

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Інститут управління, психології та безпеки
Кафедра теоретичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальність 053 «Психологія»
ОНП «Психологія»
Вікторії ШРАМ

Науковий керівник
доктор педагогічних наук, доцент
Галина ЛЯЛЮК

Рецензент
доктор психологічних наук, доцент
Євген Карпенко

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« » _____ 2024 р., протокол №
завідувач кафедри теоретичної психології
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів
2024

АНОТАЦІЯ

Вікторія Шрам. Кваліфікаційна робота. Психологічні особливості задоволеності життям студентської молоді

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей задоволеності життям студентської молоді. Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми задоволеності життям особистості, виокремлено показники задоволеності життям студентської молоді. Аналіз показників ЗЖ свідчить, що це суб'єктивне відчуття, яке залежить від здоров'я, відносин із оточуючими, та матеріального благополуччя. У юнацькому віці найчастіше людина найчастіше пов'язує ЗЖ з такими явищами, як радість, свобода, творчість, майбутнє, любов, спілкування та відпочинок. Емпірично досліджено психологічні особливості задоволеності життям студентської молоді.

Ключові слова: задоволеність життям, щастя, психологічне благополуччя, студентська молодь

ABSTRACT

Victoria Shram. Qualification work. Psychological features of life satisfaction of student youth

The qualification work is devoted to the study of psychological features of life satisfaction of student youth. A theoretical analysis of scientific approaches to the problem of personal life satisfaction was carried out, indicators of student youth's life satisfaction were singled out. Analysis of indicators of life expectancy shows that it is a subjective feeling that depends on health, relationships with others, and material well-being. At a young age, a person most often associates life with such phenomena as joy, freedom, creativity, the future, love, communication and rest. Empirically researched psychological features of life satisfaction of student youth.

Key words: life satisfaction, happiness, psychological well-being, student youth

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| Вступ..... | 4 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ СТУДЕНТСЬКОЇ | |
| 1.1. Феномен «задоволеність життям» в наукових дослідженнях..... | 7 |
| 1.2. Показники задоволеності життям студентської молоді..... | 13 |
| Висновки до першого розділу..... | 19 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ | |
| 2.1. Організація та методи дослідження..... | 20 |
| 2.2. Аналіз результатів дослідження..... | 22 |
| Висновки до другого розділу..... | 44 |
| Висновки..... | 46 |
| Список використаних джерел..... | 49 |
| Додатки..... | 54 |

ВСТУП

Під час війни проблема задоволеності життям стала надзвичайно актуальною для всіх верств населення, оскільки тривога та стрес, на жаль, є нашою реальністю.

Проблема задоволеності життям завжди привертала увагу дослідників у різних її аспектах через інші поняття, такі як: «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «щастя», «якість життя» та «задоволеність».

Про міждисциплінарний характер проблеми задоволеності життям свідчить той факт, що поняття щастя є об'єктом дослідження психологів, соціологів, філософів, істориків та інших фахівців. Вони вивчали феномен «задоволеності життям», його чинники, причини, прояви та показники щастя у різних країнах, серед різних вікових груп, а також за категоріями «стать», «професійна приналежність», «соціальний статус» тощо.

Ще давні мислителі зверталися до феномену задоволеності життям (Арістотель, Р. Декарт, Ф. Аквінський, Б. Паскаль, Л. Фейєрбах та ін.) Проблематика задоволеності життям стала предметом досліджень М. Селігмана, Е. Дінера, Ч. Снайдера, Н. Пезешкіана, Д. Гільберта, Д. Хайдта, А. Маслоу, К. Роджерса, А. Новицький, В. Куц, З. Фрейда, Т. Титаренко, В. Герасимчук, Т. Комар та інших.

Ще давні мислителі, такі як Сенека, Арістотель, Рене Декарт, Фома Аквінський, Блез Паскаль, Людвіг Фейєрбах та інші, звертали увагу на феномен задоволеності життям. У сучасності ця тема стала предметом досліджень таких вчених, як Мартін Селігман, Ед Дінер, Чарльз Снайдер, Носсрат Пезешкіан, Деніел Гілберт, Джонатан Хайдт, Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Ірвін Ялом, Зигмунд Фрейд, Тетяна Титаренко, Володимир Герасимчук, Тетяна Комар та інших.

Студентський вік є періодом професійного становлення, формування ціннісних орієнтирів особистості та найбільшої життєвої активності. У цей час особливо важливо забезпечити оптимальне психологічне благополуччя для

розвитку особистості. Період студентства збігається з юнацьким віком, коли соціальна ситуація розвитку пов'язана з вибором життєвого шляху, професійним і особистісним самовизначенням, та характеризується як етап концептуальної соціалізації, під час якого формуються стійкі властивості особистості. У цей період становлення моральної самосвідомості молоді та вироблення стійкого світогляду задоволеність життям і психологічна рівновага є надзвичайно важливими, оскільки вони сприяють психологічному благополуччю та розвитку ефективності особистості.

Об'єкт дослідження – феномен «задоволеність життям».

Предмет дослідження – психологічні особливості задоволеності життям студентської молоді.

Мета дослідження – проаналізувати теоретичні основи дослідження та емпірично дослідити психологічні особливості задоволеності життям студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні та практичні психологічні дослідження із проблеми задоволеності життям.
2. Виокремити особливості задоволеності студентської молоді життям.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості прояву задоволеності життям молоді.

Теоретичною та методологічною основою дослідження стали теоретичні положення проблематики задоволеності особистості життям (М. Аргайл, О. Віговська, Ж. Вірна, Д. Гільберт, Л. Варава, М. Селігман, Е. Дінер, С. Любомірські, А. Бандура, Ч. Снайдер, Д. Хайдт, Т. Титаренко, Т. Комар, А. Новицький, В. Куц, Т. Кубриченко та ін.).

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення; тестування; статистичні методи дослідження.

Теоретичне значення кваліфікаційної роботи полягає у поглибленні аналізу поняття феномену задоволеності життям особистості та уточненні розуміння показників задоволеності життям молоді.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що результати емпіричного дослідження та матеріали роботи можуть бути використані усіма, хто цікавиться проблематикою феномену задоволеності життям. Вони також можуть стати основою для розробки програм психологічної допомоги молоді.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ СТУДЕНТСЬКОЇ

1.2. Феномен «задоволеність життям» в наукових дослідженнях

Проблема задоволеності життям (далі ЗЖ)та його аспекти все більше привертають увагу дослідників у галузі соціальних та гуманітарних наук, які досліджують різні аспекти цього явища. Задоволеність розглядається як суб'єктивне відчуття якості життя та особистісної діяльності, взаємодії з навколишнім середовищем та відношення до себе. Вчені з інших країн розглядають задоволеність життям як відчуття щастя, що також пов'язане з самореалізацією особистості, психологічним здоров'ям та загальним благополуччям[10].

Отже, поняття задоволеності від власного життя має різноманітність тлумачень у різних наукових дисциплінах і залежить від теоретичної позиції дослідника та вибраних ним критеріїв. Це поняття об'єднує в собі комплексні характеристики існування людини в суспільстві і включає психологічне, фізіологічне, соціальне духовне благополуччя особистості.

Саме тому важливим аспектом дослідження цього явища є аналіз його властивостей, що є необхідним компонентом для розвитку особистості та її повноцінної самореалізації, формування та розкриття особистісного потенціалу, а також побудови перспектив власного розвитку.

Роботи Ж. Вірної, Н. Водоп'янова, В. Гупаловської, С. Максименко та інших включають дослідження стану задоволеності, зокрема в контексті вивчення емоційних станів особистості.

Дослідження задоволеності життям представлені у наукових працях М. Аргайла, О. Віговської, Ж. Вірної, Е. Десі, Л. Ключка, Л. Куликова, А. Маслоу, Т. Скрипаченка та інших.

ЗЖ виступає як оцінка всіх життєвих умов, сформована на основі зіставлення індивідуальних прагнень й поточних досягнень [8].

Феномен задоволеності життям (ЗЖ) та схожі поняття були предметом досліджень як класичних, так і сучасних напрямів психологічної науки. Часто в наукових розвідках можна зустріти ототожнення феномену ЗЖ із феноменом «щастя»[8].

Тому спочатку розглянемо визначення та розуміння поняття "щастя". За словниковим визначенням української мови, "щастя" описується як стан повного задоволення життям, відчуття безмежної радості та глибокого задоволення, що переживає людина. Також "щастя" тлумачиться як успіх, досягнення, удача, талант, доля[5].

Дослідники вклали багато зусиль у визначення та опис змісту феномену "щастя"[9]. Їхні спроби призвели до того, що кожен з них запропонував своє власне унікальне визначення, розглядаючи феномен згідно зі своїм теоретичним розумінням. Крім того, вони застосовували різні підходи та концепції для тлумачення "щастя". Звертання до їхніх робіт свідчить про те, що на даний момент не існує однозначного та чіткого визначення поняття "щастя".

Справді, в науковому середовищі відсутнє єдине трактування феномену задоволеності життям. Не сформовано єдиного підходу до розуміння його змісту, а також відсутня загальноприйнята методологія та методи визначення[17].

Задоволеність розглядається як позитивно забарвлена емоція, що супроводжується задоволенням однієї або кількох потреб. Потреба, у свою чергу, виступає усвідомленням необхідності певних благ та послуг. А. Маслоу вважає, що поведінка людини обумовлена широким спектром потреб, виокремлюючи п'ять категорій цих потреб, які мають ієрархічну структуру[30].

