

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

Факультет психології  
Кафедра соціальної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему:

**«ЩАСТЯ ІНТРОВЕРТІВ»**

на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»  
за спеціальністю 053 «Психологія»

студентки 4 курсу 2 групи  
Рибій Тетяни Володимирівни

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук, доцент  
Виноградов Олександр Геннадійович

Допустити до захисту в ДЕК  
Кафедра соціальної психології  
Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_  
завідувач кафедри:  
професор, доктор психологічних наук  
Коваленко Алла Борисівна  
\_\_\_\_\_ (підпис)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. КОНСТРУКТ ІНТРОВЕРСІЇ-ЕКСТРАВЕРСІЇ .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1 Визначення інтроверсії та екстраверсії .....</b>	<b>5</b>
<b>1.2 Особливості інтроверсії та екстраверсії .....</b>	<b>10</b>
<b>1.3 Моделі поведінки екстраверта та інтроверта .....</b>	<b>14</b>
<b>1.4 Біологічні засади інтроверсії та екстраверсії .....</b>	<b>17</b>
<b>1.5 Щастя як психологічний феномен .....</b>	<b>24</b>
<b>1.6 Зв'язок щастя із інтроверсією та екстраверсією .....</b>	<b>31</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСТЯ ІНТРОВЕРТІВ .....</b>	<b>35</b>
<b>2.1 Якісне дослідження .....</b>	<b>35</b>
<b>2.2 Кількісне дослідження .....</b>	<b>39</b>
<b>2.3 Аналіз результатів дослідження .....</b>	<b>40</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>52</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>54</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>60</b>
Додаток А. Шкала «Щастя інтровертів»: .....	60
Додаток Б. Фактори Е та О запитальника VFI-2 .....	61
Додаток В. Розподіл відповідей для пунктів ШЩІ .....	62
Додаток Г. Кореляція між питаннями ШЩІ та О .....	72
Додаток Д. Кореляції між пунктами шкал Е та О .....	73

## ВСТУП

Інтроверсія та екстраверсія в сучасній психологічній науці є одними із провідних особистісних характеристик, які зумовлюють схильність людини до переживання того чи іншого досвіду, та впливають на різноманітність прояву тривалих тенденцій, які зберігаються у часі.

**Актуальність:** Щастя є одним із найголовніших компонентів задоволеності життям та чинників загального благополуччя. Аналіз сучасної літератури, присвяченої феномену суб'єктивного благополуччя, свідчить про численні емпіричні докази існування сильного позитивного кореляційного зв'язку між щастям та екстраверсією. Складається враження, що щастя більш притаманне екстравертам, ніж інтровертам, але чи дійсно це так? Наше припущення полягає у тому, що причиною таких результатів є систематична помилка вимірювання. Саме неточність інструментарію діагностики рівня суб'єктивного благополуччя призводить до таких результатів – питання сформовані таким чином, що не враховують специфічний досвід інтроверта, а націлені на вияв щастя, який притаманний екстраверту. За умови включення у опитувальник питань, які враховували б досвід переживання щастя інтровертів, вказаний зв'язок між рівнем щастя і екстраверсією має зникнути або суттєво зменшитися.

**Об'єкт:** Щастя.

**Предмет:** Щастя інтровертів.

**Мета:** Виявити той аспект щастя, який не пов'язаний із екстраверсією, та відноситься до досвіду інтровертів.

**Гіпотеза:** У дослідженнях щастя не враховується досвід інтровертів – опитувальники не містять питань, направлених на вияв специфічного щастя інтроверта, у результаті чого ті набирають менше балів за рівнем щастя.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз особливостей інтроверсії та екстраверсії.
2. Проаналізувати дані зв'язку рівня щастя із екстраверсією.
3. Дати характеристику специфічності переживання щастя інтровертами.
4. Створити шкалу щастя інтровертів.
5. Дослідити факторну структуру і надійність шкали щастя інтровертів.
6. Дослідити зв'язки шкали щастя інтровертів з Оксфордським запитальником щастя, прямими оцінками щастя, екстраверсією і відкритістю новому досвіду.

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури; глибинне інтерв'ю; емпіричне дослідження з кореляційним дизайном, кореляційний, регресійний і факторний аналіз.

# РОЗДІЛ 1.

## КОНСТРУКТ ІНТРОВЕРСІЇ-ЕКСТРАВЕРСІЇ

### 1.1 Визначення інтроверсії та екстраверсії

У психології особистості риси характеру визначаються як тривалі та стійкі поведінкові тенденції людини, які зберігаються незалежно від часу та ситуації. Одними із базових рис особистості виділяють інтроверсію та екстраверсію.

Не зважаючи на відносно недовгий період оперування нещодавно введеними у науку термінами, інтроверти та екстраверти існували завжди. Вони представлені у різних культурах, присутні у Біблії та літературі Стародавніх Греції та Риму.

Не існує єдиного універсального визначення інтроверсії та екстраверсії. Скільки існує психологів, які займаються вивченням та розробкою теорії особистості – стільки й існує тлумачень цих понять, які часто фігурують у працях науковців. Але першими їх досить широко розробили у своїх роботах К. Юнг [1, 2, 3, 4] та Г. Айзенк [5, 6].

Карл Юнг у 1921 році опублікував книгу «Психологічні типи», популяризувавши терміни інтроверсія та екстраверсія, як вельми важливі компоненти особистості. Можна сказати, що ці поняття були введені у психологію саме Юнгом.

Він вважав, що усі люди прагнуть або до сприйняття об'єктів навколишнього середовища, або до абстрагування від них. Цю відмінність Юнг назвав типом установки, та поділив їх на екстравертовану (орієнтація на зовнішній світ) та інтровертовану (орієнтація на себе), акцентуючи на тому, що

кожний індивід є схильним до однієї з цих установок, яка спрямовує його діяльність.

Інтроверсію та екстраверсію Юнг визначав як різні способи психічної адаптації, де головним критерієм виступає направлення енергії. Екстраверт направлений на розтрачання своєї енергії, її рух спрямований на об'єктів ззовні у навколишній простір. Екстраверт отримує енергію завдяки соціальній взаємодії, наодинці ж відчуває себе некомфортно та пригнічено. У свою чергу, енергія інтровертів направлена на збереження, її рух спрямований на внутрішній світ людини. Енергія інтровертів поповнюється, коли вони перебувають на самоті у спокійному середовищі, так як спілкування швидко призводить тих до спустошення.

У теорії Юнга, ці установки характеризують світогляд особистості, направленість її свідомості, образ думок. Інтроверти фокусуються на своєму внутрішньому психологічному світі почуттів та вражень, вони зайняті пошуком сенсу та значення того, що відбувається навколо, а екстраверти фокусуються на подіях, які відбуваються навкруги та на своїй поведінці, не надаючи значної важливості своїм почуттям. Відповідно, інтроверт намагається осмислити те, що відбувається навколо нього, а екстраверт – стати учасниками того, що він спостерігає. Згідно Юнгу, екстраверти мають більш об'єктивний погляд на речі, а інтроверти – більш суб'єктивний погляд та індивідуальне сприйняття світу.

Юнг наголошував на тому, що обидві установки існують в психіці людини та взаємодоповнюють одна одну, але одна з них виступає домінуючою. І якщо перша установка є результатом свідомих дій людини, то друга – несвідомих. Вони існують у тісному зв'язку із іншими основними функціями психіки та перебувають у залежності від них.

Отже, типологія Юнга заснована на понятті психологічної установки та переважанні однієї з основних психічних функцій.

Іншою у психології виділяють концепцію Айзенка, яка і є більш загальноприйнятою. Айзенк вважав інтроверсію та екстраверсію одними із суміжних характеристик людини, таких як: активність, імпульсивність, експресивність, відповідальність, товариськість, готовність до ризику та ін. Але виокремлював він саме дві характеристики: інтроверсію – екстраверсію та нейротизм (емоційна стабільність – нестабільність).

Екстраверта Айзенк характеризував як активну та імпульсивну людину, яка отримує задоволення від спілкування, а інтроверта – як тиху, спокійну і пасивну особистість, яка більшість свого часу проводить у роздумах та має посилений контроль над власною поведінкою. Рефлексію він розглядав як ознаку інтроверсії. Інтроверти описуються як ті, що мають збільшений інтерес до абстрактних ідей, філософських дискусій, роздумів та знань «заради знань». Протилежні їм екстраверти більш схильні до практичної діяльності, їх цікавлять конкретні задачі, а теоретизування викликає роздратування.

Айзенк намагався знайти пояснення різниці між інтровертами та екстравертами, яка на його думку, полягала у корковому збудженні мозку. Інтроверт має низький рівень збудження, тому і не потребує багато зовнішньої стимуляції, а екстраверт має високий поріг, відповідно у якості компенсації він потребує зовнішню стимуляцію, якою часто виступає саме комунікація. Таким чином, було висунуто припущення про існування генетичної та біологічної, а не поведінкової природи причин відмінностей між інтровертами та екстравертами.

Айзенк вважав ознаку інтроверсії та екстраверсії одними із параметрів, які визначають темперамент людини, на відміну від Юнга, який не проводив ніяких зв'язків між цими поняттями.

Відповідно теорії особистості Айзенка, людей можна розділити на чотири групи:

1. Емоційно стабільні екстраверти – сангвініки (лідери, безтурботні, веселі, поступливі, чуйні, балакучі, дружелюбні, товариські).
2. Емоційно стабільні інтроверти – флегматики (спокійні, врівноважені, надійні, контрольовані, миролюбні, уважні, дбайливі, пасивні).
3. Емоційно нестабільні екстраверти – холерики (ранимі, неспокійні, агресивні, збудливі, непостійні, імпульсивні, оптимістичні, активні).
4. Емоційно нестабільні інтроверти – меланхоліки (легко піддаються змінам настрою, тривожні, ригідні, розважливі, песимістичні, замкнуті, нетовариські, тихі).

Айзенк підкреслював, що людина є комбінацією різних типів темпераменту. Вона може бути «трішки сангвініком» та «трішки флегматиком», може бути екстравертом та інтровертом одночасно, але з різною силою виразності. У підтвердження своєї точки зору він цитував Юнга, який наголошував на тому, що ідеальні типи інтроверта та екстраверта не можуть бути виявлені експериментально, та є абстракцією. Але Юнг у відповідь стверджував, що мав на увазі дещо інше – кожна людина має домінуючу свідому установку, яка при цьому супроводжується іншою, несвідомою, що неодмінно відображається у поведінці.

На думку Айзенка, більшість людей є ні активно вираженими інтровертами, ні активно вираженими екстравертами, а знаходяться десь посередині. У такому випадку, розгалуження людей на шкалі «інтроверсія-екстраверсія» має вигляд нормального розподілу, де крайні значення зустрічаються рідко, а максимальна кількість людей розподіляються посередині кривої між двома полюсами.

У цілому, дві теорії мають під собою різну методологію. Юнг побудував свою теорію на основі узагальнення власного емпіричного досвіду, своєї психіатричної та психотерапевтичної практики, а Айзенк – на основі положень,

які вперше виклав у своїй теорії Юнг, проаналізувавши потім інші теорії особистості (Кречмера та Олпорта), і вже після цього сформулював свою власну структуру особистості, яку згодом перевірив експериментально.

Теорія Юнга носить більш філософський характер, а теорія Айзенка – більш емпіричний. Айзенк шукав підтвердження своїм теоретичним гіпотезам експериментально, звертаючись до нейрофізіологічних даних.

Інші науковці теж розглядали поняття інтроверсії та екстраверсії, положення яких варто коротко згадати.

З. Фройд після сварки з Юнгом представляв у своїх роботах інтроверсію як нарцисизм, в той час як екстраверсію він вважав нормою та ознакою зрілості. На противагу цьому, Юнг розглядав інтроверсію та екстраверсію як дві альтернативні орієнтації, не вказуючи яка з них є кращою.

Згідно Л. Собчик, «інтроверсія проявляється як знижена зовнішня реактивність при збільшеній інтрапсихічній активності і високому рівні рефлексії, а екстраверсія проявляється у схильності до широких соціальних контактів, руховій розкутості за відсутності тенденції до самоаналізу».

К. Леонгард пов'язував поняття інтроверсії та екстраверсії з періодом перехідного віку, коли у дитини формується психіка дорослої людини. Він погоджувався з Юнгом у тому, що екстраверт більше спирається на реальні факти, а інтроверту властиве формування власного суб'єктивного уявлення про світ.

Юнг зазначав, що два різних способи адаптації до світу є не тільки аналогією, але й основою відмінностей між цими двома типами: «..одна стратегія проявляється через експансію, підвищену плодючість при малій обороноздатності, інша – через посилення самозбереження за відносно малою плодючістю».

Деякі психологи вважають ідеї Юнга застарілими, інші навпаки переконані, що найкраще трактування має саме теорія Юнга. Так чи інакше, існує загальноприйняте розуміння того, в чому полягає головна відмінність між інтровертами та екстравертами – вони по-різному сприймають інформацію, яка надходить із навколишнього середовища, що і позначається на їх поведінці. Екстраверту необхідна зовнішня стимуляція, тому він до неї прагне, а інтроверт потребує меншої її кількості, тому він схильний до її уникнення.

## 1.2 Особливості інтроверсії та екстраверсії

Залишається популярним положення, що ні одна людина не є ні повним інтровертом, ні екстравертом, а має якості примані обом типам, і знаходиться десь між крайніми точками, тяжіючи або до інтроверсії, або до екстраверсії.

Багато психологів користуються графіком розподілу, в якому інтроверсія та екстраверсія розміщується на горизонтальній осі, а тривожність на вертикальній. Відповідно до цього розділення, утворюються 4 основних варіантів розподілу, на кшталт типології Айзенка, а саме: спокійний (емоційно стабільний) екстраверт; тривожний, чи імпульсивний екстраверт; спокійний (емоційно стабільний) інтроверт та тривожний інтроверт.

Особливості інтровертів та екстравертів впливають на характер протікання їх чуттєвого досвіду, що може спричинювати відмінності у різних аспектах життєдіяльності, від особливостей мовлення до вибору копінг-стратегій.

