МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ЩАСТЯ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Артемова Аміна Артемівна
Науковий керівник: Околович О.С. викладач
кафедри психології
Науковий консультант: Клопота Є.А.,
д.психол.н., професор кафедри психології
Рецензент: Юдіна О.В., к.пед.н., доцент
кафедри ділової комунікації

Запоріжжя
2024

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

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Артемовій Аміні Артемівні

Тема роботи Взаємозв'язок рівня щастя та рівня тривожності в юнацькому віці під час війни

керівник роботи Околович О.С. викладач кафедри психології

Науковий консультант: Клопота Є.А., д.психол.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого—педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково—пояснювальної записки: надати визначення феномену «щастя», його складових та компонентів; проаналізувати поняття «тривожність» та її класифікацію; обґрунтувати вплив війни на психоемоційний стан юнаків; емпірично виявити взаємозв'язок особистісної тривожності із суб'єктивним рівнем щастя в юнацькому віці; розробити практичні рекомендацій для подолання високого рівня тривожності в юнацькому віці.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 3 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Околович О.С. викладач Клопота Є.А., професор		
Розділ 1	Околович О.С. викладач Клопота Є.А., професор		
Розділ 2	Околович О.С. викладач Клопота Є.А., професор		
Розділ 3	Околович О.С. викладач Клопота Є.А., професор		
Висновки	Околович О.С. викладач Клопота Є.А., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень—травень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	травень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	червень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студент _____ А.А. Артемова

Керівник роботи _____ О.С. Околович

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 47 сторінок, 1 таблиця, 3 рисунка, 36 джерел.

Об’єкт дослідження: феномен «щастя».

Предмет дослідження: тривожність, як домінуючий компонент, що впливає на рівень щастя в юнацькому віці.

Мета дослідження: виявити наявність або відсутність зв’язку між рівнем щастя та особистісною тривожністю осіб юнацького віку.

Гіпотеза дослідження: існує зворотній взаємозв’язок між суб’єктивним сприйняттям щастя та особистісною тривожністю.

Методи дослідження:

- теоретичні методи дослідження: узагальнення, порівняння, аналіз та системний аналіз;
- емпіричні методи: методика «Оксфордський опитувальник щастя OHI», методика «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»;
- Метод математичної статистики: коефіцієнт кореляції Спірмена.

Наукова новизна: досліджено взаємозв’язок між феноменом «щастя» та особистісною тривожністю у студентів віком 18-24 роки під час війни.

Практичне значення. Дане дослідження робить додатковий внесок у вивчення феномену «щастя». Нами було досліджено взаємозв’язок між феноменом «щастя» та тривожністю.

ФЕНОМЕН ЩАСТЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН.

SUMMARY

Artemova A.A. The Correlation between Happiness and Anxiety Levels in Adolescence during the War.

Bachelor's thesis: 47 pages, 1 table, 3 figures, 36 pages.

Object of investigation: the phenomenon of “happiness”.

Subject of investigation: anxiety, as a dominant component that flows into the level of happiness in a young person.

Research objective: to reveal the presence or existence of a connection between equal happiness and the special anxiety of the youth.

Research hypothesis: there is a negative interaction between subjective feelings of happiness and special anxiety.

Methods of investigation:

- theoretical methods of investigation: registration, alignment, analysis and system analysis;

- empirical methods: the “Oxford Happiness Inventory OHI” method, the “Spielberger-Hanin Anxiety Scale” method;

- Method of mathematical statistics: Spearman's correlation coefficient.

Scientific novelty: the interrelationships between the phenomenon of “happiness” and special anxiety among students during the 18-24 years during the war period were investigated.

Practical meaning. It is necessary to make additional contributions to the phenomenon of “happiness”. We have observed interactions between the phenomenon of “happiness” and anxiety.

PHENOMENON OF HAPPINESS, ANXIETY, YUNATSKY VIK, PSYCHOEMOTIONAL STAND.

ЗМІСТ

ВСТУП……..7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЩАСТЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВІЙНИ……..10
1.1. Поняття феномену «щастя», сучасний погляд на щастя ……..10
1.2. Складові щастя та його компоненти ……...14
1.3. Поняття терміну «тривожність» та її класифікація……...18
1.4. Вплив війни на психоемоційний стан юнаків……..22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ЩАСТЯ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВІЙНИ……29
2.1. Організація та процедура дослідження……29
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження……...32
2.3. Практичні рекомендацій для подолання високого рівня тривожності в юнацькому віці……...37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….40
ДОДАТКИ…….44

ВСТУП

Актуальність дослідження. Не кожна людина може пояснити, що таке щастя, інколи навіть для себе самого. Про щастя мріють усі, і кожен розуміє його по-своєму. Але що ми дійсно знаємо про щастя? Про нього говорять і пишуть з часів Античності. Але мислителі і вчені не можуть прийти до згоди, що таке щастя і як його досягти. Його оголошували і головною метою, і сенсом існування, і шкідливою ілюзією, що заважає людині наблизитися до істини. Психологи почали як слід займатися вивченням феномена «щастя» лише чверть століття тому. З тих часів розрізнені дослідження злилися в один рух позитивної психології. Так виникла наука про хороше життя, або, як її часто називають, наука про щастя. І тепер про благополуччя, задоволеність, радість життя можна говорити, спираючись на дані експериментів та перевірені факти. Одним з таких фактів є припущення, що для досягнення стану задоволення життям та відчуття щастя треба позбутися факторів стресу та деструктивних явищ в житті.

На нашу думку, щастя людини сьогодні по праву вважається не тільки особистою, а й соціальною цінністю. Вивчення даного феномену, його залежність від зовнішніх та внутрішніх чинників особливо актуальне для України. Політично-соціальне положення нашої країни, військові дії, поширення нігілізму серед молоді та багато інших нездорових тенденцій у суспільстві свідчать про стан масового психологічного неблагополуччя. Але це все можна змінити, якщо почати завчасно слідкувати та піклуватися про свій психологічний стан, в якому ви знаходитесь. Це допоможе, особисто серед молоді, захистити та зберегти власне щастя від чинників, які завдають шкоди.

Багато дослідників вивчали поняття «щастя» та намагалися дати йому універсальне визначення, знайти його складові та компоненти. Деякі з них намагалися зв’язати щастя з рисами характеру людини, чи з видом

діяльності, які забезпечать суб’єктивне відчуття щастя. Цю тему досліджували та розглядували Аргайл М., Бончук Н.В., Лютак О., Маслоу А., Мураненко К.Ю., Ріан Р., Селігман М., Степаненко О. П., Edward L.

Вивченням проблеми тривожності займалися доволі багато вітчизняних і зарубіжних психологів, Еріксон Е., Білоус Р.М., Божович Л.І., Неведомська Є.О., Нікольська Є.Ю. Тривожністю, як індивідуальною властивістю особистості, її впливом на різні сфери діяльності у молоді, зростанням тривоги внаслідок інтенсивного втручання в приватне життя соціальних мереж, а також підвищенням обізнаності щодо соціальної тривоги займалися: Стахова О.О., Стрілецька І.І., Тесленко М.М., Хаустова О.О., Цимбал І.В., Шевченко В., Dobrean A, Păsărelu C-R., Jefferies Ph., Ungar M. Тривожність, як явище, що виникає вже від народження і отримує подальший розвиток під впливом зовнішніх факторів розглянули в своїх роботах такі психоаналітики, як Г. Сельє, З. Фройд, Е. Фромм.

Об’єкт дослідження: феномен «щастя».

Предмет дослідження: тривожність, як домінуючий компонент, що впливає на рівень щастя в юнацькому віці.

Мета дослідження: виявити наявність або відсутність зв’язку між рівнем щастя та особистісною тривожністю осіб юнацького віку.

Гіпотеза дослідження: існує зворотній взаємозв’язок між суб’єктивним сприйняттям щастя та особистісною тривожністю.