Трактування феномену ЗЖ дійсно складне завдання для дослідників. Під час дослідження виникає багато труднощів і підводних каменів. Навіть коли

здається, що все вже зрозуміло, щось в процесі або в результаті може виринати, порушуючи вибудовану систему.

Перші дослідження ЗЖ сягають першої половини ХХ століття. Ця тема є міждисциплінарною, тому її вивчають філософи, психологи, соціологи, економісти, культурологи та інші.

У 1930-х роках американський психолог Дж. Б. Уотсон провів анкетування, щоб виявити джерела задоволеності життям та щастя. Після цього з'явилися роботи Е. Еріксона, А. Маслоу, Р. Мея, Р. Олпорта, К. Роджерса, В. Франкла та інших, які вплинули на дослідження щастя в рамках позитивної психології. Пізніше з'явилися важливі дослідження від Дж. Вейланата, Е. Дінера, Д. Майерса, К. Ріффа та інших, які активно вивчали феномен "щастя"[12].

Робота М. Аргайла в даний час є однією з найбільш цитованих. Автор провів аналіз американських та західноєвропейських досліджень щастя і зробив висновки щодо різних аспектів цього поняття[33]. У вступі до роботи він розкриває, що спонукав його до вивчення феномену-щастя. Він зауважив, що у психології кількість публікацій щодо дослідження депресії перевищує кількість публікацій про щастя у співвідношенні 1 до 17. Це свідчить про те, що увага до дослідження депресії переважає над увагою до щастя[33].

М. Аргайл визначає щастя як переживання радості, що включає три частково незалежні фактори: задоволеність життям, позитивні емоції та відсутність негативних емоцій. Він стверджує, що радість є емоційною складовою щастя, а задоволеність - когнітивним аспектом, рефлексивним судженням про те, наскільки життя є і залишається благополучним[33].

М. Аргайл визначив фактори щастя, які можуть одночасно бути джерелами, умовами та сферами задоволеності життям, а також характеристиками людини. Він наголосив на тому, що особистісні риси людини взаємозалежні з її задоволеністю життям. Одним із основних аспектів

щастя є радість від спілкування з близькими людьми, коханими та психологічна підтримка, яку забезпечує найближче оточення[33].

О. Кронік розглядав щастя як форму переживання буття, пов'язану із самореалізацією[20]. Він шукав психологічні методи досягнення щастя, розглядаючи їх як способи саморегуляції мотивації людини. Автор виділяв два способи саморегуляції: збільшення значущості світу та розвиток власних можливостей. Ці принципи реалізуються в залежності від соціальних й індивідуальних умов, а також від уявлень індивіда про шляхи досягнення щастя.

Сучасні дослідники вивчають щастя як афективний стан і як цінність. Вони розглядають щастя як джерело щасливого життя, досягнення певної мети, під час досягнення якої людина може відчувати себе щасливою.

Цікавими є підходи до розуміння феномену "щастя" американського психолога А. Маслоу, який вважав, що людина досягає щастя через самоактуалізацію. Він вважав, що самоактуалізована людина є упевненою у собі, спокійною, толерантною, має таланти, не страждає від депресії або істерії, має здорову самооцінку та гармонійний зовнішній вигляд[30].

Щодо цікавих та повних підходів, мотиваційні теорії щастя становлять значну частину досліджень феномену «щастя». Представники мотиваційного напрямку у психології вважають, що задоволення від життя та щастя пов'язані з внутрішньою мотивацією, зокрема з почуттям самореалізації. Людина залучається до діяльності, яка є цікавою або необхідною для неї або для її оточення. Прихильники мотиваційних теорій вважають, що зовнішні стимули не приносять справжнього щастя. Наприклад, владатагроші, які є стимулами зовнішньої мотивації, скоріше сприяють зовнішньому контролю, а не внутрішньому задоволенню від діяльності, оскільки вони передбачають примус, а не бажання.

Глибоку роботу щодо дослідження феномену щастя провів М. Селігман, який вважав, що щастям є не лише збільшення приємних одномоментних відчуттів. Для повного, безмежного щастя необхідне

справжнє, насичене життя, яке включає позитивні якості та духовне задоволення. Тобто таке життя, яке наповнене емоціями, зокрема позитивними[23].

Ознайомлення з працями психологів показує, що часто поруч з поняттям "щастя" досліджуються ідеї, що стосуються "суб'єктивного благополуччя". Наприклад, праці М. Селігмана включають аналіз концепції "суб'єктивного благополуччя" поряд із "щастям"[23]. Він пояснює таке взаємопереплетення понять, стверджуючи, що обидва терміни не мають чуттєвого аспекту, вони відображають лише позитивні аспекти: відчуття, почуття, види діяльності, які приносять задоволення. Однак "суб'єктивне благополуччя" та "щастя" іноді пов'язані з емоціями, іноді - з діяльністю, коли людина відокремлюється від емоцій.

М. Селігман не обмежувався розглядом "щастя" та "суб'єктивного благополуччя", він також використовує термін "життєрадісність". Він пояснював, що "життєрадісність" залежить від того, чи задоволена людина своїм життям або ні. Також М. Селігман запропонував формулу щастя, в якій відображено, що щастя залежить від самої людини, факторів життя, її обставин і генетичної схильності: тобто рівень щастя індивіда визначається його власним рівнем "щасливості"[23].

Сучасні дослідники, такі як Е. Дінер, К. Ріфф, А. Созонов та інші, розглядають поняття "суб'єктивне благополуччя" як частину психологічного благополуччя[22]. Вони вважають, що щастя ґрунтується на процесах, незалежних від економічних умов. Ці дослідники розробили модель суб'єктивного благополуччя, яка включає три взаємопов'язані компоненти:

1. Переживання позитивних емоцій, які виникають в людини часто.
2. Рідкісне відчуття негативних емоцій.
3. Когнітивна оцінка або "глобальні судження" задоволеності життям.

Отже, якщо М. Селігман розглядав поняття "щастя", "суб'єктивне благополуччя" і "життєрадісність" практично як синоніми, то для Е. Дінера та

інших дослідників "щастя" та "суб'єктивне благополуччя" мають відмінне значення[23].

Ш. Стайл в своїх дослідженнях вказує, що людина може бути психологічно благополучною та функціонувати на повну потужність, навіть якщо вона не відчуває себе щасливою. Вона розглядає щастя та задоволеність життям як показники загального благополуччя та самореалізації. Справжнє процвітання, за словами дослідниці, приходить тоді, коли людина задовольняє всі свої основні психологічні потреби.

Цікавим є те, що Ш. Стайл виділяє два типи щастя[32]:

- Хвилинне задоволення та насолода, що виражається у радості.
- Відчуття задоволення, яке триває довше і приносить людині глибше відчуття блаженства, веде до розкриття справжнього потенціалу та самореалізації.
- Щодо вибору між цими типами, автор зауважує, що не варто обирати лише один із них. Вона стверджує, що порівнюючи їх, людина може пропустити як тривалі, так і мимовільні миті щастя. Ці миті рівноцінно важливі в житті.

Т. Титаренко, українська дослідниця, відділяє значний час свого наукового дослідження феномену задоволення життям. За її переконанням, поняття "щастя", "задоволення життям" та "благополуччя" не можуть бути вважені тотожними, але вони є достатньо самостійними. Вони подібні у тому, що всі вони супроводжуються переживаннями. Навіть у випадку такого виразу, як "тихе щастя", вони можуть бути відчутні[37].

Т. Титаренко розглядає, що "задоволення життям" та "благополуччя" супроводжуються більш "тихими" та м'якими переживаннями. Однак вони відрізняються тим, що людина зазвичай усвідомлює своє "задоволення життям" та переживає його. Щодо "психологічного благополуччя", вчена зауважує, що воно менш емоційно насичене, і людина може навіть не помічати його. За її думкою, поки людина відчуває щастя, вона має відчуття, що все в її житті вдається і її психологічне благополуччя забезпечене. Проте вона

зауважує, що людина може бути задоволеною життям, мати певний рівень благополуччя, але не відчувати себе щасливою[37].

Суб'єктивність понять щастя та благополуччя проявляється, зокрема, у їхньому співвідношенні. Людина може бути благополучною, але не відчувати себе щасливою, тоді як інша, яку суспільство вважає незадоволеною життям і неблагополучною, може вважати себе найщасливішою у світі. Деякі дослідники зазначають, що усвідомлення щастя може настати лише відчуття певного втрати або віддалення від нього.

Різні науковці проводять глибокий аналіз теоретичних, практичних та прикладних аспектів цього питання[2]. Наприклад, Н. Виничук, враховуючи різні підходи до розуміння "щастя" та його виникнення, формулює визначення психологічного феномену "щастя". Він стверджує, що "щастя - це задоволення та свідомість життєдіяльності людини, домінування позитивного емоційного стану, цілісне сприйняття часу, позитивне ставлення до себе та навколишнього світу"[2].

Отже, на сьогодні не існує одного загальноприйнятого визначення ЗЖ, оскільки воно багатогранне і різні підходи розглядають його по-різному. Проте можна відзначити, що ЗЖ є складним психічним утворенням, що має різні складові, зумовлені як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, а також особистісним змістом.