Екстраверт часто описується як товариський, активний, ентузіаст, який любить людей та прагне до спілкування, а інтроверт – як консервативний, чуттєвий та тихий, який любить книги більше, ніж людей і повністю розслабляється лише у колі найближчих.

Інтроверт звернений у самого себе, найважливіші події у нього відбуваються всередині. Він приділяє значно менше уваги навколишньому середовищу, ніж екстраверт. Світ інтроверта – це світ його переживань, емоцій, почуттів та думок.

Інтроверти надають перевагу міркуванням, а не словам. Вони витрачають багато часу на роздуми без вербалізації змісту свого мислення. При цьому, вони можуть бути доволі активними у розмові, якщо дискусія стосується важливої для них тематики. Тоді вони можуть навіть ставати надзвичайно емоційними та експресивними. Зазвичай, інтроверти схильні надавати перевагу конструктивним діалогам, або таким, який має для них сенс та значення. У інших випадках, коли комунікація виступає для них порожньою балаканиною, їх ресурс швидко виснажується від необхідності підтримання діалогу. Світська бесіда їх втомлює, після чого в них виникає потреба в усамітненні.

Це і виступає головною причиною уникнення інтровертами соціальної активності. У зв'язку із дефіцитом соціального ресурсу, вони здебільшого використовують його для спілкування із близькими, комунікація з якими має значно більшу цінність, так як є істотно глибшою та інтимнішою.

Екстраверти, зі свого боку, люблять більше говорити, ніж слухати, і часто думають уголос та можуть казати речі, про які з часом шкодують. Інтроверти так само мають комунікаційні навички, як і екстраверти, але специфічність їх спілкування полягає у тому, що вони надають перевагу фокусуванню саме на кількох темах, з більш глибоким зануренням у них.

Вважається, що саме екстраверти схильні розподіляти свою увагу між різними задачами та мають схильність до ризику, а інтроверти краще фокусуються на одній задачі, працюють повільніше, але ґрунтовніше. Екстраверти можуть мати більшу терпимість по відношенню до болю і меншу терпимість по відношенню до сенсорної депривації, в результаті чого їм важко

витримати монотонність, що призводить до частішого відволікання під час роботи. Екстраверти можуть бути більш ефективними в умовах певного соціального тиску і мати кращу витривалість інформаційного перевантаження [21], але й більш схильними до того, щоб кинути почате на півшляху [22].

Порівняно з екстравертами, у інтровертів мова повільніша, з використанням пауз [7]. При підвищеній емоційному напрузі, у стабільних екстравертів збільшується словникова різноманітність і довжина усного висловлювання, а в невротичних інтровертів ця ситуація призводить до стереотипності мовленнєвого словника і зменшення довжини висловлювань [8]. Але і тут потрібно брати до уваги елемент емоційної стабільності. Хоч деякі дослідження свідчать про те, що екстраверти мають кращу адаптацію в життєвих умовах, це може бути пов'язано із рівнем нейротизму. Емоційно стабільні люди схильні сприймати стресові ситуації як виклик та вважати їх невід'ємною частиною життя, що і сприяє їх успішному пристосуванню.

Багато вчених наголошують на тому, що більшу пильність щодо безпеки проявляють люди з великим рівнем саме нейротизму, а не інтроверсії. Тому можна припустити, що нейротизм є важливішою рисою у прогнозуванні готовності йти на ризик, ніж інтроверсія. І вони не обов'язково пов'язані, на чому наголошують різні науковці, як робив це і Юнг.

Потрібно підкреслити, що інтроверт не є синонімом асоціальної особистості. Інтроверсія, сором'язливість та соціальна фобія не одне й те саме. Соціальна фобія та сором'язливість є породженням страху несхвалення з боку оточуючих та страху приниження, в той час як інтроверти прагнуть лише до усамітнення та проведення часу у спокійній обстановці із невеликим рівнем зовнішньої стимуляції. Відповідно, сором'язливі люди та інтроверти проводять свій вільний час, уникаючи уваги суспільства, але абсолютно з різних причин.

Сором'язливість, на відміну від інтроверсії, викликає досить болісні переживання, але соціальна ізоляція інтровертів не пов'язана зі страхом соціального приниження чи оцінки, в них просто є фіксація на своєму внутрішньому світі.

Люди можуть плутати ці поняття через те, що вони часто проявляються в однієї і тієї ж людини [23]. Це можна пояснити тим фактом, що через відсутність необхідності у соціальній активності, інтроверти не розвивають свої комунікативні навички і саме це призводить до розвитку соціальної фобії. Через відсутність соціальних навичок, інтроверти можуть використовувати заздалегідь готові установки та шаблони поведінки, які призводить до набору стереотипних реакцій та стандартних дій у ситуації, та проблемам з імпровізацією.

Іншою причиною чому інтроверти можуть бути надмірно сором'язливими, може бути сприйняття своїх психологічних особливостей як неадекватних до соціальних норм та вимог. Особливо це стосується ситуацій, коли інтроверт був підданий критиці раніше.

Ті, хто мають високі показники інтроверсії схильні уникати надмірної соціальної активності та можуть мати збільшену чутливість до конфліктів. Але і інтроверт, і екстраверт мають потребу у близьких соціальних стосунках. Просто інтроверт краще почуває себе у знайомих умовах серед близького кола оточення, де вже єобнімаючи певний рівень довіри і не потрібно бути насторожі, на відміну від ситуації спілкування із незнайомцями, де потрібно постійно оцінювати ситуацію на рівень безпеки та переключати свою увагу, у зв'язку із надходженням нових стимулів та необхідністю їх обробляти мозком.

Звісно, для невротичного інтроверта спілкування з малознайомими людьми буде пов'язане із високим рівнем стресу, але це розповсюджується не на всіх інтровертів, а лише тих, хто має високий рівень нейротизму. Хоча серед

спеціалістів досі немає єдиної думки щодо того, наскільки корелюють ці риси, важливо все-таки їх розрізняти.

### **1.3 Моделі поведінки екстраверта та інтроверта**

Часто інтроверти застосовують моделі поведінки, які притаманні екстраверту. Це відбувається з різних причин, але однією з головних є переважання моделі поведінки екстраверта як домінуючої у суспільстві.

Екстраверт є активним та відкритим по відношенню до публіки та має потяг до отримання нового соціального досвіду, що додає йому переваг та робить більш пристосованим для викликів сучасного світу. З різних джерел постійно лунають заохочення про розвиток навичок екстраверта: потрібно бути комунікабельним, товариським, вміти зацікавити розмовою, заводити багато нових знайомств, бажано у різних куточках світу. Завітавши у книжкову крамницю, полиця бестселерів обов'язково буде наповнена книгами саморозвитку, які пропагують саме такі ідеї.

Можливо, ця модель поведінки поширилася через культурний вплив Сполучених Штатів Америки. Цікаво, що США вважається країною екстравертів [13], і одночасно з тим є країною емігрантів. Є припущення, що люди, які багато подорожують є більш схильними до екстраверсії. Це звучить доволі переконливо, у зв'язку із великою значущістю для інтроверта власної домівки, як осередку спокою та безпеки, місця, де вони можуть відпочити, що пояснює їх прив'язаність до дому. Якщо ця гіпотеза є вірною, то саме відкриті екстраверти є більш схильними до еміграції. А так як Сполучені Штати є країною емігрантів, то кожна наступна хвиля емігрантів збільшувала кількість екстравертів, і з кожним поколінням збільшилося число соціально активних людей.

Таким чином, в США культивувався образ саме екстраверта, активного, комунікативного, того, хто постійно перебуває у центрі уваги. Згодом, через культурний вплив США у світі, ця модель поведінки поширилася на інші країни.

Є чимало досліджень, які стверджують, що ми сприймаємо цю модель поведінки більш позитивно у різних ситуаціях. Наприклад, ми сприймаємо балакучих людей, як більш розумних [11]. Або люди, які говорять швидко, здаються нам більш здібними та тими, кому притаманні лідерські якості, на відміну від тих, хто говорить повільно [12].

З тих чи інших причин, але багато інтровертів у житті намагаються практикувати моделі поведінки екстраверта, або простіше кажучи, вони прикидаються екстравертами. Інтроверти теж можуть мати гарно розвинуті соціальні навички та приймати активну участь у різних видах соціальної активності. Більшість інтровертів вміють використовувати моделі поведінки екстравертів так добре, що іноді буває доволі складно упізнати в людині інтроверта.

Немає сумнівів, що інтроверт може справляти враження про себе, як про активну та соціально адаптовану людину, яка не має проблем з тим, щоб проводити багато часу серед людей, з сильною насиченістю буднів. Але така «вивчена екстраверсія» здатна значно виснажити інтроверта через постійну потребу в емоційних ресурсах. Це може ним навіть не усвідомлюватися. Тоді розгублений інтроверт не знає з чим пов'язати свої негативні емоції, йому буває складно знайти джерело своєї напруги, адже зміст соціальної взаємодії не є джерелом дискомфорту, причина полягає лише у протіканні внутрішніх процесів людини.

Юнг писав у своїй роботі, що спроби змінити властиву людині установку викликає в неї сильне виснаження, негативно впливає на здоров'я та призводять

до неврозу. Звичайно, ми можемо розширювати межі власної особистості, але лише до певного рівня. Причому, змінювати себе можуть як інтроверти, так і екстраверти.

Зазвичай, інтроверти починають розкривати свій потенціал у другій половині життя, приблизно у середньому віці. В цей час вони стають вже більш адаптованими до навколишнього середовища, і починають усвідомлювати та визнавати важливість своїх потреб. Вони усвідомлюють, що їх внутрішня реальність є значущою, і дедалі більше дозволяють собі бути собою. Це призводить до того, що вони починають використовувати свої сильні сторони.

Люди можуть асоціювати явища «успішності» та «популярності» саме з екстраверсією, а менш емоційно забарвлену «освіченість» залишати для інтровертів. Але чи підтверджують це дослідження?

Вони обидва можуть бути успішними в навчанні, але використовуючи різні стратегії. Екстраверти часто використовують свою комунікабельність у якості допоміжного чинника. Вони діляться своїми проблемами з іншими, тобто шукають соціальної підтримки, і тоді їх продуктивність збільшується [9]. Інтроверти можуть використовувати свої навички засвоєння та запам'ятовування нового матеріалу, тому і їх ефективність теж може бути на високому рівні [10].

Інтроверти часто показують більш глибокі знання [19], ніж екстраверти, але вони не є розумнішим [20]. Судячи з показника IQ, інтроверти і екстраверти мають однакові показники інтелекту. При цьому, велика кількість обдарованих дітей є інтровертами та мають високий рівень IQ, а чимала кількість інтровертів мають значні досягнення у професійній діяльності.

У той час як екстраверти домінують у публічній сфері, інтроверти здобувають значних успіхів у теоретичних та естетичних видах діяльності.

Інтроверти люблять побути на самоті. Можливо, що саме у цьому зосереджується «секрет» їх ефективності та продуктивності, так як самотійна робота дуже часто виступає каталізатором інновацій. Чимало досліджень вказують на те, що саме робота наодинці є найбільш ефективною для досягнення успіху, ніж робота у групі [25, 26]. Працюючи на самоті, увага фокусується, а не розсіюється, є менше можливостей побешкетувати, за рахунок інших, і немає соціального фактору – страху засудження чи публічного приниження. Це дозволяє людині практикувати та пробувати речі, на які б вона не наважилася у групі.

З іншого боку, присутність інших людей може надихати та виконувати мотиваційну функцію. Для різних людей будуть працювати різні стратегії, необхідно лише знайти такий варіант, який виявиться максимально ефективним для окремо взятого індивіда, і буде враховувати усі його вроджені та набуті особливості.

#### **1.4 Біологічні засади інтроверсії та екстраверсії**

Ми вже зазначили, що інтроверсія та екстраверсія є стабільними характеристиками, які не змінюються протягом життя, хоча і можуть ставати гнучкішими. Але постає питання щодо причин виникнення цих особливостей. Чи є інтроверсія та екстраверсія вродженими характеристиками, які успадковуються від батьків, чи більш важливим фактором постає вплив зовнішнього середовища?

За результатами багатьох досліджень можна підсумувати, що інтроверсія та екстраверсія, як і купа інших психічних явищ, у 50% обумовлені генотипом людини [27].

Складно сказати, що є більш важливим: спадковість чи середовище. У кожній моделі поведінки є більше, ніж одна причина. Складність полягає у тому, що тут можуть бути задіяні багато різних генів. Можливо, інтроверсія повністю зумовлена генотипом, а можливо, що генотип тут ні до чого.

За теорією впливу навколишнього середовища, люди з певними успадкованими задатками схильні до отримання такого досвіду, який лише їх посилює. Це ще більше ускладнює спроби прослідкувати розвиток та становлення певного виду поведінки.

Юнг та Айзенк вважали, що причини інтроверсії та екстраверсії знаходяться у біології людини. Однак Юнг пов'язував це не з фізіологією, а з особливостями нервової системи людини. Він казав, що інтроверсія та екстраверсія демонструють головну пристосувальну здатність людини до навколишнього середовища. На відміну від нього, Айзенк пов'язував різницю між інтровертами та екстравертами з різною кортиковою активністю мозку на подразник, про що вже згадувалося.

Нейробіологи вважають, що поведінка інтровертів та екстравертів має цілком біологічну природу.

У інтровертів спостерігається висока активність лобової частки, яка відповідає за діяльність, що потребує зосередженості на собі та своїх внутрішніх процесах, а ще висока активність у центрі Брока, що відповідає за схильність до бесід із самим собою. Ще в них по-різному функціонують нервові системи. На екстраверта більше завдає впливу симпатична нервова система, а на інтроверта – парасимпатична нервова система.

Відповідно до популярної гіпотези, причини інтроверсії лежать у легкому збудженні мигдалеподібного тіла у півкулях головного мозку. Однакові подразники по-різному впливають на інтроверта та екстраверта, що і постає причиною їх відмінностей.

