

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ПОКАЗНИКИ ЩАСТЯ МОЛОДІ
У ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ COVID 19**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Кароліни ТЕРНОВСКОЇ

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

старший викладач кафедри

практичної психології

Наталія КАЛЬКА

Рецензент

доктор педагогічних наук, доцент

Галина ЛЯЛЮК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«24» травня 2022 р., протокол № 15

завідувач кафедри практичної психології,

кандидат психологічних наук

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСТЯ У ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ COVID 19.....	7
1.1..Феномен «щастя» як категорія дослідження.....	7
1.2. Показники щастя людини.	14
Висновки до першого розділу	20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ЩАСТЯ МОЛОДІ В ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ COVID 19	21
2.1. Організація дослідження, обґрунтування методик та опис вибірки.....	21
2.2. Аналіз показників щастя молоді у період карантинних обмежень COVID19.....	26
Висновки до другого розділу.....	47
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ	57

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Людство впродовж двох років від початку 2020 року майже постійно перебуває у певних карантинних обмеженнях, що пов'язані з пандемією, що спричинено коронавірусною хворобою COVID 19. На даний час у світі зафіксовано більше 500 мільйонів хворих на COVID 19, з них більше, ніж 6 300 000 осіб померли. Щодо України, то зараз в Україні перехворіло більше п'яти мільйонів громадян, щодо померлих, то також є більше, ніж 108 тисяч [22].

Інтернет рясніє різними статтями, повідомленнями про COVID 19, карантин [16]. При заходженні на особисту сторінку у соціальній мережі «Фейсбук» довгий час були опитування щодо питань, які стосуються коронавірусної хвороби. При пошуку в Google Академія «карантин» подає більше 49 тисяч наукових дописів, «COVID 19» більше 3,5 тисяч наукових дописів. Це все свідчить про наукову цікавість як до самого захворювання, так і до психології карантинних обмежень, які діють при корона вірусній хворобі COVID 19.

Про міждисциплінарність проблеми феномену «щастя» свідчить те, що поняття щастя є предметом дослідження психологів, соціологів, філософів, культурологів, істориків та інших. Вони розглядали феномен «щастя», чинники, причини, прояв, показники щастя у різних країнах, у різновікових когортах, за категоріями «стать», «професійна приналежність», «соціальний статус» та інше.

Проблема щастя має довгу історію. Ще давні мислителі зверталися до феномену «щастя». А саме, Сенека, Гельвецій, Арістотель, Блаженний Августин, Рене Декарт, Фома Аквінський, І. Кант, Б. Паскаль, Л. Фейєрбах. Класичні підходи до феномену «щастя» розкрили такі дослідники, як М. Селігман, Е. Дінер, Ч. Снайдер, С. Любомірські, Д. Гільберт, Д. Хайдт, А. Маслоу, К. Роджерс, З. Фрейд, Т. Титаренко та інші. Практичним та прикладним питанням дослідження феномену «щастя» присвятили свої

роботи Дж. Ледлоффа, Н. Пезешкіян, І. Ялом, Дж. Буйенталь, В. Герасимчук, Т. Комар та інших.

Враховуючи актуальність дослідження феномену «щастя», недостатність досліджень щастя молоді під час карантину COVID 19, важливість результатів для практичного застосування нами було визначено тему кваліфікаційного дослідження «Показники щастя молоді у період карантинних обмежень COVID 19».

Об'єкт дослідження – феномен щастя.

Предмет дослідження – показники щастя у молоді під час карантинних обмежень COVID 19.

Мета дослідження – проаналізувати теоретичні та практичні психологічні дослідження з проблем щастя у період пандемії COVID 19, емпірично дослідити показники щастя молоді у період карантинних обмежень COVID 19.

Відповідно до мети кваліфікаційного дослідження поставлено наступні **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні та практичні психологічні дослідження з проблем щастя.
2. Представити особливості прояву щастя особистості у період карантинних обмежень COVID 19.
3. Емпірично дослідити особливості прояву щастя молоді у період карантинних обмежень COVID 19.

Гіпотези дослідження:

- припускаємо, що показниками щастя у молоді під час карантинних обмежень є здоров'я, матеріальне становище та сексуальне життя.

Теоретико-методологічна основа дослідження.

Теоретичною та методологічною основою дослідження показників щастя стали дослідження вчених-психологів. Це таких як М. Селігман, Е. Дінер, С. Любомірські, А. Бандура, Д. Гільберт, Ч. Снайдер, Д. Хайдт,

Т. Титаренко, Л. Варава, Т. Комар, А. Новицький, В. Куц, Т. Кубриченко та інші.

Методи та методики дослідження.

Дана кваліфікаційна робота виконана з використанням комплексу теоретичних, емпіричних методів та методів математичної статистики.

Теоретичні методи: теоретичний аналіз понять, систематизація літературних джерел, порівняння та узагальнення теоретичних, прикладних та практичних досліджень, аналіз вторинних даних.

Емпіричні методи: оновлений Оксфордський опитувальний щастя, тест «Індекс життєвого задоволення» (авт.. Bernice L. Neugarten с колегами) (адапт. Н. В. Паніна), опитувальник «Оцінка якості життя».

Методи математичної статистики: описова статистика, порівняння середніх значень за критерієм Мана-Уїтні.

Наукова новизна.

Наукова новизна дослідження, актуальність та значущість теоретичної частини кваліфікаційної роботи полягає у розширенні поняття феномену щастя, показників щастя, в тому числі під час карантинних обмежень. Через емпіричне визначення показників щастя уточнення розуміння задоволеності людиною від різних сфер життя в різні вікові періоди.

Практична значущість.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що теоретичний та емпіричний матеріал може бути цікавим всім, хто виявляє цікавість до феномену щастя. А також результати можуть стати основою для вироблення програм психологічної допомоги тим, хто має низький рівень відчуття щастя та задоволеності життям.

Надійність і вірогідність дослідження.

Надійність, вірогідність дослідження забезпечується системою теоретичних методів вивчення феномену щастя, результатом емпіричного дослідження, що отримані на основі надійного та валідного

психодіагностичного інструментарію, а також методами математичної статистики.

Структура роботи – кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, написаних висновків до них, загальних висновків, списку використаної літератури, чітко й відповідно до заявленої теми кваліфікаційної роботи, який налічує 41 найменування. У роботі представлено сімнадцять рисунків та три таблиці. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи викладено на 60 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСТЯ У ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ COVID 19

1.1. Феномен «щастя» як категорія дослідження.

Даний розділ присвячений аналізу теоретичного дослідження показників щастя у період карантинних обмежень COVID 19.

Наше теоретичне дослідження складалося з декількох етапів.

На першому етапі ми опрацювали наукову літературу з питань феномену «щастя», «карантин», «COVID 19».

На другому етапі ми описали результати дослідження різних науковців, які найкраще розкрили тему нашого дослідження.

Людство впродовж двох років від початку 2020 року майже постійно перебуває у певних карантинних обмеженнях, що пов'язані з пандемією, що спричинено коронавірусною хворобою COVID 19. Інтернет рясніє різними статтями, повідомленнями про COVID 19, карантин [16]. При заходженні на особисту сторінку у соціальній мережі «Фейсбук» довгий час були опитування щодо питань, які стосуються коронавірусної хвороби. При пошуку в Google Академія «карантин» подає більше 49 тисяч наукових дописів, «COVID 19» більше 3,5 тисяч наукових дописів. Це все свідчить про наукову цікавість як до самого захворювання, так і до психології карантинних обмежень, які діють при корона вірусній хворобі COVID 19.

Якщо в пошуку в Google Академія ввести слова «карантин» та «щастя», то пошукова система подає біля тисячі наукових дописів, при внесенні слів «щастя» та «COVID 19» біля 40 статей, а при пошуку за словами «щастя», «карантин» та «COVID 19» можна побачити список із 23 джерел. Це свідчить, що за даною темою достатньо стійкий інтерес є у науковців.

Однак, насамперед ми розкриємо психологічні дослідження що стосуються феномену «щастя». Як показує пошукова система Google Академія «щастя» в тій чи іншій мірі розглядається у майже 70 тисячах наукових розвідках. Що свідчить про стійкий та багатогранний інтерес до проблематики «щастя».

Феномен «щастя» та близьких понять до нього досліджували представники як класичних підходів, такі і сучасних напрямів психологічної науки. Насамперед розкриємо визначення та розуміння поняття «щастя».

Якщо звернемося до словника української мови, то зустрінемо там наступне визначення. Щастя є стан цілковитого задоволення життям, це відчуття безмежної радості та глибокого задоволення, яке зазнає людина. А також «щастя» трактується як удача, досягнення, успіх, талант, доля [34].

Дослідниками прикладено багато зусиль для визначення та опису змісту феномену «щастя». Їхні зусилля привели до того, що кожен з них запропонував своє особливе визначення. Розглядали феномен на основі свого теоретичного розуміння. А також ними застосовано різні підходи та концепції до тлумачення «щастя». Звертання до цих робіт показу, що не має поки що єдиного та чіткого визначення поняття «щастя». Філософом, що досліджував та розмірковував про щастя, В. Татаркевичем [36] зазначено: «... різні поняття щастя мають тільки те спільне, що позначають щось позитивне, цінне, в іншому ж розумінні вони різняться між собою». Цим же науковцем було виділено чотири основних визначення поняття феномену «щастя». В якості яких він розумів такі, як: прихильність долі, удача; стан інтенсивної радості; володіння найвищими благами, позитивний баланс життя та почуття задоволеності життям. В той же час він вказав, що вони є тільки найбільш поширеними. В той же час жодне окремо або ж всі разом вони не можуть вичерпати зміст поняття «щастя».

Про підтвердження слів філософа свідчать і різні вірші та пісні. При пошуку «вірші про щастя» у пошуковій системі Google за першим же посиланням дається 50 найпопулярніших віршів про щастя. При пошуку

«пісні про щастя» у пошуковій системі Google дається великий перелік популярних пісень, повтор яких починається десь на сторінці четвертій. Про різне розуміння щастя говорить говориться у одному із текстів: «А що таке щастя? / То небо блакитне, / То зоряні ночі / І синя ріка! / А що таке щастя? / То друзі і рідні, / То мамині очі / І тата рука!» [41]. Крім віршів та пісень є багато науково-популярних творів про щастя. Найбільш популярними є такі: Далай-Лама «Мистецтво бути щасливим», М. Селінгман «В пошуках щастя. Як отримувати задоволення від життя щодня», Д. Гілберт «Спотикаючись об щастя», С. Бурштейн «Щастя – це внутрішня боротьба», Г. Рубін «Проект щастя», Дж. Гайдт «Гіпотеза щастя», Н. Пасріч «Рівняння щастя», Д. Пол «Дизайн щастя», С. Любомирська «Як бути щасливим», Г. Вебер «Щастя за межами думки», В. Дойл Джентрі «Щастя для чайників» та багато інших. Отже, дослідження феномену «щастя» є всеохоплюючими та різноплановими.

Трактування феномену щастя дослідниками не є простим. Багато труднощів, підводних каменів виринає під час дослідження. Здавалося б все вже є зрозумілим, але щось в процесі або в результаті виринає, що порушує вибудовану систему. Перші дослідження щастя датуються першою половиною ХХ століття. Тема «щастя» є міждисциплінарною, саме тому воан досліджується і філософами, і психологами, і соціологами, і економістами, і культурологами.

Американський психолог Дж. Б. Уотсон у 30-ті роки минулого століття провів анкетування, за допомогою якого з'ясував джерела людського щастя. А після цього почали появлятися роботи Е. Еріксона, А. Маслоу, Р. Мея, Р. Олпорта, К. Роджерса, В. Франкла та інших, що вплинули на дослідження щастя в рамках позитивної психології. Далі появилися потужні роботи Дж. Вейланат, Е. Дінер, Д. Майєрс, К. Ріфф та інших, де представлено активний процес дослідження феномену «щастя».

Зараз найбільш цитована робота є М. Аргайла. Зазначений автор здійснив аналіз американських та західноєвропейських досліджень феномену

«щастя». На основі цього зробив висновки щодо поняття «щастя» у багатьох його проявах. У вступі розкрив спонукання, що привели його до вивчення феномену «щастя». Він наголосив, що співвідношення кількості публікацій в психології щодо питань дослідження щастя та депресії, то це співвідношення не є на користь «щастя». Це співвідношення є таким 1 публікація про «щастя», а 17 про «депресію». Тобто це становище явно не на користь щастя. М. Аргайл вказав, що щастя найчастіше визначають як переживання радості. Воно виступає як єдиний фактор людського досвіду і у своїй структурі має три, частково незалежні фактори. Це такі фактори, як: задоволеність життям, позитивні емоції та відсутність негативних емоцій. Автор зазначає, що емоційною стороною щастя є радість, когнітивним, рефлексивним судженням, оцінкою того, наскільки все було та залишається благополучним є задоволеність [1].

М. Аргайл склав перелік чинників щастя, які одночасно можуть бути і джерелами, і умовами, і сферами задоволеності життям, і характеристиками самої людини. Він зазначав, що сукупність особистісних рис життя людини взаємозалежні із задоволеністю життям. Основа щастя він зауважував є радість спілкування з близькими людьми, коханими та психологічну підтримку, яку надає найближче оточення [1].

Щастя як форма переживання буття, що пов'язана із само справдженням розглядав О. Кронік. На основі своєї теорії він шукав психологічні засоби набуття щастя. Ці засоби він розуміє як способи саморегуляції людиною своєї мотивації до світу. Автор зазначав, що є два способи регуляції себе: людина посилює значущість світу та посилює свої можливості, в основі цих можливостей є принципи мінімальності потреб та складнощів та максимальності здібностей та користі від людини. Ці принципи реалізуються залежно від соціальних та індивідуальних умов, від уявлень індивіда щодо шляхів здобуття щастя [17].

Сучасними дослідниками Б. Додоновим, О. Ільїним, Д. Леонтьєвим та іншими розглядається щастя як афективний стан та як цінність. Зазначеними

дослідниками щастя вважається джерелом щасливого буття, досягнення певної мети, під час досягнення якої людина може бути щасливою.

Цікавими є підходи до розуміння феномену «щастя» американський психолог А. Маслоу. Дослідник вважав, що людина досягає щастя через самоактуалізію, яка задовольняється через покриття базових потреб у воді, їжі, безпеці, а також потреби у визнанні. Він вважав, що самоактуалізуюча людина є впевненою у собі, спокійною, поблажлива, має таланти, вона не має депресії, не буде впадати в істерику, в той же час у неї проявляється здорова самооцінка та цілком гармонійний зовнішній вигляд.

Щодо підходів, які є цікавими та повними, то це мотиваційні теорії дослідження феномену «щастя». Представники мотиваційного напрямку у психології вважають, що задоволення від життя та щастя мають зв'язки з внутрішньою мотивацією, а саме з почуттями самореалізації. Людина бере участь в тій діяльності, яка їй є цікавою та необхідною для неї або оточуючих. Прихильники мотиваційних теорій вважають, що стимули зовнішньої мотивації не приносять людині щастя. До прикладу, влада та гроші, що фактично є стимулами зовнішньої мотивації, скоріше сприяють зовнішньому контролю, але не внутрішній задоволеності від діяльності, тому, що у зовнішніх стимулах є примус, а не бажання.

Глибокою працею щодо дослідження феномену щастя є роботи М. Селігмана, який вважав, що щастям є не збільшення приємних суб'єктивних одномоментних відчуттів. Для повного, безмежного щастя потрібним є справжнє життя. Автор до них відносить позитивні якості та духовне задоволення. Тобто таке життя, яке буде насичене емоціями і основному позитивними емоціями [9].