1.2. Показники задоволеності життям студентської молоді

Студентський вік вважається періодом професійного становлення, формування ціннісних установок та найбільшої активності у житті, тому оптимальне психологічне благополуччя є важливим для розвитку особистості. Цей період збігається з юнацьким віком, коли студент вибирає свій життєвий шлях, самовизначається професійно та особистісно, і характеризується як "концептуальна соціалізація", коли формуються стійкі особистісні риси.

У цей період особливо важливою є психологічна рівновага, резилієнтність, що сприяють психологічному благополуччю та розвитку ефективності особистості. Дослідники цікавляться різними показниками загального забезпечення життя людини. Соціологи, психологи, економісти, культурологи, педагоги, історики та інші досліджують різні аспекти якості життя та щастя, зокрема ціннісні установки, ставлення до життя, задоволеність, рівень життєвих можливостей, адаптацію до навчання та соціальну інтеграцію[24].

Звернення до наукових джерел підтверджує, що науковці визначають різні показники загального забезпечення життя, які включають економічні, соціальні, психологічні, культурологічні та інші аспекти. Ці показники увійшли в формули для розрахунку індексу щастя.

Представник позитивної психології Мартін Селігман запропонував так звану "формулу щастя", яка складається з трьох складових: індивідуального діапазону, зовнішніх обставин та вольового контролю. Індивідуальний діапазон, який генетично обумовлює рівень щастя і становить приблизно 50%, за його словами, визначається стабільним протягом життя. Зовнішні обставини, такі як сім'я, діти, релігія та повсякденна діяльність, впливають на щастя приблизно на 10%. Вольовий контроль, тобто свідомі дії, на які людина може впливати, відповідає за 40% щастя[36]

Інший дослідник позитивної психології, Тал Бен-Шахар, вважає, що щастя має шість основних компонентів. Він називає це "формулою щастя", де відсутність будь-якого компонента перешкоджає людині бути щасливою[35]. Ці компоненти включають у себе життя в даний момент, живий інтерес до оточуючого світу, улюблену роботу, піклування про інших, цінність відносин, а також звернення уваги на фізичне тіло та любов до нього. Він стверджує, що не існує однієї універсальної формули щастя, але якщо людина впровадить ці компоненти у своє життя, вона стане щасливішою.

Німецький дослідник Карл Рукрігель встановив, що зростання матеріального добробуту не гарантує щастя людині. Він стверджує, що радість

приносить правильне ставлення до власної діяльності[28]. Таким чином, відданість кар'єрі та соціальному статусу може бути помилковим рішенням. За словами дослідника, найважливішим є відчуття потребності та значущості для інших людей.

Велика кількість досліджень присвячена вивченню складових щастя та його зв'язків з різними факторами. Наприклад, німецькі дослідники встановили зв'язок між показниками щастя та здоров'ям людини. Дослідження показало, що працівники організацій, де їх рідко хвалять, частіше хворіють. Більшість опитаних також зазначили, що їхні колеги не виявляють відвертості. Негативний вплив такого становища на психічне здоров'я людей очевидний.

Британський дослідницький центр "New Economics Foundation" розробив Всесвітній індекс щастя, який враховує задоволеність людей життям, рівень тривалості життя та витрати природних ресурсів у порівнянні з потребами населення. Результати цього рейтингу виявилися несподіваними. У першому звіті першу сходинку посіла одна з найбідніших країн світу, Вануату, тоді як Сполучені Штати Америки навіть не потрапили до першої сотні. Ці результати підтверджують, що високий рівень матеріального добробуту та розвинені демократичні традиції не завжди гарантують високий рівень щастя серед населення[26].

Аналітика центру показує, що на самопочуття нації впливають не лише економічні показники, а й мрії про здоров'я та щастя. Наприклад, в Україні більшість людей пов'язують щастя зі здоров'ям, щасливим сімейним життям та впевненістю у майбутньому, а лише потім з багатством[26].

Дослідники компанії "Gallup" вважають, що "індекс щастя" пов'язаний з вірою в майбутнє та належить креативному класу. Суспільство стає більш перспективним, коли відкриті можливості для різноманітного розвитку та підтримується соціальне життя. За їхніми словами, чим більше можливостей, тим вищий коефіцієнт щастя[21].

З 2006 року у світі вводиться Міжнародний індекс щастя, який відображає добробут людей та стан навколишнього середовища у різних

країнах. Цей індекс був запропонований Фондом нової економіки (NEF)[18]. Основне завдання індексу - відображення "реального" добробуту націй. Для порівняння рівня життя використовується показник ВВП на душу населення. Однак ці показники не завжди відображають справжній стан речей, оскільки кінцева мета більшості людей - не лише матеріальне збагачення, але й щастя та здоров'я[13].

Останні результати міжнародного опитування щастя в світі були оприлюднені. Дослідження в Україні проводило Фонд "Демократичні ініціативи" (Gallup International), яке показало, що рівень "щастя" в Україні трохи нижчий, ніж у інших країнах світу[7]. Крім того, за останні роки відбулося різке зниження цього показника (8% у 2018 році, 33% у 2019 році, 14% у 2020 році). Хоча кількість щасливих в нашій країні становить 49%, а нещасних - 35%, проте зростання кількості нещасних призвело до зменшення індексу щастя[7].

У рейтингу "щасливих" країн (дослідження проводилося в 41 країні) Україна займає п'яте місце серед десяти країн, мешканці яких вважають себе нещасними. Дослідники відзначають, що показник щастя залежить від внутрішнього відчуття щастя та економічного стану країни.

Ю. Жидецький провів опитування серед студентської молоді з метою вивчення їх розуміння поняття "щастя"[9]. За результатами опитування, на запитання про те, як досягти щастя, 50,18% відповіли, що це полягає у гармонії з навколишнім світом та насолодженні кожною миттю життя, 31,14% вказали на спілкування з близькими, а 18,68% - на досягнення поставлених цілей[9]. Студенти пов'язують поняття "щастя" з такими явищами, як радість, свобода, творчість, майбутнє, любов, спілкування та відпочинок[9].

Довготривале дослідження українських соціологів із Київського міжнародного інституту соціології зафіксувало показники щастя українців протягом більше ніж 20 років, починаючи з 2001 року. До 2014 року дані

опитувань враховували всю територію України, а згодом - без Криму, Донецької та Луганської областей[12].

Порівнюючи дані, можна зазначити, що найвищий відсоток щасливих людей в Україні був зафіксований у грудні 2021 року - 70,6%. Щодо співвідношення відчуття щастя та матеріального благополуччя, воно складає 71% та 58% відповідно. Це найвищі показники за весь період спостережень українських соціологів. За цими дослідженнями, які тривали з 2001 року, можна відзначити значний зріст у відчутті щастя серед українців: якщо у 2001 році відповідь "так" була у 20% опитаних, то у грудні 2021 року - у 44,3% респондентів[3].

Дослідження, проведене групою українських соціологів Паніотто В., Сахно Ю., Пясковська А. [24], показало, що найбільше задоволених життям та щасливих людей зустрічається серед молодих людей. У вибірці цієї категорії становило 72%, в той же час лише 38% українців старше 70 років вважали себе щасливими, що свідчить про зниження рівня відчуття щастя з віком. Цікавим є те, що найбільш щасливими виявилися українці без повної середньої освіти (69%), тоді як найменш щасливими визнали себе ті, хто має повну вищу освіту (36%)[3]. Опитування підтвердило думку науковців про те, що одружені люди мають більше відчуття щастя. Співвідношення матеріального благополуччя та щастя показало, що ті, хто може собі дозволити придбати дорогі речі, відчувають більше щастя, ніж ті, кому не вистачає грошей навіть на їжу (80% та 41% відповідно). Також авторами було виявлено пряму залежність між станом здоров'я та відчуттям щастя[3].

Показники ЗЖ впродовж опитування виявили зміни. У 2006 році найважливішими були "інтимне життя", "соціум" та "родина", тоді як у 2014 році ключовим показником вимірювання відчуття щастя стала "власна поведінка щодо інших"[7].

Проведені опитування показали, що навіть протягом невеликого часового відрізка показники задоволення життям можуть змінюватися.

Автори дослідження вказали на три основні чинники, що негативно впливають на суб'єктивне відчуття ЗЖ в українців: тривога за здоров'я та життя рідних, стурбованість за майбутнє в умовах соціально-економічної невизначеності, погіршення матеріального становища.

Отже, аналіз показників ЗЖ свідчить, що це суб'єктивне відчуття, яке залежить від здоров'я, відносин із оточуючими, та матеріального благополуччя.

Висновки до першого розділу

Проаналізовані нами літературні джерела вказують на актуальність та інтенсивність досліджень явища ЗЖ. Феномен "задоволеність життям" має багато вимірів, і все ще не існує єдиного підходу до його трактування. На сьогодні не існує одного загальноприйнятого визначення ЗЖ, оскільки воно багатогранне і різні підходи розглядають його по-різному. Проте можна відзначити, що ЗЖ є складним психічним утворенням, що має різні складові, зумовлені як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, а також особистісним змістом.

ЗЖ виступає як оцінка всіх життєвих умов, сформована на основі зіставлення індивідуальних прагнень й поточних досягнень. Феномен задоволеності життям та схожі поняття («щастя», «психологічне благополуччя») стали предметом досліджень як класичних, так і сучасних напрямів психологічної науки. Суб'єктивність понять ЗЖ, щастя та благополуччя проявляється, зокрема, у їхньому співвідношенні. Людина може бути благополучною, але не відчувати себе щасливою, тоді як інша, яку суспільство вважає незадоволеною життям і неблагополучною, може вважати себе найщасливішою у світі.