Тут і більша електрична активність у мозку інтровертів, що робить їх більш чутливими до різного роду стимуляції, таких як кава та шум. [28, 29, 30]. Причому, це зберігається у різних ситуаціях – як при рішенні важкої задачі, так і у стані спокою. Через більшу електричну активність у корі великих півкуль відбувається збільшення притоку крові. Подразники у інтровертів мають довші шляхи, по яким передаються сигнали. Інтроверти постійно відчують необхідність захищатися від надходження великої кількості подразників, які безупинно їх «бомбардують». На відміну від них, екстраверти самі шукають зовнішні стимули, адже в них нижча активність у мозку.

Таким чином, інтроверту та екстраверту необхідний різний рівень стимуляції для ефективної життєдіяльності. Для інтроверта стимуляція має бути не занадто високою, щоб не викликати відчуття тривоги, але і не занадто низькою, щоб не викликати нудьгу.

В одному дослідженні, деякі діти 4-х років активніше реагували на зовнішні подразники (яскраве світло, гучний звук, новий запах), ніж інші [17]. Діти, які мали бурхливішу реакцію [14, 15, 16], у майбутньому ставали інтровертами. Цю особливість назвали високою реактивністю.

Люди з високою реактивністю мають більш чутливі до подразників. Через підвищену збудливість вони не тяжіють до ризику та пошуку сильних емоцій. Необхідність постійно розподіляти увагу та аналізувати інформацію, яка до них надходить, виснажує таких людей. Вони витрачають більше часу на аналіз інформації про навколишній світ та проявляють до нього настороженість.

На відміну від них, діти з низькою реактивністю у майбутньому ставали більш розслабленими та довірливими. Нова ситуація у таких людей не викликає необхідності переварювати велику кількість додаткової інформації. Можна сказати, що вони і самі шукають для себе підсилювальні стимули.

У дітей з високим рівнем реактивності спостерігається більш сильне відчуття провини. Такі діти дійсно мають схильність до розвитку соціальної фобії, так як реагують на критику більш бурхливо. В них спостерігається неприязнь до нового. Це призводить до того, що вони люблять проводити час у знайомих для них ситуаціях, де зовнішня стимуляція є не такою сильною.

Зазначимо, що не всі люди з високою чутливістю ставали інтровертами. Всього 70% були схильні до інтроверсії, в той час як залишалися інші 30%. Хоча навіть вони були більш схильні до проведення часу на самоті [18].

Отже, висока або низька реактивність може бути одним із факторів формування тенденції до інтроверсії чи екстраверсії.

Існують дослідження, які вказують на відмінності серед інтровертів та екстравертів у функціонуванні дофаміну та дофамінової системи [33, 34, 35, 36, 37].

Дофамін є гормоном, пов'язаним із очікуванням винагороди у майбутньому. Саме завдяки йому в нас з'являються бажання покращити навколишні умови проживання чи спробувати пошукати щастя у іншій місцевості. Дофамін спонукає до активних дій, адже його головне гасло «Більше, краще!». Він постійно потребує новизни, елементу сюрпризу та недосяжності, і ніколи не задовольняється тим, що має. Реалізоване бажання приносить задоволення лише на короткий період, після чого дофамін знову активізується і змушує нас потребувати чогось іншого, спонукає щось робити, щось шукати, кудись бігти.

Це постійний пошук, постійне очікування – і ніколи стан задоволеності. У дофаміна немає фінішної прямої, йому завжди недостатньо. Саме тому наші бажання так складно повністю задовольнити, а радість від досягнення мети є такою швидкоплинною. Життя пропонує чимало подразників, у якості потенційних варіантів отримання задоволення, які штучно розпалюють

дофамінові шляхи, після чого спостерігається його надлишок, тим самим збільшуючи толерантність до подразника і викликаючи потребу у більшій його дозі кожного наступного разу.

Для того щоб людина була присутня у моменті і могла насолоджуватися від переживань «тут і зараз», необхідна активізація гормонів «теперішнього» – серотонін, окситоцин, ендорфіни. Саме завдяки ним людина може забувати про майбутнє та поринати у момент повністю. Ці гормони відповідальні за відчуття насолоди від отриманого, за протяжність ейфорії від яскравих вражень.

Ці дві системи виділення гормонів подавляють та урівноважують одне одного. Велика кількість дофаміну може зробити людину залежною від отримання нових вражень, орієнтовану лише на досягнення та пошук чогось кращого, що може значно ускладнити її спроби релаксації.

У протилежній ситуації зменшеного продукування дофаміну, гормони сьогодення дають можливість розслаблення та відчуття комфорту, що однак може негативно вплинути на мотиваційні фактори особистості, коли людина не зацікавлена у потенційних покращеннях, і навіть може зробити людину більш підозрілою та неприйнятною по відношенню до всього нового, адже це несе у собі ризики втрати теперішнього і може сприйматися людиною як небезпека.

Люди, у яких активно виділяється дофамін, процвітають у нових незнайомих обставинах, адже це ситуація перспективи нових можливостей, які можна реалізувати у майбутньому. США, Канада, Австралія та Ізраїль є чотирма країнами, з найбільшим показником створення нових компаній на душу населення. Одночасно, ці країни мають одні з найвищих показників іммігрантів серед населення. Також, згадаємо про теорію більшої ймовірності екстравертів до еміграції. Можливо, тяжіння до нового досвіду нерозривно пов'язане із збільшеною схильністю до генерування нових ідей.

Спрямованість на майбутнє зменшує чутливість від переживання нинішнього. Люди, які живуть майбутнім, мають більшу ймовірність мати складнощі із відключенням мисленнєвої діяльності та потоку постійного побудування припущень можливого майбутнього.

Люди із збільшеною активністю дофаміну можуть мати більше труднощів у спілкуванні, адже дофамін подавляє гормони «теперішнього», у тому числі відчуття провини чи повного задоволення. Вони можуть швидко почати відчувати нудьгу у стосунках, у зв'язку із завершенням етапу невизначеності на стадії знайомства. Складається певне уявлення про особистість, вона вже є більш зрозумілою, а не «повною сюрпризів». Коли етап ознайомлення минає – це може стати проблемою для людини, із високим продукуванням дофаміну, адже невідомість можливостей та неоднозначність ситуації зникає, переходячи до етапу інтимності, яка однак потребує емоційної присутності, з чим якраз і можуть виникати проблеми.

Науковці, політики, актори та інші представники творчих професій здебільшого мають високий рівень дофаміну. Цікаво, що саме у геніальних людей часто спостерігалися труднощі у стосунках з іншими. Абстрактне теоретизування про спілкування та реальне спілкування – це різні речі. Ідеалісти можуть мати досить непогано обґрунтовану теорію про те, як працюють стосунки між людьми, але їм може бути доволі складно втілити це у власному житті. Адже необхідно переключатися із сфери теоретизування у реальне життя. Перехід від теорії до практики тому і може бути складним, адже вони потребують активізації зовсім різних механізмів мозку.

Звичайно, існують виключення. Не всі люди з активним діючим дофаміном є креативними та обдарованими творчо. На поведінку впливають велика кількість різноманітність факторів. Дослідження можуть гарно прогнозувати розуміння певної групи людей та типової середньостатистичної

поведінки, але їм дуже складно передбачити поведінку окремо взятої однієї особистості.

Деякі дослідники вважають, що екстраверти мають високу чутливість до заохочення та винагороди, і кажуть, що саме цей аспект робить екстраверта екстравертом [31, 32].

Вказують, що кількість дофаміну у інтровертів та екстравертів однакова, але їх системи винагороди працюють по-різному. Існує навіть визначення, що екстраверт – це той, хто орієнтований на винагороду, а інтроверт – це той, хто орієнтований на надійність.

Є припущення, що дофамін більш активний у екстраверта, а інтроверти мають інший більш активний гормон – ацетилхолін. У відсутність стимулів, екстраверти відчують себе більш пригнічено через те, що їх дофамін не знаходить свого виходу.

Ацетилхолін також пов'язаний із задоволенням, але він виробляється у ситуаціях переживання людини спокою та гармонійності. Це може пояснювати любов інтровертів до тихих приміщень та знайомих ситуацій. Адже за таких умов, їм легше отримати свою «винагороду», ніж в екстремальній ситуації.

Не треба забувати й про те, що інтелектуальна праця та креативність є видами діяльності, де дофамін поєднується з іншими гормонами, що відповідають за щастя «тут і зараз». Ми можемо отримувати задоволення від самої праці, від звичайного процесу діяльності. Тоді така активність виступає для нас джерелом щастя. Саме у такий спосіб дофамін може знаходити свій вихід у інтровертів, коли вони поглинуті якоюсь теоретичною працею.

Отже, активність дофаміну може визначати нашу схильність до інтроверсії та екстраверсії, адже дофамінові шляхи екстраверта є більш активними, ніж інтроверта. Але цей зв'язок є не повністю дослідженим і потребує подальшого вивчення.

## 1.5 Щастя як психологічний феномен

Щастя – слово, яким в історії позначали поняття іноді дуже різні, а часом і кардинально протилежні. Склалася певна термінологічна плутаниця у визначенні даного феномену. Але для того, щоб виміряти певний психологічний аспект, потрібно дати йому чітке визначення.

Чимало давньогрецьких філософів під щастям розуміли добродіє виконання свого обов'язку. Що малося на увазі – кожний філософ визначав самостійно, маючи свою концепцію. Але ідея щастя як прагнення до ідеалу та досконалості, розкриття власного потенціалу і реалізація можливостей, була популярною ще з давнини, підкріплюючись у подальшому релігійними та просвітницькими ідеями.

Іншим поглядом у міркуваннях про джерело щастя є думка, що воно полягає у задоволенні своїх бажань. Ця ідея знаходила своїх прихильників, починаючи від Епікура, до подальшого розвитку і закріпленні в напрямі гедонізму. Доволі часто цей погляд критикувався, виходячи із положень, що такий вид щастя є менш «гідним», або ж з позицій недосяжності довгострокового відчуття задоволення.

Міркуючи про протилежність поглядів на щастя варто зазначити, що невідповідність полягає не в уявленні про сутність щастя як явища, а лише про методи та джерела його виникнення. Говорячи про щастя, люди мають на увазі одне й те саме. Дискусії та суперечки викликають не зміст переживання, а позначення речей, які мають у теорії викликати це переживання.

Щастя – це суб'єктивний стан, відчуття. Можна його відчути, поступаючись місцем вагітній жінці, отримуючи оцінку «відмінно» за навчальний проект, переглядаючи улюблений фільм дитинства чи обіймаючи

друга, якого не бачив кілька років. Але чи можна назвати щастям відчуття, яке переживає людина у момент завдання собі тілесних ушкоджень, вживаючи наркотичні речовини, або в результаті успішної крадіжки супермаркету? З наукової точки зору, в усіх варіантах нервова реакція організму є однаковою.

Люди намагаються погодитися та створити певну узгодженість у тому, що саме можна вважати дійсним щастям. А якщо реальність не збігається з уявленнями, то намагаються знайти цьому якийсь пояснення: «Не може людина із вродженими порушеннями зору стверджувати, що вона щаслива не менше, ніж людина зряча, вона просто не знає як це – бути по-справжньому щасливою», «Не може холоднокровний вбивця насолоджуватися краєвидом – насправді він не знає «справжнього» щастя», і т. д.

Незважаючи на багатомісячні спроби філософів віднайти метод, який міг би визначати, що є «хорошим», а що «поганим», єдиної відповіді, з якою погоджувалися б усі інші, так і не віднайшли. Але якщо спробувати прослідкувати що саме різні люди у різний час називали «хорошим», то це будуть саме ті речі, які робили їх щасливими. Усі люди бажають бути щасливими, а все інше лише служить засобом досягнення цього. Але роблять вони це по-різному. Хтось шукає щастя, обкрадаючи ювелірні магазини, а хтось – шукаючи крадіїв ювелірних магазинів. Хтось для щастя заводить дітей, а хтось – відмовляється від них, з тією ж ціллю. Лише щастя є спонукальним мотивом до будь-яких вчинків, навіть самогубства.

Тому важливо не плутати причини щастя та переживання щастя – так зване його чуттєве «проживання». Можливо, що життя з міркувань совісті та сповнене виконання особистісного обов'язку і приносить щастя, як вважали античні філософи. Але це не є самим щастям. Щастя – це суб'єктивне переживання, і певні дії можуть призводити до нього, а можуть і не призводити.

Кожна людина оцінює своє щастя індивідуально, на тлі свого суб'єктивного унікального досвіду, який є відмінним від інших. Як неможливо зазирнути у відчуття іншої людини, так і неможливо зректися своїх власних. Не можна уявити себе на місці іншої людини, бо не можна уявити весь той спектр відчуттів, які супроводжували її до того моменту, як вона опинилася у цій ситуації. Тому не можна точно знати свої відчуття у подібному становищі, як і не можна знати зміст відчуттів іншої людини. Це пояснює нашу невіру у свідчення осіб про високий рівень щастя за умов, які нам здаються як такими, що не здатні призвести до щастя, незважаючи на запевнення та переконання інших у істинності відчуття, і його силі.

Але якщо ми не будемо прислуховуватися до свідчень самих індивідумів, то залишимося ні з чим. Самозвіт – наш єдиний інструмент, яким ми оперуємо, щоб виміряти таке складне явище, як суб'єктивне переживання. На жаль, ми не можемо заглянути у свідомість іншої людини, не можемо відчувати її емоції, не можемо побачити світ її очима, відповідно єдиним варіантом залишається повірити їй. Але як тоді бути із суперечливими даними? Як знайти якісь об'єктивні положення, які можна було б розповсюдити на більшість людей? Для цієї мети збирається самозвіт не однієї людини, а великої кількості, і тоді накопичення фактів будуть замінювати суб'єктивні припущення та неточності.

Лише у такий метод буде можливим встановити відповідність між щастям та явищами, які призводять до нього, викликаючи його у більшості людей. Є сенс сумніватися у словах, що поїдання шматочку шоколаду є більш приємним заняттям, ніж догляд за власною дитиною, але якщо про це свідчать великі вибірки опитування, то варто прислухатися до отриманих даних. Таким чином, можна зібрати дані, які пояснювали б та давали приблизне розуміння речей, які найбільше пов'язані із високим рівнем щастя і найменше.

