

## СЕКЦІЯ 6 ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

### РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ ЗВ'ЯЗКІВ У ВІДЧУТТІ ЩАСТЯ ОСОБИСТОСТІ THE ROLE OF SOCIAL INTERACTION IN THE FEELING OF HAPPINESS

У статті описано вплив соціальної комунікації на відчуття щастя особистості. Людина – соціальна, тому спілкування є однією з головних потреб особистості. Проаналізовано різні думки вчених із приводу вивчення соціальних зв'язків людини. Розглянуто два підходи до розуміння щастя: гедоністичний підхід і його основні терміни «переживання щастя», «суб'єктивне благополуччя» та евдемоністичний підхід. Виділено компоненти щастя. Серед них особлива увага приділяється соціальному інтелекту, який допомагає людині краще взаємодіяти з іншими, та емоційному інтелекту, що дає змогу особистості розуміти власні емоції та емоції інших і відповідно до цього регулювати свою поведінку. Розвиненість цих компонентів сприяє кращому встановленню та підтриманню соціальних зв'язків, що, своєю чергою, позитивно впливає на відчуття щастя. Проведено опитування молоді на когнітивний, емоційний та комунікативний компонент особистості. Описано використаний психодіагностичний інструментарій та його особливості проведення. Висвітлено основні методики, що допомагали дослідити вивчення феномену щастя. Оцінено загальні показники рівня щастя та рівня комунікативності в середньому за статистикою. Обґрунтовано вплив соціальної комунікації на відчуття власного щастя. Черпаючи позитивні почуття у спілкуванні соціального оточення, людина відчуває себе більш щасливо. Зображено в таблиці результати розрахунків за формулою рангової кореляції Спірмена. Основну увагу приділено опису результатів емпіричної частини дослідження кореляції щастя та спілкування. У процесі аналізу результатів встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки та на основі них створено корекційну роботу. Корекційна робота спрямована на розвиток в особистості соціального та емоційного інтелекту. Визначено, що позитивні почуття впливають на загальний рівень щастя людини.

**Ключові слова:** щастя, соціальні зв'язки, особистість, спілкування, психологічне благополуччя, соціальний інтелект.

This article describes the impact of social communication on the sense of happiness of an individual. A person is social, so communication is one of the main needs of the individual. Different opinions of scientists on the study of human social relations are analysed. Two approaches to understanding happiness are considered: the hedonic approach and its main terms "experience of happiness" or "subjective well-being", and the eudemonic approach. The components of happiness are identified. Among them, special attention is paid to social intelligence, which helps a person interact better with others, and emotional intelligence, which allows a person to understand their own emotions and those of others, and regulate their behavior accordingly. The development of these components contributes to better establishment and maintenance of social ties, which in turn has a positive impact on happiness. The authors conducted a survey of young people on the cognitive, emotional and communicative components of personality. The psychodiagnostic tools used and their specific features are described. Two main methods that helped us to study the phenomenon of happiness are highlighted. The general indicators of the level of happiness and the level of communicativeness are estimated on average according to statistics. The influence of social communication on the sense of happiness is substantiated. By having positive feelings in interaction with the social environment, one feels happier. The results of calculations using the Spearman's rank correlation formula are presented in the table. The main attention is paid to the description of the results of the empirical part of the study of the correlation between happiness and communication. In the process of analysing the results, statistically significant correlations have been identified and a correctional work has been created on their basis. Correctional work is aimed at the development of social and emotional intelligence. It is determined that positive feelings affect the overall level of human happiness.

**Key words:** happiness, social connections, personality, communication, psychological well-being, social intelligence.

УДК 159.953.34–159.942.5  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.18>

**Васильєва Г.В.**  
к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Олійніченко К.І.**  
студент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Осадчук К.Є.**  
студент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Спілкування є одним з універсальних засобів розкриття форм існування людини. Людина за своєю природою – істота соціальна, тобто вона не може не взаємодіяти з іншими людьми, не знаючи, що вони про неї думають. Тому здатність до спілкування і потреба у спілкуванні є чи не найважливішими сутнісними характеристиками особистості. Окрім того, що людина хоче зрозуміти навколишню дійсність, вона також намагається зрозуміти себе і зрозуміти один одного. Психологи

визначають спілкування як важливий аспект соціальної взаємодії. Водночас головною її функцією є досягнення соціальної єдності за збереження індивідуальності її членів. Під комунікацією розуміється соціокультурна взаємодія, що відбувається між людьми, соціальними групами, організаціями, країнами та регіонами за допомогою передачі інформації. На думку Г. Гайдеггера, це не лише людська здатність, а й спосіб людського існування. Тому вивчення комунікаційних процесів не

означає просто дослідження певних соціальних явищ, це людська природа [2, с. 161].