Знайомство з працями психологів показало, що дуже часто поряд з феноменом «щастя» стоять дослідження, що передбачають розкриття поняття «суб'єктивне благополуччя». Наприклад, праці М. Селігмана мають аналіз поряд з категорією «щастя» поняття «суб'єктивне благополуччя». Автор дав пояснення на таку взаємну заміну понять. Дослідник вважав, що ці

два поняття не мають чуттєвого компоненту, вони включають тільки все позитивне: відчуття, почуття, види діяльності, що приносять задоволення. В той же час «суб'єктивне благополуччя» та «щастя» бувають пов'язані з емоціями, в інколи з діяльністю, під час якої людина відмежується від емоцій [9].

М. Селігман не зупинився на тотожності понять «щастя» та «суб'єктивне благополуччя», поряд з ними він використовує поняття «життєрадісність». Автор пояснював, що життєрадісність залежить від того чи задоволена людина своїм життям або незадоволена ним. Також М. Селігманом було запропоновано формулу щастя. В якій щастя залежить від самої людини, факторів життя цієї людини, від життєвих обставин та щастя є генетично обумовленим: тобто переживання щастя залежить від індивідуального рівня «щасливості».

Сучасні дослідники (Е. Дінер, К. Ріфф, А. Созонов та інші) поняття «суб'єктивне благополуччя» розглядали інакше: вже в якості складової психологічного благополуччя. Вони вважали, що щастя побудоване на процесах, що незалежними від економічних обставин. Зазначеними дослідниками було запропоновано модель суб'єктивного благополуччя, що в своїй структурі має три взаємозалежні компоненти. А саме:

- 1) переживання позитивних емоцій, які в людини є часто,
- 2) не часто переживаючи негативні емоції,
- 3) когнітивна оцінка або так названі «глобальні судження» задоволеності життям.

Тобто, якщо М. Селігман вважав практично тотожними поняття «щастя», «суб'єктивне благополуччя» та «життєрадісність», то вже Е. Дінер та інші поняття «щастя» та «суб'єктивне благополуччя» вважають не тотожними.

Дослідником Ш. Стайл зазначено, що людина може бути психологічно благополучною, повноцінно функціонувати психологічно, хоча в той же час не почуватися щасливою [9]. Щастя та задоволеність життям вона вважає

показниками загального благополуччя та самореалізації. А справжнього процвітання людина досягне тоді коли задовольнить всі свої основні психологічні потреби [9].

Цікавим є те, що дослідницею Ш Стайл виокремлено наступні стани або типи щастя:

- хвилиanne задоволення та насолода, проявами якого є радість,
- відчуття задоволення, що триває довший час та приносить людині глибинне почуття блаженства та передбачає розкриття справжнього потенціалу та реалізацію себе особистості.

Щодо вибору, то автором зазначається, що не варто вибирати один із них. Вона зазначає, що коли людина почне порівнювати їх між собою, то може упустити і тривале, і миттєве переживання щастя. А ці миті є однаково важливими у житті.

Багато свого дослідницького часу щодо феномену «щастя» присвячено українською дослідницею Т. Титаренко. Психологиня вважає, що поняття «щастя», «задоволення життям» та «благополуччя» не можуть бути тотожними. Вони є достатньо самостійними. Хоча в той же час вони є подібними у тому, що у всіх там є переживання. Гострота та інтенсивність переживання є навіть у такому словосполучення як «тихе щастя».

На думку Т. Титаренко «задоволення життям» та «благополуччя» супроводжуються більш «тихими» та м'якими переживаннями. Відмінностями є те, що людина як правило розуміє свою задоволеність життям та переживає цю задоволеність. Стосовно «психологічного благополуччя», то Т. Титаренко зауважує, що воно є слабшим емоційно та менш сильно його людина переживає. Людина може навіть поки психологічне благополуччя і не помічати його. На думку, Т. Титаренко, поки людина переживає щастя, їй здається, що в неї в житті все вдається і вона задоволена життям та є психологічно та ментально благополучною. В той же час автор зауважує, що людина може бути задоволеною життям, жити більш менш благополучно, але не відчувати себе щасливою [37].

Щодо суб'єктивності таких понять, то на це вказує і співвідношення щастя та благополуччя. Наприклад, людина може бути благополучною, але не переживати щастя, не вважати себе щасливою, і, навпаки, людина, яку суспільство вважає незадоволеною життям, неблагополучною може вважати себе найбільш щасливою у цілому світі. Усвідомлення того, що щастя було приходить тоді коли його з певних причини уже немає [37].

Ряд дослідників займаються ґрунтовним аналізом теоретичних, прикладних та практичних розвідок. Наприклад, Н. Виничуком на основі розгляду підходів до розуміння поняття «щастя» та детермінант його виникнення сформульовано визначення психологічного феномену «щастя». Автор зазначає, що «... щастя є задоволеністю та свідомістю життєдіяльності людини, домінування позитивного емоційного стану, цілісним сприйняттям часу, позитивним ставленням до себе та навколишнього світу». [8; 9].

Отже, на даний час не має єдиного трактування феномену «щастя» через те, що воно багатогранним, різні підходи по різному його трактують, по різному розглядають. В той же час, можна зауважити, що поняття «щастя» є багаторівневим комплексним психічним утворенням, яке має три взаємозалежні складові. З одного боку це утворення є опосередкованим та взаємно зумовленим внутрішніми фізіологічними процесами, з іншого боку обумовлене зовнішніми історичними, соціальними, культурними, економічними та іншими умовами, з третього боку все ж таки визначається особистісним змістом.

1.2. Показники щастя людини.

Дослідників цікавлять питання, що стосуються показників щастя людини. При зверненні до досліджень соціологів, психологів, економістів, культурологів, педагогів, істориків та інших бачимо що у них досліджуються різні показники щастя.

Звертання до наукових джерел свідчить, що в якості показників щастя науковці пропонують економічні показники, соціальні показники,

психологічні показники, культурологічні показники та інші. Ці показники вкладено у формули, за якими визначається індекс щастя.

Представником позитивної психології М. Селігманом було запропоновано формулу щастя. Вона складається із суми таких показників, як: індивідуальний діапазон, зовнішні обставини та вольовий контроль. Автор вважає, що індивідуальний діапазон, який генетично зумовлює рівень щастя і він є порівняно стабільним впродовж життя людини і визначає щастя близько 50%. Зовнішні обставини – це життєві обставини. До яких належать сім'я, діти, релігія, повсякдення діяльність і вони визначають близько 10% щастя. Вольовий контроль тут розуміє автор як свідомі, навмисні дії, що потребують зусиль і те, що людина може вибрати, ці зусилля визначають щастя на 40%.

Дослідник цього ж напрямку психології (позитивна психологія) Т. Кешдан вважає, що є шість головних складових щастя. Він назвав це формулою щастя, відсутність якоїсь складової не дає можливість людині бути щасливою. Автор вказує на такі компоненти людського щастя: жити сьогоднішнім днем, наявність живого інтересу до людей, до світу, любима робота, піклування про інших, цінність своїх стосунків, приділення часу своєму тілу та любов до свого тіла. Він вважає, що індивідуального рецепту щастя немає. Однак, якщо людина введе ці компоненти у своє життя, то вона стане щасливою.

Німецький дослідник К. Рукрігель визначив, що зростання матеріального добробуту не робить людину щасливою. Радість приносить правильне ставлення до того, що люди роблять. Люди, що присвячують багато енергії та часу для того щоб зробити кар'єру та відповідний соціальний статус, на думку дослідника є помилкове рішення. Найважливішим є те, щоб людина відчувала себе потрібною іншим людям [17].

Значна кількість досліджень присвячена вивченню складових, зв'язків щастя з різними чинниками.

Наприклад, німецькі дослідники встановили зв'язок між показниками щастя (наявність та відсутність) та здоров'я людини. В організаціях, в яких працівників не хвалять часто хворіють, а половина опитаних зазначили, що їхні колеги не є відвертими з ними. За результатами опитування більше половини ніколи не отримували похвали [17]. А це дуже негативно впливає на психічне здоров'я людей.

Британським дослідницьким центром «New Economics Foundation» розробив Всесвітній індекс щастя. Для розрахунків використали задоволеність людей життям, рівень довголіття та витрачання природних ресурсів у співвідношенні з потребами населення. Результати рейтингування були неочікуваними. У першому звіті першу сходинку посіла одна з найбідніших світу країна Вануату, а Сполучені Штати Америки не ввійшли навіть у першу сотню. Хоча прагнення до щастя прописано в Декларації незалежності. Отже, держави, що мають високий рівень життя та сформовані демократичні традиції, поступаються менш розвиненим за рівнем почуття щастя.

На основі звітів аналітики центру прийшли до висновку, що на самовідчуття нації впливають не тільки показники економічного зростання та розвитку виробництва. Люди мріють про здоров'я та щастя. Наприклад, в Україні більше половини громадян щастя пов'язують із здоров'ям, потім із щасливим шлюбом та впевненістю у майбутнє. І тільки потім іде багатство [14].

Дослідники компанії «Gallup» вважають, що «індекс щастя» пов'язаний із впевненістю із майбутньому та належить креативному класу. Суспільство є більш перспективним якщо відкриті кордони для різнобічного розвитку, піклується про соціальне життя людини. На їхню думку, чим більше можливостей, тим вищим є коефіцієнт щастя. Якщо держава не може задовольнити потребу у самореалізації активної частини населення, то віра у щастя в майбутньому зникає. Також є взаємозалежності між соціальною нерівністю та щастям: соціальна нерівність не робить щасливими громадян

країни, суб'єктивні показники щастя знижуються, та негативно впливає на стан здоров'я, тривалість життя, шкідливі звички [14].

З 2006 року у світі визначається Міжнародний індекс щастя. Він є індексом, що відображає добробут людей та стан навколишнього середовища в різних країнах світу. Цей індекс був запропонований New Economics Foundation (NEF). Головним завданням індексу є відображення «реального» добробуту націй. Для порівняння рівня життя в різних країнах використовується показник ВВП на душу населення. В той же час ці індекси не завжди відображають реальний стан речей. Наприклад, значення ВВП вважається недоречним, тому що кінцева мета більшості людей не бути багатим, а бути щасливим та здоровим.

Останні результати міжнародного опитування щастя в світі. В Україні дослідження проводилося фондом «Демократичні ініціативи» (компанія «Gallup International») і показало, що в Україні показник «щастя» є дещо нижчим за так званий «світовий індекс щастя». І крім цього в Україні різке падіння у порівнянні з минулими роками (у 2018 році він становив 8%, у 2019 році 33%, у 2020 році – 14%). Хоча кількість щасливих у нашій країні 49%, нещасних 35%, але падіння індексу відбулося через зростання кількості нещасних. У рейтингу «щасливих» країн (дослідження проведено у 41 країні) Україна знаходиться на п'ятому місці в десятці країн, мешканці яких вважають себе нещасними. Як зазначають дослідники показник щастя залежить від внутрішнього локального відчуття щастя та економічного становища країни [15].

Ю. Жидецький провів опитування студентської молоді щодо розуміння поняття «щастя». На питання щодо того як здобути щастя 50,18% досліджуваних відповіло, що бути в гармонії з навколишнім світом та отримувати насолоду від кожної миті життя, 31,14 тоді коли спілкуєшся з близькими людьми та 18,68% тоді коли вдається реалізувати поставлені цілі. Поняття «щастя» у студентів пов'язано з такими феноменами «радість»,

«свобода», «я хочу бути», «творчість», «моє майбутнє», «любов», «спілкування» та «відпочинок» [15].

Звернемося до лонгitudного дослідження українських науковців-соціологів Київського міжнародного інституту соціології. Впродовж більше, ніж 20 років, а саме із 2001 року представниками даного інституту проводиться опитування щодо показників щастя в українців. До 2014 року ці опитування охоплювали всю територію України, після 2014 року без даних території Криму та Донецької та Луганської областей.

Якщо порівняти дані, то можна побачити, що найбільший відсоток щасливих людей (щасливі та досить щасливі) в Україні був у грудні 2021 року. 70,6% українців почували себе щасливими (це відповіді «так» та «скоріше так, ніж ні»). Щодо співвідношення відчуття щастя та матеріального добробуту, то воно є таким: 71% «щастя» та 58% «матеріальний добробут». Це є найвищим показником за весь час спостережень в Україні даної дослідницької установи з 2001 року. Цікавими є абсолютні показники: якщо у 2001 році відповідь «так» щодо переживання почуття щастя було у 20% опитаних українців, то у грудні 2021 року відповідь «так» вибрало 44,3 % респондентів [24; 31; 32].

Група українських соціологів Паніотто В., Сахно Ю., Пясковська А. [24] у своєму дослідженні встановила, що найбільше щасливих людей є саме серед молодих людей. У вибірці їх було 72%, в той же час 38% українців, які старші за 70 років є щасливими, що свідчить про зниження рівня відчуття щастя з віком. Здавалося, що неочікуваним є те, що найбільш щасливими є українці, не мають повної середньої освіти (таких є 69%), найменш щасливими визнають себе ті, у кого є повна вища освіта (таких є 36%). Опитування підтвердили думку науковців щодо того, що більш щасливими є одружені. Співвідношення добробуту на щастя є таким, що ті, хто може дозволити собі купувати деякі коштовні речі є більш щасливим, ніж ті, кому не вистачає грошей навіть на їжу (80% та 41% відповідно). Також авторами

виявлено пряму залежність між показником здоров'ям та відчуттям щастя [24].

Показники щастя впродовж опитування змінилися. У 2006 році найбільш важливими були «інтимне життя», «соціум» та «родина», у 2014 році «власна поведінка щодо інших» стала важливим показником мірила відчуття щастя в опитаних [24; 31; 32].

Проведені опитування свідчать про те, що навіть впродовж невеликого часового відрізка показники щастя можуть змінюватися.

Український інститут дослідження щастя проводить міжнародні конференції з питань «Щастя». Наприклад у березні 2022 року було проведено третю міжнародну конференцію «Щастя та сучасне суспільство», де обговорювалися питання щодо захисту права на щастя та свободу в Україні та у демократичному світі.

На сайті Українського інституту дослідження щастя було оприлюднено результати опитування щодо впливу карантину на щастя українців. Опитування здійснено з 31.03 по 10.04 у 2020 році та у 2021 році Р. Пирій, У. Луц-Пурій, І. Голяш, А. Базилевич. Вибірка склала у 2020 році 1444 мешканці з 24 областей України та у 2021 році з 1534 мешканців України.

Результати показали, що у 2020 році 76,4% почували себе щасливими до карантину, через рік таких було 67,4% (відчуття щастя до карантину). Автори зробили висновок, що спогади людини відображають не реальні події, а уявлення про ці події. Щодо рівня задоволеності, то під час карантину вона знизилася (за 5-ти бальною шкалою з 3,9 до 3,3 у 2020 та 2021 роках відповідно). Щодо пріоритетів у даний період, то ієрархія є наступною: здоров'я, піклування про родину, покращення матеріального становища, духовно-інтелектуальний саморозвитку, освіта та здобуття фаху, стосунки з коханою людиною, народження та виховання дітей, кар'єра.

Також авторами (Р. Пирій, У. Луц-Пурій, І. Голяш, А. Базилевич) зазначено три основні чинники, що негативно впливають на суб'єктивне відчуття щастя в українців: хвилювання за здоров'я та життя рідних та

близьких, тривога за своє майбутнє в непередбачуваних соціально-економічних умовах, погіршення матеріального становища [24].

Отже, як свідчить проведений нами аналіз показниками щастя є суб'єктивне відчуття щастя, здоров'я, міжособистісні стосунки, матеріальний добробут.