Одним із найбільш популярних положень про щастя є те, що для його досягнення необхідно знайти сенс власного життя, певну мету, ціль. Ще Альберт Ейнштейн висловлював думку, що «якщо ви хочете вести щасливе життя, ви повинні бути прив'язані до мети, а не до людей або до речей». У свою чергу, Еріх Фромм вважав, що щастя є мірилом того наскільки людина знайшла відповідь на питання свого існування, що є можливим лише за умови, якщо вона відповіла на головне питання – «хто я».

Обмірковуючи дані положення, згадується критика ідеї щастя як постійного задоволення своїх потреб. Критикується як сам намір потурати своїм бажанням, акцентуючи на егоїстичності та безчесності природи людини, так і підкреслюється «хибність» такого щастя, ніби «по-справжньому» щасливою така людина ніколи не буде. Але ми вже зазначили, що судження про суб'єктивні переживання інших є не дуже вдалим рішенням, якщо перед нами стоїть мета надати йому хоч якоїсь визначеності, та й щастя не залежить від відповідності переконанням та судженням інших. Насправді, існує лише одне пояснення, чому наздоганяючи свої бажання, щасливим не стати – бо ніколи не наздоженеш.

Неможливо задовольнити свої бажання – бо завжди з'являються нові, а відчуття задоволення від їх реалізації є недовговічним та швидкоплинним. Згадаємо про дофамін та постійну схильність людини до пошуку нового, чогось кращого. Намагаючись задовольнити свої бажання, людина стикається із постійною незадоволеністю, що лише збільшує її рівень нещастя.

Ціль задовольнити свої бажання є занадто легкою. На противагу цьому, поставлення собі життєвої мети вимагає від людини актуалізації усіх її тілесних та психоемоційних процесів. Мета є глобальнішою за людину, вона охоплює більше, ніж одне життя. Мета у якійсь мірі недосяжна, в той час як бажання досяжні.

Людина може поставити собі ціль – покращити умови проживання дітей-сиріт у притулках, досягнути визнання прав тварин на життя та гідного відношення до них з боку закону та суспільства, допомогти клієнтам відновитися та реабілітуватися після нанесення психотравми. За досягненням успіхів та просуванні людини на своєму шляху, перед нею постійно будуть поставати нові виклики. Сприяти покращенню ментального здоров'я суспільства можна вічно, як і намагатися поліпшити умови життя дітей та тварин. Саме недосяжність цілі робить її привабливою для нашої нервової системи, на відміну від досяжності тілесних бажань. Таким чином, задоволення нам приносить неможливість досягти повного задоволення.

У позитивній психології, щастя описується як глибокий рівень задоволеності життям, з максимальною кількістю приємних переживань, та мінімальною кількістю неприємних. М. Селігманом була запропонована формула щастя: Щастя (С) = індивідуальний діапазон (І) + обставини (О) + воля (В), де:

50% відчуття щастя обумовлено генетично, цей показник є більш-менш стабільним, незалежно від подій, які відбуваються у житті;

10% щастя залежать від зовнішніх обставин (сім'я, країна проживання, рівень фінансової забезпеченості, доступ до медицини та матеріальних благ);

40% щастя залежать вольових зусиль особистості, її актів діяльності, свідомих старань і вибору.

Пліч-о-пліч із переживанням щастя виділяють когнітивну оцінку задоволеності життям. Часто ці два аспекти відрізняються між собою: людина може відчувати себе нещасливою, але узагальнено давати своєму життю високу оцінку, або навпаки, низько оцінювати своє життя, при цьому відчуваючи більше позитивних емоцій та маючи більш високий рівень щастя. Наприклад, людина із паралізованими кінцівками може давати низьку оцінку задоволеності

своїм життям, але у моменти, коли вона не міркує про свій стан, то її рівень щастя може бути вкрай задовільним, а інша людина може досягти великих успіхів у професійній діяльності і займати високе положення у суспільстві, при цьому відчуваючи себе пригнічено та нещасливо. На суб'єктивну оцінку задоволеності життям впливають чимало факторів, одним із яких є очікування юності, де ступінь задоволеності життям напряду залежить від реалізації задуманих планів.

На даний момент існує чимало досліджень, у яких науковці намагалися дослідити зв'язок щастя із різноманітними феноменами. Про деякі з них варто згадати.

Деякі дослідження свідчать про вищий рівень щастя релігійних людей, інші дослідження суперечать цьому, вказуючи на протилежне – нерелігійні люди є більш щасливими. Релігія не звільняє людину від тривоги та депресії, і загалом може мати негативний вплив на її психологічний стан. При цьому релігія може позитивно впливати на людину у зв'язку із включенням індивіда у спільноту, отриманням підтримки зі сторони, а також відчуттям комфорту, який дають узгодженість поведінки та думок, за умови дотримання низки релігійних правил, поставлених перед людиною собі, самим собою. Релігія може заспокоювати людину, звільняючи її від екзистенційних конфліктів, даруючи відчуття надії. Це лише один із варіантів інтерпретації позитивного ефекту релігії, яких може бути суттєво більше.

Загалом зв'язок щастя із релігією є неоднозначним через багатогранність феномену релігії. Поняття релігії включає у себе занадто багато аспектів, правильніше буде використовувати визначення релігійних поглядів. Але і тут ми стикаємося із проблемою, адже релігійні погляди можуть кардинально різнитися між собою, і навіть за умови дотримання однією системи цінностей спільнотою людей, ця система поглядів поєднується із індивідуальними

характеристиками людини. Варіативність контексту ускладнюють бажання дослідити ті чи інші зв'язки через наявність значної кількості змінних, які включають у себе культурні фактори, спосіб життя, особливості певних практик та релігійних положень, рольова динаміка групи, контекстуальні фактори, як соціальний, економічний і політичний контекст, індивідуальні риси особистості та інші аспекти, які треба враховувати.

Аналізуючи літературу про зв'язок щастя із освітою, напрошується висновок про відсутність чіткого зв'язку між цими явищами. Люди із високим рівнем освіти дійсно можуть відчувати більший рівень щастя, що може бути пов'язаним із наданням їм певної статусної переваги у суспільстві. Але при цьому, високий рівень освіти передбачає більш високі очікування, які можуть не виправдатися. До того ж економічна криза здатна призвести до втрати людиною відчуття своєї потрібності та користі, адже труднощі, які передбачає такий період, вимагає від неї застосування інших навичок та вмінь, які можуть бути слабко пов'язаними із освітнім рівнем особистості та її компетентністю. Можна сказати, що наявність освіти призводить до більш високої оцінки індивідом свого життя, ніж до збільшення відчуття щастя.

Досліджуючи зв'язок між щастям та багатством, можна засвідчити про наявність існування позитивного зв'язку між доходом і щастям, але він має тенденцію зникати після досягнення певної точки. Тобто, поліпшення матеріального становища дійсно робить людей щасливішими, але лише до певного рівня, після якого ця залежність зникає. Значна бідність посилює ефект інших негативних факторів, наприклад, хвороби та самотність гірше переносяться саме бідними людьми, при цьому зменшуючи ефект позитивних явищ – вихідні дні приносять вкрай менше задоволення людям, яких можна віднести до дуже бідної категорії населення. Підвищення прибутку дозволяє людині задовольнити її базові потреби, після чого діапазон можливостей

грошей сильно звужується і вони стають неспроможними задовольнити інші запити особистості. Отже, щастя залежить від грошей, але чим більше грошей, тим менше вони впливають на щастя.

Постійний біль робить людину нещасливою, а наявність міцного здоров'я, відсутність тривоги та депресії є важливими факторами щастя людини [56]. Досліджуючи інші психологічні аспекти щастя, науковці часто виділяють наступні: наявність фізичної та психологічної безпеки, із можливістю вираження власної автентичності, сприйняття довкілля та людей як таких, які не несуть у собі небезпеки, усвідомлення власних переживань, інтеграція власного «Я-образу», насиченість середовища із можливістю пізнавальної діяльності, гармонійне співіснування з іншими та наявність соціальної підтримки. Це лише частина психологічних компонентів, які вважають необхідними для переживання щастя. Постійно проводяться нові дослідження з метою встановлення нових зв'язків та перевіркою старих.

Для нас інтересом представляють наявність численних досліджень, які вказують на існування зв'язку між щастям та екстраверсією.

### **1.6 Зв'язок щастя із інтроверсією та екстраверсією**

Екстраверти щасливіші за інтровертів – такий висновок можна зробити, згідно з результатами досліджень [43, 44, 45, 46]. Із п'яти факторів особистості (BFI), екстраверсія та нейротизм мають найбільш виражений зв'язок із щастям. Показник щастя позитивно корелює з екстраверсією та негативно з нейротизмом [47, 48].

Однак чи відповідає це дійсності? Детально проаналізувавши феномени щастя та інтроверсії, піддається сумніву думка, що вони складно поєднуються між собою. Припущення, яке слідує за інтерпретацією зв'язку між щастям та

екстраверсією, полягає у важливості соціальної активності, як необхідного аспекту для переживання щастя, і що саме ця відмінність призводить до меншого рівня щастя інтровертів. У такому випадку, інтроверти неначе приречені бути більш нещасливими, адже особливості направленості на соціальне середовище є головним критерієм цієї категорії.

Науковці пропонують свої пояснення тенденції інтровертів набирати менше балів за рівнем щастя, які варто розглянути.

Деякі вважають, що екстраверти за рахунок більшої соціальної активності частіше стикаються з новими ситуаціями та можливостями, які у перспективі призводять до утворення сприятливих обставин, які стають каталізаторами позитивних емоцій та почуттів [40]. Більш збагачене на події середовище має більше шансів щодо виникнення ситуацій, які призводять до переживання позитивних емоцій та щастя.

Інше припущення стосується особливостей взаємодії та очікувань сучасного світу. Життя вимагає від нас постійної соціальної взаємодії. Значні скупчення людей концентруються у великих містах, які з дня на день працюють, мандрують та проживають пліч-о-пліч з іншими. Перебуваючи у такій близькості, екстраверти можуть бути більш адаптованими до таких обставин, що і обумовлює їх високі рівні щастя [42]. Варто згадати про надання переваги образу екстраверта у суспільстві, в результаті чого екстраверсія цінується більше, відповідно його модель поведінки є більш бажаною. Тому очікується, що саме інтроверт має щось у собі змінювати та пристосовуватися до зовнішніх умов.

Найбільше щастя пов'язують із соціальними стосунками. З аспектом, в якому й полягає головна відмінність між інтровертами та екстравертами, які різняться за своєю направленістю – екстраверти тяжіють до отримання якомога

більшої кількості соціального досвіду, а інтроверти потребують його значно менше, тому схильні до його уникнення та пошуку альтернативних занять.

Чимала кількість даних свідчать про важливість для щастя соціальних стосунків [49, 50]. Але є сумніви у правильності трактування цих даних, зважаючи на міркування про однаковість соціального досвіду. Чи будь-які стосунки викликають щастя? Чи є вирішальною кількістю контактів, або час на них витрачений? Є припущення вважати, що щастя залежить не просто від спілкування та наявності соціальних зв'язків, а від якості цього спілкування та соціальних зв'язків [54, 55].

Іншим важливим фактором щастя є здатність до регуляції власних емоцій [51], яка окрім позитивного ефекту на психоемоційний стан людини, має благотворний вплив на соціальні стосунки, так як зменшує кількість непорозумінь та ескалації конфліктів, що й робить взаємодію більш ефективною [52, 53].

Результати досліджень вказують, що здатність регулювати емоції та якість соціальних зв'язків сильно впливають на щастя [57]. В інтровертів висока здатність до регуляції емоцій підсилює позитивні ефекти якості соціальних стосунків, тим самим їх збільшуючи щастя. Для екстравертів взаємодія цих факторів є трохи складнішою. Низька якість соціальних стосунків та здатність до регуляції емоцій дійсно зменшують рівень щастя екстравертів, але саме останній фактор є найбільш важливим. Екстравертам із низькою здатністю до регуляції емоцій може бути важко отримати позитивний досвід від своїх соціальних стосунків, тому це послаблює позитивний вплив якості соціальних стосунків на їх щастя.

Отже, акцентуючи увагу на якості, а не кількості соціальних стосунків, можна зробити висновок про важливість цього фактору для щастя інтровертів, при цьому фактор регуляції емоцій є вкрай важливим, як для інтровертів, так і

для екстравертів, що поєднується із висновками досліджень про негативний зв'язок щастя з нейротизмом.

Існує ще одне пояснення тенденції інтровертами набирати меншу кількість балів за рівнем щастя, яке їм здається нам найбільш ймовірним. Можливо, науковці у своїх дослідженнях не враховують досвід інтроверта та применшують його потенціал знаходження альтернативних джерел щастя. Вони можуть упускати той вид щастя, який не пов'язаний із соціальною активністю та взаємодією, адже інтроверти не отримують від цього такого ж задоволення, яке притаманне екстраверту, тому і не шукають його. Вони відкриті до інших джерел задоволення і знаходять інші види щастя. Таким чином, причиною негативного зв'язку між щастям та інтроверсією може виступати недосконалість інструментарію.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСТЯ ІНТРОВЕРТІВ

### 2.1 Якісне дослідження

Ми припускаємо, що опитувальники щастя направлені на виявлення щастя екстраверта, упускаючи при цьому досвід інтроверта. Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory) містить як мінімум 5 запитань, які мають безпосереднє відношення до людей та соціальної взаємодії.

По-перше, не лише спрямованість, але і формулювання питань впливають на сприйняття респондента. Інтроверти більш прискіпливо розрізняють своє близьке оточення та людей, які не підпадають у цю категорію. І це призводить до стриманіших відповідей інтровертів на питання про наявність теплих відчуттів та зацікавленості в інших людях. Інтроверти чітко розрізняють своє мале соціальне коло від великого. Але ця різниця у специфіці спілкування інтровертів та екстравертів просто не береться до уваги.

По-друге, опитувальники не містять питань, які б враховували досвід інтроверта та були направлені на виявлення щастя, яке отримує людина за допомогою альтернативних варіантів активності та занять, які не стосуються напряму сфери спілкування, але мають важливе значення для емоційної сфери особистості. Це призводить до того, що та діяльність, яка має найсильніший вплив на відчуття щастя інтровертів майже повністю ігнорується.