Оскільки дослідники відзначають, що 70% часу людина витрачає на спілкування, то важливим є вивчення того, чи відчуває людина себе при цьому щасливою. Щастя – це багатогранне поняття, яке відображає культурні, психологічні, економічні та соціальні складники, що переважають у кожній конкретній спільноті.

Сьогодні у науковій літературі можна знайти десятки інтерпретацій і визначень терміна «щастя», кожне з яких пропонує своє трактування поняття і надає йому своїх специфічних рис. Але загалом їх можна виділити у два підходи до розуміння щастя: гедоністичний та евдемоністичний.

Гедоністичний підхід був сформульований давньогрецьким філософом Арістіппом та розробляється переважно в контексті позитивної, когнітивної та поведінкової психології (Н.М. Бредберн, Е. Дінер, Д. Майерс, М.Е. Селігман та ін.). У його основі лежать необхідність задоволення біологічних потреб і насолода, що виникає при цьому, вищим благом і метою життя є чуттєві задоволення, прагнення насолоди.

У гедоністичному підході був уведений термін «переживання щастя», або «суб'єктивне благополуччя» людини, що визначається через досягнення задоволення та уникнення невдоволення, при цьому задоволення трактується у широкому значенні: це не лише тілесне задоволення, а й задоволення досягнення значних цілей, результатів. Прихильники гедоністичного підходу вважають, що психологічному благополуччю людини сприяє, насамперед, успішна адаптація до соціуму. Щаслива людина – це така людина, що відповідає прийнятним у суспільстві ідеалам благополуччя, а саме: досягла висот у кар'єрі, має особисті та важливі ділові контакти, забезпечена матеріально. Особлива увага звертається на те, що збільшення кількості позитивних емоцій досягнення значних у суспільстві результатів, задоволення від свого життя, можливі, насамперед завдяки здатності індивіда адаптуватися до мінливого соціального простору [1, с. 28].

Евдемоністичний підхід виступає як альтернатива та доповнення до гедоністичної позиції. Відповідно до нього, сенс щастя пов'язується не із суб'єктивними переживаннями та емоціями радості, а з наближенням до ідеалу, з «ідеальними орієнтирами». Евдемоністичне щастя передбачає прагнення людини відповідати своєму призначенню, що виражає її справжнє «Я». Своє «справжнє Я» кожен знаходить шляхом розвитку всіх тих потенцій, які закладені у загальній природі людського роду, але унікально представлені і в окремій особі. Таким чином, евдемонія означає не лише загальний

принцип світосприйняття, а й ідею самовдосконалення особистості, реалізацію людиною себе як духовної, розумної істоти.

Коженучений приводить власні компоненти, що впливають на загальне почуття щастя. Але все ж можна виокремити низку важливих компонентів, що найчастіше визначають учені як детермінанти щастя.

У нашому дослідженні ми зупинилися на таких суб'єктивних компонентах, як соціальний та емоційний інтелект. Вони грають важливу роль у відчутті щастя особистістю та незмінні під час соціальної взаємодії.

Б. Хіді і А. Веринг проводили таке дослідження, визначивши кожні два роки у 600 австралійців рівень щастя та показники інших особистих властивостей. Автори дійшли висновку, що позитивні ситуації, які складаються зі спілкування з друзями і в трудовій діяльності, сприяють рівню суб'єктивного благополуччя, а також посиленню екстраверсії. Усі ці дослідження були проведені із залученням груп нормальних (здорових) людей. Водночас було встановлено, що такі події корисно впливають на світогляд та психічне здоров'я і тих, хто страждає від депресії [5, с. 277].

Розробники моделі емоційного інтелекту Дж. Майер і П. Селовеї визначають його як уміння людини усвідомлювати емоції та почуття свої й інших людей, диференціювати їх і здійснювати дії відповідно до отриманих даних.