Завдання дослідження:

1. Надати визначення феномену «щастя», його складових та компонентів.
2. Проаналізувати поняття «тривожність» та її класифікацію.
3. Обґрунтувати вплив війни на психоемоційний стан юнаків.
4. Емпірично виявити взаємозв’язок особистісної тривожності із суб’єктивним рівнем щастя в юнацькому віці.
5. Розробити практичні рекомендацій для подолання високого рівня тривожності в юнацькому віці.

Методи дослідження:

- теоретичні методи дослідження: узагальнення, порівняння, аналіз та системний аналіз;
- емпіричні методи: методика «Оксфордський опитувальник щастя ОНІ», методика «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна»;
- Метод математичної статистики: коефіцієнт кореляції Спірмена.

Наукова новизна: досліджено взаємозв'язок між феноменом «щастя» та особистісною тривожністю у студентів віком 18-24 роки під час війни.

Практичне значення. Дане дослідження робить додатковий внесок у вивчення феномену «щастя». Нами було досліджено взаємозв'язок між феноменом «щастя» та тривожністю.

Надійність і вірогідність. Дослідження забезпечувалося репрезентативністю вибірки серед 37 студентів, застосуванням методів, адекватних меті і завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу, використанням методів математичної статистики.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЩАСТЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Поняття феномену «щастя», сучасний погляд на щастя

Феномен щастя почав викликати інтерес людства ще за часів давньогрецьких філософів. Вивченням «щастя» займалися науковці з різних сфер: філософи, психологи, історики, медики.

Філософське поняття щастя сформувалося ще у 4 ст. до н.е. С того часу воно поступово змінювалося у процесі вивчення законів буття.

Людина Середньовіччя вважала, що щастя це нагорода за сумлінну працю, гарне ставлення до людей. Сучасна людина не відрізняється від античної в тому, що вона теж прагне досягнути щастя, яке б значення воно не мало.

В епоху Відродження вважалось, що, коли людина починає думати про себе, про своє призначення у світі, про мету свого існування, вона проявляє людяність. Гуманісти відстоювали можливість самовдосконалення за допомогою залучення до культури, вдосконалення свого ставлення до себе. На думку Макіавеллі, людина під час формування своєї долі повинна розраховувати тільки на власні сили, а не покладатись на провидіння. Людина постає віч-на-віч із дійсністю, і лише вона виступає «ковалем свого щастя». У цю епоху людині надавалося право вибирати з великої кількості можливостей свій шлях для самореалізації, тобто обирати свої складові щастя [16].

Чіткого визначення щастя немає і кожен розуміє його по-своєму. У найширшому розумінні щастя – це почуття або емоційний стан найвищого повного вдоволення життям, відчуття задоволення і безмежної радості, яких зазнає людина.

«Як і здоров'я, щастя повинне бути нормальним станом людини», - вважає Руут Веерговен, піонер у науковому вивченні психології щастя у сенсі суб'єктивної радості життя. Він є засновником The World Database on Happiness (Всесвітньої бази щастя) і директор «Journal of Happiness Studies» (Журнал вивчення щастя). Він показав, що щастя може бути використано в якості надійного інструменту вимірювання прогресу суспільства [12].

Дослідники намагалися дати визначення поняття свого індивідуального щастя. За А. Маслоу щастя – це задоволення потреб людини як фізіологічних (голод, спрага, сон), так і потреб у самореалізації.

У роботі Р. Райана проведено огляд досліджень, що стосуються двох поглядів на щастя. Перший – гедонічний підхід, який зосереджується на щасті та визначає благополуччя з точки зору досягнення задоволення та запобігання болю; другий погляд – евдемонічний підхід, який зосереджує увагу на сенсі та самореалізації і визначає благополуччя з точки зору ступеня, з яким людина виконує власні функції. Ці два погляди породжують різні фокуси досліджень і різні висновки, які в деяких областях відрізняються, а в інших можуть бути співставними [35].

Керол Ріфф послідовник теорії щастя у рамках евдемонічних поглядів запропонував шкалу психологічного благополуччя, яка спирається на шість складових елементів: самоприйняття, особистісне зростання, мета у житті, осягнення навколишнього світу (управління середовищем), автономія, позитивні відносини з іншими [27].

Аналізуючи підходи до визначення психологічного поняття щастя особистості, науковці досліджують сферу станів і переживань порядку або безладу, що характеризують особистість. В психології благополуччя і щастя є суто суб'єктивними переживаннями людини. Також їх можна розглядати як компоненти її внутрішнього світу [3].

Найбільш змістовними розробками проблеми щастя займався американський психолог М. Аргайл. 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, потребнісна [1].

За останні триста років відношення до визначення і вивчення щастя можна виділити таких знаменитих психологів, які поступово знайомлять нас із феноменом щастя, його складовими і методами його розвитку. Так, Еміля Куе вважають тим, хто вперше визначив позитивну психологію. Свій метод Куе називав «свідомим самонавіюванням». Метод Куе вважають прабатьком «позитивного мислення», яке активно використовується в методиках особистісного зростання. Карл Роджерс пропонував розвивати свій внутрішній потенціал. Роджерс був абсолютно впевнений в тому, що кожна людина за своєю природою є позитивною і що її самореалізації перешкоджають несприятливі умови і обставини. Його метод клієнт-центрованої терапії в тому, щоб оживити захована в нас творчу силу. Мартін Селігман започаткував науковий підхід до щастя, він розділяє ідеї Е. Куе, К. Роджерса і А. Маслоу про те, що наші думки і внутрішній настрій впливають на відчуття щастя. І це не просто гіпотеза, а науково доведений факт.

Так, сучасні дослідники вважають психологічне благополуччя і щастя відносно стійкими і цілісними суб'єктивними переживаннями, базою для яких є рефлексивна позиція особистості, глибокий внутрішній аналіз власного життя [9].

На думку Л.М. Яворовської та Г.С. Філоненко компонентами щастя є соціальний інтелект і часова перспектива [28].

За дослідженнями Ю.І. Кашлюка та Н.В. Каргіної загальним всіх теорій щастя є позитивне функціонування особистості, тобто позитивне мислення, позитивна психологія за Е. Куе [15, 72; 33].

Як в нашій країні, так і поза її межами щасливий стан людини не є суто особистісною цінністю, але є досягненням суспільства в цілому.

Держава нації Великої Британії у жовтні 2020 році стосовно питань «Здоров’я дітей та молоді» оприлюднила звіт про дослідження щастя. Висновок базувався на тому, що почуття щастя не залежить від рівня економічного стану людини, а більше визначається творчою роллю особистості у власному життєвореннні та почутті щастя [29].

Тобто, суб’єктивне відчуття щастя людини залежить від її внутрішнього стану, від того кута зору, під яким вона сприймає навколишній світ, від досвіду життя, від мрій і побажань, які теж залежать від фундаменту особистості: рівня здоров’я, вихованості, перспективи розвитку.

З усього вище зазначеного, можемо зробити висновок, щастя - це складне і багатогранне поняття, яке протягом століть досліджувалося філософами, психологами та нейробіологами. Не існує єдиного визначення щастя, яке б задовольняло всіх, але загалом воно розуміється як стан стійкого задоволення та благополуччя.

Деякі люди вважають, що щастя - це ефемерне почуття, яке приходить і йде, тоді як інші вважають, що це більш стійкий стан буття. Деякі люди вважають, що щастя досягається за допомогою зовнішніх факторів, таких як багатство чи успіх, тоді як інші вважають, що воно походить зсередини і не залежить від обставин.

У сучасному світі розуміння щастя значно еволюціонувало. Завдяки дослідженням у галузі психології та нейробіології ми тепер маємо краще уявлення про те, що робить людей щасливими. Деякі з ключових моментів сучасного погляду на щастя включають:

- Щастя - це не ефемерне почуття, а навик, який можна розвивати. Дослідження показали, що люди, які практикують такі дії, як медитація, ведення щоденника вдячності та проведення часу з близькими, мають вищий рівень щастя.
- Соціальні зв'язки відіграють важливу роль у щасті. Люди, які мають сильні соціальні зв'язки з друзями, родиною та громадою, як правило, щасливіші, ніж ті, хто цього не має.