Ми вважаємо, що інтроверту властиве своє специфічне щастя, яке не враховується та ігнорується в дослідженнях.

Отже, ми поставили перед собою задачу провести дослідження, яке б перевірило наше припущення. Дослідження відбувалося у два етапи, першим з яких було проведення інтерв'ю з метою перевірки нашої гіпотези та з'ясування

нових деталей для розробки подальшого інструментарію, а другим – проведення великого кількісного дослідження.

Минулого року нам вдалося провести глибинне інтерв'ю інтровертів, з метою більш детального дослідження теми та ймовірності знаходження певних неочевидних знахідок.

Було опитано 6 осіб жіночої статі, приблизно 20 років. Тривалість варіювалася від 40 до 120 хв, а формат включав у себе відеоконференції, телефонні розмови та голосові повідомлення. З ціллю створити максимально комфортні та зручні умови для респондентів, формат та час проведення інтерв'ю змінювалися в залежності від уподобань людини. Наприклад, у варіанті з голосовими повідомленнями, досліджувана особа могла робити тривалі перерви між інтерв'ю та іншими справами, що забезпечувало її більш продумані відповіді та відсутність втомлюваності, яка могла негативно впливати на якість відповідей. Питання видозмінювалися від одного інтерв'ю до іншого, з додаванням корективів та уточнень, які враховували нову отриману інформацію.

Кожний респондент давав суб'єктивну оцінку рівня свого щастя та інтроверсії, на шкалі від 1 до 10, а також, взяв участь у заповненні опитувальника «Великої п'ятірки» (BFI-2, The Big Five Inventory-2).

У результаті не було встановлено ніякого зв'язку між вираженою схильністю до інтроверсії та щастям, при цьому єдиним значимим фактором у прогнозуванні щастя був показник емоційної стабільності.

Було виявлено, що інтроверти розрізняють два види щастя. Перший вид щастя є більш експресивним, це так зване «сильне» щастя, у якому емоції є інтенсивними та виразними. Це щастя пов'язане із людьми, із досвідом, який безпосередньо відноситься до сфери комунікації та особистісних стосунків. Другий вид щастя є більш помірним і менш експресивним, це так зване

«спокійне» щастя, яке хоч і має менший емоційний заряд, але при цьому є більш протяжним у часі. Це щастя не пов'язане зі сферою спілкування, а стосується досвіду, який відноситься до самотійних занять та проведення часу.

«Спокійне» щастя зберігається значно довше, на відміну від «сильного» щастя, яке можна охарактеризувати як певні «піки» у переживанні емоційного досвіду, в той час як «спокійне» щастя є більш одноманітним, але значно тривалішим. При «сильному» щасті людина відчуває різке підвищення позитивних емоцій, а при «спокійному» емоції є не такими різкими та хвилюючими, але вони більш розгорнуті у часі. Підсумовуючи, «сильне» щастя можна описати як різкий підйом позитивних емоцій з подальшим спадом, а «спокійне» щастя – як помірно розгорнуте у часі відчуття, яке зберігається довше.

Найбільш важлива знахідка, яку вдалося виявити, полягала у особливості інтровертів надавати перевагу «спокійному» щастю, одночасно із наголошенням на важливості та потребності переживання «сильного» щастя. Іншими словами, люди та соціальна взаємодія є вкрай важливими для інтровертів – усі респонденти наголошували на значній цінності особистісних стосунків як головного чинника сильних позитивних емоцій, які викликають щастя, але незважаючи на це, вони обирають «спокійне» щастя у якості бажаного панівного варіанту переживання.

Можна припустити, що надмірна кількість «сильного» щастя стає стресовим фактором для інтроверта через свій насичений характер. Найімовірніше, що інтроверти схильні надавати перевагу більш помірному відчуттю, адже значні емоційні перепади, хоч і сповнені приємних переживань, призводить їх до перезбудження та здатні швидко виснажити.

Часте переживання різких позитивних емоцій інтровертами пов'язувалося зі зменшенням амплітуди цих емоцій. Головним поясненням їх вибору

виступала висока ймовірність виснаження після довготривалого впливу насичених емоцій. До того ж, для багатьох інтровертів щастя, яке вони отримують від альтернативних видів діяльності, які не сфокусовані на спілкуванні, є для них досить цінним, важливим та необхідним досвідом, виступаючи у якості потреби, незважаючи на те, що щастя від комунікації є для них більш сильним.

Інтроверти наголошували, що спілкування є для них вельми важливою частиною життя, але якби їм дали можливість обирати оптимальну кількість часу, який вони б витрачали на соціальні контакти, то більшість опитуваних обрала кількість у вигляді 2-3 разів на тиждень та менше, навіть за умови отримання лише позитивних емоцій від цієї взаємодії. Отже, хоча емоції від комунікації відчуються інтровертами більш яскраво, ті не тяжіють до частого їх переживання, а обирають інші джерела щастя.

Отже, виявлені види щастя можна умовно окреслити як щастя екстравертів – «сильне» щастя, і щастя інтровертів – «спокійне» щастя.

Варто пам'ятати, що слова «сильне» та «спокійне» використовуються скоріше для зручності, ніж виражають певну силову експресію відчуття. У якості «спокійного» щастя може виступати досвід перегляду фільму, який має потенціал стати одним із найбільш яскравих та сильних переживань у житті людини. При цьому так звані «сильні» щастям буде відчуття прихильності та прив'язаності до свого друга дитинства, або коханої людини, коли емоції з роками стають вже більш помірними. Таким чином, використані позначення є умовними і лише відображають тенденцію. Тому варто використовувати назви «щастя інтровертів» та «щастя екстравертів», адже саме направленість на соціум є головним критерієм розрізнювання для цих видів щастя, а не сила емоційного забарвлення.

Також це не означає, що інтроверту не властиве переживання «щастя екстраверта», а екстраверту – «щастя інтроверта». Потрібно наголосити, що «щастя інтроверта» властиве екстраверту так само, як і «щастя екстраверта» властиве інтроверту. Питання лише у домінуванні того чи іншого виду щастя, в залежності від схильності індивіда до інтроверсії чи екстраверсії.

Отже, наша гіпотеза полягає у тому, що існують різні види щастя, які у тій чи іншій мірі можуть бути більше чи менше притаманні людям, в залежності від їх характерологічної схильності до інтроверсії чи екстраверсії.

## 2.2 Кількісне дослідження

Другим етапом нашої роботи було проведення великого кількісного дослідження, з опорою на результати якісного. Ми поставили перед собою ціль створити інструментарій, який був би направлений на вимір того компоненту щастя, який не враховується у опитувальниках.

Для цього ми створили шкалу щастя інтровертів, теоретична основа якої базувалася на зроблених нами відкриттях попереднього етапу, що включало в себе акцент на самостійних заняттях та індивідуальних переживаннях, пов'язаних із ними. Інші люди згадувалися лише у контексті близьких стосунків та високого рівня глибини занурення, адже це є першорядною відмінністю специфічності уподобань у спілкуванні для інтровертів. Фінальна версія шкали «Щастя інтроверта» складається з 20 пунктів і наведена у Додатку А.

Окрім розробленої шкали щастя інтровертів, у нашому дослідженні ми використали Оксфордський опитувальник щастя (OHQ), а також шкалу екстраверсії та шкалу відкритості до нового досвіду із «Великої п'ятірки» (BFI).

Як і в минулому разі, у кінці заповнення опитувальника, кожному респонденту пропонувалося оцінити свій рівень щастя, за шкалою від 1 до 10.

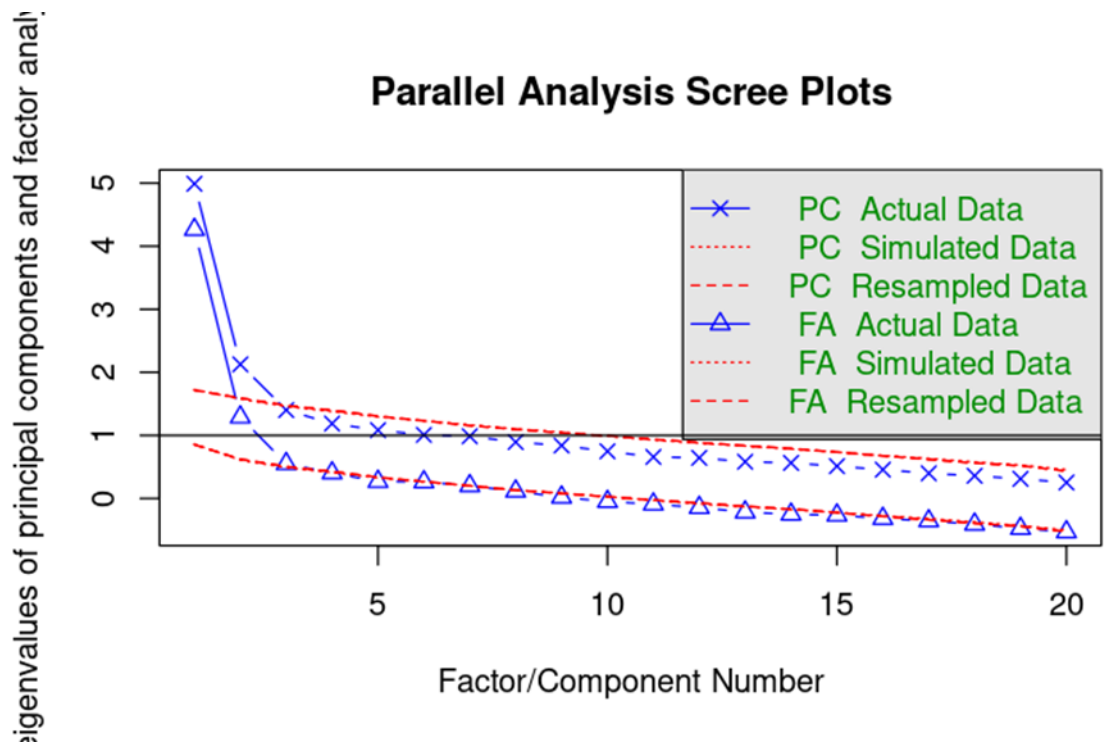
Всього участь у нашому дослідженні взяло 144 людини, віком від 13 до 76 років, 89,6% (129) з яких були жінки та 10,4% (15) – чоловіки. Вибірка була достатньо різноманітна, включавши різні верстви населення різного віку, освіти та зайнятості. Середній рівень щастя респондентів за їх суб'єктивною оцінкою складав 6, 86 балів, а кількісно найбільше вони обирали показник у 8 (32,6%) та 7 (22,9%) балів.

### **2.3 Аналіз результатів дослідження**

Наш аналіз передбачав побудову вимірювальних моделей за допомогою конфірматорного факторного аналізу та дослідженням регресійних зв'язків між конструктами.

Спочатку ми приступили до аналізування нашої розробленої шкали щастя інтровертів, яка мала на меті ухопити той елемент щастя, який іншими опитувальниками (в нашому випадку, Оксфордською шкалою щастя) не враховувався. Ми очікували, що наша шкала буде вимірювати аспект щастя, не пов'язаного із соціальною активністю – так зване, щастя інтровертів.

Але факторний аналіз показав, що в нашій шкалі варто виділяти два фактори.



*Parallel analysis suggests that the number of factors = 2, and the number of components = 2*

*Матриця факторного відображення для однофакторного рішення:*

	MR1	h2	u2	com
T01	0.41	0.166	0.83	1
T02	-0.44	0.197	0.80	1
T03	0.24	0.056	0.94	1
T04	-0.22	0.049	0.95	1
T05	0.69	0.470	0.53	1
T06	-0.34	0.113	0.89	1
T07	-0.47	0.217	0.78	1
T08	0.48	0.230	0.77	1
T09	0.60	0.361	0.64	1
T10	-0.58	0.336	0.66	1
T11	0.64	0.409	0.59	1
T12	-0.35	0.126	0.87	1

T13	0.50	0.245	0.75	1
T14	-0.56	0.314	0.69	1
T15	0.32	0.102	0.90	1
T16	-0.30	0.088	0.91	1
T17	-0.52	0.274	0.73	1
T18	0.41	0.171	0.83	1
T19	0.32	0.100	0.90	1
T20	0.49	0.240	0.76	1

	MR1
SS loadings	4.26
Proportion Var	0.21

*Матриця факторного відображення для двофакторного рішення:*

	MR1	MR2	h2	u2	com
T01	-0.37		0.168	0.83	1.2
T02	0.51		0.248	0.75	1.0
T03		0.61	0.330	0.67	1.1
T04			0.054	0.95	1.0
T05	-0.41	0.47	0.509	0.49	2.0
T06	0.49		0.218	0.78	1.2
T07	0.43		0.225	0.77	1.1
T08		0.34	0.251	0.75	1.9
T09	-0.37	0.39	0.381	0.62	2.0
T10	0.62		0.395	0.60	1.0
T11	-0.41	0.39	0.424	0.58	2.0
T12	0.49		0.218	0.78	1.2
T13	-0.53		0.287	0.71	1.0
T14	0.67		0.426	0.57	1.0
T15		0.63	0.369	0.63	1.0
T16	0.43		0.167	0.83	1.2
T17	0.51		0.293	0.71	1.0

T18	0.68	0.454	0.55	1.0
T19		0.111	0.89	1.8
T20	0.32	0.253	0.75	2.0

		MR1	MR2
SS loadings		3.53	2.26
Proportion Var		0.18	0.11
Cumulative Var		0.18	0.29
Proportion Explained		0.61	0.39
Cumulative Proportion		0.61	1.00

With factor correlations of

	MR1	MR2
MR1	1.00	-0.32
MR2	-0.32	1.00

Який висновок можна зробити з отриманих даних?

Шкала щастя інтровертів має два фактори, які при цьому корелюють між собою. Можливо, що це якісь два окремі аспекти одного феномену, але для цього потрібно уважніше придивитися до питань та факторного навантаження на кожне питання.

Якщо проаналізувати питання, то можна побачити, що перший виділений фактор найбільше нагадує той сенс, який закладався у шкалу щастя інтровертів – тихе щастя, сповнене умиротворення, занурення у певну діяльність, в той час як 2 фактор містить у собі компонент відкритості до нового досвіду.