Аналіз показників ЗЖ свідчить, що це суб'єктивне відчуття, яке залежить від здоров'я, відносин із оточуючими, та матеріального благополуччя. У юнацькому віці найчастіше людина найчастіше пов'язує ЗЖ з такими явищами, як радість, свобода, творчість, майбутнє, любов, спілкування

та відпочинок. Результати досліджень вказують на три основні чинники, що негативно впливають на суб'єктивне відчуття ЗЖ в українців: тривога за здоров'я та життя рідних, стурбованість за майбутнє в умовах війни та соціально-економічної невизначеності, погіршення матеріального становища.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи дослідження

Наше емпіричне дослідження складалося з декількох етапів. Спочатку, на основі проведеного теоретичного аналізу, ми дослідили методики, які дозволяють вивчати явище якості життя та її показники серед студентської молоді. На другому етапі - вибрали психодіагностичні методики, які були оптимальними для емпіричного дослідження цих показників, та підготували їх до використання.

Далі, на третьому етапі, ми провели опитування за визначеними психодіагностичними методиками, обрахували отримані результати і проаналізували їх.

І, нарешті, на четвертому етапі ви описали отримані дані досліджуваних особливостей якості життя серед студентської молоді.

Згідно з теоретичним аналізом, показниками якості життя у молоді є суб'єктивне відчуття щастя, стан здоров'я, відносини з оточуючими та матеріальне благополуччя.

Ми обрали наступні психодіагностичні методики:

- тест «Індекс життєвого задоволення» (автори: Bernice L. Neugarten та співавтори) (адаптація: Н. В. Паніна);
- опитувальник «Оцінка якості життя»,
- оновлений Оксфордський опитувальник щастя.

Опишемо далі обрані нами психодіагностичні методики дослідження ЗЖ студентської молоді.

Індекс життєвого задоволення, створений Берніс Л. Нойгартеном та її колегами та адаптований Н. В. Паніною, призначений для швидкого визначення загального психологічного стану особистості, що відображає її

ставлення до різних аспектів життя.

У цьому тесті індекс життєвої задоволеності виступає як комплексний показник, що включає емоційну складову. Особи з високим індексом життєвого задоволення зазвичай мають низький рівень емоційного напруження, виявляють високу емоційну стійкість і менше схильні до тривожності. Вони відчують психологічний комфорт, задоволеність своєю життєвою ситуацією та своєю роллю в ній.

Щодо категорії "життєва задоволеність", вона відображає загальне уявлення особи про свій психологічний комфорт. До неї входять такі показники, як інтерес до життя, цілеспрямованість, рішучість у досягненні життєвих цілей, узгодженість між цілями та досягненнями, позитивне оцінювання власних дій і якостей, а також загальний настрій.

Опитувальник методики включає двадцять тверджень, які відповідають трьом позиціям: "не знаю", "згоден" та "не згоден". Максимальний показник індексу життєвої задоволеності становить 40 балів. Оцінка від 25 до 30 балів вважається середнім рівнем життєвої задоволеності, а менше 25 балів - низьким рівнем задоволеності. Для більш повної інтерпретації результатів можна обчислити кількість балів за окремими шкалами (детальніше див. додаток А). Таким чином, за допомогою цього ми можемо визначити загальну задоволеність життям з урахуванням вказаних показників.

Методика призначена для оцінки різних аспектів якості життя людини. Кожен аспект має від одного до чотирьох пунктів, які досліджуваний повинен оцінити. Відповіді подаються за шкалою від 0 до 100, де 0 означає дуже погане становище, а 100 - дуже хороше. Наголошується на важливості відповідей у типових ситуаціях. Параметри, що визначаються в опитувальнику, подані у додатку Б .

Оновлений Оксфордський опитувальник щастя [21]. призначений для визначення рівня щастя серед досліджуваних. Він складається з 29 запитань, на які кожен досліджуваний відповідає, вибираючи один із чотирьох варіантів: 0 - майже ніколи, 1 - іноді, 2 - частіше так, ніж ні, 4 - завжди. Особі

пропонується вибрати відповідь, яка найкраще відображає її стан в даний момент, конкретно сьогодні, зараз.

Після відповідей на всі запитання, отримані бали підраховуються (сумуються), результат ділиться на 87 та множиться на 100 (детальніше див. додаток В). Таким чином, за допомогою оновленого Оксфордського опитувальника щастя визначаються п'ять рівнів показника щастя: дуже високий, високий, середній, низький та дуже низький.

Для обробки отриманих даних ми скористались програмою SPSS Statistica. Аналіз результатів проводився за допомогою методів математичної статистики: описова статистика, порівняння середніх значень за критерієм Мана-Уїтні.

У дослідженні взяло участь 50 респондентів, які були класифіковані як "студентська молодь" позаяк навчаються в університеті «Львівська політехніка» (денна та заочна форми навчання). З них 25 осіб були у віці від 18 до 22 років, а інші - у віці від 22 до 25 років. Вибірка обгрунтована тим, що до 25 років молодь зазвичай закінчує навчання у ЗВО та починає свою професійну кар'єру, після чого вони можуть вже мати деякий досвід у працевлаштуванні. Щодо статевого розподілу, у опитуванні взяли участь 30 жінок і 20 чоловіків. Опитування проводилося он-лайн.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Після теоретичного аналізу встановлено, що показники ЗЖ включають суб'єктивне відчуття щастя, стан здоров'я, міжособистісні відносини та матеріальний добробут. Отже, першочерговим завданням є визначення, як респонденти оцінюють своє життя.

Один із показників якості життя — це психічне здоров'я, а ключовим елементом психічного здоров'я є якість життя. Світова організація охорони здоров'я визначає якість життя як сприйняття людиною власного становища в

житті, враховуючи культурні особливості, системи цінностей, очікування та стандарти.

Зазначена організація оцінює якість життя за такими параметрами:

- Фізичні: втома, фізичний дискомфорт, енергія, 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, густанаселеність);
- Духовність та особисті переконання.

Параметри якості життя визначені за допомогою опитувальника "Оцінка якості життя", що включають широкий спектр показників (детальніше див. рис.2.1-2.16). Згідно з інтерпретацією методики, визначаються три рівні якості життя: нормальний, знижений та низький.

Поступово розглянемо результати за кожною шкалою опису. Спочатку проаналізуємо результати за шкалою "Гроші та матеріальний достаток".

Дані представлені на рис. 2.1.

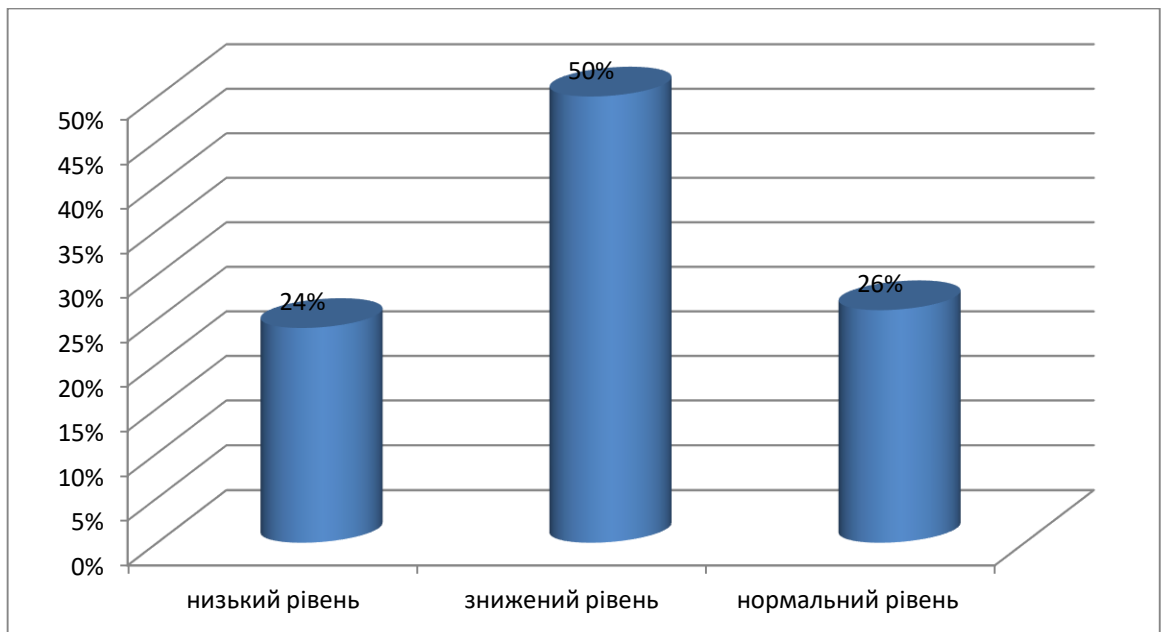


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних згідно шкали «Гроші та матеріальний достаток»

На основі даних з рисунку 2.1 виявлено, що 26% респондентів вважають, що у них достатньо грошей і матеріальних ресурсів для життя, а 50% відзначають недостатність матеріального забезпечення. Також 24% респондентів виявили незадоволення щодо свого добробуту та матеріального стану своєї сім'ї.

Дуже важливо, щоб люди мали комфортне житло, де вони почуваються в безпеці і можуть відпочивати після робочого дня. Якість житлових умов безпосередньо впливає на загальну якість життя людини.