Висновки до першого розділу

Проаналізована література свідчить про актуальність та активність досліджень феномену щастя.

Феномен «щастя» є багатограним. В той же час єдиного трактування не вироблено. Феномен «щастя» є багаторівневим комплексним психічним утворенням, який має три сторони: біологічний, зовнішній та особистісний. Біологічний – це фізіологічні процеси, зовнішня – культурні, історичні, соціальні, економічні та інші умови, особистісна – це особистісні складові.

Описано показники щастя, які зазначають українці впродовж двадцяти років в Україні, а також прояв щастя під час карантинних обмежень в Україні.

Показниками щастя у молоді є суб'єктивне відчуття щастя, здоров'я, міжособистісні стосунки, матеріальний добробут.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ЩАСТЯ МОЛОДІ В ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ COVID 19

2.1. Організація дослідження, обґрунтування методик та опис вибірки.

Даний розділ присвячений опису емпіричного дослідження показників щастя у період карантинних обмежень COVID 19.

Наше емпіричне дослідження складалося з декількох етапів.

На першому етапі на основі проведеного теоретичного дослідження ми ознайомилися з методиками, які дозволяють дослідити феномен «щастя» та його показники в період карантинних обмежень.

На другому етапі підібрали психодіагностичні методики, які дозволили нам емпірично дослідити показники щастя під час карантинних обмежень COVID 19. Підготували ці методики до проведення.

На третьому етапі провели опитування за визначеними психодіагностичними методиками. Обрахували отримані результати, проаналізували їх.

На четвертому етапі описали отримані дані досліджуваних щодо показників щастя у період карантинних обмежень COVID 19.

Отже, наше емпіричне дослідження складалося з чотирьох етапів.

За теоретичним аналізом визначено, що показниками щастя у молоді є суб'єктивне відчуття щастя, здоров'я, міжособистісні стосунки та матеріальний добробут.

В результаті ознайомлення з психодіагностичними методиками ми прийшли до висновку, що найбільш доцільними будуть саме такі:

- оновлений Оксфордський опитувальний щастя [21],
- тест «Індекс життєвого задоволення» (авт.. Bernice L. Neugarten с колегами) (адапт. Н. В. Паніна) [18],

- опитувальник «Оцінка якості життя» [26].

Опишемо психодіагностичні методики дослідження щастя молоді у період карантинних обмежень COVID 19.

Оновлений Оксфордський опитувальник щастя [21].

Опитувальник призначений для визначення рівня щастя у досліджуваних. Список тверджень складається з 29 запитань, на які досліджуваний дає відповідь одну з чотирьох. 0 – балів – це практично ні, 1 бал – в деякій мірі, 2 – скоріше так ніж ні, 4 – так. Опитуваному пропонується вибрати той варіант, який найбільше підходить в даний час, а саме сьогодні, зараз.

Після того як досліджуваний відповів на всі запитання дані підраховуються (сумуються), отримане число ділиться на 87 і множиться на 100. Цей показник співставляється з п'ятьма рівнями показника щастя:

- 81-100 балів – високий,
- 61-80 балів – підвищений,
- 41-60 балів – середній,
- 21-60 балів – знижений,
- 0-20 балів – низький.

Отже, за оновленим Оксфордським опитувальником щастя визначаються п'ять рівнів показника щастя: високий, підвищений, середній, знижений та низький.

Індекс життєвого задоволення (авт.. Bernice L. Neugarten с колегами) (адапт. Н. В. Паніна) [18].

Даний опитувальник призначений для експрес-дослідження загального психологічного стану людини, який є зумовленим особистісними особливостями людини, ставленням людини до різних сторін свого життя.

В даному тесті індекс життєвої задоволеності є інтегративним показником, в який включається емоційна складова. Ті хто має високий індекс життєвого задоволення має низький рівень емоційного напруження, високу емоційну стійкість, виявлять низький рівень тривожності, відчувають

себе психологічно комфортно, демонструють високий рівень задоволеності оточуючою ситуацією та своєю роллю в цій ситуації.

Щодо категорії «життєва задоволеність», то під нею розуміється найбільш загальне уявлення про свій психологічний комфорт. Сюди включаються такі показники: інтерес до життя у протилежність апатії; цілеспрямованість, рішучість, послідовність у процесі досягнення життєвих цілей; узгодженість між цілями, які поставлені та тими, які реально є досягнутими; позитивне оцінення своїх власних вчинків та якостей, а також загальний фон настрою.

В опитувальник методики входить двадцять тверджень, що співставляються з трьома позиціями: «не знаю», «згоден» та «не згоден».

Максимальний показник індексу життєвої задоволеності це 40 балів.

Від 25 до 30 балів є середнім показником життєвої задоволеності.

Менше ніж 25 балів є низькими показниками життєвої задоволеності.

Для більш повної інтерпретації можна обрахувати кількість балів за окремими шкалами:

Інтерес до життя,

Послідовність у досягненні цілей,

Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями,

Позитивна оцінка себе та своїх власних вчинків,

Загальний фон настрою.

Отже, за тестом «Індекс життєвого задоволення» (авт.. Bernice L. Neugarten с колегами) (адапт. Н. В. Паніна) визначимо загальну задоволеність життям, за такими показниками, як: інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, позитивна оцінка себе та своїх власних вчинків, загальний фон настрою.

Опитувальник «Оцінка якості життя» [26].

Призначений для визначення якості життя людини за багатьма параметрами. Кожний параметр має від одного до чотирьох пунктів, які треба

оцінити. Досліджуваним пропонується відповісти на задані питання за шкалою від 0 до 100. 0 – це дуже поганий стан, 100 балів – дуже хороший стан. Відповідь відмічається через обведене число. Наголошується на тому, що відповідати потрібно так як це відбувається в типових ситуаціях.

Представляємо параметри, які визначаються в опитувальнику.

1. «Гроші та матеріальний достаток» через такі запитання: «Чи задоволені Ви добробутом Вашої сім'ї?» та «Чи задоволені Ви своїм заробітком?».

2. «Квартира та житлові умови» через такі запитання: «Чи задоволені Ви розміром житлової площі?» та «Чи задоволені Ви благоустроєм помешкання (меблі, побутові прилади, тощо)?».

3. «Екологія, побут в районі мешкання» через такі запитання: «Чи задоволені Ви кліматичними умовами в місці проживання (вітер, вологість, температура?)», «Чи задоволені Ви екологічними умовами в місці проживання (шум, забрудненість, тощо)?» та «Чи задоволені Ви розвитком інфраструктури в місці проживання (магазини, послуги, тощо)?».

4. «Сім'я» через такі запитання: «В якій мірі Ви вважаєте своє сімейне життя щасливим?».

5. «Харчування» через такі запитання: «Чи задоволені Ви різноманітністю раціону харчування?» та «Чи задоволені Ви кількістю їжі, які Ви вживаєте протягом доби?».

6. «Любов, секс» через такі запитання: «Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?» та «Чи задоволені Ви благоустроєм помешкання (меблі, побутові прилади, тощо)?».

7. «Розваги, відпочинок, спортивні заняття» через такі запитання: «Чи задоволені Ви своїм подобовим сном?» та «Чи задоволені Ви своєю фізичною активністю?».

8. «Становище в суспільстві» через такі запитання: «Чи задоволені Ви своїм становищем в суспільстві?» та «Чи задоволені Ви благоустроєм помешкання (меблі, побутові прилади, тощо)?».

9. «Робота» через такі запитання: «Відносини з керівництвом», «Відносини з колегами», «Можливість кар'єрного зростання» та «Задоволеність своєю роботою».

10. «Духовні потреби» через такі запитання: «Чи вважаєте Ви своє життя духовно багатим (література, мистецтвом, природа, тощо)?».

11. «Соціальна підтримка» через такі запитання: «Чи можете Ви розраховувати на підтримку сім'ї, родичів, друзів у випадку серйозних проблем?» та «Чи задоволені Ви благоустроєм помешкання (меблі, побутові прилади, тощо)?».

12. «Здоров'я, благополуччя родичів» через такі запитання: «Здоров'я дітей» та «Здоров'я дружини/чоловіка».

13. «Оцініть стан Вашого здоров'я».

14. «Оцініть душевний стан за останній час».

15. «Оцініть в цілому як складається Ваше життя».

Отримані дані обробляються та інтерпретуються наступним чином.

Підраховується бал для кожної з 15 шкал та заноситься в спеціальну таблицю. Знаходиться середнє за підпунктами, яке і визначає рівень параметра.

Залежно від відповіді або відповідей за кожним параметром виділяється рівень:

Від 61 до 100 балів – нормальна якість життя,

Від 31 до 60 балів – знижена якість життя,

Від 0 до 10 балів – низька якість життя.

Отже, за опитувальником «Оцінка якості життя» визначено такі показники: «Гроші та матеріальний достаток», «Квартира та житлові умови», «Екологія, побут в районі мешкання», «Сім'я», «Харчування», «Любов, секс», «Розваги, відпочинок, спортивні заняття», «Становище в суспільстві», «Робота», «Духовні потреби», «Соціальна підтримка», «Здоров'я, благополуччя родичів», «Стан здоров'я», «Душевний стан», «Якість життя в цілому».

Для обробки отриманих даних методик ми використали такі програми як Microsoft Excel та SPSS Statistica.

Аналіз результатів зроблено на основі методів математичної статистики: описова статистика, порівняння середніх значень за критерієм Мана-Уїтні.

У нашому дослідженні взяли участь 50 респондентів, які входять у категорію «молодь». Вибірку склали 25 осіб у віці від 20 до 25 років та 25 у віці від 26 до 35 років. Підґрунтям розподілу вибірки стало те, що до 25 років в основному молодь закінчує навчання у закладах вищої освіти та починає професійне життя. Після 25 років молодь більш менш є адаптованою до роботи, часто вже мають свою сім'ю.

Щодо статевого розподілу, то в опитуванні взяло участь 30 жінок та 20 чоловіків.

Опитування ми проводили через мережу Інтернет. Бланки методик надсилалися на електронну адресу за попередньою домовленістю з досліджуваними.

Отже, дослідження показників щастя у період карантинних обмежень COVID-19 ми здійснили за оновленим Оксфордським опитувальником щастя, тестом «Індекс життєвого задоволення та опитувальником «Оцінка якості життя», що є валідними надійними та такими, що використовуються для визначення зазначених характеристик.

2.2. Аналіз показників щастя молоді у період карантинних обмежень COVID19.

Оскільки в результаті теоретичного аналізу ми визначили що показниками щастя є суб'єктивне відчуття щастя, здоров'я, міжособистісні стосунки, матеріальний добробут, то найперше визначимо як оцінюють своє життя наші респонденти.

Здоров'я є одним із показників щастя, психічне здоров'я є одним із показників щастя, а одним із важливих показників психічного здоров'я людини є показник якості життя. Всесвітньою організацією охорони здоров'я якість життя визначається як сприйняття людиною свого становища в житті залежно від культурних особливостей, системи цінностей та їхнього зв'язку з цілями людей, очікуваннями, турботами та стандартами.

Зазначена організація оцінює якість життя за такими параметрами:

- Фізичні: втома, фізичний дискомфорт, енергійність, сон та відпочинок;
- Психологічні: позитивні емоції, самооцінка, концентрація, мислення та негативні переживання;
- Ступінь незалежності: працездатність, повсякденна активність, залежність від лікування та ліків;
- Життя у суспільстві: соціальні зв'язки, повсякденна активність, дружні зв'язки, професіоналізм, суспільна значущість;
- Навколишнє середовище: безпека, житло та побут. Дозвілля, доступність інформації, екологія (забрудненість, екологія, густо населеність);
- Духовність та особисті переконання.

Параметри якості життя ми визначили за опитувальником «Оцінка якості життя». За даним опитувальником визначаються такі параметри, як: «гроші та матеріальний достаток», «квартира та житлові умови», «екологія, побут в районі мешкання», «сім'я», «харчування», «любов, секс», «розваги, відпочинок, спортивні заняття», «становище в суспільстві», «робота», «духовні потреби», «соціальна підтримка», «здоров'я, благополуччя родичів», «стан здоров'я», «душевний стан», «якість життя в цілому». Згідно інтерпретації методики визначаються три рівні якості життя: нормальний, знижений та низький.

Поступово представимо за кожною шкалою опис.

Першою проаналізуємо результати за шкалою «Гроші та матеріальний достаток». Дані представлено на рисунку 2.1.

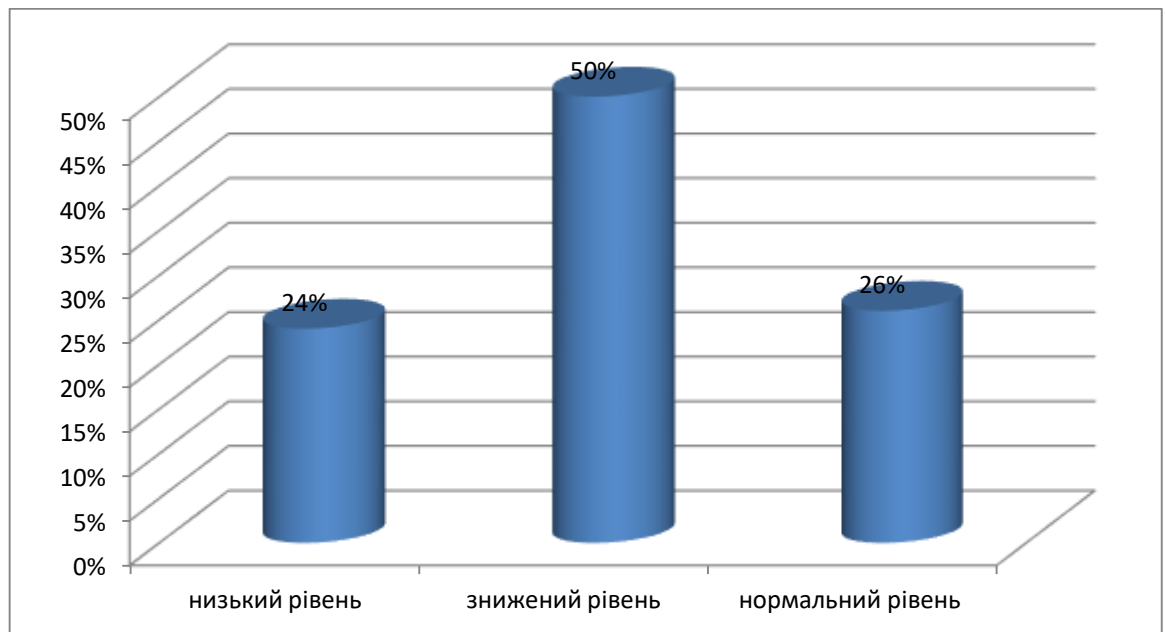


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за шкалою «Гроші та матеріальний достаток»

Як бачимо на рисунку 2.1 26% респондентів вважають, що в них грошей та матеріальних коштів є достатньо для життя, 50% вказують на недостатність матеріального забезпечення. В той же час 24% респондентів є незадоволеними своїм добробутом та добробутом своєї сім'ї, грошовим забезпеченням себе та близьких.

Як зазначено у нашому теоретичному дослідженні показник задоволення від матеріального становища в Україні на кінець 2021 року був у межах 58% (у цей показник ввійшли варіанти відповідей «так», «скоріше так»). Саме тому ми вважаємо його найбільш проблемних із показників, що визначають якість життя, а, отже, і щастя. За даним показником четверта частина опитаних зазначила, що їхній матеріальний стан є низьким та половина з опитаних які є більш менш задоволеними своїми матеріальними статками. Ми пояснюємо це тим, що під час пандемії COVID 19 в умовах карантинних обмежень значно скоротилися доходи населення, а частина з

них взагалі втратила роботу. На даний час, час війни в Україні даний показник мав би бути ще нижчим, адже люди втратили роботу, значній частині прийшлося виїхати зі своїх домівок або за кордон, або в більш безпечні регіони. А це потягнуло за собою зниження матеріальних статків та забезпечення.