Питання другого фактору більше орієнтовані на заняття, які потенційно мають високий рівень ймовірності отримання нових вражень, або містять ідейний компонент (продукування чогось). Також вони включають у себе усі питання, орієнтовані на сферу людських стосунків та пов'язаних із нею чуттєвістю. Ми вже зазначали, що комунікація відноситься до досвіду, який має

тенденцію викликати більш сильні переживання. До того ж, спілкування завжди містить у собі компонент отримання нового досвіду та нових емоційних вражень. А чи можна те саме сказати про відкритість до нового досвіду – що цей елемент завжди містить підсилювальний потенціал та призводить до більш сильних емоцій? Тоді чи можна всередині щастя інтровертів виділяти різні його варіанти, в залежності від направленості занять, елементу новизни, повторюваності, оригінальності?

Більшість питань фактору 2 показує слабкий зв'язок із відкритістю до нового досвіду (див. Додаток Г), але трапляється і середній зв'язок, і більший за середній. Для знаходження кращої відповіді на питання щодо зв'язку цих факторів, потрібно взяти до уваги інші обрахунки.

Наступним завданням було обчислення кореляційного зв'язку між прямим питанням про рівень щастя та шкалами, які мають вимірювати щастя, або його компоненти – Оксфордським опитувальником та шкалою щастя інтровертів.

Візьмемо за умову, що пряме питання про щастя буде приблизно відображати реальне щастя людини, пам'ятаючи усі недоліки самозвіту, але користуючись цим методом для нашого дослідження.

*Кореляційний зв'язок питань Оксфордського запитальника з прямим питанням про щастя*

Correlation matrix

happy

ОНQ01 -0.49

ОНQ02 -0.01

ОНQ03 0.41

ОНQ04 0.17

ОНQ05 -0.24

ОНQ06 -0.42

ОНQ07 0.02

ОНQ08	0.16
ОНQ09	0.54
ОНQ10	-0.32
ОНQ11	0.34
ОНQ12	0.56
ОНQ13	-0.39
ОНQ14	-0.33
ОНQ15	0.18
ОНQ16	0.23
ОНQ17	0.31
ОНQ18	-0.43
ОНQ19	0.25
ОНQ20	0.52
ОНQ21	0.53
ОНQ22	-0.45
ОНQ23	-0.53
ОНQ24	0.43
ОНQ25	0.44
ОНQ26	-0.16
ОНQ27	-0.30
ОНQ28	-0.44

Оксфордська шкала щастя:

1. Я цілком задоволений/задоволена усім у своєму житті (0,56)
2. Життя чудове (0,54)
3. Я часто відчуваю радість і піднесення (0,53)
4. Я не маю особливого відчуття сенсу та мети свого життя (-0,53)
5. Я відчуваю себе цілком психологічно бадьорим/бадьорою (0,52)
6. Я не дуже задоволений/задоволена собою (-0,49)
7. Мені нелегко приймати рішення (-0,45)
8. Зазвичай я маю позитивний вплив на події (0,44)

9. У мене немає особливо радісних спогадів про минуле (-0,44)
- 10.Я відчуваю, що не дуже контролюю своє життя (-0,43)
- 11.Я відчуваю, що маю багато енергії (0,43)
- 12.Я не дуже оптимістично налаштований/налаштована стосовно майбутнього (-0,42)
- 13.Я відчуваю, що життя до мене справедливе (0,41)
- 14.Я не думаю, що виглядаю привабливим/привабливою (-0,39)
- 15.Я багато сміюся (0,34)
- 16.Існує різниця між тим, що б мені хотілося зробити, і тим, що я зробив/зробила (-0,33)
- 17.Я не вважаю світ хорошим місцем (-0,32)
- 18.Я можу легко ставати частиною будь-якого середовища (0,31)
- 19.Я не відчуваю себе особливо здоровим/здоровою (-0,30)
- 20.Я відчуваю себе здатним/здатною взятися за будь-що (0,25)
- 21.Я рідко прокидаюся, відчуваючи, що добре відпочив/відпочила (-) (-0,24)
- 22.**Я завжди позитивно впливаю на інших (0,23)**
- 23.Я знаходжу красу в деяких речах (0,18)
- 24.**Я маю дуже теплі відчуття по відношенню майже до усіх (0,17)**
- 25.**Я завжди відчуваю себе причетним/причетною та залученим/залученою (0,16)**
- 26.**Мені не весело з іншими людьми (-) (-0,16)**
- 27.Більшість речей здаються мені кумедними (0,02)
- 28.**Мене дуже цікавлять інші люди (-0,01)**

Питання Оксфордського опитувальника мають високий рівень кореляції із щастям, що було очікувано, адже цей метод був спеціально для цього розроблений і має довгу історію застосування.

Але варто зазначити, що питання про інших людей мають одні з найменших показників кореляції із щастям, до майже відсутності зв'язку. Це говорить у користь нашої теорії про завантаженість Оксфордського опитувальника екстраверсією, яка при цьому може і не нести ніякого важливого навантаження, але призводити до набору високих показників щастя для екстравертів, та невисоких – для інтровертів.

*Кореляційний зв'язок між шкалою щастя інтровертів та прямим питанням про щастя*

Correlation matrix

happy

T01 0.16

T02 -0.24

T03 -0.04

T04 -0.05

T05 0.31

T06 -0.23

T07 -0.27

T08 0.17

T09 0.12

T10 -0.35

T11 0.26

T12 -0.31

T13 0.05

T14 -0.21

T15 0.05

T16 -0.12

T17 -0.43

T18 0.08

T19 -0.01

T20 0.40

Більшість питань шкали щастя інтровертів показують слабкий зв'язок із щастям, і лише кілька мають середній, або вище за середній зв'язок. При цьому, не спостерігається переважання питань одного фактору над питаннями іншого за кореляціями – тобто, не можна сказати, що питання якогось фактору більше пов'язані із щастям. Але навіть для відповіді на це питання, має бути більше даних – питання шкали щастя інтровертів загалом мають слабкий рівень кореляції із щастям, щоб казати про вагомий внесок кожного фактору. Спочатку необхідно досягнути більшого рівня кореляції більшістю питань.

Наступний кроком було визначення надійності наших шкал. Загалом, альфа Кронбаха показує досить високі значення для всіх шкал, включаючи розроблену нами шкалу щастя інтровертів. Якщо порахувати альфа Кронбаха для шкали щастя інтровертів за двома нововиявленими факторами – то значної різниці спостерігатися не буде.

Alpha:

	in_happiness	extraversion	OHQ	openness
alpha	0.80	0.86	0.90	0.87

Наступним етапом аналізу є побудова кореляційної матриці зв'язків між нашими конструктами.

Correlation matrix

	in_happiness	extraversion	OHQ	openness	happy	age	gender
in_happiness	1.00	0.20	0.46	0.46	0.41	0.02	-0.05
extraversion	0.20	1.00	0.59	0.38	0.40	-0.05	-0.03
OHQ	0.46	0.59	1.00	0.28	0.66	-0.03	0.00
openness	0.46	0.38	0.28	1.00	0.14	0.00	0.04
happy	0.41	0.40	0.66	0.14	1.00	0.09	0.01
age	0.02	-0.05	-0.03	0.00	0.09	1.00	0.05
gender	-0.05	-0.03	0.00	0.04	0.01	0.05	1.00

Можна побачити, що Оксфордський опитувальник найсильніше корелює із шкалою щастя, і при цьому високо корелює із екстраверсією. Це підтверджує висновок існуючих досліджень, які встановлюють зв'язок між щастям та екстраверсією.

У свою чергу, шкала щастя інтровертів теж має гарний зв'язок із шкалою щастя, але при цьому слабо корелює із екстраверсією.

Таким чином, шкала щастя та Оксфордський опитувальник корелюють з екстраверсією, а шкала щастя інтровертів – ні. Отже, нам вдалося створити таку шкалу, яка корелює і з щастям, і з Оксфордським опитувальником, і навіть з відкритістю до нового досвіду, але при цьому є «вільною» від екстраверсії, оминаючи її, на відміну від інших вимірювальних інструментів.

І останнім етапом аналізу зібраних даних є проведення множинного регресійного аналізу з метою дослідити зв'язок між залежною змінною «Пряма оцінка рівня щастя» з такими предикторами, як «Шкала щастя інтровертів», Оксфордський Запитальник Щастя, Екстраверсія, Відкритість новому досвіду, вік та стать досліджуваного.

**Таблиця 1**

Результати множинного регресійного аналізу прямої оцінки щастя

	Коефіцієнт	Ст. похибка	t	p
Константа	-1,214	1,024	-1,185	0,238
Щастя інтровертів	0,604	0,233	2,586	0,011
Оксфорд. запитальник	1,408	0,216	6,515	> 0,001
Екстраверсія	0,236	0,203	1,164	0,247
Відкритість	-0,366	0,185	-1,984	0,049
Вік	0,016	0,009	1,750	0,082
Стать	0,152	0,373	0,407	0,685

Спершу варто зазначити, що наша модель гарно пояснює щастя ( $R^2 = 0,4769$ , статистично значущо на рівні  $p < 0,001$ , скориговане значення  $0,454$ ).

Ми бачимо, що Оксфордський опитувальник щастя робить найбільш статистично значущий внесок у поясненні щастя, що можна було передбачити, оскільки він орієнтований на вимірювання цього показника і давно зарекомендував себе як надійний і валідний метод діагностики рівня щастя.

Але наступним за значущістю у поясненні щастя виступає шкала щастя інтровертів. Тобто наша шкала робить свій незалежний внесок у прогнозуванні прямої оцінки щастя поза впливом усіх інших конструктів. Поза впливом відкритості до нового досвіду, та найголовніше – поза впливом екстраверсії.

Як можна побачити, екстраверсія при цьому не демонструє впливу на пряму оцінку щастя, оскільки всі інші змінні (перш за все Оксфордський запитальник) взяли на себе її пояснювальний потенціал, чого не можна сказати про шкалу відкритості до нового досвіду, яка демонструє вплив, що не передбачалося нашими очікуваннями, але є цікавим відкриттям, яке варте розгляду.

Використані шкали у нашому дослідженні перегукуються між собою та змагаються за можливість пояснити пряму оцінку щастя. Екстраверсія та відкритість до нового досвіду пов'язані між собою на середньому рівні – у чомусь вони схожі, а у чомусь відрізняються, тому вони конкурують між собою. Наявність впливу на щастя відкритості до нового досвіду можна пояснити тією її частиною, яка не дублює зміст питань фактору екстраверсію.

Проаналізувавши кореляційний зв'язок між шкалами екстраверсії та відкритості до нового досвіду (див. Додаток Д), можна зацентувати увагу на питаннях, які найменше корелюють між собою – це має бути саме та частина, яка не перегукується за змістом. Як бачимо, креативність сильно корелює з екстраверсією, на відміну від інтелектуальної та естетичної області.

Отже, вплив на щастя шкали відкритості до нового досвіду може пояснюватись через інтелектуальну та естетичну діяльності. Загалом, згадуючи виявлений другий фактор у шкалі щастя інтровертів, в якому прослідковується елемент відкритості до нових вражень, цей конструкт може відігравати окрему роль та робити свій внесок у прогнозуванні щастя.

І останнім у нашому аналізі слабкий і статистично незначущий зв'язок з щастям показує вік, що не дозволяє нам зробити якісь важливі висновки, окрім того, що із його збільшенням щастя може зростати.

## ВИСНОВКИ

1. Задоволення потреб інтроверта та екстраверта не є запорукою щастя, але тим не менш є необхідною умовою, яку варто враховувати у дослідженнях. Про щастя інтроверта говорять рідко, на відміну від щастя екстраверта, досвід якого враховують і узагальнюють для всіх, включаючи інтровертів із іншими особистісними потребами.
2. Завдяки якісному дослідженню, вдалося виявити особливості переживання щастя інтровертів, яке полягає у їх схильності надавати перевагу більш помірним позитивним переживанням, аніж яскраво-насиченим, що заслуговує на назву «спокійного» щастя, або ж щастя інтровертів, на протипагу якому постає більш «сильне» щастя – або щастя екстравертів, головна специфіка якого полягає у фокусуванні на людях та комунікації з ними.
3. Незважаючи на важливість комунікативної сфери людських стосунків і для інтровертів, вони мають провідну потребу саме у «спокійному щасті», яке полягає в усамітненні та альтернативних видах діяльності, не пов'язаних із спілкуванням.
4. Емпіричного дослідження показало, що кореляційний зв'язок питань про людей у Оксфордському опитувальнику мають дуже малий або практично відсутній зв'язок із щастям, що свідчить на користь гіпотези про «забруднення» опитувальнику фактором екстраверсії.
5. Нам вдалося створити шкалу, яка добре корелює з прямою оцінкою щастя, але при цьому не пов'язана із екстраверсією, на відміну від Оксфордського опитувальника щастя. Тобто, вдалося «зловити» компонент щастя, який робить свій незалежний внесок у поясненні прямих оцінок щастя поза впливом екстраверсії.