Дані щодо якості життя за шкалою "Квартира та житлові умови" представлені на рисунку 2.2.

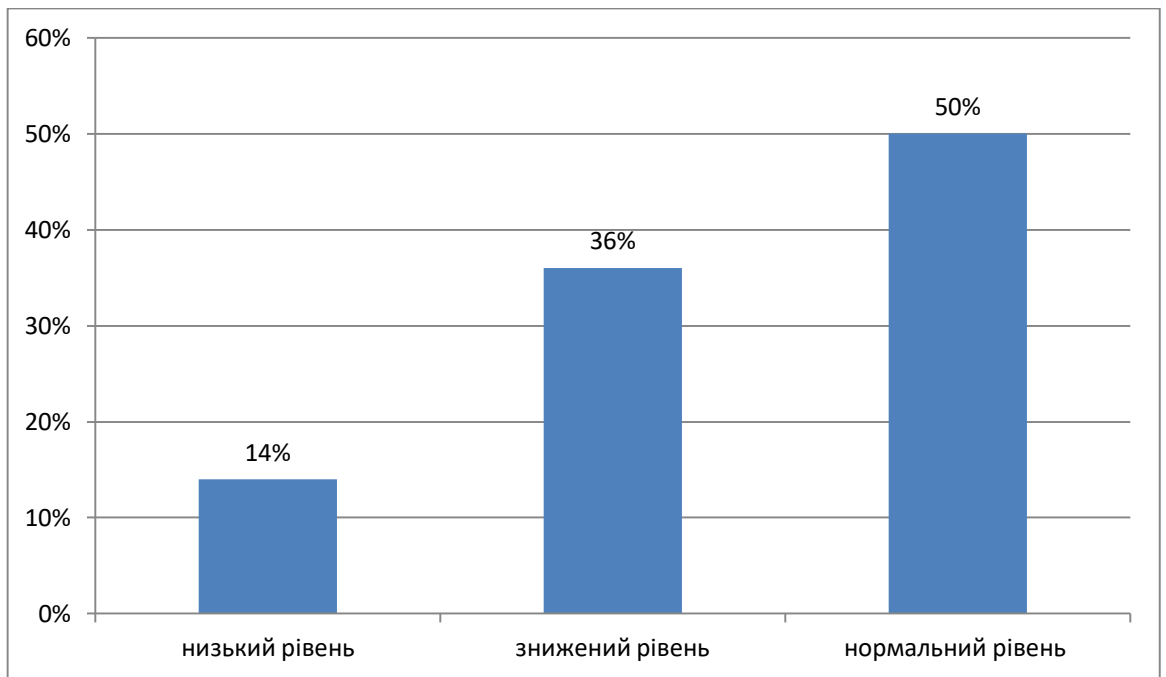


Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних згідно шкали «Квартира та житлові умови».

Згідно з даними з рисунку 2.2, половина опитаних (50%) стверджують, що мають досить гідне житло і вони задоволені ним. Це означає, що вони вважають, що у них достатньо простору, нормальні умови проживання і достатньо меблів та побутової техніки. 14% опитаних виявили незадоволеність своїм житлом, що може бути пов'язано як з розміром житла, так і з його умовами. Крім того, 36% респондентів висловили бажання покращити свої житлові умови.

Отримані результати свідчать про те, що якість житла є важливим фактором, який впливає на якість життя. Хоча цей фактор також пов'язаний з матеріальним благополуччям, він має більший вплив на тривалий період часу. Матеріальне задоволення частково залежить від поточного стану справ людини, тоді як задоволення житловими умовами має більш тривалий вплив. Якщо би ми оцінювали цей показник у період воєнних подій, відчуття задоволення може бути меншим, оскільки ситуація змінюється.

Щодо шкали "Екологія, побут в районі проживання", результати наведено на рисунку 2.3.

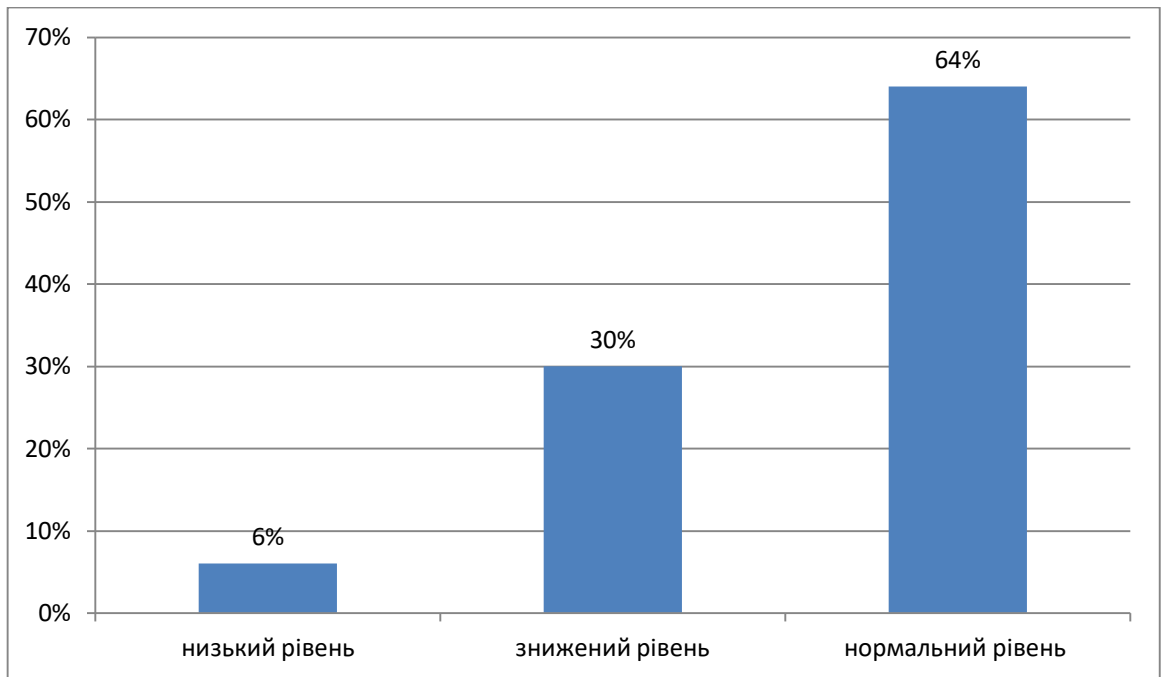


Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних згідно шкали «Екологія, побут в районі проживання».

Рисунок 2.3 показує розподіл опитаних за шкалою "Екологія, побут в районі проживання". Згідно з ним, 64% респондентів повністю задоволені екологічними та кліматичними умовами у своєму місті проживання, а також розвитком інфраструктури. Протилежно, лише 6% виявили незадоволеність екологією та побутом у своєму районі, а 30% відзначили середній рівень задоволеності.

Ці дані свідчать про те, що більшість досліджуваних проживають у досить сприятливих екологічних умовах, що позитивно впливає на їхнє самопочуття та комфорт.

Сімейні стосунки, як ми встановили в результаті теоретичного аналізу, є ключовим фактором ЗЖ людини. Задоволеність сімейними взаєминами є важливою складовою для кожної особи, оскільки ми всі проживаємо в родині та маємо рідних.

Результати за показником "Сім'я" наведено на рисунку 2.4.

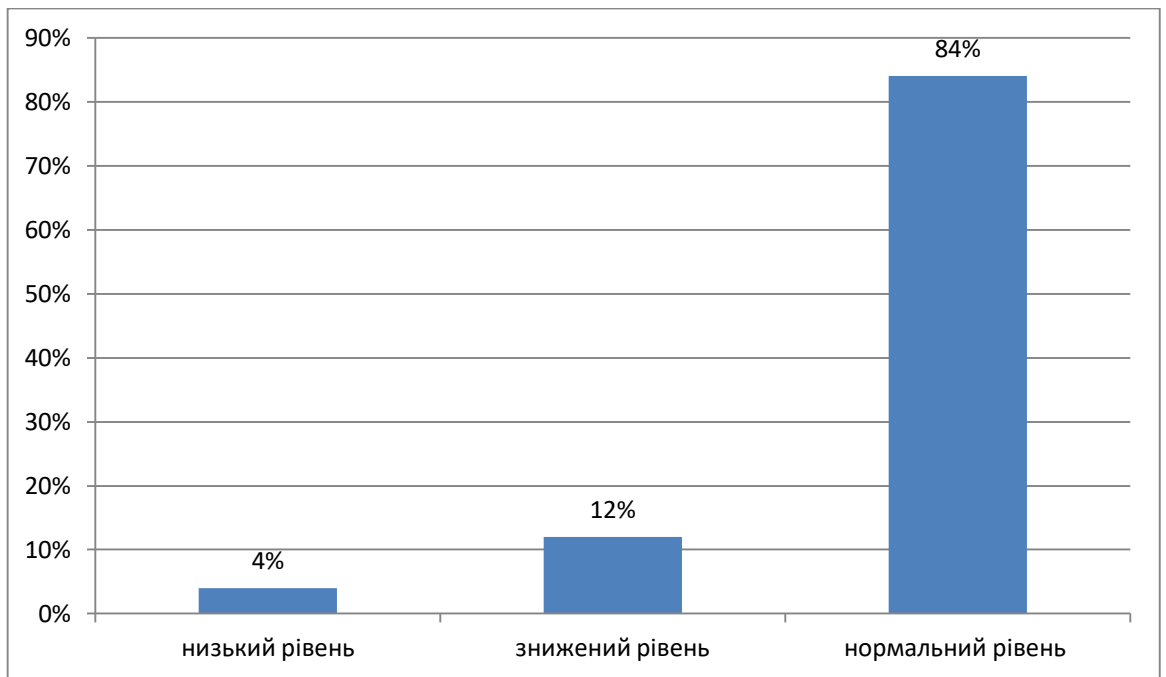


Рис. 2.4. Розподіл досліджуваних згідно шкали «Сім'я».