- Щастя не завжди залежить від обставин. Хоча такі фактори, як дохід і здоров'я, відіграють певну роль у щасті, дослідження показали, що люди здатні бути щасливими навіть у складних обставинах.
- Щастя - це суб'єктивний досвід. Те, що робить одну людину щасливою, може не зробити щасливою іншу

1.2. Складові щастя та його компоненти

Щастя як задоволеність життям стало мірилом розвитку людства, прогресу у різних його сферах.

Саме людина є творцем свого щастя і самої себе, цим вона й відрізняється від інших природних істот. Людина формує свою досконаліть за допомогою самопізнання [34].

Л. Ландау як фізик пояснював проблему щастя спираючись на математичні формули. М.В. Бахтін вважав, що проблема щастя притаманна лише людині. Філософ Б. Паскаль був переконаним, що кожна людина прагне щастя, і його досягнення різні, але мета єдина. Він вважав, що воля людини відповідає за відчуття щастя [6].

Психолог-гуманіст Е. Фромм вважав, що щастя залежить від сили почуттів, плідності мислення, розвитку своїх здібностей. Воно виражає рівень здоров’я всієї особистості [3].

М. Аргайл визначив щастя як усвідомлення людиною задоволеності своїм життям, частоту й інтенсивність позитивних емоцій, відсутність стресу чи тривожності, і, звичайно, здоров’я людини, що впливає на всі компоненти [1].

Американський вчений, професор Пенсильванського університету Мартін Селігман після вивчення релігійних і культурних пам’ятників, дійшов висновку, що існує шість складових щастя: мудрість, мужність, любов, гуманізм, справедливість, помірність і духовність. І тільки розвиваючи і реалізуючи ці якості, вважає вчений, людина може досягти справжнього

щастя [36]. Це індивідуальний діапазон людини з певними обставинами її життя і участі її волі. Життя, на думку Селігман, буде щасливим, якщо воно із задоволенням, добре та змістовне.

Психолог Мартін Селігман, засновник позитивної психології, визначив п'ять ключових компонентів щастя, які утворюють акронім "PERMA":

- P - Positive Emotions (Позитивні емоції): Це стосується культивування та переживання позитивних емоцій, таких як радість, задоволення, вдячність та любов.
- E - Engagement (Залученість): Це стосується знаходження діяльності, яка є захоплюючою та стимулюючою, і яка дозволяє вам відчути потік.
- R - Relationships (Стосунки): Це стосується розвитку та підтримки міцних соціальних зв'язків з друзями, родиною та спільнотою.
- M - Meaning (Значення): Це стосується пошуку сенсу та мети у своєму житті, відчуття, що ви робите свій внесок у щось більше, ніж ви самі.
- A - Achievement (Досягнення): Це стосується постановки та досягнення цілей, відчуття компетентності та самореалізації. [36].

Окрім цих п'яти компонентів, існує багато інших факторів, які можуть впливати на наше щастя, таких як:

- Фізичне здоров'я: Коли ми фізично здорові, ми з більшою ймовірністю відчуватимемо себе щасливими.
- Психічне здоров'я: Наше психічне здоров'я також відіграє важливу роль у нашому щасті. Люди, які борються з психічними розладами, з більшою ймовірністю відчуватимуть себе нещасливими.
- Соціальна підтримка: Наявність сильної соціальної підтримки від друзів, родини та спільноти може значно вплинути на наше щастя.
- Сенс життя: Відчуття того, що наше життя має сенс і цінність, може значно покращити наше щастя.

- Оптимізм: Люди, які оптимістично дивляться на майбутнє, з більшою ймовірністю відчуватимуть себе щасливими.
- Вдячність: Практика вдячності за те, що ми маємо, може призвести до значного збільшення щастя [31].

Каргіна Н. В. зауважує, що існують компоненти, на думку людини, які обумовлюють відчуття її щастя. Це зовнішні і внутрішні компоненти. До зовнішніх відносяться обставини життя, які людині неможливо змінити швидко або в принципі неможливо змінити. Внутрішні компоненти щастя стосуються суто її особистості, яку можна формувати кожного дня, визначати цілі і досягати їх, стаючи щасливою людиною. Існують чинники, які сприяють зростанню особистості, її розвитку, а є так звані чинники-перешкоди. До останніх і відноситься внутрішня особистісна тривожність. Це стан психічної емоційної настороженості, напруження, душевного дискомфорту, підвищеної чутливості і вразливості, передчуття неясної загрози особистості. І ці стани заважають відчувати щастя [14].

Проте, як показують проаналізовані нами дослідження, є ряд ключових компонентів, які, як правило, сприяють щасливому життю, а саме:

1. Позитивні емоції:

- Радість - це відчуття задоволення та ейфорії, яке часто виникає в результаті приємних подій або досягнень.
- Задоволення - це стан спокою та вдоволення, який виникає, коли потреби людини задоволені.
- Вдячність - це почуття вдячності за хороші речі в житті.
- Любов - це глибока емоційна прихильність до іншої людини.

2. Задоволеність життям:

- Відчуття сенсу та мети - почуття того, що життя має сенс і цінність.
- Впевненість у майбутньому - оптимістичний погляд на майбутнє та віра у краще.

- Самоприйняття - позитивне ставлення до себе та своїх недоліків.
- Сильні стосунки - міцні соціальні зв'язки з друзями, родиною та спільнотою.

3. Досягнення та особистий ріст:

- Постановка цілей - ставлення перед собою цілей і прагнення до їх досягнення.
- Вивчення нових навичок - розширення своїх знань і можливостей.
- Внесок у суспільство - допомога іншим і позитивний вплив на світ.
- Фізична активність регулярні фізичні вправи, які покращують фізичне та психічне здоров'я.

4. Міцне фізичне та психічне здоров'я:

- Здоровий сон - достатня кількість сну, необхідного для відновлення організму.
- Здорове харчування - вживання їжі, яка забезпечує організм необхідними поживними речовинами.
- Управління стресом - ефективні методи подолання стресу та тривоги.
- Звернення за допомогою - звернення за професійною допомогою, якщо виникають проблеми з психічним здоров'ям.

5. Інші фактори:

- Генетика - дослідження показують, що на щастя частково впливають гени.
- Соціальне оточення - щастя оточуючих людей може впливати на наше власне щастя.
- Культурні цінності - різні культури по-різному ставляться до щастя та того, що його спричинює.

Отже, з усього вище зазначеного, можемо сказати, що щастя - це не стабільний стан, якого можна досягти раз і назавжди. Наше щастя може змінюватися протягом нашого життя, і на нього впливають різні фактори. Проте, розуміння компонентів щастя та вжиття заходів для їх розвитку може допомогти нам жити більш щасливим і змістовним життям. Модель PERMA пропонує корисну рамку для розуміння цих компонентів та того, як їх можна культивувати у своєму житті.

1.3. Поняття терміну «тривожність», його класифікація

Тривога – це негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності або очікування негативних подій. Це послідовність когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій, які актуалізуються в результаті впливу на людину різних стресорів, якими можуть бути як зовнішні подразники (люди, ситуації), так і внутрішні фактори (стан особи, минулий життєвий досвід, інтерпретація подій і передбачення сценаріїв їх розвитку і т. ін.). За Г. Сельє тривога спроможна попередити людину про можливу небезпеку і спонукати її до пошуку й конкретизації цієї небезпеки на основі активного дослідження навколишньої дійсності. Тривога є адекватною реакцією на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, об’єктивна, а в разі тривоги вона прихована і суб’єктивна. Інакше кажучи, інтенсивність тривоги пропорційна тій ситуації, яка для даної людини актуальна, і причини тривоги, по суті, людині невідомі [13].

Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу стосовно незначних приводів. Це психічний стан емоційної настороженості, хвилювання, напруги, душевного дискомфорту, підвищеної чутливості і вразливості при загостреному почутті провини і недооцінюванні себе у невизначених ситуаціях або передчутті неясної загрози особистості [8].

Тривожність, або готовність до страху, – це стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх [18].

Досі немає єдиної думки про причини тривожності у людей. Переважає точка зору, що тривожність має частково вроджену, частково набуту природу. Маючи деяку генетично зумовлену схильність до тривожності, дитина внаслідок неправильних дій батьків або педагогів з часом набуває її. Можливо, це риса темпераменту, яка унаслідується від пращурів, тому притаманна всім людям, але виявляється індивідуально на різних рівнях, пов’язаних з віком людини, і тому по-різному впливає на її поведінку.