Для людини дуже важливо мати житло, в якому комфортно, де людина почувається в безпеці. Куди вона може прийти після робочого дня, відпочити. Де їй комфортно, затишно, де вона може приймати родичів, друзів. Тобто житлові умови є тим показником, який прямо свідчить про якість життя людини.

Щодо показників за шкалою «Квартира та житлові умови», то вони представлені на рисунку 2.2.

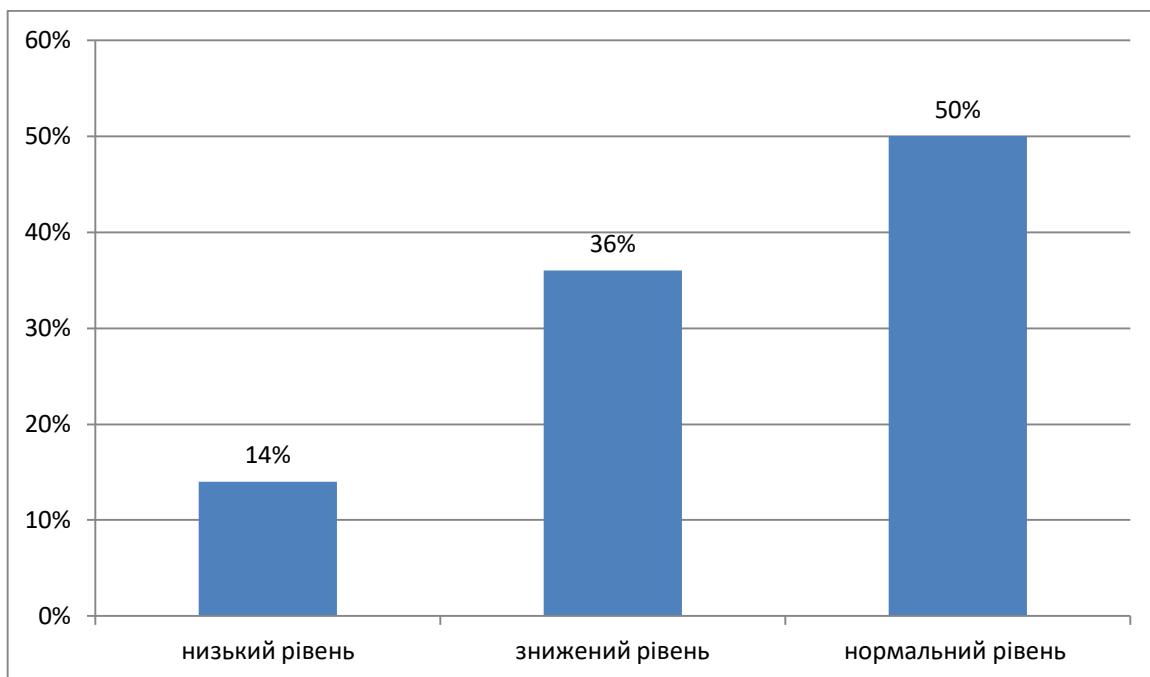


Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних за шкалою «Квартира та житлові умови».

Як бачимо на рисунку 2.2 половина досліджуваних (50%) зазначають, що мають цілком пристойне житло і вони ним задоволені. Тобто вони мають достатньо площі, нормальні житлові умови, мають достатньо необхідних

меблів та побутових приладів. 14% опитаних не задоволені своїм житлом. Це може бути або розмір житла, або благоустрій помешкання, або і одне і друге разом. 36% респондентів зазначають, що не проти би були покращити свої житлові умови.

Отримані результати свідчать, що це є також достатньо важливий фактор, який не робить якіснішим життя людей. А це все ж таки не достатньо задовільно впливає на якість життя. Хоч даний фактор і пов'язаний із матеріальним забезпеченням, однак він є більш пролонгованим у часі. На матеріальне задоволення все таки багато в чому впливає теперішній стан справ людини, на задоволеність житловими умовами впливає більш пролонгований час. Якщо б ми визначили даний показник зараз, в період війни, то не все ж би було так однозначно із задоволеністю житловими умовами.

Щодо шкали «Екологія, побут в районі проживання», то результати представлено на рисунку 2.3.

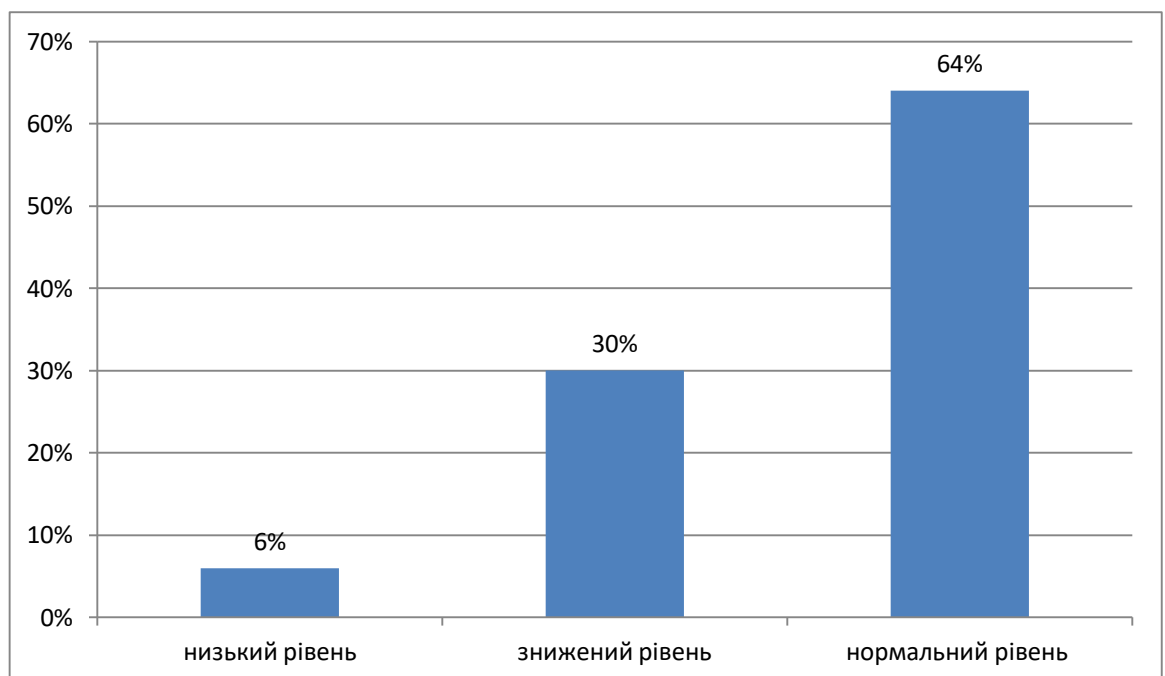


Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних за шкалою «Екологія, побут в районі проживання».

Як бачимо на рис. 2.3 серед опитаних є 64% зовсім задоволені екологічними, кліматичними умовами в місті проживання, а також розвитком інфраструктури. В той же час 6% респондентів є незадоволеними екологією та побутом в районі проживання, 30% виявляють середній рівень задоволеності.

Очевидно, наші досліджувані проживають у цілком хороших екологічних умовах. Клімат у наших опитуваних комфортний та позитивно впливає на їхнє самопочуття.

Родина, сім'я, як ми визначили в результаті теоретичного аналізу це є те, що визначає щасливе життя людини. Сімейні стосунки є ресурсом для людини. Задоволеність складеними стосунками є важливим у житті кожної людини. Адже кожен проживає в сім'ї, з рідними.

Результати, які отримані за показником «Сім'я» представлено на рисунку 2.4.

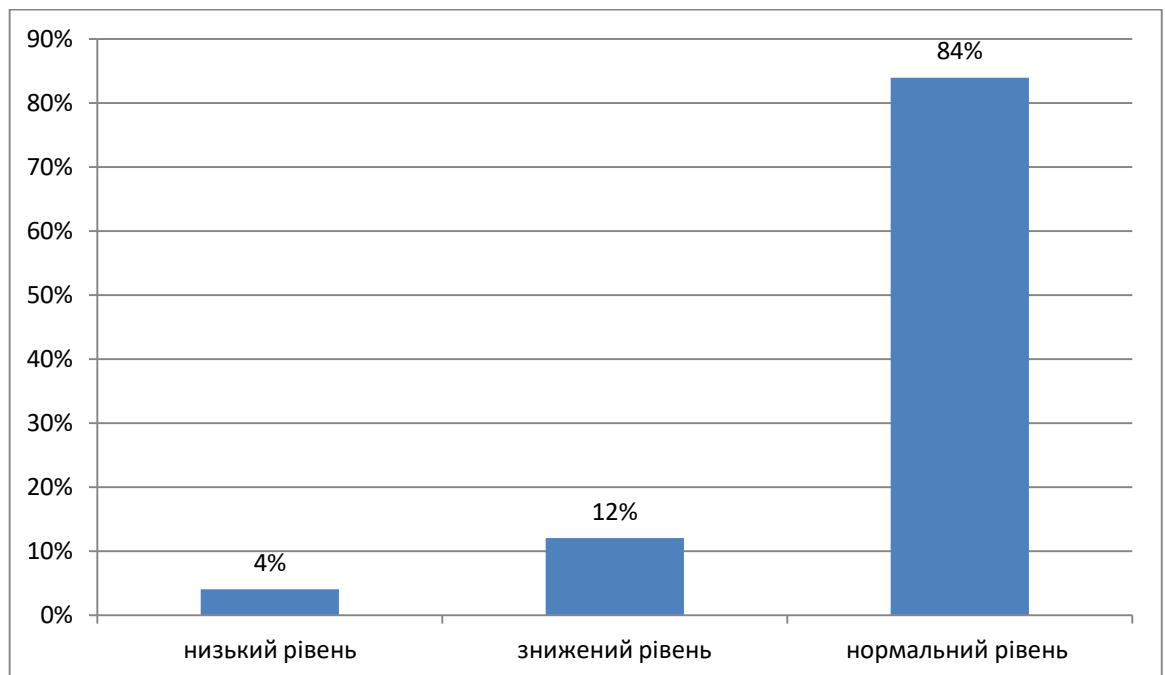


Рис. 2.4. Розподіл досліджуваних за шкалою «Сім'я».

Як бачимо на рис. 2.4. сімейними стосунками, своєю сім'єю є найбільше таких (84%), в яких сімейне життя (родинне життя) є цілком добрим, вони задоволені ним. Незадоволеними всього 4% опитаних, тобто

вони вважають своє сімейне життя нещасливим та 12% зазначають, що вони все таки бачать щось таке, що в чомусь їх задовольняє.

Оскільки, задоволеність сімейними стосунками є показником щастя, то можемо зазначити, що наші досліджувані в цілому є щасливими людьми.

Якість продуктів, їхній асортимент, можливість споживати свіжі та якісні продукти є основою здоров'я. А здоров'я у свою чергу вказують в якості показника щастя, то наступний аналіз ми здійснимо за шкалою, показники за якою ми отримали в результаті опитування за тестом «Оцінка якості життя».

Стосовно шкали «Харчування», то результати за нею представлено на рисунку 2.5.

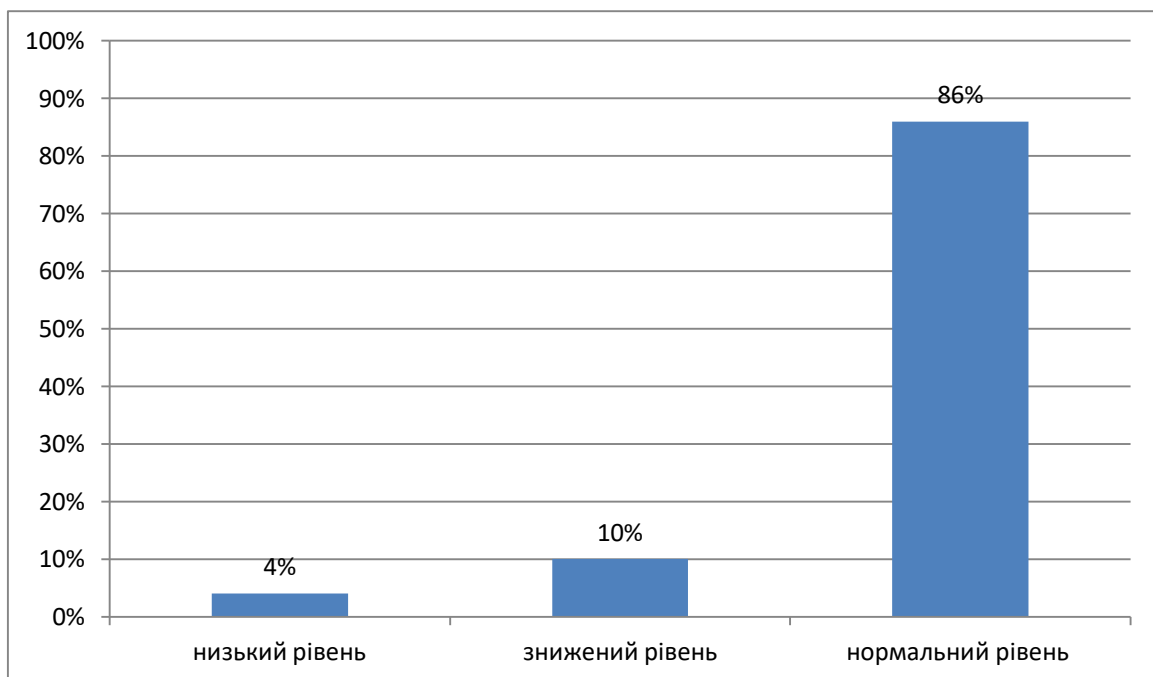


Рис. 2.5. Розподіл досліджуваних за шкалою «Харчування».

Як бачимо на рис. 2.5 серед респондентів є 86%, які в повній мірі задоволені кількістю їжі, різноманітністю раціону харчування. 10% в цілому задоволені Тільки 4% опитаних зазначають низький рівень задоволеності своїм харчуванням. Отримані дані свідчать про цілком хороший рівень задоволеності, а, отже, вони є щасливими.

Згідно опитувань, які проводив Київський міжнародний інститут соціології, інтимне життя було показником щастя, який був серед перших в ієрархії найважливіших показників. Сексуальні стосунки є основою продовження роду, отримання задоволення, відчуття себе бажаним та коханим. Ці інтимні відчуття значно впливають на самооцінку людини, на її самопочуття, на її фізичне здоров'я та психічне самовідчуття та здоров'я. Якщо людина не задоволена своїми стосунками, то вона часто є незадоволена не тільки оточуючими, а і собою.

Щодо шкали «Любов та секс», тобто задоволеність сексуальним життям, то отримані дані представлено на рисунку 2.6.