На рис. 2.4 представлений розподіл опитаних за шкалою "Сім'я". Згідно з даними, найбільша частина учасників дослідження (84%) відзначили, що сімейні стосунки у них є задовільними та вони задоволені своїм сімейним життям. Лише 4% опитаних виявили незадоволеність своєю сімейною ситуацією, вважаючи її нещасливою, тоді як 12% відчувають, що в їхньому сімейному житті присутні як позитивні, так і негативні аспекти.

Оскільки задоволеність сімейними стосунками вважається показником щастя, то можна зробити висновок, що в цілому наші досліджувані є задоволеними та щасливими людьми.

Якість продуктів та їх різноманіття, а також можливість споживати свіжі та якісні продукти є важливими для здоров'я. Здоров'я, у свою чергу, визнається одним із показників щастя. Тому наступний аналіз буде здійснено за шкалою, показники якої були отримані в результаті опитування за тестом "Оцінка якості життя".

Стосовно шкали "Харчування", результати представлені на рисунку 2.5.

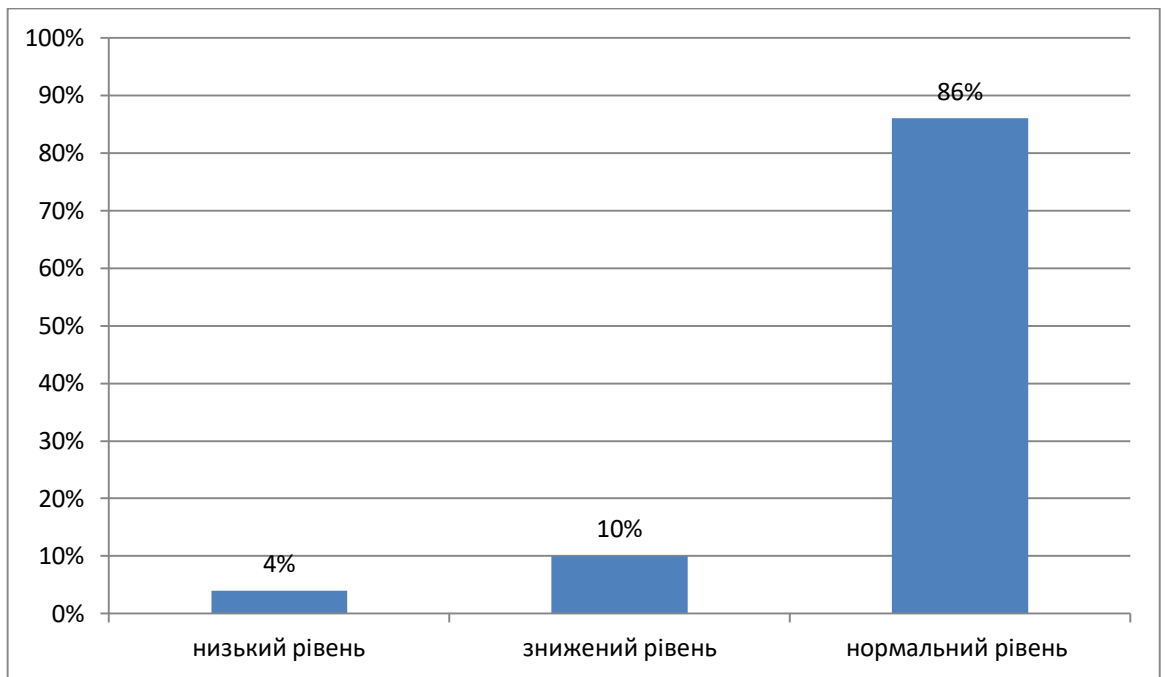


Рис. 2.5. Розподіл досліджуваних згідно шкали «Харчування».

На рисунку 2.5 представлений розподіл опитаних за шкалою "Харчування". Згідно з ним, 86% респондентів повністю задоволені якістю та різноманітністю свого харчування. Ще 10% в цілому відчують задоволення, а тільки 4% опитаних зазначили низький рівень задоволеності щодо їжі. Ці дані свідчать про високий рівень задоволення харчуванням серед опитаних, що може свідчити про їхнє щастя.

Згідно з дослідженнями, проведеними Київським міжнародним інститутом соціології, інтимне життя стало одним з ключових показників щастя. Сексуальні стосунки вважаються важливими для задоволення, відчуття бажання та кохання. Ці аспекти істотно впливають на самооцінку, фізичне та психічне самопочуття людини.

Щодо шкали "Любов та секс", тобто задоволення сексуальним життям, дані представлені на рисунку 2.6.

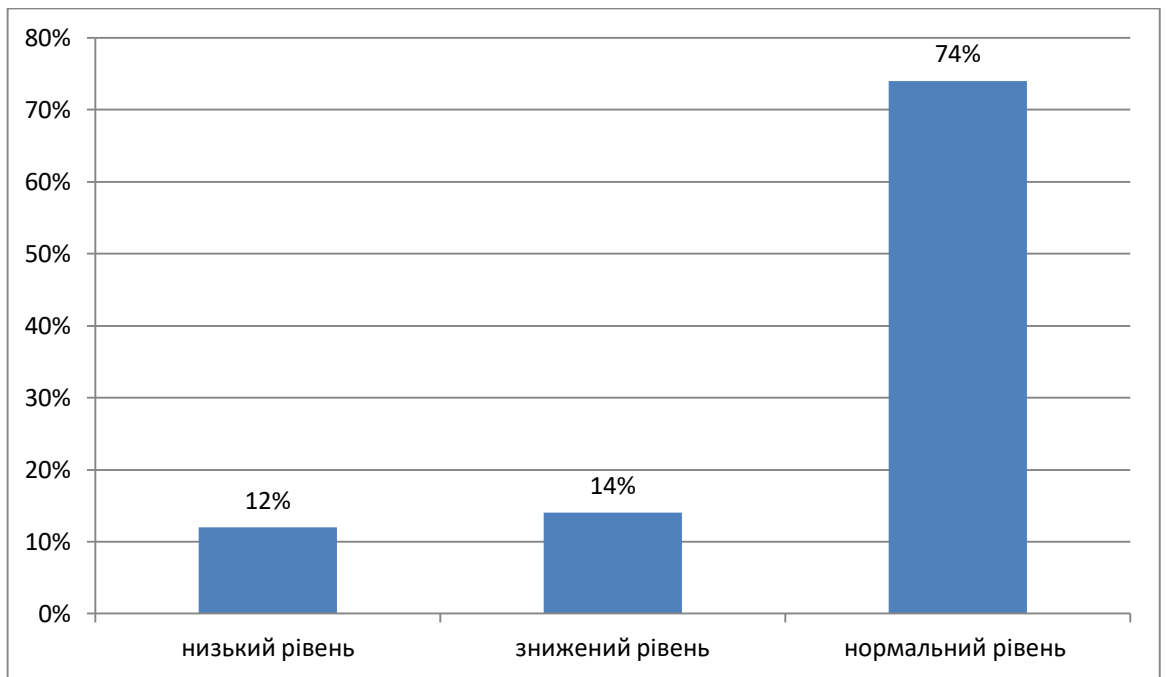


Рис. 2.6. Розподіл досліджуваних за шкалою «Сексуальне життя».

На рисунку 2.6 показано розподіл опитаних за шкалою "Сексуальне життя". За отриманими даними, 74% респондентів повністю задоволені своїми сексуальними стосунками, 12% виявили низький рівень задоволеності у цьому аспекті, тоді як 14% опитаних вважають своє інтимне життя нормальним.

Ці результати свідчать про те, що більшість досліджуваних відчують задоволення від свого сексуального життя, хоча є й ті, кого цей аспект не задовольняє.

Наступні дані представлені за шкалою "Розваги, відпочинок, спортивні заняття" і подані на рисунку 2.7.