На думку Д.В. Люсіна, володіючи досить високим рівнем соціального інтелекту, люди черпають позитивні емоції з навколишньої соціальної реальності, навчившись змінювати її на краще. Такі люди менше схильні до депресій і схильні оцінювати навколишню дійсність більш позитивно, що, своєю чергою, провокує добрі вчинки, прояв кращих рис характеру в допомозі іншим людям і турботі про близьких [6, с. 106].

Пізніше інший американський психолог Г. Олпорт описував соціальний інтелект як одну з восьми особистісних якостей, необхідних для того, щоб добре розбиратися в людях. Він уважав, що соціальний інтелект пов'язаний зі здатністю висловлювати швидкі, майже автоматичні судження про людей.

Саме в контексті розроблення проблематики соціального інтелекту такими дослідниками, як Дж. Гілфорд, Х. Гарднер і Г. Айзенк, з'явилося поняття «емоційний інтелект».

Однак Д.В. Ушаков вважає, що хоча емоційний інтелект і тісно пов'язаний із соціальним інтелектом, але в нього є своя специфіка. Тому ці два компоненти можуть бути показані як перехресні сфери.

Учені Д. Мейер і П. Селовеї визначили емоційний інтелект як уміння сприймати та виражати емоції, асимілювати емоції та думки,

розуміти та пояснювати емоції, регулювати власні емоції та емоції інших [7, с. 124].

Згодом вони доопрацювали та доповнили теорію емоційного інтелекту. У ній учені наголосили на когнітивному складнику емоційного інтелекту, який відповідає за переробку інформації про емоції. Окрім того, у цьому доповненні виник компонент, пов'язаний з особистісним та емоційним зростанням. Тому поняття емоційного інтелекту отримало й нове визначення – як уміння переробляти інформацію, що містить у собі емоції: розуміти значення емоцій та їхні зв'язки між собою, використовувати емоційну інформацію як підґрунтя для мислення та прийняття рішень.

Метою статті є дослідження особливостей впливу соціальних зв'язків особистості на внутрішнє відчуття щастя. Загальна вибірка дослідження становила 150 студентів віком від 17 до 24 років, які навчаються у ЧНУ імені Петра Могили.

Для здійснення емпіричного дослідження нами було використано методику «Дослідження соціального інтелекту» (Дж. Гілфорд, М. Саллівен), методику «Оксфордський опитувальник щастя» (Oxford Happiness Inventory), методику «Самооцінка емоційних станів» (А. Вессман, Д. Рікс) та шкалу психологічного благополуччя (К. Ріфф).

Методика Дж. Гілфорда, яку ми вибрали для дослідження соціального інтелекту, вплинула на багато досліджень у сфері соціальної психології та розвитку особистості. У цій методиці описано такі шкали: здатність розуміти наслідки поведінки, здатність розуміти невербальну мову поведінки, здатність розуміти сенс слів залежно від характеру, здатність розуміти логіку розвитку складних ситуацій.

Для визначення загального рівня щастя особистості ми використали методику «Оксфордський опитувальник щастя» (Oxford Happiness Inventory), розроблену М. Аргайлом, М. Мартіном, Дж. Кроссландом на кафедрі експериментальної психології Оксфордського університету, за аналогією з широко відомим Опитувальником депресії Бека (Beck Depression Inventory – BDI). Методика ОНІ містить 29 блоків тверджень. Кожен блок складається з чотирьох тверджень, упорядкованих за ступенем вираженості ознаки. Респонденту потрібно вибрати одне найбільш підходяще твердження в кожній четвірці.

Психометричні показники опитувальника, отримані на зарубіжних вибірках, досить високі. Окрім того, М. Аргайл пише, що дані, отримані за допомогою опитувальника, корелюють з оцінками особистості, які дають друзі опитуваних. Окрім того, є стійкі передбачувані взаємозв'язки з особливостями особистості, показниками стресу та соціальної підтримки.

Оцінка емоційного стану опитуваних є важливою для виявлення взаємозв'язку з відчуттям власного щастя, тому доцільно використати саме методику «Самооцінка емоційних станів» (А. Вессман, Д. Рікс). Учені припускають, що емоційні стани можна оцінювати за допомогою опитувальників, у яких респонденти оцінюють себе за допомогою серії прикметників, що описують різні емоційні стани. Розроблений ними опитувальник складається із 40 прикметників, які описують базові для людини емоційні стани, такі як щастя, гнів, тривога та смуток.