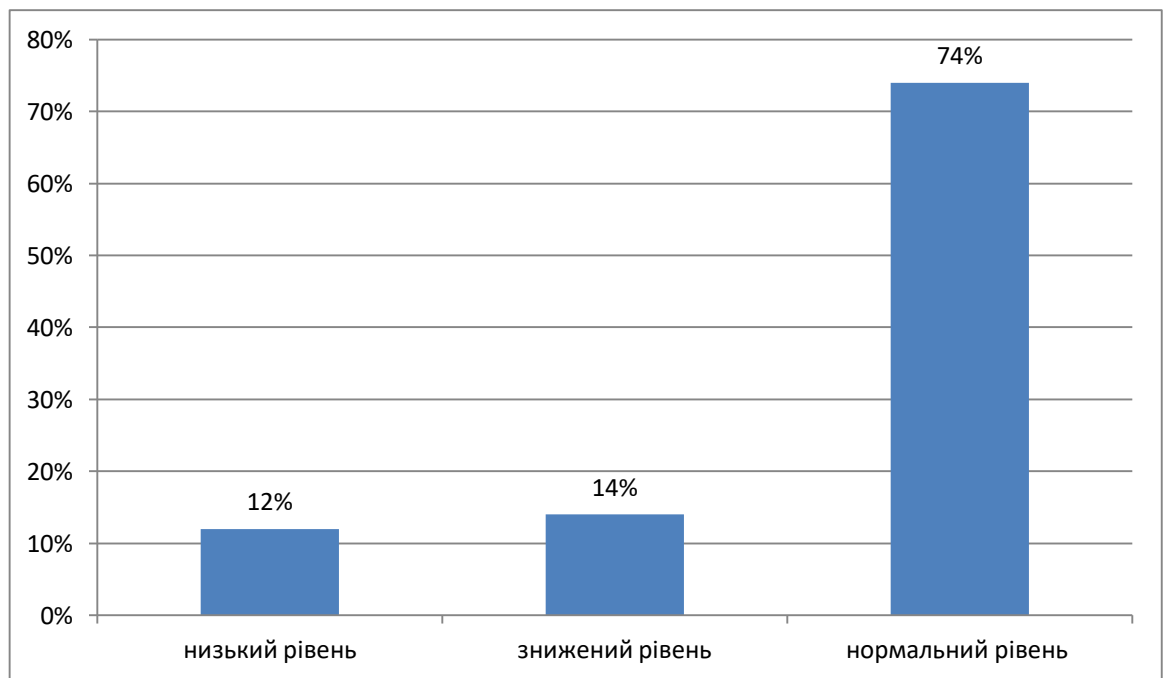


Рис. 2.6. Розподіл досліджуваних за шкалою «Сексуальне життя».

Як бачимо на рис. 2.6 серед опитаних 74% є повністю задоволеними своїми сексуальними стосунками. 12% опитаних мають низький рівень задоволеності сексуальним життям та 14% вказують на нормальний рівень задоволеності своїми інтимними стосунками.

Результати за шкалою «Розваги, відпочинок, спортивні заняття» представлено на рисунку 2.7.

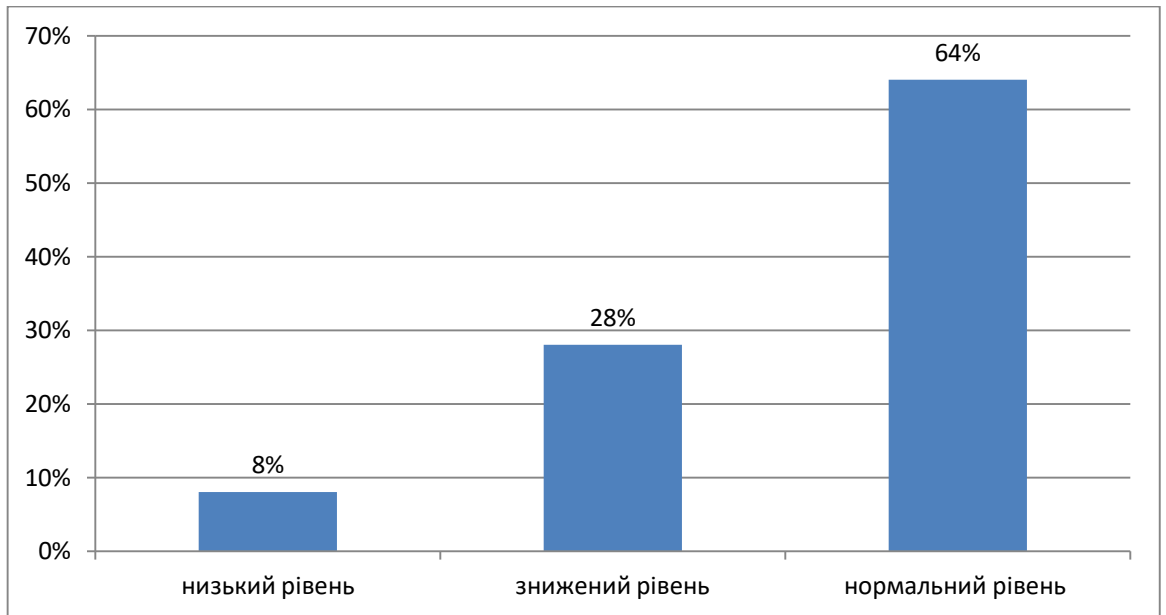


Рис. 2.7. Розподіл досліджуваних за шкалою «Розваги, відпочинок, спортивні заняття».

Як бачимо на рис. 2.7 серед опитаних 64% є задоволеними своїми можливостями відпочинку та їхньою реалізацією, 8% респондентів не задоволені своїм відпочинком та розвагами, а також спортивними заняттями. 28% виявляють знижений рівень.

Щодо шкали «Становище в суспільстві», то дані представлено на рисунку 2.8.

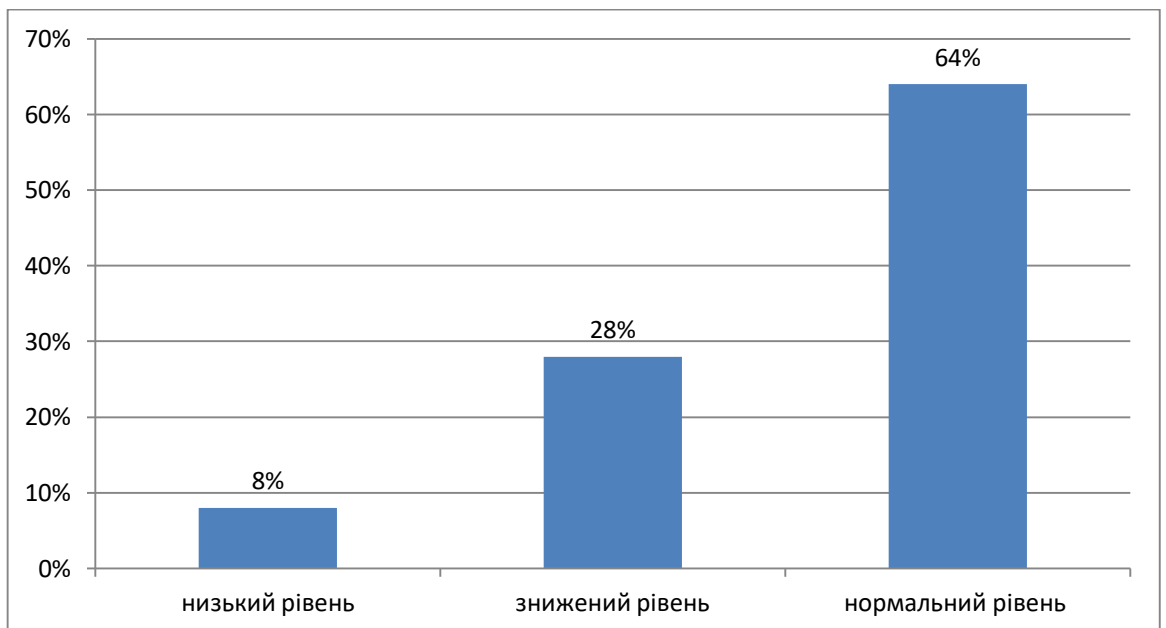


Рис. 2.8. Розподіл досліджуваних за шкалою «Становище у суспільстві».

Як бачимо на рис. 2.8 частина опитаних 64% респондентів зовсім задоволені своїм статусом у суспільстві, в оточенні соціуму, 8% є зовсім незадоволеними своїм становищем у суспільстві та 28% з них мають знижений рівень.

Очевидно такі показники пов'язані з тим, що в нашому опитуванні взяли респонденти, які ще не зайняли якийсь статус у суспільстві, адже у студентському віці не всі активно займаються такими справами, які дають їм відчуття певного статусу.

Оскільки частина нашої вибірки склала студенти, то ми їм запропонували в якості оцінки показника «Робота» оцінити їхнє навчання. Результати опитування представлено на рисунку 2.9.

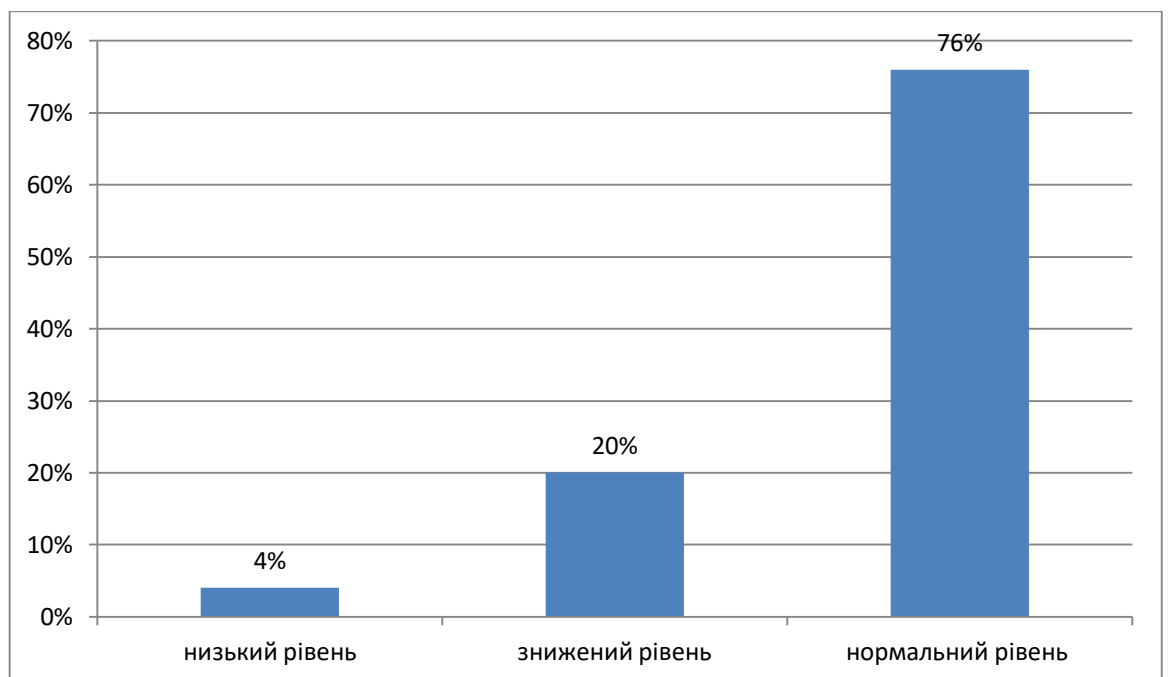


Рис. 2.9. Розподіл досліджуваних за шкалою «Сім'я».

Як бачимо на рис. 2.9 тих хто повністю задоволений своєю роботою (навчанням) – 76%, ті хто не задоволені своєю роботою є тільки 4%, в тій чи іншій мірі є задоволеним є 20%. Цей показник радує, оскільки праця є одним із основних показників, які свідчать про щасливе життя. Адже реалізованість

через працю, успіхи у професійній діяльності наповнюють життя людини змістом.

Щодо шкали «Духовні потреби», то показники за нею представлено на рисунку 2.10.

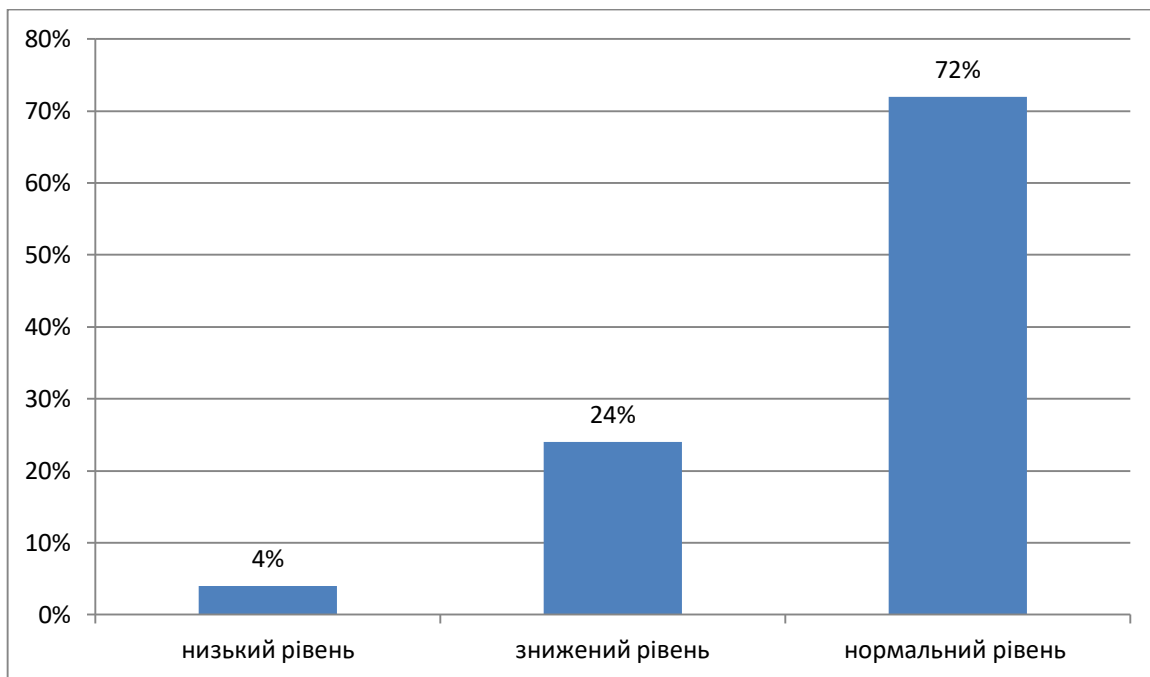


Рис. 2.10. Розподіл досліджуваних за шкалою «Духовні потреби».

Як бачимо на рис. 2.10 за даною шкалою 4% опитаних вважають, що вони є духовно бідними, 24% виявляють середній рівень та 72% заявляють, що духовне життя у них є багатим, вони цінують мистецтво, природу, літературу, люблять розвивати та збагачувати свій внутрішній духовний світ.

Щодо шкали «Соціальна підтримка», то результати за нею представлено на рисунку 2.11.