6. Іншим відкриттям було знаходження зв'язку зі щастям відкритості до нового досвіду. Аналіз змісту питань показав, що важливими елементами можуть поставати саме інтелектуальна та естетична сфери.
7. Аналіз структури шкали щастя інтровертів виявив два взаємопов'язаних фактори, один із яких стосується відкритості до нових вражень. Можна зробити висновок, що відкритість до нового досвіду має якийсь пояснювальний потенціал, але для більш детальних висновків, необхідне проведення подальших досліджень.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Jung, C. G. (1971). Psychological types. (K. Knul, Trans.). New York: Harcourt, Brace & World.
2. Jung, C. G. (1981). Tavistock lectures. (W. McGuire, Ed.). London: Routledge.
3. Юнг К. Г. Психологические типы /Пер. С. Лорие. - Москва: АСТ; Мн.: ООО «Харвест», 2006. - 528 с.
4. Jung, C. G. (1963). Memories, dreams, reflections. (A. Jaffe, Ed.; R. Winston & C. Winston, Trans.). New York: Pantheon Books
5. Eysenck, H. J. (1999). Struktura lichnosti [The structure of personality] (O. Zalesky, Trans.). St. Petersburg: Juventa
6. Eysenck, H., & Wilson, G. (2000). How to measure personality. Moscow: Kogito-Centre.
7. Ilyin, E. P. (2004). Psychology of individual differences. St. Petersburg: Piter.
8. Gil, O. G. (2000). Speech manifestations of personality in the oral narrative of the narrative type. Moscow: Institute of Psychology RAS.
9. Gallagher, D. Personality, coping and objective outcomes: extraversion, neuroticism, coping styles and academic performance / D. Gallagher // Personality and Individual Differences. – 1996. – Vol. 21. – P. 421–429
10. Child, D. The relationship between introversion-extraversion, neuroticism and performance in school examination / D. Child // British J. Of Educational Psychology. – 1989. – Vol. 34. – P. 178–196.
11. Delroy L. Paulhus, Kathy L. Morgan. Perceptions of Intelligence in Leaderless Groups: The Dynamic Effects of Shyness and Acquaintance /Journal of Personality and Social Psychology 72, no. 3 (1997): 581–91

12. Howard Giles, Richard L. Street Jr. Communicator Characteristics and Behavior / in M. L. Knapp and G. R. Miller, eds. Handbook of Interpersonal Communication, 2nd ed. – Thousand Oaks, CA: Sage, 1994. P. 103–61
13. David G. Winter. Personality: Analysis and Interpretation of Lives. – New York: McGraw-Hill, 1996. – P. 459.
14. Elaine N. Aron. Psychotherapy and the Highly Sensitive Person. – New York: Routledge, 2010. – P. 14.
15. Jerome Kagan. Reflection-Impulsivity and Reading Ability in Primary Grade Children / Child Development 363, no. 3 (1965): 609–28.
16. Ellen Siegeman. Reflective and Impulsive Observing Behavior / Child Development 40, no. 4 (1969): 1213–22
17. Elaine Aron. The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When the World Overwhelms Them. – New York: Broadway Books, 2002.
18. Elaine N. Aron. Psychotherapy and the Highly Sensitive Person. – Routledge, 2010. – P. 5.
19. Eric Rolfhus, Philip Ackerman. Assessing Individual Differences in Knowledge: Knowledge, Intelligence, and Related Traits / Journal of Educational Psychology 91, no. 3 (1999): 511–26.
20. D. H. Saklofske, D. D. Kostura. Extraversion-Introversion and Intelligence / Personality and Individual Differences 11, no. 6 (1990): 547–51
21. Gerald Matthews, Lisa Dorn. «Cognitive and Attentional Processes in Personality and Intelligence» in «International Handbook of Personality and Intelligence», edited by Donald H. Saklofske and Moshe Zeidner. – New York: Plenum Press, 1995. – Pp. 367–96. Gerald Matthews et al. Personality Traits. – Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2003. – c. 12.
22. Colin Cooper, Richard Taylor. Personality and Performance on a Frustrating Cognitive Task / Perceptual and Motor Skills 88, no. 3 (1999): 1384

23. Stephen R. Briggs. Shyness: Introversion or Neuroticism? / *Journal of Research in Personality* 22, no. 3 (1988): 290–307.
24. Mary E. Stewart et al. Personality Correlates of Happiness and Sadness: EPQ-R and TPQ Compared / *Personality and Individual Differences* 38, no. 5 (2005): 1085–96
25. David Glenn. New Book Lays Failure to Learn on Colleges' Doorsteps / *The Chronicle of Higher Education*. – 2001. – January 18.
26. J. L. Starkes, K. A. Ericsson. Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sports Expertise / *Human Kinetics* (2003): 67–71
27. Thomas J. Bouchard Jr., Matt McGue. Genetic and Environmental Influences on Human Psychological Differences / *Journal of Neurobiology* 54 (2003): 4–5.
28. Robert Stelmack. «On Personality and Arousal: A Historical Perspective on Eysenck and Zuckerman» in «On the Psychobiology of Personality: Essays in Honor of Marvin Zuckerman», edited by Marvin Zuckerman, Robert Stelmack. – Pergamon, 2005. – Pp. 17–28.
29. Gerald Matthews et al. *Personality Traits*. – Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2003. – Pp. 169–70, 186–89, 329–42.
30. Randy J. Larsen, David M. Buss. *Personality Psychology: Domains of Knowledge About Human Nature*. – New York: McGraw Hill, 2005. – Pp. 202–6
31. Richard E. Lucas, Ed Diener. Cross-Cultural Evidence for the Fundamental Features of Extraversion / *Journal of Personality and Social Psychology* 79, no. 3 (2000): 452–68.
32. Michael D. Robinson et al. Extraversion and Reward-Related Processing: Probing Incentive Motivation in Affective Priming Tasks / *Emotion* 10, no. 5 (2010): 615–26.

33. Richard Depue, Paul Collins. Neurobiology of the Structure of Personality: Dopamine, Facilitation of Incentive Motivation, and Extraversion.
35. Michael X. Cohen et al. Individual Differences in Extraversion and Dopamine Genetics Predict Neural Reward Responses / *Cognitive Brain Research* 25 (2005): 851–61.
36. Colin G. DeYoung et al. Testing Predictions from Personality Neuroscience: Brain Structure and the Big Five / *Psychological Science* 21, no. 6 (2010): 820–28.
37. Daniel Nettle. *Personality: What Makes You the Way You Are*
38. Kagan J. Galen's Prophecy. - New York. Basic Books, 1998. – P. 158-61.
39. Korolenko Ts., Dmitrieva N., Spiks T. Clinical Traits of Temporal Lobe Personality in the Inhabitants of North Siberia / *American International Journal of Contemporary Research* Vol. 2. - No. 9, September 2012. - P. 13-19
40. Hills, P., & Argyle, M. (1998b). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523-535.
41. Hay, D., & Morisey, A. (1978). Reports of ecstatic, paranormal, or religious experience in Great Britain and the United States Ð A comparison of trends. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 17, 255-268.
42. Diener, E., Larsen, R., & Emmons, R. (1984). Person situation interactions: Choice of situations and congruence response models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 580-592.
43. DeNeve KM, Cooper H. 1998. The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin* 124:197-229
44. Hills P, Argyle M. 2001. Happiness, introversion ± extraversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences* 30:595-608

45. Lucas RE. 2007. Personality and the pursuit of happiness. *Social and Personality Psychology Compass* 1:168-182
46. Steel P, Schmidt J, Shultz J. 2008. Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin* 134:138-161
47. Argyle M, Martin M, Lu L. 1995. Testing for stress and happiness: the role of social and cognitive factors. In: Spielberger CD, Sarason IG, eds. *Stress and emotion*. Washington, D.C.: Taylor & Francis. 173-187
48. Cheng H, Furnham A. 2003. Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences* 34:921-942
49. Hotard SR, McFatter R, McWhirter RM, Stegall M. 1989. Interactive effects of extraversion, neuroticism, and social relationships on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57:321-331
50. Lee RM, Dean BL, Jung K-R. 2008. Social connectedness, extraversion, and subjective well-being: testing a mediation model. *Personality and Individual Differences* 45:414-419
51. Côté S. 2014. Emotional intelligence in organizations. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior* 1:459-488
52. Lopes PN, Salovey P, Straus R. 2003. Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences* 35:641-658
53. Lopes PN, Nezlek JB, Extremera N, Hertel J, Fernández-Berrocal P, Schütz A, Salovey P. 2011. Emotion regulation and the quality of social interaction: does the ability to evaluate emotional situations and identify effective responses matter? *Journal of Personality* 79:429-467
54. Diener E, Seligman MEP. 2002. Very happy people. *Psychological Science* 13:81-84

55. Brackett MA, Rivers SE, Shiffman S, Lerner N, Salovey P. 2006. Relating emotional abilities to social functioning: a comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology* 91:780-795

56. Seligman, M, &Adler, A. (2019). Positive Education 2019. In *Global Happiness Council, Global Happiness and Well-being Policy Report 2019*, 53-72.

57. Rosario Cabello, Pablo Fernandez-Berrocal, 2015. Under which conditions can introverts achieve happiness? Mediation and moderation effects of the quality of social relationships and emotion regulation ability on happiness

58. Peter Hills, Michael Argyle. *Happiness, introversion, extraversion and happy introverts / Personality and Individual Differences / The Oxford Happiness Project*, School of Psychology, Oxford Brookes University, Headington Campus, Gypsy Lane, Oxford OX3 0BP, UK, 2000. P. 595 – 608

## ДОДАТКИ

Додаток А. Шкала «Щастя інтровертів»:

1. Я насолоджуюся можливістю відпочити на самоті
2. Мені не буває весело наодинці із самим собою
3. Найбільша втіха для мене – проводити час з дуже близькою людиною
4. Поринання у світ фантазій та мрій не робить мене щасливим
5. Я вмю радіти простим речам – аромату кави, заходу сонця, свіжому повітрю
6. Я рідко занурююся з головою у якусь справу так, щоб забути про час
7. Я не відчуваю піднесення, слухаючи музику чи розглядаючи картину
8. Мене повністю захоплює читання цікавої книги чи перегляд фільму
9. Я відчуваю натхнення від малювання, письма чи іншої форми творчості
10. Нема якоїсь діяльності, яка викликала б у мене дуже глибокий інтерес
11. Я часто отримую кайф від власних думок та ідей
12. Розв'язання складних задач не приносить мені особливого
13. Я люблю ходити на прогулянки наодинці, щоб підняти собі настрій
14. Мені нудно займатися спогляданням навколишнього світу
15. Я часто з піднесеним настроєм очікую на щось приємне – поїздку у подорож, похід у кіно, зустріч з друзями
16. Я не люблю спокій та умиротворення
17. Я не відчуваю себе щасливим від єднання з Богом чи природою
18. Я отримую насолоду від цікавої бесіди або поглиблених дискусій
19. Мене більш за все мотивує відчуття сенсу і значущості того, що я роблю
20. Часом мене переповнює почуття вдячності

Додаток Б. Фактори Е та О запитальника ВФІ-2

Шкала відкритості новому досвіду:

1. **Яка мало цікавиться мистецтвом** (Aesthetic Sensitivity)
2. *Яка цікавиться багатьма різними речами* (Intellectual Curiosity)
3. *Винахідлива, кмітлива* (Creative Imagination)
4. *Яка захоплюється живописом, музикою або літературою* (Aesthetic Sensitivity)
5. **Яка уникає інтелектуальних, філософських дискусій** (Intellectual Curiosity)
6. *Яка не має схильності до творчості* (Creative Imagination)
7. *Яка цінує мистецтво і красу* (Aesthetic Sensitivity)
8. *Яка роздумує над складними і глибокими речами* (Intellectual Curiosity)
9. *Яка має труднощі з уявою* (Creative Imagination)
10. **Яка вважає поезію і театральні п'єси нудними** (Aesthetic Sensitivity)
11. **Яка не цікавиться абстрактними ідеями** (Intellectual Curiosity)
12. *Оригінальна, яка висуває нові ідеї* (Creative Imagination)

Шкала екстраверсії:

1. *Комунікабельна, товариська* (Sociability)
2. *Напориста і самовпевнена* (Assertiveness)
3. *Яка рідко відчуває захоплення, пристрасне бажання* (Energy Level)
4. *Схильна бути тихою* (Sociability)
5. *Впливова, яка діє як лідер* (Assertiveness)
6. *Яка є менш активною за інших* (Energy Level)
7. *Сором'язлива, неговірка* (Sociability)
8. **Якій важко бути впливовою** (Assertiveness)
9. *Повна енергії* (Energy Level)
10. **Балакуча** (Sociability)
11. **Яка вважає за краще, щоб командували інші** (Assertiveness)
12. *Завзята і повна ентузіазму* (Energy Level)

\*жирним шрифтом виділені питання з найменшою кореляцією

## Додаток В. Розподіл відповідей для пунктів ШЩІ

T01 &lt;numeric&gt;

# total N=144 valid N=144 mean=4.88 sd=1.15

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
2	3	2.08	2.08	2.08
3	20	13.89	13.89	15.97
4	26	18.06	18.06	34.03
5	38	26.39	26.39	60.42
6	57	39.58	39.58	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T02 &lt;numeric&gt;

# total N=144 valid N=144 mean=2.03 sd=1.35

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
1	70	48.61	48.61	48.61
2	36	25.00	25.00	73.61
3	19	13.19	13.19	86.81
4	8	5.56	5.56	92.36
5	5	3.47	3.47	95.83
6	6	4.17	4.17	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T03 &lt;numeric&gt;

# total N=144 valid N=144 mean=4.51 sd=1.31

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
1	3	2.08	2.08	2.08

2	9	6.25	6.25	8.33
3	19	13.19	13.19	21.53
4	34	23.61	23.61	45.14
5	38	26.39	26.39	71.53
6	41	28.47	28.47	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T04 <numeric>

# total N=144 valid N=144 mean=2.76 sd=1.61

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
-----				
1	44	30.56	30.56	30.56
2	27	18.75	18.75	49.31
3	31	21.53	21.53	70.83
4	14	9.72	9.72	80.56
5	18	12.50	12.50	93.06
6	10	6.94	6.94	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T05 <numeric>

# total N=144 valid N=144 mean=5.10 sd=1.20

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
-----				
1	3	2.08	2.08	2.08
2	2	1.39	1.39	3.47
3	12	8.33	8.33	11.81
4	18	12.50	12.50	24.31
5	34	23.61	23.61	47.92
6	75	52.08	52.08	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T06 <numeric>

# total N=144 valid N=144 mean=2.87 sd=1.50

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
1	30	20.83	20.83	20.83
2	39	27.08	27.08	47.92
3	28	19.44	19.44	67.36
4	23	15.97	15.97	83.33
5	15	10.42	10.42	93.75
6	9	6.25	6.25	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T07 <numeric>

# total N=144 valid N=144 mean=1.94 sd=1.14

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
1	66	45.83	45.83	45.83
2	41	28.47	28.47	74.31
3	25	17.36	17.36	91.67
4	7	4.86	4.86	96.53
5	2	1.39	1.39	97.92
6	3	2.08	2.08	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T08 <numeric>