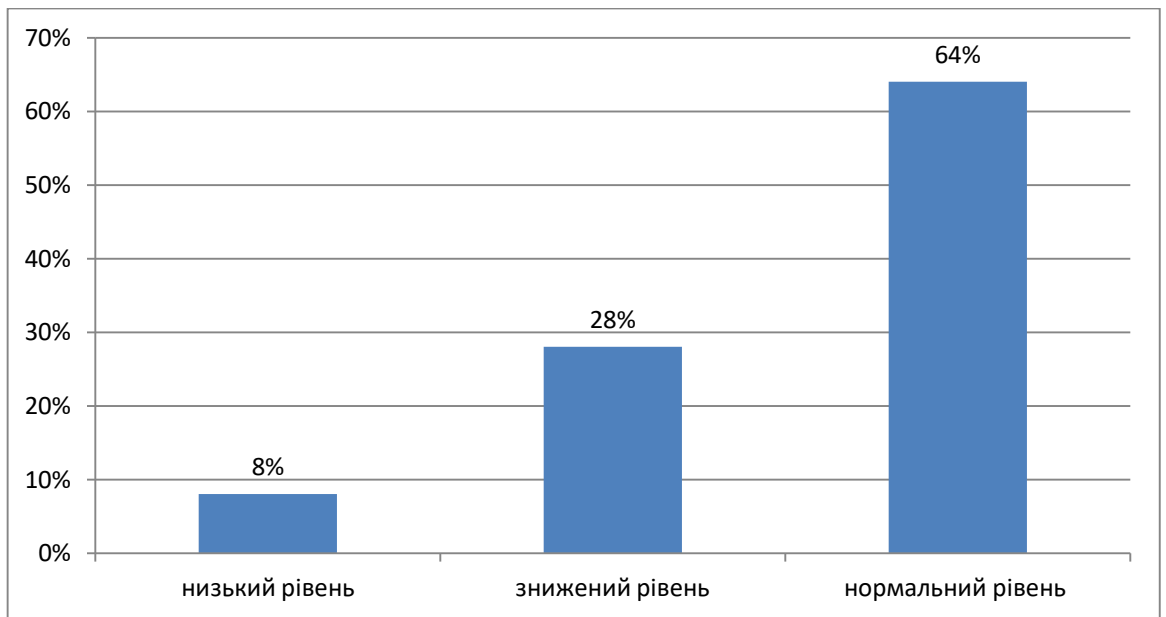


Рис. 2.7. Розподіл досліджуваних за шкалою «Розваги, відпочинок, спортивні заняття».

На рисунку 2.7 наведено розподіл досліджуваних за шкалою "Розваги, відпочинок, спортивні заняття". За даними опитування, 64% опитаних виявили задоволення своїми можливостями відпочинку та його реалізацією, в той час як 8% не вважають свій відпочинок та розваги, а також спортивні заняття задовільними. Додатково 28% відчувають знижений рівень задоволеності у цьому аспекті.

Ці дані свідчать про те, що більшість опитаних є задоволеними своїм відпочинком та розвагами, але також існують групи людей, які виявляють незадоволеність у цьому аспекті.

Наступні дані представлені за шкалою "Становище в суспільстві" і подані на рисунку 2.8.

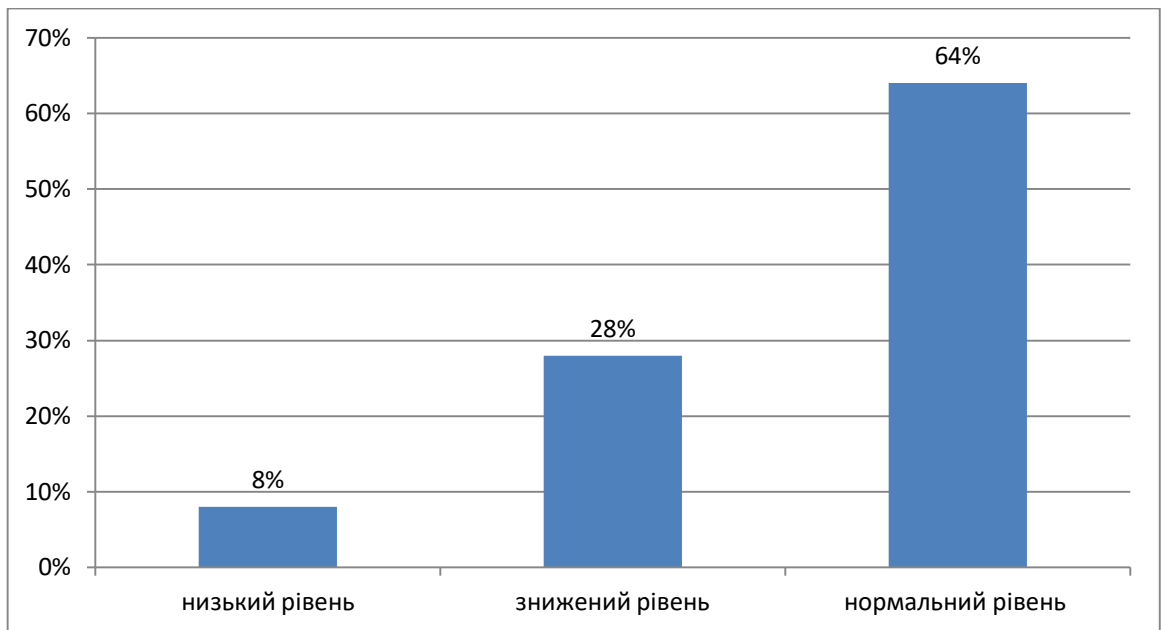


Рис. 2.8. Розподіл досліджуваних за шкалою «Становище у суспільстві».

На рисунку 2.8 показано розподіл досліджуваних за шкалою "Становище у суспільстві". За даними опитування, 64% респондентів виявили повне задоволення своїм статусом у суспільстві, відчуттям відповідності в оточенні соціуму. 8% виявили абсолютну незадоволеність своїм становищем у суспільстві, тоді як 28% відчують знижений рівень задоволеності.

Очевидно, що такі показники можуть бути пов'язані з тим, що частина респондентів, які взяли участь у дослідженні, можуть ще не мати вираженого статусу у суспільстві, зокрема студенти, які можливо не мають значних соціальних позицій чи досягнень.

Оскільки частину нашої вибірки становлять студенти, ми запропонували їм оцінити їхнє навчання в якості показника "Робота". Результати опитування представлені на рисунку 2.9.

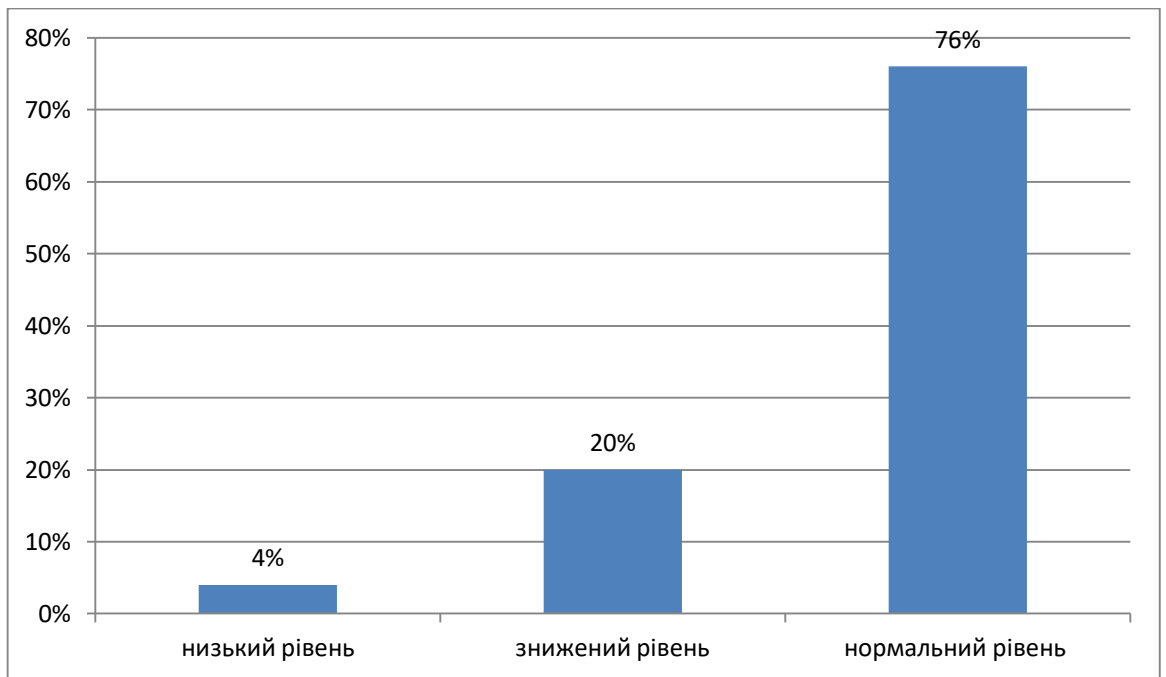


Рис. 2.9. Розподіл досліджуваних згідно шкали «Сім'я».

На рисунку 2.9 показано розподіл досліджуваних за шкалою "Робота" (навчання). Згідно з отриманими даними, 76% респондентів повністю задоволені своєю роботою (навчанням), лише 4% виявили незадоволеність своєю роботою, а 20% в різній мірі відчують задоволеність.

Цей результат є досить обнадійливим, оскільки задоволеність роботою (навчанням) є важливим аспектом для щасливого життя. Реалізація через працю, досягнення у професійній діяльності додають життю людини значущості.

Наступні дані представлені за шкалою "Духовні потреби" і подані на рисунку 2.10.