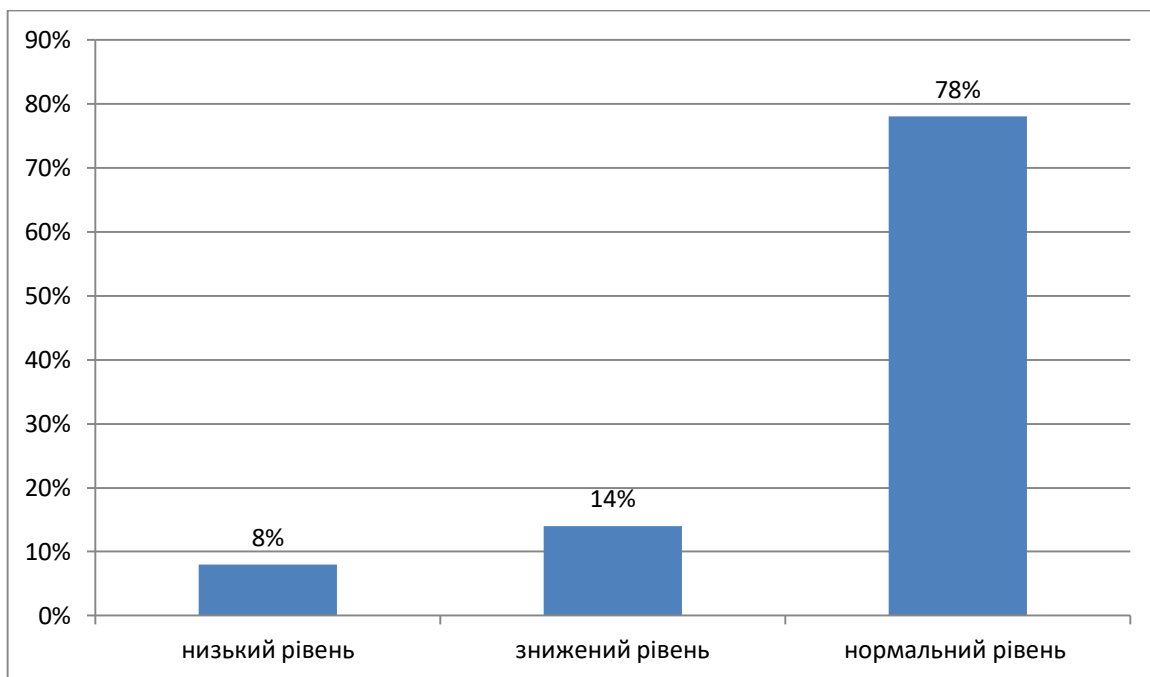


Рис. 2.11. Розподіл досліджуваних за шкалою «Соціальна підтримка».

Як бачимо на рис. 2.11 серед опитаних не мають соціальної підтримки 8% респондентів, 14% вважають, що цієї підтримки є недостатньо та 78% мають її достатньо. Вони завжди можуть розраховувати на підтримку від родичів, друзів, знайомих, соціальних інституцій, а загалом і держави у ситуаціях важких та стресових.

Для будь якої людини важливо мати сім'ю, зазвичай людина виростає в сім'ї, зараз держава робить все щоб діти, що втратили родину вирости в сім'ях. Здоров'я родичів є дуже важливим показником для забезпечення якісного життя, тому для людини дуже важливо щоб її родичі були здоровими. Щодо шкали «Здоров'я, благополуччя родичів», то результати представлено на рисунку 2.12.

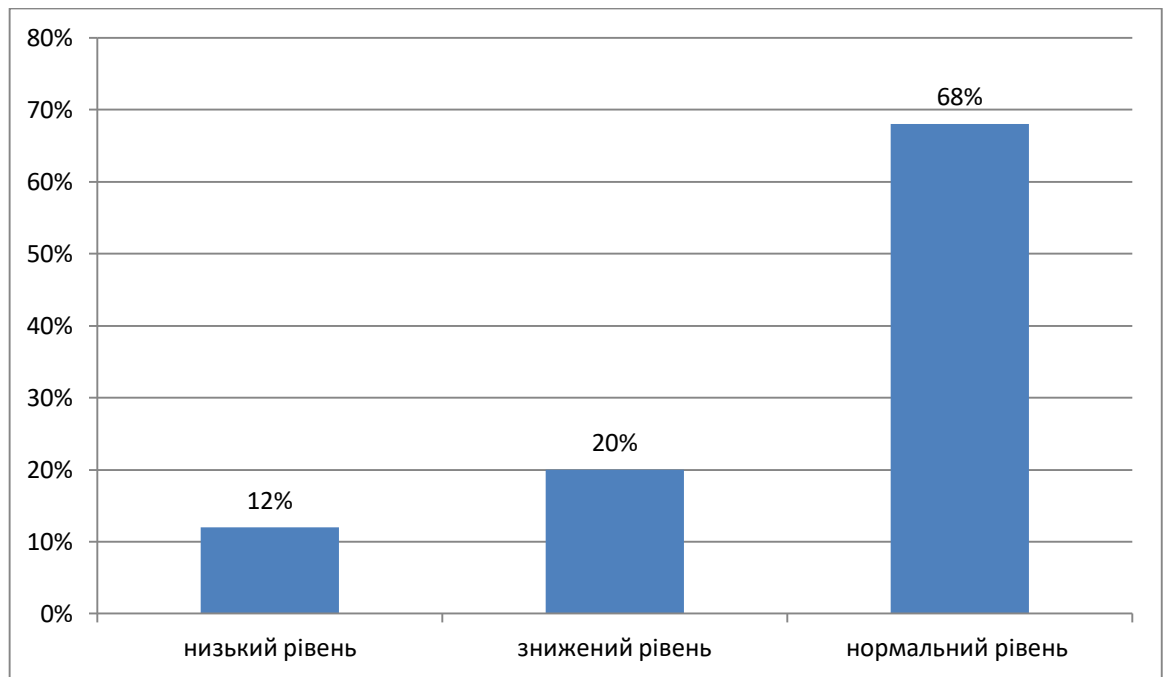


Рис. 2.12. Розподіл досліджуваних за шкалою «Здоров'я, благополуччя родичів».

Як бачимо на рис. 2.12 в основному у досліджуваних виявляється нормальний рівень задоволеністю здоров'ям своїх рідних (68%). Тобто наші респонденти зазначають, що їхні батьки, родичі та члени сім'ї (якщо це студенти і молоді люди) є здоровими. Якщо це ті, хто має вже свою сім'ю, то діти в цих сім'ях, член подружжя, родичі вказують на задоволення щодо їхнього здоров'я. 20% респондентів зазначають, що здоров'я родичів мають знижений рівень та 12% вважають поганим здоров'я у своїх рідних.

Одним із показників щастя для людини є її власне здоров'я. Отримані дані шкали «Стан здоров'я» (особистого) представлено на рисунку 2.13.

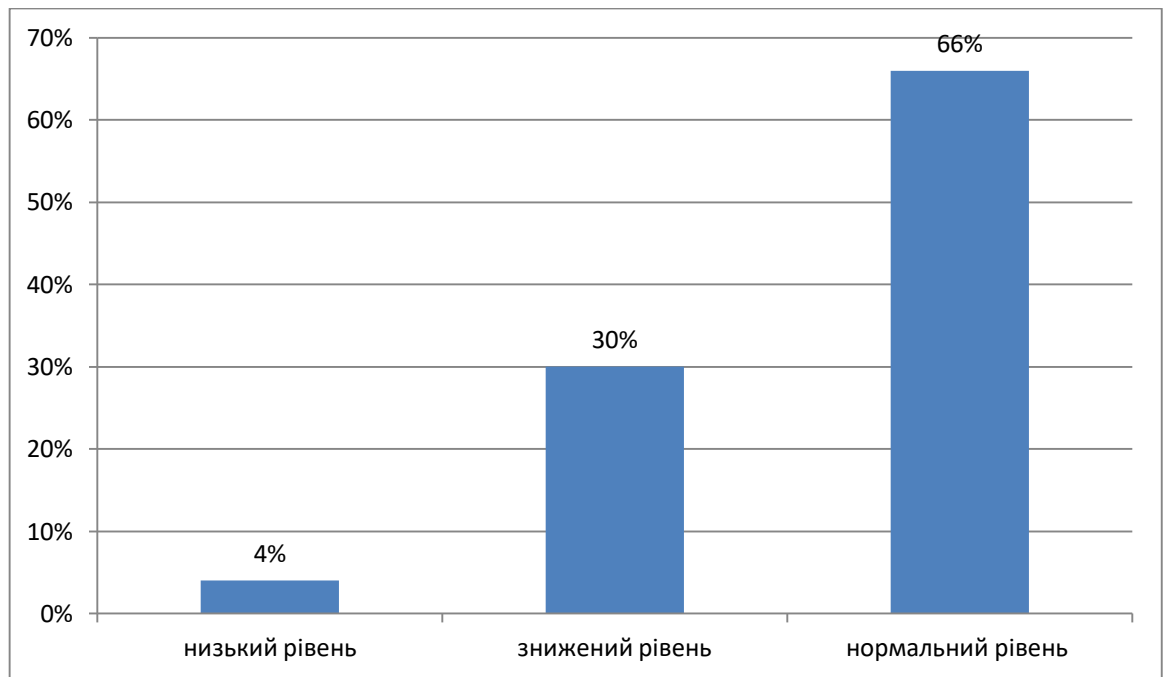


Рис. 2.13. Розподіл досліджуваних за шкалою «Стан здоров'я» (особисте).

Як бачимо на рис. 2.13 серед вибірки є 66% досліджуваних, що задоволені своїм здоров'ям. Стосовно іншої частини, то третина респондентів мають задоволеність в цілому погану та таку, що бажає кращого щодо стану власного здоров'я (4% - погане та 30% - середній рівень).

Якщо порівняти отримані дані за шкалами «Стан здоров'я» та «Розваги, відпочинок, спортивні заняття», то можна зауважити, що рівні за ними є дуже близькими. Очевидно між цими показниками має бути прямий зв'язок. Бо здоров'я людини залежить від того чи відпочиває людина, як часто вона це може робити.

Результати за шкалою «Душевний стан» (спокій) представлено на рисунку 2.14.

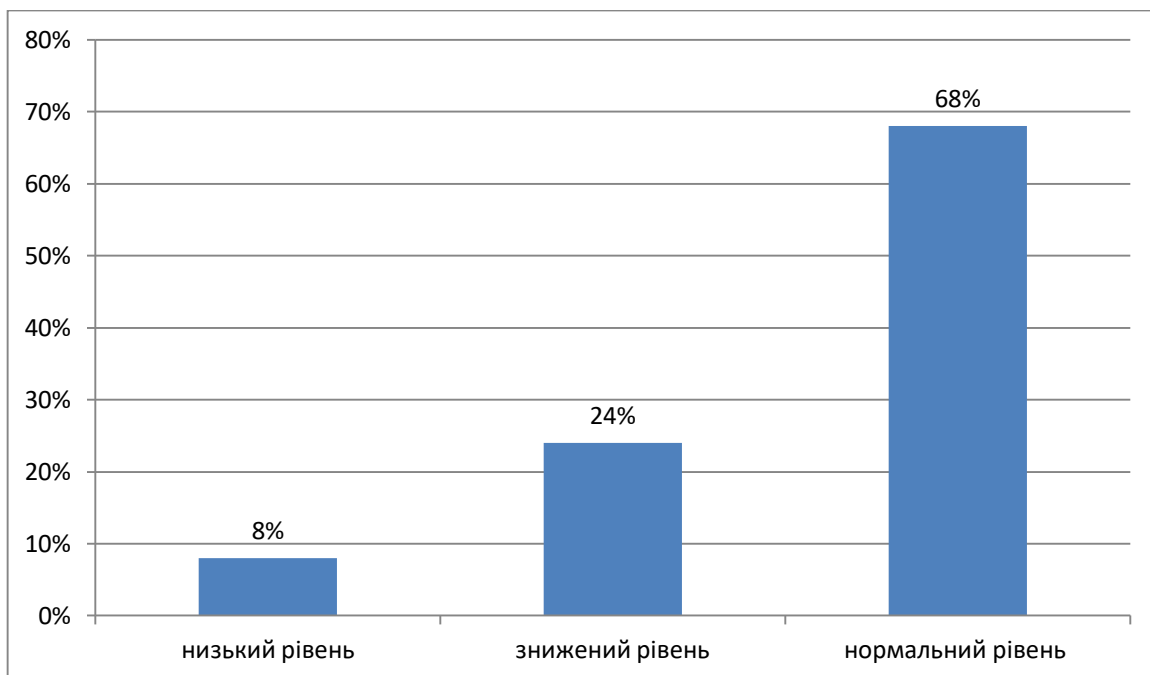


Рис. 2.14. Розподіл досліджуваних за шкалою «Душевний стан» (спокій).

Як бачимо на рис. 2.14 серед респондентів є 68% тих хто задоволений своїм душевним станом, 24% мають знижений рівень душевного спокою та 8% виявляють низький рівень.

Щодо шкали, що оцінює якість життя в цілому, то дані за нею надано на рисунку 2.15.

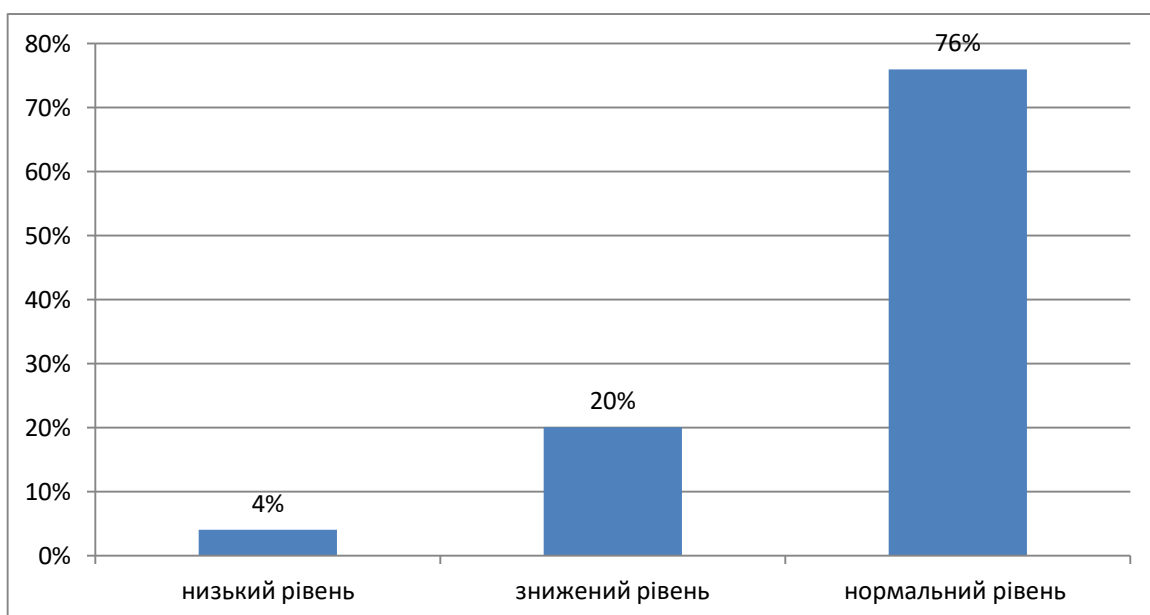


Рис. 2.15. Розподіл досліджуваних за шкалою «Якість життя в цілому».

Як бачимо на рис. 2.15 в цілому якість життя відповідає за проаналізованими шкалами. 76% респондентів в цілому задоволені якістю свого життя, 20% в цілому задоволені та 4% зовсім не задоволені своїм життям.

