваних юнаків

У “спектрі щастя” досліджуваних юнаків переважають теплі кольори, тобто щастя для них дуже позитивне почуття, світле. Найчастіше це асоціації з рожевим, жовтим і зеленим кольором.

Від чого щасливі сучасні досліджувані юнаки та юнки? З результатів опитування видно, що молоді люди можуть бути щасливі від грошей, від хороших оцінок, від того, що “переслали (на хаяву) випадково гроші на мобілку”, від музики, від “модних речей відомих брендів”, від спілкування з друзями тощо. Найчастіше щастя їм надає кохання. Мабуть, тому, що переживати кохання в їхньому віці дуже актуально. Це перші зустрічі, це романтичні стосунки, це поцілунки, це дуже ніжні та зворушливо інтимні стосунки з протилежною статтю.

Ми також запитували юнаків, який відсоток щасливих моментів у житті вони роблять таємницею для інших. З’ясувалося, що більшість юнаків відкрито демонструють своє щастя. Юнакам притаманно ділитися своїми щасливими моментами з іншими. Адже розділене з іншими щастя, радість, певний успіх – подвоює ефект, немовби збільшує досягнення людини. Коли юнаки щасливі, вони прагнуть поділитися своїм щастям з навколишніми.

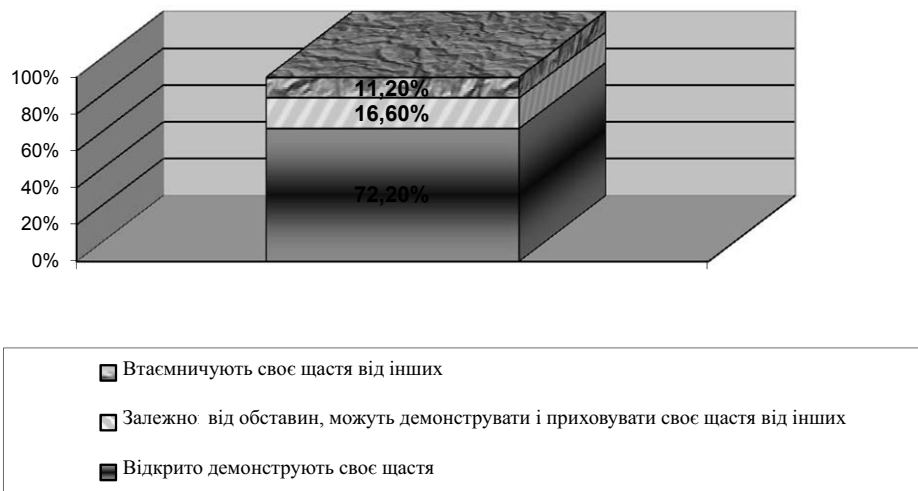


Рис. 5. Розподіл досліджуваних юнаків за рівнем відкритого переживання щастя перед іншими людьми

Виконали кореляційний аналіз даних дослідження. Проаналізували взаємозв’язок між такими змінними дослідження:

- суб’єктивна оцінка “наповненості” життя юнаків щастям (рівень “щасливості”);
- “обсяг щастя”, який приховують від інших;
- рівень впевненості у собі;
- рівень екстравертованості.

У досліджуваних юнаків виявлено значущий обернений зв’язок між рівнем відчуття себе щасливим і прагненням це приховати. Що більше юнаки щасливі, то більше і частіше вони демонструють це.

Рівень впевненості юнаків у собі та збільшення обсягу “втраченого” щастя утворюють прямий статистично незначущий зв’язок. Відчуття, що юнаки володіють щастям, немовби маючи його “на запас”, підвищує рівень їхньої впевненості. Ймовірно, навпаки, впевненим у собі юнакам не дуже треба демонструвати своє щастя іншим.

Змінна “екстравертованість” має обернено пропорційний зв’язок з рівнем втрачання юнаками своєї “щасливості”. Між рівнем почування себе щасливим і рівнем екстравертованості не знайдено статистично значущого взаємозв’язку.