Передумовою розвитку підвищеного рівня тривожності є висока чутливість нервової системи. Підвищена тривожність дитини багато в чому залежить від способів спілкування з нею батьків. На думку Е. Г. Ейдеміллера є висока вірогідність розвитку тривожної дитини у тих батьків, які виховують її за типом гіперопеки, тобто демонструють надмірну турботу, безліч обмежень і заборон. Під дією суворого контролю дитина втрачає впевненість у собі, поступово марнує своє психологічне здоров’я. Все це дозволяє зробити висновок, що властивості темпераменту, якщо і не є джерелом порушення психологічного здоров’я, але є суттєвим фактором ризику, який не можна ігнорувати [30].

Тривожність також є невротичним утворенням і породженням внутрішніх конфліктів. Так, О. Захаров вперше у вітчизняній і світовій практиці глибоко розглянув причини виникнення та розвитку денних і нічних страхів у дітей. Він вважав, що у старшому шкільному віці тривожність ще не є стійкою рисою характеру і має ситуаційні прояви [11].

Стрілецька І.І. зауважує, що невротичне утворення науковці розглядали як внутрішній конфлікт особливих поєднань об’єктивних та суб’єктивних факторів, що порушують значущі стосунки особистості, сприяють стійкому переживанню емоційної напруги, що спроможна викликати порушення відносин особистості. Основою для виникнення тривожності є протиріччя

між можливостями особистості і вимогами, які до неї висуваються. Тут акцент більше робиться не стільки на зовнішніх чинниках, як на їх переживанні та оцінці. Саме значущість визначає силу конфліктуючих переживань, створює емоційне напруження, яке сприймається як тривожність. Тривале збереження внутрішнього конфлікту сприяє збереженню та посиленню тривожності [23].

Базальна тривожність – термін психоаналітичної концепції К. Хорні, означає глибоке почуття тривоги, безпомічності, яке може виникнути у дитини в наслідок проблемних стосунків з найближчими людьми. З'явившись від народження базальна тривожність може стати визначальною властивістю поведінки людини, впливати на неї більшою мірою, ніж природжені інстинкти. Під впливом базальної тривожності людина прагне позбутися страху, почуватися в безпеці [32].

Тривожна людина живе у стані постійного безпричинного страху, напруження від думки про можливу несприятливу подію. Підвищена тривожність робить поведінку людини метушливою, неспокійною, розсіяною. Такий емоційний супровід значно зростає в умовах особистої відповідальності за щось і негативно позначається на характері, котрий набуває рис невпевненості, заниженої самооцінки, внутрішнього конфлікту між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою своїх можливостей та успішності.

З. Фройд вважав, що існує три види тривожності: реальний страх, тривожність, пов'язані з небезпекою у зовнішньому світі; невротична тривожність, пов'язана з невизначеною небезпекою і третя, так звана «тривожність совісті», пов'язана з небезпекою, що йде від Супер-Его [2].

Маруненко І. М. виділяє види тривожності на основі ситуацій, пов'язаних: по-перше, з процесом навчання – навчальна тривожність; по-друге, з уявленнями про себе – самооцінна тривожність; по-третє, із спілкуванням – міжособистісна тривожність [20].

Так, у соціології навіть з’явився термін, що описує характеристики непривітного для людини сучасного світу – VUCA (volatility, uncertainty, complexity, ambiguity), тобто це нестабільність, невизначеність, складність і неоднозначність. Причини зростання тривоги у студентів, викладачів внаслідок широкого використання компонентів терміну VUCA в освітніх закладах розглядали Цимбал І.В., Жовтун А.А., Лімaнська О.Л [26].

Тривожність є більше соціальним явищем. Люди з підвищеним рівнем тривожності більш чуттєві до дії на них соціальних вимог, тому мають вищу адаптацію до цих умов за рахунок того, що з більшою відповідальністю ставляться до поставленого завдання. Однакт ака відповідальність може інколи заважати людині виконати певні дії, знижувати продуктивність суб’єкта та стримувати його дії [20]. Також тривожність зростає з причини доступу до приватного життя особи за допомогою соціальних мереж [29].

Відмінною рисою соціальної тривожності в західному контексті є крайній і стійкий страх сорому і приниження. Їх результати показали, що рівень соціальної тривожності може рости серед людей у юнацькому віці і що найбільшому ризику піддаються люди у віці 18-24 років [4].

Найбільш притаманна до соціальних ситуацій є реактивна (ситуативна) тривожність, яка характеризується станом суб’єкта в даний момент часу, коли в нього виникають емоції, які суб’єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі. Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді порушення тонкої координації. Високий рівень тривожності передбачає схильність до прояву тривоги в ситуаціях оцінки його компетентності.

Отже, розглянувши ставлення різних вчених до цього психічного явлення, можна зазначити, що тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, яка визначається як психічний стан емоційної напруги, який людина переживає згідно зі своєю суб'єктивної оцінкою ситуації в яку вона потрапила.

1.4. Вплив війни на психоемоційний стан юнаків

Згідно сучасної вітчизняної вікової періодизації юнацький вік розгортається впродовж 15-25 років, а саме рання юність (15 – 17 років) та старший юнацький вік (18–25 років). В цей період завершується біологічне дозрівання організму, послаблюються дії психологічного фактору на психіку юнаків. Особистість виходить на рубіж відносної зрілості.

Ранню юність вважають перехідним віком. Біологічним критерієм переходу від дитинства до зрілості є фізичне, зокрема статеве дозрівання. Процеси дозрівання відбуваються нерівномірно. Це проявляється як на міжіндивідуальному рівні, оскільки в 15 років один старшокласник може бути постпубертальним (статево дозрілим) юнаком, другий пубертальним (який статево дозріває) підлітком, а третій допубертальним (в якого ще не настав період статевого дозрівання) дитиною, так і на внутрішньо-індивідуальному рівні (різні біологічні системи однієї і тієї людини не дозрівають одночасно). У ранній юності закінчується формування скелета, швидко розвивається м'язова система, відбуваються значні зміни в серцево-судинній системі, продовжується функціональний розвиток нервових клітин головного мозку, а також завершується статеве дозрівання.

Соціальна ситуація розвитку зумовлена особливостями перебування юнака на порозі самостійного життя, необхідністю особистісного і професійного самовизначення, вибору життєвого шляху. Психологічним центром ситуації розвитку людей вікового періоду юнацтва стає вибір професії, внаслідок чого у них формується зорієнтованість у майбутнє,

сприйняття теперішнього через призму майбутнього. На цьому віковому етапі відбувається формування механізму цілетворення, основними проявами якого є наявність у людини певного задуму, плану життя, життєвої мети, проекту цілі, загального досвіду свого буття. Цей механізм пов'язаний із прагненням і здатністю юнаків здійснювати самопроекцію на майбутнє. Оцінка навчання здійснюється з огляду на його значущість для власного майбутнього, особливо для вибору професії [21, 235].

Для юнацької комунікативності є характерним егоцентризм, так як потреба у самовираженні сильніша від інтересу до співрозмовника. Зростає вибірковість дружніх стосунків, яка супроводжується посиленням їх стійкості. Для ранньої юності притаманна ідеалізація друзів і самої дружби. Потребуючи сильної емоційної прив'язаності, молоді людини можуть не помічати реальних якостей партнера, а створюють бажані уявні образи. Спілкування юнаків з протилежною статтю теж містить відбиток роботи фантазії. Особливо актуальним це стає щодо закоханості та кохання. В перших юнацьких захопленнях вагому роль відіграє фантазія (у хлопців вона має еротичний зміст, у дівчат – романтичний). Юнацькі мрії про кохання виражають прагнення особистості до тісних емоційних контактів, розуміння, психологічної близькості. Юнацьке кохання характеризується глибшою інтимністю, ніж дружба. Воно включає в себе дружбу та потребу фізіологічної близькості, інтимності. Поява коханої людини знижує емоційний запал одностатевої дружби, однак не виключає її важливості для молодої людини. Дефіцит близьких взаємин переживається юнаками дуже болісно, тим паче що успішність спілкування суттєво впливає на рівень їх самоповаги. Епізодичні перерви у комунікації сприймаються молодими людьми як можливість поміркувати про себе та життя, але самотність, як стан хронічного дефіциту близького, довірливого спілкування зі значимими людьми, викликає почуття ізольованості, пригнічення чи роздратування, агресію. Наслідками самотності можуть стати:

- Негативні емоційні стани;

- Пригнічення самооцінки;
- Розчарування в людях;
- Знецінення близьких стосунків [22, 221].