# total N=144 valid N=144 mean=4.94 sd=1.25

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
1	2	1.39	1.39	1.39
2	5	3.47	3.47	4.86

3	15	10.42	10.42	15.28
4	22	15.28	15.28	30.56
5	34	23.61	23.61	54.17
6	66	45.83	45.83	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T09 <numeric>

# total N=144 valid N=144 mean=4.59 sd=1.50

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
1	8	5.56	5.56	5.56
2	8	5.56	5.56	11.11
3	17	11.81	11.81	22.92
4	24	16.67	16.67	39.58
5	32	22.22	22.22	61.81
6	55	38.19	38.19	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T10 <numeric>

# total N=144 valid N=144 mean=2.14 sd=1.34

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
1	63	43.75	43.75	43.75
2	38	26.39	26.39	70.14
3	18	12.50	12.50	82.64
4	12	8.33	8.33	90.97
5	11	7.64	7.64	98.61
6	2	1.39	1.39	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T11 <numeric>

# total N=144 valid N=144 mean=4.47 sd=1.27

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
1	2	1.39	1.39	1.39
2	11	7.64	7.64	9.03
3	17	11.81	11.81	20.83
4	37	25.69	25.69	46.53
5	42	29.17	29.17	75.69
6	35	24.31	24.31	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T12 <numeric>

# total N=144 valid N=144 mean=2.51 sd=1.39

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
1	42	29.17	29.17	29.17
2	38	26.39	26.39	55.56
3	32	22.22	22.22	77.78
4	21	14.58	14.58	92.36
5	3	2.08	2.08	94.44
6	8	5.56	5.56	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T13 <numeric>

# total N=144 valid N=144 mean=3.97 sd=1.72

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
1	19	13.19	13.19	13.19
2	12	8.33	8.33	21.53
3	24	16.67	16.67	38.19

4	29	20.14	20.14	58.33
5	20	13.89	13.89	72.22
6	40	27.78	27.78	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T14 <numeric>

# total N=144 valid N=144 mean=1.92 sd=1.31

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
1	77	53.47	53.47	53.47
2	29	20.14	20.14	73.61
3	26	18.06	18.06	91.67
4	3	2.08	2.08	93.75
5	2	1.39	1.39	95.14
6	7	4.86	4.86	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T15 <numeric>

# total N=144 valid N=144 mean=4.81 sd=1.26

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
1	3	2.08	2.08	2.08
2	6	4.17	4.17	6.25
3	11	7.64	7.64	13.89
4	31	21.53	21.53	35.42
5	38	26.39	26.39	61.81
6	55	38.19	38.19	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T16 <numeric>

# total N=144 valid N=144 mean=1.85 sd=1.13

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
1	81	56.25	56.25	56.25
2	22	15.28	15.28	71.53
3	27	18.75	18.75	90.28
4	11	7.64	7.64	97.92
5	2	1.39	1.39	99.31
6	1	0.69	0.69	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T17 <numeric>

# total N=144 valid N=143 mean=2.40 sd=1.55

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
1	56	38.89	39.16	39.16
2	32	22.22	22.38	61.54
3	25	17.36	17.48	79.02
4	13	9.03	9.09	88.11
5	6	4.17	4.20	92.31
6	11	7.64	7.69	100.00
<NA>	1	0.69	<NA>	<NA>

T18 <numeric>

# total N=144 valid N=144 mean=5.10 sd=1.10

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
1	2	1.39	1.39	1.39
2	3	2.08	2.08	3.47
3	7	4.86	4.86	8.33
4	21	14.58	14.58	22.92

5	44	30.56	30.56	53.47
6	67	46.53	46.53	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T19 <numeric>

# total N=144 valid N=144 mean=4.97 sd=1.08

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
-----				
1	1	0.69	0.69	0.69
2	2	1.39	1.39	2.08
3	11	7.64	7.64	9.72
4	30	20.83	20.83	30.56
5	42	29.17	29.17	59.72
6	58	40.28	40.28	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

T20 <numeric>

# total N=144 valid N=144 mean=4.70 sd=1.32

Value	N	Raw %	Valid %	Cum. %
-----				
1	5	3.47	3.47	3.47
2	7	4.86	4.86	8.33
3	11	7.64	7.64	15.97
4	28	19.44	19.44	35.42
5	45	31.25	31.25	66.67
6	48	33.33	33.33	100.00
<NA>	0	0.00	<NA>	<NA>

## Додаток В. Кореляційна матриця пунктів ШЩІ

	T01	T02	T03	T04	T05	T06	T07	T08	T09	T10	T11	T12
T01	1.00	-0.25	0.04	0.02	0.28	-0.12	-0.05	0.27	0.19	-0.27	0.28	-0.08
T02	-0.25	1.00	0.14	0.20	-0.24	0.16	0.21	-0.16	-0.28	0.31	-0.22	0.14
T03	0.04	0.14	1.00	-0.03	0.33	0.13	-0.10	0.16	0.17	-0.05	0.21	-0.03
T04	0.02	0.20	-0.03	1.00	-0.08	-0.02	0.23	-0.18	-0.07	0.25	-0.09	0.19
T05	0.28	-0.24	0.33	-0.08	1.00	-0.16	-0.30	0.28	0.49	-0.36	0.48	-0.10
T06	-0.12	0.16	0.13	-0.02	-0.16	1.00	0.13	-0.18	-0.29	0.23	-0.24	0.34
T07	-0.05	0.21	-0.10	0.23	-0.30	0.13	1.00	-0.22	-0.22	0.37	-0.25	0.28
T08	0.27	-0.16	0.16	-0.18	0.28	-0.18	-0.22	1.00	0.54	-0.18	0.25	-0.20
T09	0.19	-0.28	0.17	-0.07	0.49	-0.29	-0.22	0.54	1.00	-0.28	0.44	-0.11
T10	-0.27	0.31	-0.05	0.25	-0.36	0.23	0.37	-0.18	-0.28	1.00	-0.38	0.32
T11	0.28	-0.22	0.21	-0.09	0.48	-0.24	-0.25	0.25	0.44	-0.38	1.00	-0.18
T12	-0.08	0.14	-0.03	0.19	-0.10	0.34	0.28	-0.20	-0.11	0.32	-0.18	1.00
T13	0.35	-0.24	0.00	-0.04	0.30	-0.17	-0.23	0.13	0.28	-0.27	0.41	-0.19
T14	-0.23	0.33	-0.06	0.20	-0.47	0.27	0.37	-0.20	-0.25	0.41	-0.25	0.29
T15	0.08	-0.05	0.44	-0.11	0.31	0.08	-0.13	0.18	0.22	-0.13	0.31	0.08
T16	-0.18	0.22	0.01	0.06	-0.15	0.20	0.22	-0.08	-0.03	0.19	-0.11	0.10
T17	-0.15	0.26	-0.03	0.13	-0.26	0.28	0.24	-0.17	-0.28	0.42	-0.30	0.31
T18	0.08	-0.11	0.35	-0.12	0.35	0.00	-0.25	0.36	0.32	-0.10	0.35	-0.01
T19	0.28	-0.21	0.15	0.05	0.15	-0.02	-0.14	0.15	0.18	-0.12	0.24	-0.06
T20	0.21	-0.27	0.16	-0.02	0.45	-0.10	-0.08	0.24	0.25	-0.22	0.29	-0.21
	T13	T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20				
T01	0.35	-0.23	0.08	-0.18	-0.15	0.08	0.28	0.21				
T02	-0.24	0.33	-0.05	0.22	0.26	-0.11	-0.21	-0.27				
T03	0.00	-0.06	0.44	0.01	-0.03	0.35	0.15	0.16				
T04	-0.04	0.20	-0.11	0.06	0.13	-0.12	0.05	-0.02				
T05	0.30	-0.47	0.31	-0.15	-0.26	0.35	0.15	0.45				
T06	-0.17	0.27	0.08	0.20	0.28	0.00	-0.02	-0.10				
T07	-0.23	0.37	-0.13	0.22	0.24	-0.25	-0.14	-0.08				
T08	0.13	-0.20	0.18	-0.08	-0.17	0.36	0.15	0.24				
T09	0.28	-0.25	0.22	-0.03	-0.28	0.32	0.18	0.25				

T10	-0.27	0.41	-0.13	0.19	0.42	-0.10	-0.12	-0.22
T11	0.41	-0.25	0.31	-0.11	-0.30	0.35	0.24	0.29
T12	-0.19	0.29	0.08	0.10	0.31	-0.01	-0.06	-0.21
T13	1.00	-0.38	0.04	-0.29	-0.29	0.10	0.21	0.13
T14	-0.38	1.00	-0.07	0.33	0.27	0.00	-0.07	-0.23
T15	0.04	-0.07	1.00	0.04	-0.17	0.38	0.04	0.27
T16	-0.29	0.33	0.04	1.00	0.17	0.01	-0.11	-0.16
T17	-0.29	0.27	-0.17	0.17	1.00	-0.19	-0.13	-0.35
T18	0.10	0.00	0.38	0.01	-0.19	1.00	0.31	0.28
T19	0.21	-0.07	0.04	-0.11	-0.13	0.31	1.00	0.21
T20	0.13	-0.23	0.27	-0.16	-0.35	0.28	0.21	1.00

## Додаток Г. Кореляція між питаннями ШЩІ та О

	001	002	003	004	005	006	007	008	009	010	011	012
T01	0.01	0.00	0.22	0.02	-0.01	0.03	0.07	0.20	-0.08	0.12	0.09	0.18
T02	-0.01	-0.04	0.01	-0.07	0.07	0.16	-0.01	0.12	0.04	0.06	-0.03	-0.14
T03	-0.03	0.08	0.14	0.15	-0.02	-0.03	0.23	0.15	-0.06	-0.05	-0.02	0.20
T04	0.01	0.03	-0.01	0.00	0.14	-0.04	0.06	0.05	0.16	0.04	-0.01	-0.08
T05	-0.14	0.20	0.31	0.21	-0.15	-0.14	0.39	0.20	-0.17	-0.16	-0.10	0.37
T06	0.13	-0.28	-0.27	-0.12	0.23	0.27	-0.04	-0.09	0.26	0.11	0.20	-0.30
T07	0.20	-0.07	-0.05	-0.16	0.17	0.22	-0.25	-0.10	0.26	0.16	0.15	-0.11
T08	-0.06	0.21	0.10	0.18	-0.01	-0.01	0.17	0.18	-0.11	-0.19	0.06	0.19
T09	-0.32	0.35	0.27	0.38	-0.27	-0.45	0.45	0.24	-0.29	-0.33	-0.20	0.41
T10	0.10	-0.10	-0.27	-0.15	0.19	0.21	-0.15	-0.09	0.32	0.21	0.23	-0.42
T11	-0.28	0.27	0.40	0.33	-0.25	-0.23	0.27	0.29	-0.28	-0.14	-0.22	0.41
T12	0.11	0.00	-0.10	-0.04	0.21	0.15	0.05	-0.02	0.19	0.11	0.23	-0.16
T13	-0.34	0.14	0.17	0.27	-0.18	-0.19	0.22	0.21	-0.18	-0.08	-0.23	0.25
T14	0.12	-0.01	-0.18	-0.04	0.12	0.17	-0.13	-0.03	0.16	0.14	0.14	-0.27
T15	-0.11	0.17	0.26	0.25	0.01	-0.05	0.23	0.19	-0.01	-0.14	0.02	0.29
T16	0.05	0.10	0.05	0.17	0.06	0.14	0.09	0.04	0.14	-0.05	-0.07	0.07
T17	0.27	-0.15	-0.19	-0.22	0.23	0.27	-0.19	-0.14	0.20	0.41	0.29	-0.34
T18	-0.07	0.27	0.10	0.17	-0.17	-0.10	0.26	0.31	0.06	-0.10	0.04	0.12
T19	0.04	0.14	0.15	0.09	-0.09	-0.12	0.14	0.20	0.00	0.07	0.05	0.11
T20	-0.05	0.10	0.18	0.11	-0.09	-0.04	0.20	0.14	-0.10	-0.24	-0.03	0.32

## Додаток Д. Кореляції між пунктами шкал Е та О

	001	002	003	004	005	006	007	008	009	010	011	012
E01	0.05	0.28	<b>0.31</b>	0.07	-0.05	0.02	0.13	0.05	-0.18	-0.20	-0.07	<b>0.32</b>
E02	0.02	0.24	<b>0.34</b>	0.11	-0.02	0.03	0.06	0.09	-0.21	-0.05	0.05	<b>0.33</b>
E03	0.19	<b>-0.31</b>	-0.24	-0.25	0.23	<b>0.34</b>	-0.29	-0.17	0.27	0.22	0.19	-0.28
E04	0.11	-0.09	-0.19	-0.06	0.19	0.10	-0.08	-0.07	0.22	0.08	-0.01	<b>-0.22</b>
E05	0.02	0.26	<b>0.31</b>	0.18	-0.14	-0.06	0.08	0.08	-0.15	-0.09	0.01	<b>0.31</b>
E06	0.15	-0.27	<b>-0.31</b>	-0.18	0.21	0.22	-0.25	-0.17	<b>0.36</b>	0.20	0.14	<b>-0.31</b>
E07	0.13	-0.19	-0.27	-0.10	0.24	0.16	-0.12	-0.08	<b>0.37</b>	0.19	0.07	-0.19
E08	0.07	-0.06	-0.23	-0.12	0.22	0.10	-0.05	-0.11	0.23	0.08	0.01	-0.08
E09	-0.15	0.23	<b>0.30</b>	0.17	-0.03	0.01	0.25	0.10	-0.20	-0.27	-0.08	<b>0.32</b>
E10	0.07	0.25	0.25	0.23	-0.08	0.12	0.16	0.04	-0.04	-0.18	-0.04	0.23
E11	0.23	-0.19	-0.12	-0.08	0.17	0.10	-0.06	-0.16	0.04	0.10	0.04	-0.07
E12	-0.17	<b>0.41</b>	<b>0.40</b>	<b>0.33</b>	-0.17	-0.08	<b>0.34</b>	<b>0.30</b>	-0.22	-0.20	-0.28	<b>0.44</b>