Автори провели цю методику на вибірці студентів коледжу та виявили, що вона має високу надійність і валідність. Вони також виявили, що САС може виявляти зміни в емоційному стані з часом, припускаючи, що це може бути корисним інструментом для оцінки емоційного стану в наукових і клінічних дослідженнях.

Поняття щастя складається з багатьох компонентів, і для того щоб визначити деякі із них, ми вирішили взяти методику «Шкала психологічного благополуччя (The scale of psychological well-being)» К. Ріфф, яка, на нашу думку, найбільш широко охоплює всі компоненти, тим паче вона містить у собі субшкалу «позитивні стосунки з іншими людьми», які дуже важливі для встановлення та підтримання соціальних зв'язків.

Американська дослідниця К. Ріфф, спираючись на дослідження Н. Бредберна, розробила власну структуру благополуччя. Благополуччя тут визначається не як емоційне переживання, а як об'єктивна наповненість необхідними психологічними особливостями, що дають змогу суб'єкту функціонувати в усіх відношеннях успішніше, ніж за їх відсутності. У структуру психологічного благополуччя входять шість характеристик: позитивні стосунки з іншими людьми, прийняття себе (позитивна оцінка себе та власного життя), автономія (уміння слідувати своїм власним переконанням), компетентність (контроль над подіями особистого життя, уміння ставити бажаний напрям власного життя), наявність цілей, що привносять у життя спрямованість і сенс, особистісне зростання. Це ті психологічні блага, які є маркером щасливої людини. Їх відсутність або дефіцит призводять до відчуття незахищеності та відсутності опори у разі настання складних життєвих обставин.

Для визначення ролі соціальних зв'язків у відчутті щастя особистості нами було проведено дослідження на встановлення корелятивних зв'язків між проведеними методиками. До уваги беруться середні показники за всією вибіркою і середні показники шкал наших методик. У дослідженні ми використовували коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Отже, за кількості вибірки в 150 осіб число ступенів свободи (U) становить 148. Теоретичне значення критерію Спірмена за даного числа ступенів свободи становить 0.16. Якщо коефіцієнт має від'ємний знак, то кореляція має зворотний зв'язок, а якщо коефіцієнт має позитивний знак – прямий зв'язок. У разі якщо  $\rho_{\text{емпір}} > \rho_{\text{теор}}$ , то залежність ознак статистично значима. Результати розрахунків зображено в табл. 1.

Аналізуючи результати таблиці, можемо стверджувати, що за проведеними методиками підтвердився прямий кореляційний зв'язок. Можна впевнено стверджувати, що існує безпосередній зв'язок між комунікаційними зв'язками людини і відчуттям власного щастя: чим вищий рівень участі, тим вищий рівень щастя, про який повідомляють респонденти. Цей взаємозв'язок, як ми вважаємо, впливає з того факту, що позитивні почуття прямо корелюють із соціальною участю.

Люди відчувають себе щасливими або нещасливими відповідно до відносного балансу хороших і поганих почуттів (це було показано в результатах методики емоційних станів). Якщо людина відчуває кілька негативних почуттів, вона не обов'язково є нещасною, оскільки кількість позитивних почуттів може перевищувати кількість неприємних. Звісно, справедливо і протилежне. Людина може мати мало негативних почуттів, але ще менше позитивних, що призведе до загального відчуття нещастя від спілкування з оточуючими.

Якщо позитивні почуття є прямим результатом соціальної участі, то ці висновки можуть мати вплив на готовність самоізолюваних людей, людей, що уникають спілкування або асоціальних людей, звернутися за допомогою до психотерапевтів.

Часто причиною соціальної ізоляції може бути невміння встановлювати чи підтримувати достатньо довго соціальні контакти, тому одним із напрямів роботи психолога може бути розвиток навичок соціальної комунікації, а це, перш за все, розвиток емоційного та соціального інтелекту, адже саме вони відповідають за розуміння інших людей і, як наслідок, правильну взаємодію з ними.

Під час корекційної роботи психотерапевту слід звернути увагу клієнта на такі моменти.