Центральним новоутворенням юнацького віку є особистісне самовизначення, що постає як потреба юнаків і дівчат зайняти внутрішню позицію дорослої людини, усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти себе і свої можливості [21, 240].

Головною суперечністю юності є потреба в самовизначенні та недостатній життєвий досвід. Задля вирішення цієї суперечності юнак шукає своє місце в дорослому світі, формує свої подальші життєві плани та шляхи їх реалізації [22, 228].

Порівняння себе з ровесниками, дорослими, своїм ідеалом, собою в минулому, теперішньому і майбутньому допомагає юнакові визначити своє місце у суспільстві і сформувати особистісну ідентичність. Формування ідентичності є тривалим і складним процесом. Він залежить від прийняття індивідом власних рішень, а також від взяття на себе зобов’язань щодо здійсненого вибору, системи цінностей чи майбутньої професійної діяльності. Наближення моменту закінчення школи вимагає особистісного і професійного самовизначення. Саме тому юнацький вік пов'язаний з морально-особистісним (яким бути?), екзистенційним (у чому сенс життя?) і професійним (ким бути?) виборами, які є взаємопов’язаними і здійснюються одночасно. Їх рушійною силою стає перехід від дитячої залежності до дорослої відповідальності і свободи. Також важливими новоутвореннями юнацького віку є відкриття внутрішнього Я, формування цілісної Я - концепції, світогляду [21, 240].

У юнацькому віці спочатку усвідомлюється та оцінюється особливості свого тіла, власна привабливість, а пізніше — духовні, морально-психологічні, інтелектуальні, вольові якості. Важливо при цьому заглиблюватися у світ власних вчинків, почуттів, переживань, співвідносити їх із навколишньою дійсністю, що здійснюється через постійні

самоспостереження, самоспоглядання та самоаналіз. Це зумовлює певний відхід від дійсності, роздуми про своє Я : яким воно є на певний час, яким намагається бути, яким повинно бути, яким хотіло б бути. Відкриття себе як неповторної особистості нерозривно пов'язане з розумінням соціального світу, в якому старшокласник живе. Рефлексія дає змогу юнацтву аналізувати життя, дивитися на нього збоку, що є важливим моментом його психічного розвитку. Пізнання життя і свого місця в ньому зумовлює глибоке розуміння своїх зв'язків, стосунків з іншими людьми, правил, моральних основ цих взаємин, усвідомлення потреби в духовному. Результатом роздумів про себе, діалогів із собою, самоаналізу стає обґрунтування моральних мотивів, визначення духовно-моральної позиції.

Відкриття юнаком свого внутрішнього світу, усвідомлення незворотності часу, формування цілісного уявлення про себе свідчать про перехід самосвідомості на якісно новий рівень. Розвиток когнітивних аспектів самосвідомості виявляється у підвищенні значущості системи власних цінностей, посиленні особистісного, психологічного, динамічного напрямів самовиховання. Повий рівень емоційного аспекту самосвідомості юнаків полягає у переростанні характерних для підлітків часткових самооцінок у загальне, цілісне ставлення до себе [21, 243].

Юнак намагається відмежуватись від потреби бути схожим на інших, а акцентує увагу на власних якостях, проявах своєї індивідуальності. Самопізнання хлопців та дівчат формує їх самість, а спілкування з іншими її поглиблює [22, 234].

Приблизно в 17 років представники раннього юнацтва переживають вікову кризу. Вона зазвичай протікає більш спокійно, ніж підліткова. Першочерговими причинами цієї кризи, за даними вітчизняних психологів, є складності самовизначення, особливо професійного. Нездатність молодої людини ідентифікувати себе з представником певної професії викликає тривожність, розчарованість та відчай.

Зарубіжні психологи беруть до уваги інші аспекти юнацького самовизначення як детермінацію кризи. Так, американський публіцист Г. Шихи схильна розглядати кризу сімнадцятирічних як «відрив від батьківських коренів». На думку психолога, набуваючи власних світоглядних цінностей, юнак переглядає та аналізує життєві орієнтації, культивовані в родині. Результатом цього аналізу молодої людини в кризі може бути:

- прийняття та привласнення родинних цінностей;
- аперечення цінностей як непридатних, відкидання та вироблення власних;
- відбір цінностей та часткове прийняття цінностей.

Поступово об’єднуючий батьків та юнаків родинний зв’язок послаблюється. В результаті в дорослих доньок та синів назріває бажання залишити «батьківське гніздо», і вони починають обривати емоційні зв’язки з домом, які в цей момент їх обтягують. Г. Шихи стверджує, що стрімкий відрив від батьківських коренів забезпечує подальший адекватний розвиток життєвого циклу дорослої людини. Якщо криза не розгортається в цьому віці, вона наступить пізніше і буде переживатись важче [22, 236].

Війна є травматичним досвідом, який може мати значний вплив на психічне та емоційне здоров'я людей. Юнацький вік - це критичний період розвитку, коли люди стають більш незалежними, формують свою ідентичність та будують стосунки з іншими людьми. Війна може порушити ці процеси розвитку та призвести до ряду проблем з психічним здоров'ям, включаючи тривогу та депресію, бо саме ця вікова група перебуває у критичному періоді розвитку.

Проаналізувавши наукові дослідження, ми дослідили, що дослідження Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України показало, що війна в Україні призвела до значного зростання рівня тривоги, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних проблем серед юнаків [24].

Дослідження Українського католицького університету виявило, що юнаки, які пережили воєнні дії, частіше мають проблеми з поведінкою, вживанням психоактивних речовин та академічною успішністю [17].

Дослідження Донецького національного університету показало, що війна призвела до погіршення соціальної адаптації юнаків, а також до зростання рівня агресивності та ризикованої поведінки.

Дослідження Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) показало, що війна позбавила мільйони українських дітей доступу до освіти, охорони здоров'я та інших життєво важливих послуг. Це негативно впливає на їхнє психосоціальне благополуччя та розвиток [10].

Дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) показало, що діти та підлітки, які пережили війну, частіше страждають від тривоги, депресії, ПТСР, кошмарів, порушень сну та інших психологічних проблем [7].

Дослідження Університету Каліфорнії в Берклі показало, що юнаки, які пережили воєнні дії, частіше мають проблеми з психічним здоров'ям у дорослому житті, такі як тривога, депресія та ПТСР.

Дослідження Університету Гарварда виявило, що вплив війни на психоемоційний стан юнаків може бути довгостроковим. Навіть через багато років після війни вони можуть мати проблеми з психічним здоров'ям, стосунками та працевлаштуванням [25].

Дослідження Норвезького університету науки і технологій показало, що юнаки, які були свідками насильства під час війни, частіше стають жорстокими та агресивними [19].

Наслідки війни для психоемоційного стану юнаків можуть бути як короткостроковими, так і довгостроковими. Короткострокові наслідки включають тривогу, депресію, ПТСР, проблеми зі сном, кошмари, порушення апетиту, труднощі з концентрацією уваги, агресивність та ризиковану поведінку. Довгострокові наслідки можуть включати проблеми з

психічним здоров'ям у дорослому житті, проблеми з навчанням та працевлаштуванням, а також соціальну дезадаптацію.

Важливо зазначити, що не всі юнаки, які пережили війну, матимуть психологічні проблеми. Існує ряд факторів, які можуть допомогти юнакам впоратися з наслідками війни, таких як підтримка сім'ї та друзів, доступ до якісної психологічної допомоги та участь у програмах з психосоціальної підтримки.