Ми зазначали, що наша вибірка складалася з груп різного віку та статі. Проаналізуємо порівняння середніх значень у групах. Для порівняння ми обрали метод математичної статистики: порівняння незалежних вибірок за критерієм Мана-Уїтні. Порівняння груп за статевою ознакою надано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Середні значення вибірки за категорією «стать»

	Назва шкали	Чоловіки	Жінки
1.	Гроші та матеріальний достаток	61	58
2.	Квартира та житлові умови	64	62
3.	Екологія, побут в районі мешкання	67	71
4.	Сім'я	84	81
5.	Харчування	78	78
6.	Любов, секс	70	80
7.	Розваги, відпочинок, спортивні заняття	69	66
8.	Становище в суспільстві	69	74
9.	Робота	75	78
10.	Духовні потреби	73	76
11.	Соціальна підтримка	82	83
12.	Здоров'я, благополуччя родичів	72	73
13.	Стан здоров'я	69	72
14.	Душевний стан	69	74
15.	Якість життя в цілому	75	78

Як бачимо в таблиці 2.1 відмінності між шкалами за категорією «стать» спостерігаються. Однак вони не на статистично значимому рівні. За такими шкалами як «Сім'я», «Сексуальні стосунки» та «Соціальна підтримка» у жінок середні значення вище 80 умовних одиниць (80, 81, 83 відповідно). У чоловіків за шкалами «Сім'я» та «Соціальна підтримка» також середні значення вищі за 80 умовних одиниць (84 та 82 відповідно). Найбільші відмінності за шкалою «Сексуальні стосунки» між жінками та чоловіками (70 та 80 відповідно), тобто чоловіки менше задоволені своїми сексуальними стосунками, ніж жінки. Найнижчі середні значення за шкалою «Гроші та матеріальний достаток»: у чоловіків 61 ум. од. та у жінок 58 ум. од. За такими шкалами, як «Гроші та матеріальний достаток», «Квартира та житлові умови», «Сім'я» та «Розваги, відпочинок, спортивні заняття» середні значення у чоловіків є вищими, ніж у жінок. Тобто чоловіки більш задоволені своїми матеріальними статками, житловими умовами, сімейними стосунками, своїм дозвіллям. А жінки більше задоволені екологією, побутом в районі мешкання, любовними стосунками, становищем у суспільстві, роботою, духовними потребами, соціальною підтримкою, здоров'ям та благополуччям родичів, станом здоров'я, душевним становищем та якістю життя в цілому.

Результати опитування Київського міжнародного інституту соціології показали, що рівень показників та відчуття щастя у різних вікових групах відрізняється. Молоді люди в якості показників щастя вказують задоволення своїм інтимним життям, здоров'ям.

Саме тому розглянемо порівняння показників задоволеності за опитувальником «Оцінка якості життям» за категорією «вік». Порівнюємо дві групи досліджуваних: одна група від 20 до 25 років, друга група – від 26 до 35 років. Порівняння груп за віковою ознакою надано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Середні значення вибірки за категорією «вік»

	Назва шкали	20-25 років	26-31 років
1.	Гроші та матеріальний достаток	59	62
2.	Квартира та житлові умови	62	64
3.	Екологія, побут в районі мешкання	73	69
4.	Сім'я	80	85
5.	Харчування	81	77
6.	Любов, секс	75	81
7.	Розваги, відпочинок, спортивні заняття	68	69
8.	Становище в суспільстві	70	70
9.	Робота	81	76
10.	Духовні потреби	78	73
11.	Соціальна підтримка	78	84
12.	Здоров'я, благополуччя родичів	70	75
13.	Стан здоров'я	78	71
14.	Душевний стан	75	72
15.	Якість життя в цілому	77	82

Як бачимо в таблиці 2.2 відмінності між середніми значеннями шкал за категорією «вік» спостерігаються, але без статистично значимому рівні. Однак, за певними шкалами є достатньо чіткі відмінності. А саме, за шкалою «Сім'я» рівень задоволеності у тих хто старшими є вищим, ніж у молоді (85 ум. од. та 80 ум. од. відповідно); за шкалою «Сексуальні стосунки» так само (75 ум. од. та 81 ум. од. відповідно); за шкалою «Соціальна підтримка» так само (78 ум. од. та 84 ум. од. відповідно); за шкалою «Здоров'я, благополуччя родичів» так само (70 ум. од. та 75 ум. од. відповідно); за шкалою «Якість життя в цілому» так само (77 ум. од. та 82 ум. од. відповідно). Також спостерігається відмінності за іншими шкалами, але вищі середні значення є

тих кому від 20 до 26 років. А саме: за шкалою «Екологія, побут в районі проживання» вищі середні значення у молодих проти старших (від 31 до 40 років) (73 ум. од. та 69 ум. од. відповідно); за шкалою «Харчування» так само (81 ум. од. та 77 ум. од. відповідно); за шкалою «Робота» так само (81 ум. од. та 76 ум. од. відповідно); за шкалою «Стан здоров'я» так само (78 ум. од. та 71 ум. од. відповідно). Отже, респонденти віком від 20 до 25 років є більш задоволеними стосовно екології, побуту в районі проживання, харчування, роботи та стану особистого здоров'я. Більш старші досліджувані (від 26 до 35 років) відмічають більшу задоволеність в сімейних та сексуальних стосунках, відчувають кращу соціальну підтримку, задоволені здоров'ям, благополуччям родичів, а також в цілому якістю життя в цілому.

За опитувальником «Оцінка якості життя» ми визначили розподіл вибірки за шкалами «гроші та матеріальний достаток», «квартира та житлові умови», «екологія, побут в районі мешкання», «сім'я», «харчування», «любов, секс», «розваги, відпочинок, спортивні заняття», «становище в суспільстві», «робота», «духовні потреби», «соціальна підтримка», «здоров'я, благополуччя родичів», «стан здоров'я», «душевний стан», «якість життя в цілому» за трьома рівнями. В цілому у вибірці більшість мають нормальний рівень задоволеності за всіма показниками.

Щодо відмінностей за категоріями «вік» та «стать», то визначено наступне.

Чоловіки більш задоволені своїми матеріальними статками, житловими умовами, сімейними стосунками, своїм дозвіллям. А жінки більше задоволені екологією, побуту в районі мешкання, любовними стосунками, становищем у суспільстві, роботою, духовними потребами, соціальною підтримкою, здоров'ям та благополуччям родичів, станом здоров'я, душевним становищем та якістю життя в цілому.

Досліджувані віком від 20 до 25 років є більш задоволеними стосовно екології, побуту в районі проживання, харчування, роботи та стану особистого здоров'я. Більш старші досліджувані (від 26 до 35 років)

відмічають більшу задоволеність в сімейних та сексуальних стосунках, відчують кращу соціальну підтримку, задоволені здоров'ям, благополуччям родичів, а також в цілому якість життя в цілому.

За оновленим Оксфордським опитувальником щастя можна визначити рівні показника щастя, де 81-100 балів – високий, 61-80 балів – підвищений, 41-60 балів – середній, 21-60 балів – знижений, 0-20 балів – низький. Розподіл вибірки за рівнями представлено на рисунку 2.16.

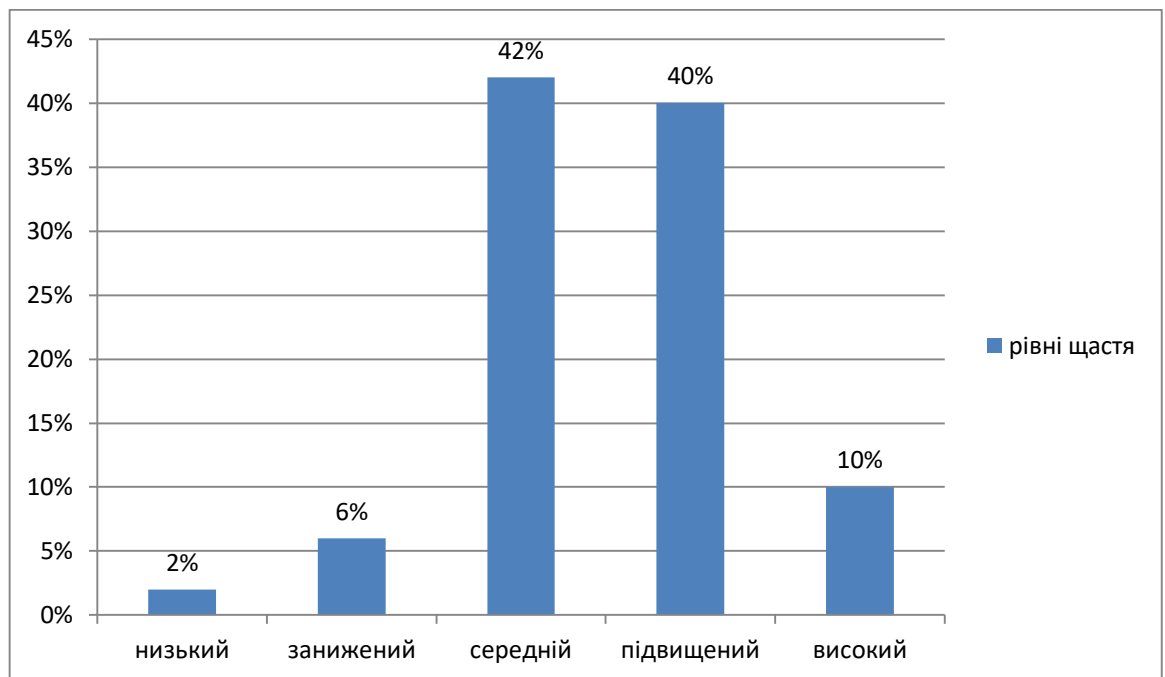


Рис. 2.16. Розподіл респондентів за рівнем щастя.

Як бачимо на рисунку 2.16 високий рівень щастя демонструють 10% респондентів, 40% опитуваних мають підвищений, тобто половина досліджуваних є щасливими. 42% мають середній рівень щастя. Окремі досліджувані (8 осіб) мають достатньо низький рівень щастя: 2% - низький та 6% - занижений.

Ми порівняли розподіл вибірки за категорією «вік». Ці дані показали незначні відмінності у рівнях «підвищений» та «середній». Оскільки ці результати не є значними тому ми не будемо окремо їх демонструвати окремо.

Отже, в цілому отримані результати відповідають результатам

опитувальника «Оцінка якості життя».

Відчуття щастя завжди пов'язаний з емоціями, а життєва задоволеність має емоційний компонент. Для визначення задоволеності життям через такі показники, як інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, позитивна оцінка себе та своїх власних вчинків, загальний фон настрою ми використали тест «Індекс життєвої задоволеності» (Bernice L. Neugarten с колегами) (адаптація Н.В. Паніна).

Числові результати (середні значення та стандартні відхилення) життєвої задоволеності представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Прояв життєвої задоволеності

Шкали	20-25 років		26-35 років	
	середнє значення	стандартне відхилення	середнє значення	стандартне відхилення
інтерес до життя	3,58	1,90	4,32	1,32
послідовність в досягненні цілей	5,34	1,89	5,59	1,68
узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	3,82	1,98	4,52	2,28
позитивна оцінка себе і власних вчинків	5,46	1,78	5,56	1,92
загальний фон настрою	4,45	2,48	5,52	1,89

Графічно результати життєвої задоволеності у групі представлено на рисунку 2.17.

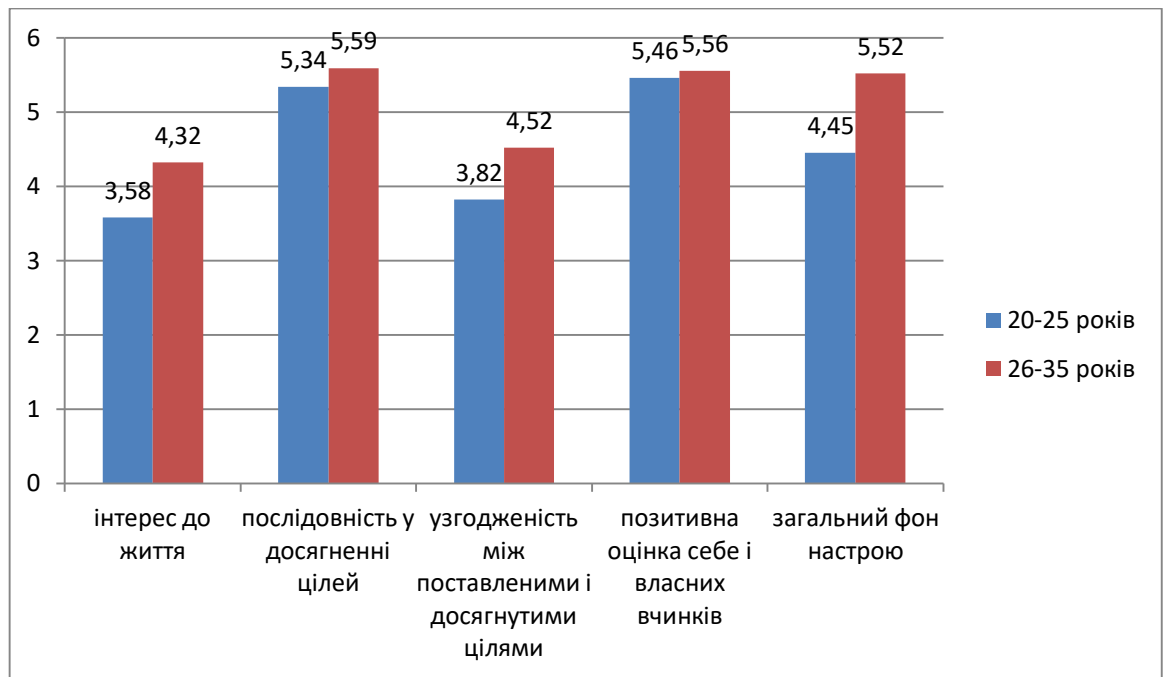


Рис. 2.17. Порівняння середніх значень життєвої задоволеності за категорією «вік».

Як бачимо в таблиці 2.3 та на рисунку 2.17 практично за всіма шкалами життєвої задоволеності у молодих людей нижчі показники, ніж у групи старших респондентів. Однак ці відмінності не є на статичному рівні. Як бачимо найбільші відмінності спостерігаються за шкалами «інтерес до життя» та «загальний фон настрою». Найменші відмінності середніх значень за шкалою «позитивна оцінка себе і власних вчинків» спостерігаються між групами досліджуваних.

Отже, у групи молодих людей рівень життєвої задоволеності є нижчим, ніж у групи більш старших.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження показників щастя під час карантинних обмежень від COVID 19 здійснено за оновленим Оксфордським опитувальником щастя, тестом «Індекс життєвої задоволеності» (Bernice L. Neugarten с колегами) (адаптація Н.В. Паніна) та опитувальником «Оцінка якості життя».

За опитувальником «Оцінка якості життя» у вибірці більшість мають нормальний рівень задоволеності за всіма показниками шкал «гроші та матеріальний достаток», «квартира та житлові умови», «екологія, побут в районі мешкання», «сім'я», «харчування», «любов, секс», «розваги, відпочинок, спортивні заняття», «становище в суспільстві», «робота», «духовні потреби», «соціальна підтримка», «здоров'я, благополуччя родичів», «стан здоров'я», «душевний стан», «якість життя в цілому».

Щодо відмінностей за категоріями «вік» та «стать», то визначено наступне.

Чоловіки більш задоволені своїми матеріальними статками, житловими умовами, сімейними стосунками, своїм дозвіллям. А жінки більше задоволені екологією, побуту в районі мешкання, любовними стосунками, становищем у суспільстві, роботою, духовними потребами, соціальною підтримкою, здоров'ям та благополуччям родичів, станом здоров'я, душевним становищем та якістю життя в цілому.

Досліджувані віком від 20 до 25 років є більш задоволеними стосовно екології, побуту в районі проживання, харчування, роботи та стану особистого здоров'я. Більш старші досліджувані (від 26 до 35 років) відмічають більшу задоволеність в сімейних та сексуальних стосунках, відчують кращу соціальну підтримку, задоволені здоров'ям, благополуччям родичів, а також в цілому якістю життя в цілому.

За оновленим Оксфордським опитувальником щастя визначено високий рівень щастя у 10% респондентів, 40% опитуваних мають підвищений, 42% мають середній рівень щастя. Окремі досліджувані мають достатньо низький рівень щастя: 2% - низький та 6% - занижений. В цілому отримані результати відповідають результатам опитувальника «Оцінка якості життя».

За тестом «Індекс життєвої задоволеності» (Bernice L. Neugarten с колегами) (адаптація Н.В. Паніна) практично за всіма шкалами життєвої задоволеності у молодих людей нижчі показники, ніж у групи старших

респондентів. Найбільші відмінності спостерігаються за шкалами «інтерес до життя» та «загальний фон настою». Найменші відмінності середніх значень за шкалою «позитивна оцінка себе і власних вчинків» спостерігаються між групами досліджуваних.