**Висновки.** Наші дослідження виявили, що: юнаки щасливі, зазвичай вони прагнуть поділитися своїм щастям з навколишніми. Найчастіше щастя юнакам приносить кохання.

На думку досліджуваних юнаків, щасливі люди відрізняються від нещасливих тим, що вони виражають позитивні емоції, виглядають як оптимісти, а поведуться як впевнені у собі люди. Гіпотеза про те, що щасливіші юнаки мають високий рівень впевненості у собі, не підтвердилась.

Більшість досліджуваних юнаків вважає: щоб прийшло до них щастя, потрібно боротися, бути активним, йти до щастя, завойовувати його.

З’ясувалось, що рівень “наповненості” життя щастям у юнаків не пов’язаний з рівнем екстраверсії. Інтроверти можуть мати відчуття повного наповнення життя щастям, почувавши себе щасливими. Матеріальні блага не є визначальними для почування юнаками себе щасливими людьми. Щастя для досліджуваних є дуже позитивним і світлим почуттям. Найчастіше категорія щастя асоціюється з рожевим, жовтим і зеленим кольорами.

Звичайно, психологам, педагогам, батькам варто звертати увагу на те, чи молоде покоління відчуває себе щасливим у життєвому просторі. Особливу увагу треба звернути тоді, коли людина проходить вікові кризові періоди. І юнаки, і їхнє оточення мають бути небайдужими до того, щоб сформувані щасливу стратегію, позитивне бачення, благополучний сценарій життя на майбутнє.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Аргайл М.* Психология счастья / М. Аргайл. – [2-е изд.]. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 271 с.
2. *Маслоу А.* Мотивация и личность / Абрахам Маслоу. – Санкт-Петербург : Евразия, 1999. – 248 с.
3. *Осипова А. А.* Общая психокоррекция: учеб. пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. – Москва : Сфера, 2001. – 512 с.
4. *Селигман М.* Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман ; пер. с англ. – Москва : София, 2006. – 368 с.

Стаття надійшла до редколегії 16.11.2017

Прийнята до друку 23.12.2017

**PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF IDEAS ABOUT HAPPINESS  
AND ITS EXPERIENCES OF ADOLESCENCE****Halyna MYKHAL'CHYSHYN***Ivan Franko National University of Lviv,  
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000*

The phenomenon of happiness is not sufficiently studied in psychology. It is very difficult to investigate. Scientists do not even have a common idea of what to consider happiness. Different scientific sources formulate the definition of happiness in different ways: determine the aspect of human satisfaction with life, a sense of completeness of existence, a sense of all-encompassing joy, the highest internal rate of occurrence of this experience. Scientists are looking for methods and techniques to determine the level of happiness, there are developing experiments to study this feeling. There is a specific feature of happiness as a subject of study. The specificity of the study is that for happiness as if there are no frames, it is always new, unexpected, unique, it is in constant motion, becoming and updated as a state and as a dynamic construct.

Psychology of happiness studied in positive psychology and other fields of science. It is examined the processes of youths experiencing happiness in the article. It analyzed idea of happiness and its relationship with extraversion. The author reviews the results of empirical and theoretical studies of the phenomenon in psychology and other science.

It was found that when young men and women are happy, they usually tend to share their happiness with others. Most of them brought the happiness of love.

According to the studies of young people, happy people differ from unlucky people that they express positive emotions and look as optimistic and behave like confident people.

Most of the young people said if they come to their happiness, they must fight, be active, go to happiness, win it. The hypothesis that happier youths have a high level of confidence is not confirmed. It was found that the level of «fullness» of life happiness boys are not related to the level of extraversion. And introverts may have a feeling of filling life with happiness, feeling happy. Tangible benefits is not crucial for the feelings young men themselves happy people.

Happiness for young people is very positive and bright feeling. The most common category luck associations with pink, yellow and green colors. Young men do not hide the happiness of others. When they are happy, they usually tend to share their happiness with others.

*Key words:* life satisfaction, happiness, image, adolescence, emotions, ideas.