Важливо пам'ятати, що війна є травматичним досвідом для всіх, хто її пережив. Юнаки потребують особливої підтримки та допомоги, щоб впоратися з психологічними наслідками війни.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ЩАСТЯ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація та процедура дослідження

Емпіричне дослідження було проведено згідно мети дослідження, а саме виявити наявність або відсутність зв'язку між рівнем щастя та особистісною тривожністю осіб юнацького віку, де об'єктом був феномен «щастя», а предметом – тривожність, як домінуючий компонент, що впливає на рівень щастя в юнацькому віці.

Спираючись на це була сформована наступна гіпотеза дослідження: існує зворотній взаємозв'язок між суб'єктивним сприйняттям щастя та особистісною тривожністю.

Дослідження взаємозв'язку рівня щастя та рівня тривожності в юнацькому віці під час війни, було проведено у 2024 році у м. Запоріжжі.

Вибірку склали 37 респондентів, віком від 18 до 24 років (студенти 2-4 курсів національного університету «Запорізької політехніки»). Анкетування респондентів проводили за допомогою платформи Google Forms, яка дозволила провести тестування.

Для того, щоб експериментально виявити взаємозв'язок особистісної тривожності з суб'єктивним рівнем щастя ми використали три емпіричні методи:

1. Методика «Оксфордський опитувальник щастя OHI».

2. Методика «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна».

3. Метод математичної статистики із визначенням коефіцієнту кореляції Спірмена.

Для більш точного обґрунтування обраних методик, вважаємо доцільним розглянути кожну окремо.

Методика «Оксфордський опитувальник щастя OHI» була розроблена на кафедрі експериментальної психології Оксфордського університету Майклом Аргайлом наприкінці 1980-х років. Оксфордський опитувальник був розроблений за аналогією з опитувальником депресії Бека (Beck Depression Inventory - BDI), який спрямований на оцінку депресії. Деякі його пункти були залишені, а деякі додані. Збереглися також 4 варіанти відповідей. Було встановлено, що опитувальник має більшу ретестову надійність, ніж Опитувальник депресії Бека (BDI). Дані, отримані за допомогою цього Опитувальника, корелюють з оцінками як самої особистості, так і оцінок, що дають друзі відносно цих респондентів. Також, є стійкі передбачувані взаємозв'язки з особистісними характеристиками, показниками стресу і соціальної підтримки. У наукових дослідженнях було встановлено, що щастя – це єдиний фактор людського досвіду, проте воно складається принаймні з трьох, частково незалежних, чинників: задоволеністю життям, позитивними емоціями та відсутністю негативних емоцій.

Для анонімного анкетування за допомогою Оксфордського опитувальника щастя респонденти мали прочитати в кожній групі твердження, що характеризували суб'єктивне відчуття щастя. Далі потрібно було обрати з 4-х лише одне, яке найкраще описує відчуття щастя на сьогодні. Двох однакових тверджень не існує, адже методика стандартизована.

Для аналізу отриманих результатів необхідно було отримати суму балів відповідей, яка підраховувалася автоматично. Набрана кількість балів була розділена на 87 (максимальне число балів у разі вибору найбільш стверджувального варіанту відповіді (варіанти «г») в кожному пункті з 29-ти тверджень), це умовні 100% щастя.

Опитувальна методика Чарльза Спілбергера методика «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» (1970) дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, пов'язаний з поточною ситуацією. Цей тест допомагає визначити вираженість тривожності в структурі особистості. Тривожність як особистісна риса означає мотив або придбану поведінкову позицію, яка змушує людину сприймати широке коло об'єктивно безпечних обставин, як тих, які містять загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, та інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Реактивна (ситуативна) тривожність характеризує стан людини в даний момент часу, що характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю в даній конкретній обстановці. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

Опитувальник складається з двох частин та сорока запитань. Перша частина досліджує ситуативну тривожність, а друга особистісну тривожність. Для виконання цієї методики учасникам було надіслано таблицю з питаннями та варіантами відповідей, які мають шкальну оцінку.

Паралельно було використано Шкалу тривоги Спілбергера-Ханіна. Даний тест було представлено у вигляді опитувальника із 40 запитань. Тест є інформативним щодо самооцінки рівня реактивної тривожності в даний момент і особистісної тривожності, як стійкої характеристики людини.

Для оцінки рівня тривожності необхідно було уважно прочитати і обрати ту пропозицію, яка максимально характеризує почуття респондента на даний момент. Над питаннями було рекомендовано не довго замислюватися, оскільки правильні чи неправильні відповіді відсутні.

Шкала самооцінки складалася з 2-х частин, окремо оцінювали реактивну (висловлювання з 1-го до 20-го) і особистісну (вислови з 21-го і до 40-го) тривожність. Шкала реактивної тривожності складалася з 20 суджень (10 з них характеризували наявність негативних емоцій, напруженість,

занепокоєння, заклопотаність, а 10 – відсутність тривожності).

Результати реактивної і особистісної тривожності підраховувалися автоматично. Автори методики виділяють:

- низьку тривожність – до 30 і 30 балів включно;
- помірну тривожність – 31-45 балів;
- високу тривожність – 46 балів і більше.

Метод кореляційного аналізу за Ч. Спірменом дозволяє будувати математичну модель взаємозв'язку психічних явищ. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена відноситься до показників оцінки тісноти зв'язку. Якісну характеристику тісноти зв'язку коефіцієнта рангової кореляції можна оцінити за шкалою Чеддока [29].

Кількісна міра тісноти зв'язку та якісна характеристика сили зв'язку виражається в числах: 0,1 - 0,3 – слабка; 0,3 - 0,5 – помірна; 0,5 - 0,7 – помітна; 0,7 - 0,9 – висока; 0,9 - 0,99 – дуже висока.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Результати експериментального дослідження згруповані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати експериментального дослідження

№ респондента	Кількість балів		
	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Рівень щастя людини
1	52	63	46
2	47	47	42
3	41	42	53
4	42	52	39

Продовження таблиця 2.1

5	30	37	39
6	57	58	46
7	43	44	45
8	30	40	87
9	39	35	56
10	40	39	46
11	45	60	28
12	45	63	37
13	32	57	52
14	43	46	63
15	45	51	36
16	60	71	11
17	74	67	26
18	49	65	36
19	32	40	61
20	48	54	40
21	57	46	38
22	35	53	52
23	36	35	47
24	41	43	53
25	43	45	51
26	71	56	61
27	32	66	53

Продовження таблиця 2.1

28	49	62	27
29	49	52	57
30	59	49	37
31	44	41	52
32	46	38	37
33	47	45	44
34	70	78	21
35	40	39	50
36	49	41	39
37	58	49	46

За даними отриманими з таблиці 2.1., вважаємо за потрібне проаналізувати всі результати методик окремо.

За результатами проведення методики «Шкали тривоги Спілбергера-Ханіна», виявлено рівень реактивної тривожності, представлені на рисунку 2.1. у % співвідношенні.



Рис. 2.1. Результати проведення методики «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» за показниками реактивної тривожності

Серед 37 опитуваних респондентів визначено: низька реактивна тривожність виявлена у 2 осіб – це 6%; помірна реактивна тривожність виявлена – у 18 осіб – це 49%, висока реактивна тривожність виявлена – у 17 осіб – це 45%.

Результати особистісної тривожності представлені на рисунку 2.2 у % співвідношенні.



Рис. 2.2. Результати проведення методики «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» за показниками особистісної тривожності

Отже, у 37 респондентів низька особистісна тривожність не виявлена, помірна особистісна тривожність виявлено– у 15 осіб – 40%; висока особистісна тривожність виявлено – у 22 осіб – 60%.

За результатами методики «Оксфордського опитувальника щастя ОНІ», ми отримали наступні результати представлені на рисунку 2.3.



Рис. 2.3. Результати проведення методики «Оксфордського опитувальника щастя ОНІ»

Отже, після проведення дослідження отримані наступні результати: виявлено у 5 респондентів (14%) низький рівень щастя; середній рівень щастя продемонстрували 28 респондентів (76%); високий рівень щастя виявлено у 4 респондентів (10%). Один респондент набрав максимальну кількість балів 87, і вважається найщасливішим серед усіх опитуваних респондентів нашої групи.