Отже, показниками щастя у молоді є суб'єктивне відчуття щастя, здоров'я, міжособистісні стосунки, матеріальний добробут.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проаналізовано теоретичні та практичні психологічні дослідження з проблем щастя, представлено особливості прояву щастя особистості у період карантинних обмежень COVID 19, емпірично досліджено особливості прояву щастя молоді у період карантинних обмежень COVID 19.

1. Визначено, що феномен «щастя» є багатограним. В той же час єдиного трактування не вироблено. Феномен «щастя» є багаторівневим комплексним психічним утворенням, який має три сторони: біологічний, зовнішній та особистісний. Біологічний – це фізіологічні процеси, зовнішня – культурні, історичні, соціальні, економічні та інші умови, особистісна – це особистісні складові.

2. Описано показники щастя, які зазначають українці впродовж двадцяти років в Україні, а також прояв щастя під час карантинних обмежень в Україні. Показниками щастя у молоді є суб'єктивне відчуття щастя, здоров'я, міжособистісні стосунки, матеріальний добробут.

3. Емпірично досліджено показники щастя молоді під час карантинних обмежень від COVID 19

За опитувальником «Оцінка якості життя» у вибірці більшість мають нормальний рівень задоволеності за всіма показниками шкал «гроші та матеріальний достаток», «квартира та житлові умови», «екологія, побут в районі мешкання», «сім'я», «харчування», «любов, секс», «розваги, відпочинок, спортивні заняття», «становище в суспільстві», «робота», «духовні потреби», «соціальна підтримка», «здоров'я, благополуччя родичів», «стан здоров'я», «душевний стан», «якість життя в цілому».

Чоловіки більш задоволені своїми матеріальними статками, житловими умовами, сімейними стосунками, своїм дозвіллям. А жінки більше задоволені екологією, побуту в районі мешкання, любовними стосунками, становищем у суспільстві, роботою, духовними потребами, соціальною підтримкою,

здоров'ям та благополуччям родичів, станом здоров'я, душевним становищем та якістю життя в цілому.

Досліджувані віком від 20 до 25 років є більш задоволеними стосовно екології, побуту в районі проживання, харчування, роботи та стану особистого здоров'я. Більш старші досліджувані (від 26 до 35 років) відмічають більшу задоволеність в сімейних та сексуальних стосунках, відчувають кращу соціальну підтримку, задоволені здоров'ям, благополуччям родичів, а також в цілому якістю життя в цілому.

За оновленим Оксфордським опитувальником щастя визначено високий рівень щастя у 10% респондентів, 40% опитуваних мають підвищений, 42% мають середній рівень щастя. Окремі досліджувані мають достатньо низький рівень щастя: 2% - низький та 6% - занижений. В цілому отримані результати відповідають результатам опитувальника «Оцінка якості життя».

За тестом «Індекс життєвої задоволеності» (Bernice L. Neugarten с колегами) (адаптація Н.В. Паніна) практично за всіма шкалами життєвої задоволеності у молодих людей нижчі показники, ніж у групи старших респондентів. Найбільші відмінності спостерігаються за шкалами «інтерес до життя» та «загальний фон настою». Найменші відмінності середніх значень за шкалою «позитивна оцінка себе і власних вчинків» спостерігаються між групами досліджуваних.

Отже, показниками щастя під час карантинних обмежень COVID 19 у молоді є суб'єктивне відчуття щастя, здоров'я, міжособистісні стосунки, матеріальний добробут.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аргайл М. Психология счастья: пер. с англ. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 272 с.
2. Афанасьєва Л., Олексенко Р. Сенс щастя в сучасних контекстах індивідуального і суспільного буття [Електронний ресурс] // Гілея: науковий вісник. Київ, 2019. Вип. 143 (2). С. 12–17. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya_2019_143\(2\)__4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya_2019_143(2)__4)
3. Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливым: пер. С англ. Минск: Поппури, 2009. – 240 с.
4. Бутник О. О. Дослідження індексу щастя населення в контексті ефективного державного управління [Електронний ресурс] // Інвестиції: практика та досвід. 2017. № 22. С. 73–75. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipd_2017_22_18
5. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Дослідження психологічних особливостей щастя в жінок середнього віку [Електронний ресурс] // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2020. Вип. 2. С. 110–118. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2020_2_17
6. Волинець Н. В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції / Н. В. Волинець // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2018. - Вип. 1(1). - С. 50-62. Режим
доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1%281%29__10
7. Вплив карантину на щастя українців: результати дослідження 2020-2021– URL: <http://ukr-happiness-institute.com/vplyv-karantynu-na-shchastya-ukraintsiv-2020-2021/>
8. Гаврикова О.А. Ментальна репрезентація та особливості відчуття щастя у ранньому дорослому віці // Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць / [за ред : Кузікової С. Б.,

- Щербакової І. М., Пасічник Н. О.]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 37-41
9. Гаврищак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія // Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія» / ред. кол. Надія Скотна (головний редактор), Р. Хавула (редактор серії) та ін. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2019. Випуск 45. С. 39-51
 10. Гриник І. Психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку. // Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія» / ред. кол. Надія Скотна (головний редактор), Р. Хавула (редактор серії) та ін. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2019. Випуск 45. С. 52-63
 11. Грузинова К. М. Особливості психологічного благополуччя студентів в період COVID-19 – URL: The 1 st International scientific and practical conference —Achievements and prospects of modern scientific research (December 6-8, 2020) Editorial EDULCP, Buenos Aires, Argentina. 2020. С. 413-419
 12. Дворніченко Л. Л. Практичні аспекти роботи психолога-консультанта з категорією «щастя» [Електронний ресурс] // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2017. Вип. 2 (1). С. 94–98. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2\(1\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2(1)_18)
 13. Джидарьян И. А. Психология с частью и оптимизма. М.: Изд-во института психологи РАН, 2013. 268 с.
 14. Жидецький Ю. Ц. Психолого-педагогічні чинники щастя студентів. // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх

- справ. серія психологічна. - 2013. - Вип. 2. - С. 202-211. - URL:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_2_23
- 15.Індекс щастя: в світі та Україні – URL: https://dif.org.ua/article/indeks-shchastya-v-sviti-ta-ukraini_2021
- 16.Карантин - URL:
<https://www.dw.com/uk/%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD/t-53622354>
- 17.Карлхайнц Рукрігель – особиста сторінка. URL:
<https://www.ruckriegel.org/>
- 18.Кроник А.А., Ахмеров Р.А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути.- М.: «Смысл», 2008. 294 с.
- 19.Кубриченко Т. В., Куц В. Є. Особливості суб`єктивного переживання щастя молодими чоловіками різних типів нормативності гендерної поведінки [Електронний ресурс] // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Херсон, 2018. Вип. 1 (1). С. 106–111. – URL:
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1\(1\)__19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1(1)__19)
- 20.Кулешова О., Кучер Д. Уявлення молоді про щастя [Електронний ресурс] // Людина. Суспільство. Держава. 2019. № 2. – URL:
<http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/8231>
- 21.Оксфордський опитувальник щастя URL:
<https://psytests.org/emotional/ohi.html>
- 22.Оновлення щодо коронавірусу. – URL: <https://www.worldometers.info/>
- 23.Опитувальник «Образ власного тіла» (авт. О. Скугаревський та С. Сивуха)– URL: <https://lib.iitta.gov.ua/723087/1>
- 24.Паніотто В., Сахно Ю., Пяковська А. Динаміка рівня щастя та його детермінанти. Україна 2001-2017. URI:
<http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/13604>
- 25.Потоцька І. С., Белов О. О., Герасимук В. А., Новицький А. В.

- Залежність суб'єктивного переживання щастя від ціннісно-мотиваційних орієнтацій у сучасної студентської молоді [Електронний ресурс] // Медична психологія. Харків, 2019. Т. 14, № 1. С. 19–22. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2019_14_1_6
26. Психічне здоров'я публічних службовців: Матеріали дослідження /авт. кол.: . Д.П. Власюк, О.В. Кихтюк, А.В. Кульчицька, Т.В. Федотова та ін. –Луцьк : Волиньполіграф, 2018. – 116 с.
27. Психологія переживання глобальної пандемії: досвід України і світу: матеріали Міжнародного науково-практичного Workshop, 23.04 2021 / [за наук. ред. Л.Є. Просандаєвої, О.В. Костюченко]. Київ : Київський національний університет культури і мистецтв, 2021. 40 с
28. Психологія про щастя URL: <https://kdpu.edu.ua/sotsialno-hromadska-diiialnist/psykholohichna-sluzhba/rekomendatsii/18121-psykholohiya-pro-shchastya.html>
29. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. 177 с.
30. Романова В. С. Філософські, духовні та наукові погляди на щастя: наукове визначення і міра щастя [Електронний ресурс] // Актуальні проблеми психології. Київ, 2015. Т. 7, вип. 39. С. 301–308. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2015_7_39_31
31. Самооцінка щастя населенням України, грудень 2021 URL: <HTTPS://WWW.KIIS.COM.UA/?LANG=UKR&CAT=REPORTS&ID=1097&PAGE=1&T=7>
32. Самооцінка щастя населенням України, квітень 2020 URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=944&page=7>
33. Скворцова К. М. Зміст поняття «щастя» [Електронний ресурс] // Культурологічний вісник. Запоріжжя, 2014. Вип. 33. С. 241–249. –

- URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Kultv_2014_33_38
- 34.Словник української мови. URL: <http://sum.in.ua/s/shhastja>
- 35.Степура Є. В. Аспекти щастя людини. *Актуальні проблеми психології*. 2020. 3 (14). С.237-249
- 36.Татаркевич В. О счастье и совершенстве человека. / Владислав Татаркевич. – Москва: ПРОГРЕС, 1981. – 368 с.
- 37.Титаренко Т. М. Щастя як особистісна реалія: переживання, рефлексування, конструювання [Електронний ресурс] // Психологія особистості. 2017. № 1. С. 83–89. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ро_2017_1_13
- 38.Троценко Л. О., Комар Т. В. Психологічні чинники та механізми дослідження гендерних особливостей підлітків щодо їх уявлень про щастя [Електронний ресурс] / Л. О. Троценко, // Молодий вчений. 2021. № 1 (1). С. 33–37. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2021_1\(1\)__9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2021_1(1)__9)
- 39.Філіппова І. Ю. Індивідуальне соціальне здоров'я як важливий соціокультурний компонент щастя та життєвого благополуччя. // Практична психологія та соціальна робота. 2013. № 8. С. 48–57.
- 40.Щастя та цивілізаційний розвиток : збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 14-15 листопада 2019 р.). Львів, 2019 266 с.
- 41.Щастя. Слова та музика Наталії Май. – URL: <https://www.pisni.org.ua/songs/2335395.html>

ДОДАТКИ

Опитувальник «Оцінка якості життя»

Інструкція. Вам необхідно відповісти на ряд запитань, які мають від одного до чотирьох підпунктів (наприклад, 1.1, 1.2...) так, щоб відповіді можна було виміряти кількісно. Нами запропоновані шкали по 100 балів, де 0 балів означає дуже поганий стан, а 100 балів – дуже хороший стан. Обведіть цифру, яка відповідає Вашому стану справ. Відповідати потрібно так, як це з Вами відбувається в типових ситуаціях, найчастіше. Старайтеся відповідати щиро. Дякуємо!

1. Гроші та матеріальний достаток

1.1 Чи задоволені би добробутом Вашої сім'ї?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначно НІ

1.2. Чи задоволені Ви своїми заробітками?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначно НІ

однозначно ТАК

2. Квартира, житлові умови

2.1 .Чи задоволені Ви розміром житлової площі?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначно НІ

однозначно ТАК

2.2. Чи задоволені Ви благоустроєм помешкання (меблі, побутові прилади, тощо)?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначно НІ

однозначно ТАК

3. Екологія, побут в районі мешкання

3.1 .Чи задоволені Ви кліматичними умовами в місці проживання (вітер, вологість, температура)?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначно НІ

однозначно ТАК

3.2. Чи задоволені Ви екологічними умовами в місці проживання (шум, забрудненість, тощо)?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначно НІ						однозначно ТАК				
3.3. Чи задоволені Ви розвитком інфраструктури в місці проживання (магазини, послуги, тощо)?										
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

однозначно НІ однозначно ТАК

4. Сім'я

4.1. В якій мірі Ви вважаєте своє сімейне життя щасливим? 0 10 20 30 40 50 60
70 80 90 100

однозначно НІ однозначно ТАК

5. Харчування

5.1. Чи задоволені Ви різноманітністю раціону харчування? 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначно НІ однозначно ТАК

5.2. Чи задоволені Ви кількістю їжі, яку Ви вживаєте протягом доби? 0 10 20 30 40 50 60 70
80 90 100

однозначно НІ однозначно ТАК

6. Любов, секс

6.1. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям? 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначно НІ однозначно ТАК

7. Розваги, відпочинок, спортивні заняття

7.1. Чи задоволені Ви своїм подобовим сном? 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначно НІ однозначно ТАК

7.2. Чи задоволені Ви своєю фізичною активністю?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначно НІ однозначно ТАК

8. Становище в суспільстві

8.1. Чи задоволені Ви своїм становищем в суспільстві? 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

не вдалося досягнути нічого

вдалося багато чого досягнути

9. Робота

9.1 .Відносини з керівництвом

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

погані

прекрасні

9.2 .Відносини з колегами

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

погані

прекрасні

9.3 Можливість кар'єрного зростання

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

погані перспективи

прекрасні перспективи

9.4 .Задоволеність своєю роботою

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Ніякого задоволення

повне задоволення

10. Духовні потреби

10.1 .Чи вважаєте Ви своє життя духовно багатим (література, мистецтво, природа тощо)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Духовно бідне

духовно багате

11. Соціальна підтримка

11.1 .Чи можете Ви розраховувати на підтримку сім'ї, родичів, друзів у випадку серйозних проблем?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

зовсім не можу

можу розраховувати як на себе

12. Здоров'я, благополуччя родичів

12.1 .Здоров'я дітей

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

погане

прекрасне

12.2 .Здоров'я дружини/чоловіка

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

погане

прекрасне

13. Оцініть стан Вашого здоров'я

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

дуже погане

дуже хороше

14. Оцініть душевний стан за останній час

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

дуже поганий

дуже хороший

15. Оцініть в цілому, як складається Ваше життя

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

дуже погано

дуже добре

Обробка та інтерпретація результатів. Підраховується середній бал для кожної шкали (15 шкал) та заноситься в таблицю 1.

Залежно від відповіді, для кожної шкали виділяється рівень якості життя:

61-100 балів – нормальна якість життя;

31-60 балів – знижена якість життя;

0-10 балів – низька якість життя.

Таблиця

Оцінка параметрів якості життя

Найменування параметра	Оцінка параметра, бали	Середня оцінка параметра			
Матеріальний достаток	1.1	1.2			
Житлові умови	2.1	2.2			
Район проживання	3.1	3.2	3.3		
Сім'я	4.0				
Харчування	5.1	5.2			
Сексуальне життя	6.0				
Відпочинок	7.1	7.2			
Положення в суспільстві	8.0				
Робота	9.1	9.2	9.3	9.4	
Духовні потреби	10.0				
Соціальна підтримка	11.0				
Здоров'я близьких	12.1	12.2			
Особисте здоров'я	13.0				
Душевний спокій	14.0				
Життя в цілому	15.0				
Якість життя	Всі параметри				