По-перше, у повсякденному житті звертати більше уваги на невербальну поведінку інших людей (жести, міміку). Окрім того, для поліпшення навички розуміти невербальну пове-

дінку інших можна використати такий прийом: людина може увімкнути будь-який невідомий фільм або серіал із вимкненим звуком і за невербальною поведінкою акторів спробувати зробити висновки про їхні почуття і загалом про ситуацію на екрані. Далі треба перевірити себе, переглянувши ті самі сцени вже зі звуком. Також важливо навчитися аналізувати власну невербальну поведінку, розуміти, як зовнішні реакції тіла пов'язані з внутрішніми станами та почуттями.

По-друге, під час комунікативного процесу важливу роль відіграють емоції, вони можуть як сприяти, так і нашкодити у спілкуванні. Під час корекційної роботи можна підібрати вправи на розуміння емоцій. Людині варто зрозуміти, що вплинуло виникнення того чи іншого емоційного стану, що може спричинити більш гостру реакцію або дасть змогу її згладити. Дати змогу побачити, як ті чи інші емоції впливають на розумові процеси (наприклад, за сильного гніву дуже погіршується здатність розмірковувати), і, виходячи із цього, розробити власні прийоми та стратегії поведінки в подібному стані.

Дуже ефективними є тренінгові заняття, на яких розвивається позитивне самоставлення, способи подолання агресії та гніву. Відбувається навчання прийнятних соціальних способів вираження емоцій, формування навичок співпраці та взаємодії, створення довірливої та дружньої атмосфери в групі.

Під час корекційної роботи у людини формуються такі поведінкові здібності, що характеризують соціальний інтелект: соціальне сприйняття – уміння слухати співрозмовника, соціальна адаптація – уміння пояснювати й переконувати інших, здатність уживатися з іншими, здатність до саморегуляції – уміння регулювати власні емоції та власний настрій, здатність працювати в умовах стресу. До ефективних методів підвищення рівня соціального та емоційного інтелекту можна віднести тренінги, фільмотерапію та аналіз відеосюжетів, програвання проблемних ситуацій, техніки емпатійного слухання, вправи на розвиток невербальних засобів спілкування, а також сюжетно-рольові ігри.

Хоча соціальна участь і позитивні почуття тісно пов'язані між собою, немає жодних доказів того, що ці позитивні почуття є прямим результатом соціальної участі. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на більш безпосереднє вивчення передбачуваного при-

Таблиця 1

Методики	Оксфордський опитувальник щастя	Шкала психологічного благополуччя
Методика соціального інтелекту	0.83	0.75
Самооцінка емоційних станів	0.321	0.86

чинно-наслідкового зв'язку між цими двома змінними.

*Висновки з проведеного дослідження.* Отже, відчуття щастя – складний феномен, що складається з багатьох компонентів. І для корекційної роботи слід саме їм приділити увагу. У такі компоненти входять комунікативний, когнітивний та емоційний. Це ті аспекти, які піддаються психологічній корекції та з якими найефективніше працювати психологу. За результатами проведеного експерименту можна сказати, що в усіх опитуваних респондентів комунікативний компонент є ключовим у відчутті внутрішнього задоволення і щастя. Ці поняття містять у собі об'єктивні та суб'єктивні чинники, що взаємно впливають один на одного і в сукупності більш повно описують щастя людини.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Каргіна Н.В. Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги та недоліки. 2019. № 4. Т. 1. С. 27–31.
2. Князева Е.В. Задоволеність життям як соціальний феномен. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2011. № 941. С. 160–165.
3. Лисенкова І.П. Індивідуальний підхід у роботі з дітьми молодшого шкільного віку з когнітивними порушеннями. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 6. С. 21–26.
4. Лисенкова І.П., Трибухіна О.В. Психологічні особливості впливу близького оточення на виникнення психосоматичних розладів у дітей молодшого віку. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 151–155.
5. Лисенкова І.П., Горьковська І.Ю. Використання технік майндфулнес для зниження симптомів емоційного вигорання у неформальних опікунів онкопацієнтів. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 276–280.
6. Руденко П.О. Вплив соціокультурних факторів на формування унікальних соціальних комунікацій серед сучасної молоді. *Науковий часопис Полісся*. 2021. С. 104–109.
7. DeVito Joseph A. *The interpersonal Communication Book*. Longman, 2001. 424 p.
8. Lysenkova I.P. Peculiarities of the Organization of Correction-developing Environment for Children with Mental Disorders. *The Scientific Heritage*. 2018. № 25. Vol. 2. P. 53–55.