За отриманими даними двох методик, ми підрахували коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, і отримали наступні результати між суб'єктивним відчуттям щастя і особистісною тривожністю у студентів 18-24 років. Коефіцієнт рангової кореляції дорівнює -0,43, тобто спостерігається помірна від'ємна кореляція між цими психічними явищами. Якщо коефіцієнт лінійної кореляції має негативний знак «-», то більшій величині однієї ознаки відповідає менша величина іншої. Тобто при наявності знаку «-» збільшення однієї змінної (властивості, значення) відповідає зменшення іншої змінної. В даному випадку результат підтвердив гіпотезу дослідження про наявність зворотного взаємозв'язку між суб'єктивним сприйняттям щастя та особистісною тривожністю. При зростанні рівня особистісної тривожності

зменшується рівень щастя за суб'єктивним сприйняттям. І навпаки, при зростанні показника суб'єктивного відчуття щастя зменшується рівень особистісної тривожності.

Дослідження показало високу кількість осіб із середнім рівнем щастя (76%) серед студентів 18-24 років, що відповідає даним з проаналізованих джерел, що від 46% до 95% осіб юнацького віку вважають себе щасливими.

У нашому дослідженні низький рівень реактивної тривожності становить 6% респондентів, середній і високий приблизно однаковий – 45% і 49% відповідно, також у 40% респондентів виявлено помірну особистісну тривожність. У 60% респондентів висока особистісна тривожність, як стійка риса характеру. Такі результати підтверджують дані щодо підвищеного рівня ситуативної та особистісної тривожності серед сучасних студентів.

Також, нами було встановлено зворотну залежність здатності особистості відчувати себе щасливою серед студентів від рівня особистісної та ситуативної тривожності. Чим менше прояв тривожності, тим більш щасливою почуває себе людина.

Коефіцієнт кореляції -0,43 за Спірменом рівня тривожності з суб'єктивним відчуттям щастя свідчить про помірну від'ємну залежність одного психічного явища від іншого, тобто про їх помірний зворотній зв'язок. І потребує розробки практичних рекомендацій для подолання високого рівня тривожності, її оптимізації, що дозволить особам юнацького віку почуватися більш щасливими.

2.3. Практичні рекомендацій для подолання високого рівня тривожності в юнацькому віці

На підставі одержаних результатів дослідження, можна розглянути наступні рекомендації щодо оптимізації рівня тривожності для осіб юнацького віку 18-24 років. Даний вік приходиться на етап отримання нової соціальної ролі – студента, тому вважаємо доцільним виділити рекомендації

саме для цієї групи осіб.

Звісно, для подолання високого рівня тривожності треба звернутися до спеціаліста, який допоможе обрати вірну індивідуальну стратегію оптимізації цього психологічного феномена. Поміж цим існують деякі заходи, які дають можливість студенту самостійно вплинути на зміни свого стану. Оптимізація рівня тривожності має комплексний характер, коли важливо подбати не тільки про психологічні, але й про фізичні та соціальні чинники, які мають прямий вплив на формування та закріплення феномена тривожності.

Для оптимізації рівня тривожності серед студентів вищих навчальних закладів будуть актуальними наступні практичні рекомендації, які також релевантні для вибірки нашого дослідження.

1. Передбачити ймовірний рівень особистісної тривожності звертаючи увагу на тип темпераменту, на поведінку в групі та на відносини між студентами.

2. Менше критикувати себе та більше підбадьорювати, не порівнюючи себе з іншими студентами. Звертати увагу на хороші результати, аби підтвердити реальний успіх у будь-якій діяльності. Не фіксувати увагу на невдачах, які можуть супроводжувати навчально-пізнавальну діяльність, а відзначати навіть мінімальний успіх.

3. Досягти довірчого контакту зі своєю групою та з педагогом для формування сприятливого емоційного клімату, де студент зможе повноцінно розкрити свій особистісний потенціал під час навчання та сконцентруватися на здобутті знань.

4. Піклуватися про свій емоційний та фізичний стан перед та після навчання. Адже частою причиною стану тривожності є незадоволення своїх первинних потреб, таких як голод, спрага, відпочинок тощо.

5. Окремо можна виділити дихання. Це головна потреба нашого організму, але люди, якім притаманно переживати відчуття тривожності та тривоги часто забувають правильно дихати. Це також важливо для студентів

під час проведення семінарів, круглих столів, та інших робіт, коли їм потрібно висловлювати свою думку вербально та зберігати рівне дихання.

Навчання у ВНЗ це процес взаємозв'язку студента з викладачем, тому слід зазначити ще декілька рекомендацій. Викладачу слід приділяти увагу кожному студенту, аби виявляти і розвивати позитивні якості студентів, підняти занижену самооцінку та рівень домагань, якщо це потрібно, адже це впливає на міжособистісні стосунки серед групи здобувачів знань. Мотивувати таких студентів на успіх, включати їх у суспільне життя. Викладачу слід розуміти, що процес навчання та розвиток особистості студента найкращим чином впливає на формування майбутнього фахівця, не тоді, коли рівень тривоги низький, а коли він – оптимальний (середній), і тоді студент має можливість адекватним способом долати тривожність і тривогу.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного нами теоретичного та емпіричного дослідження було встановлено:

1. Щастя - це ефемерне почуття, яке приходить і йде, тоді як інші вважають, що це більш стійкий стан буття. Деякі люди вважають, що щастя досягається за допомогою зовнішніх факторів, таких як багатство чи успіх, тоді як інші вважають, що воно походить зсередини і не залежить від обставин.

У сучасному світі розуміння щастя значно еволюціонувало. Завдяки дослідженням у галузі психології та нейробіології ми тепер маємо краще уявлення про те, що робить людей щасливими. Деякі з ключових моментів сучасного погляду на щастя включають:

- щастя - це не ефемерне почуття, а навик, який можна розвивати. Соціальні зв'язки відіграють важливу роль у щасті. Люди, які мають сильні соціальні зв'язки з друзями, родиною та громадою, як правило, щасливіші, ніж ті, хто цього не має.
- щастя не завжди залежить від обставин, хоча такі фактори, як дохід і здоров'я, відіграють певну роль у щасті, дослідження показали, що люди здатні бути щасливими навіть у складних обставинах.
- щастя - це суб'єктивний досвід, це те, що робить одну людину щасливою, може не зробити щасливою іншу.

Тобто, суб’єктивне відчуття щастя людини залежить від її внутрішнього стану, від того кута зору, під яким вона сприймає навколишній світ, від досвіду життя, від мрій і побажань, які теж залежать від фундаменту особистості: рівня здоров’я, вихованості, перспективи розвитку.

2. Щастя - це не стабільний стан, якого можна досягти раз і назавжди. Наше щастя може змінюватися протягом нашого життя, і на нього впливають різні фактори, наприклад: позитивні емоції, задоволеність життям,

досягнення та особистий ріст, міцне фізичне та психічне здоров'я, соціальне оточення, культурні цінності та ін.

Розуміння компонентів щастя та вжиття заходів для їх розвитку може допомогти нам жити більш щасливим і змістовним життям. Модель PERMA пропонує корисну рамку для розуміння цих компонентів та того, як їх можна культивувати у своєму житті.

3. Тривога – це негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності або очікування негативних подій. Це послідовність когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій, які актуалізуються в результаті впливу на людину різних стресорів, якими можуть бути як зовнішні подразники (люди, ситуації), так і внутрішні фактори (стан особи, минулий життєвий досвід, інтерпретація подій і передбачення сценаріїв їх розвитку і т. ін.).

Тривожність, або готовність до страху, – це стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх. Досі немає єдиної думки про причини тривожності у людей. Переважає точка зору, що тривожність має частково вроджену, частково набуту природу. Передумовою розвитку підвищеного рівня тривожності є висока чутливість нервової системи.

4. Війна є травматичним досвідом, який може мати значний вплив на психічне та емоційне здоров'я людей. Юнацький вік - це критичний період розвитку, коли люди стають більш незалежними, формують свою ідентичність та будують стосунки з іншими людьми. Війна може порушити ці процеси розвитку та призвести до ряду проблем з психічним здоров'ям, включаючи тривогу та депресію, бо саме ця вікова група перебуває у критичному періоді розвитку.

Наслідки війни для психоемоційного стану юнаків можуть бути як короткостроковими, так і довгостроковими. Короткострокові наслідки включають тривогу, депресію, ПТСР, проблеми зі сном, кошмари,

порушення апетиту, труднощі з концентрацією уваги, агресивність та ризиковану поведінку. Довгострокові наслідки можуть включати проблеми з психічним здоров'ям у дорослому житті, проблеми з навчанням та працевлаштуванням, а також соціальну дезадаптацію.

Важливо зазначити, що не всі юнаки, які пережили війну, матимуть психологічні проблеми. Існує ряд факторів, які можуть допомогти юнакам впоратися з наслідками війни, таких як підтримка сім'ї та друзів, доступ до якісної психологічної допомоги та участь у програмах з психосоціальної підтримки.

Важливо пам'ятати, що війна є травматичним досвідом для всіх, хто її пережив. Юнаки потребують особливої підтримки та допомоги, щоб впоратися з психологічними наслідками війни.

5. Емпіричне дослідження взаємозв’язку рівня щастя та рівня тривожності в юнацькому віці під час війни було проведено у 2024 році у м. Запоріжжі. Вибірку склали 37 респондентів, віком від 18 до 24 років (студенти 2-4 курсів національного університету «Запорізької політехніки»). Анкетування респондентів проводили за допомогою платформи Google Forms, яка дозволила провести тестування.

Для того, щоб експериментально виявити взаємозв’язок особистісної тривожності з суб’єктивним рівнем щастя ми використали три емпіричні методи: методика «Оксфордський опитувальник щастя OHI», методика «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна», метод математичної статистики із визначенням коефіцієнту кореляції Спірмена.

В результаті емпіричного дослідження нами було визначено: низький рівень реактивної тривожності становить 6% респондентів, середній і високий приблизно однаковий – 45% і 49% відповідно, також у 40% респондентів виявлено помірну особистісну тривожність. У 60% респондентів висока особистісна тривожність, як стійка риса характеру. Такі результати підтверджують дані щодо підвищеного рівня ситуативної та особистісної тривожності серед сучасних студентів.

Також, нами було встановлено зворотну залежність здатності особистості відчувати себе щасливою серед студентів від рівня особистісної та ситуативної тривожності. Чим менше прояв тривожності, тим більш щасливою почуває себе людина.

Коефіцієнт кореляції -0,43 за Спірменом рівня тривожності з суб'єктивним відчуттям щастя свідчить про помірну від'ємну залежність одного психічного явища від іншого, тобто про їх помірний зворотній зв'язок. І потребує розробки практичних рекомендацій для подолання високого рівня тривожності, її оптимізації, що дозволить особам юнацького віку почуватися більш щасливими.

На підставі одержаних результатів дослідження, нами було розроблено рекомендації щодо оптимізації рівня тривожності для осіб юнацького віку 18-24 років. Даний вік приходиться на етап отримання нової соціальної ролі – студента, тому розробили рекомендації саме для цієї групи осіб.

З усього вище зазначеного, можемо зробити висновок, гіпотеза нашого дослідження, що існує зворотній взаємозв'язок між суб'єктивним сприйняттям щастя та особистісною тривожністю, повністю підтверджена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аргайл М. Психологія щастя. 2-е изд. Київ, 2003. 271 с.
2. Білоус Р. М., Кармазіна Я. О. Психологічні особливості соціальної тривожності студентів. *Молодий вчений. Психологічні науки*. № 12.1 (40) грудень, 2016. С. 192 -195. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_12.1_48
3. Бончук Н. В. Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю та підлітками. *Психологічні науки. Молодий вчений*. № 5 (32). 2016. С. 542-548. URL: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/5/135.pdf .
4. Бугаєвський К. А., Михальченко М. В. Вивчення стану передзмагальної тривожності у спортсменок у ряді індивідуальних та командних видах спорту. *Медичний форум*. Львів. 2017. № 10 (10). С. 23-26. URL: http://www.medicinelviv.org.ua/archive/2017/10_2017.pdf.
5. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 112 с.
6. Волинець Н. В. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 22-44. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2018_31_5 .
7. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). URL : https://www.who.int/
8. Горностай П. П., Титаренко Т. М. Психологія особистості : словник-довідник / за редакцією Горностая П. П. Київ : Рута. 2001. 320 с.
9. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Філософія, соціологія, психологія* : Івано-Франківськ : вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2014. Вип. 19. Ч. 1. 252 с. С. 25-34. URL: http://194.44.152.155/elib/local/933.pdf .

10. Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ). Two years of the full-scale war in Ukraine. URL**:** https://www.unicef.org/ukraine/en

11. Захаров А. І. Денні та нічні страхи у дітей. Київ, 2005. 320с.

12. Зернецька О. В. Щастя як інтегративна цивілізаційна цінність. *Ціннісний вимір розвитку цивілізацій і глобалізація* : збірник наукових праць / за заг. ред. О. В. Зернецької. 2019. С. 30-39. URL: http://elibrary.ivinas.gov.ua/id/eprint/4556 .

13. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

14. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. №3. С. 48-55. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10 .

15. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об’єкт наукового дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 2. Том. 1. 2016. С. 70 - 74. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_2%281%29__14 .

16. Кузикова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : Сум ДПУ, 2020. 324 с.

17. Малі історії великої війни. Український католицький університет. URL: https://ucu.edu.ua/

18. Мирончук О. М. Особливості психологічної корекції відхилень у поведінці дітей старшого шкільного віку : курс. робота студ. соц.-псих. ф-ту : Житомир, 2009. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/12084006.pdf .

19. Норвезький університет науки і технологій. URL : https://www.ntnu.edu/

20. Паламарчук М. Є., Сердюк Л. С., Маруненко І. М., Неведомська Є. О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. *Наукові здобутки студентів Інституту людини*. Київ: Інститут людини Київського ун-ту ім. Б. Грінченка. 2015. Вип. 2 (4). 13 с. URL: http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/47/49 .

21. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ. Академвидав. 2005. 360 с.

22. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

23. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки.* Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2015. Вип. 1 (46). С. 266-272. URL: http://surl.li/tuhpj

24. Сучасні проблеми екологічної психології: Життєві стратегії особистості в умовах воєнного стану. Інституті психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2024. URL: http://psychology-naes-ua.institute/

25. Університет Гарварда. URL : https://www.harvard.edu/

26. Цимбал І.В., Жовтун А.А., Ліманська О.Л. Світ VUCA як сучасний контекст інформаційних і суспільно-політичних змін. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Серія: Політичні науки та методика викладання соціально-політичних дисциплін. 2015. С. 43–47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_022_2015_17_10.

27. Чайка Г.В. Сучасні дослідження психологічного благополуччя (за матеріалами зарубіжних авторів). *Актуальні проблеми психології Т. XI.* Вип 17. С. 244-262. URL: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i17/19.pdf .

28. Яворовська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. №12, 2014. С. 216-220.

29. Dobrean A., Păsărelu C-R. Impact of social media on social anxiety: a systematic review. New Developments in Anxiety Disorders. *Intech Open*. London, UK. 2016. URL: https://www.intechopen.com/books/new-developments-in-anxiety-disorders/impact-of-social-media-on-social-anxiety-a-systematic-review

30. Eidemiller E.G., Yustitskis V.V. Psychology and family psychotherapy. 2002. 656 p.

31. Happiness. Wikipedia. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Happiness

32. Horney K. Neurotic personality of our time. Self-analysis. 2004. 464 p.

33. Kue E. Self-hypnosis: Litera Nova, 2018. 164 p.

34. Maslow A.G. Motivation and personality. 1999. 290 p.

35. Ryan R.M., Edward L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol*. 2001 N.52. P. 141–66. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141 .

36. Seligman M. The road go prosperity. A new understanding of happiness and well-being. 2012. 368 с.