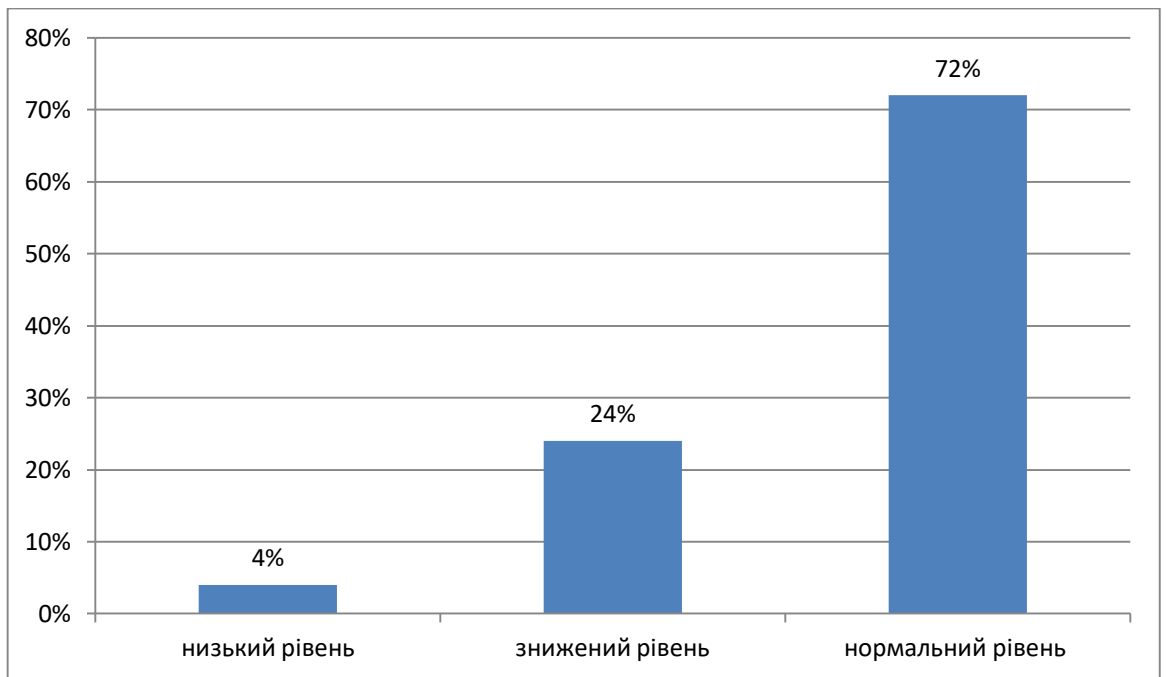


Рис. 2.10. Розподіл досліджуваних за шкалою «Духовні потреби».

На рисунку 2.10 показано розподіл досліджуваних за шкалою "Духовні потреби". Згідно з представленими даними, 4% опитаних вважають себе духовно бідними, 24% виявляють середній рівень задоволеності своїми духовними потребами, тоді як 72% зазначають, що у них розвинений духовний світ, вони цінують мистецтво, природу, літературу і люблять розвивати та збагачувати свій внутрішній духовний світ.

Ці дані вказують на те, що більшість досліджуваних мають розвинуту духовність і приділяють увагу розвитку свого внутрішнього світу.

Наступні дані представлені за шкалою "Соціальна підтримка" і подані на рисунку 2.11.

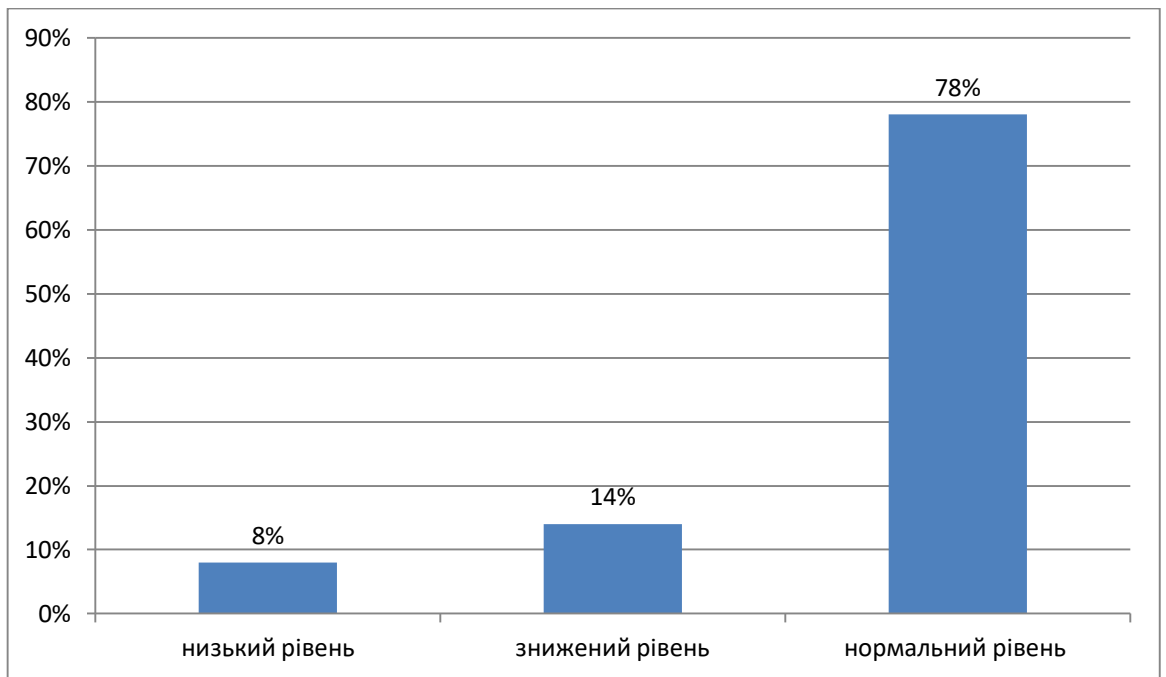


Рис. 2.11. Розподіл досліджуваних згідно шкали «Соціальна підтримка».

Згідно з рисунком 2.11, серед опитаних 8% відчують відсутність соціальної підтримки, 14% вважають, що цієї підтримки недостатньо, а 78% мають достатню соціальну підтримку. Вони можуть розраховувати на допомогу від родичів, друзів, знайомих, а також від соціальних інститутів та держави у важких і стресових ситуаціях.

Соціальна підтримка від громади та держави є важливим аспектом для забезпечення якісного життя. Вона допомагає людям подолати труднощі та стрес, що можуть виникати в їхньому житті.

Наступні дані представлені за шкалою "Здоров'я, благополуччя родичів" і подані на рисунку 2.12.

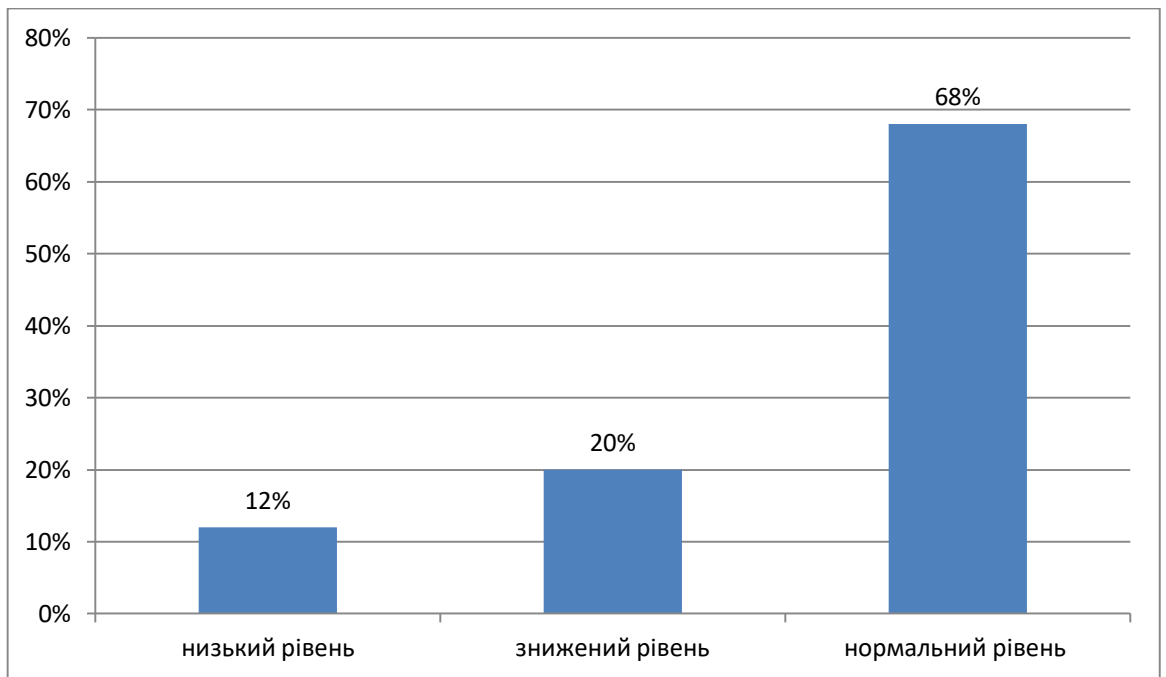


Рис. 2.12. Розподіл досліджуваних згідно шкали «Здоров'я, благополуччя родичів».

Як видно з рисунка 2.12, більшість опитаних (68%) мають нормальний рівень задоволеності здоров'ям своїх рідних. Це означає, що респонденти вважають своїх батьків, родичів і членів сім'ї (якщо це студенти та молоді люди) здоровими. У випадку тих, хто вже має власну сім'ю, здоров'ям задоволені їхні діти, подружжя та інші родичі. Водночас 20% респондентів вказують на знижений рівень здоров'я своїх родичів, а 12% оцінюють здоров'я своїх рідних як погане.

Одним з показників щастя для людини є її власне здоров'я. Дані за шкалою «Стан здоров'я» (особистого) наведено на рисунку 2.13.

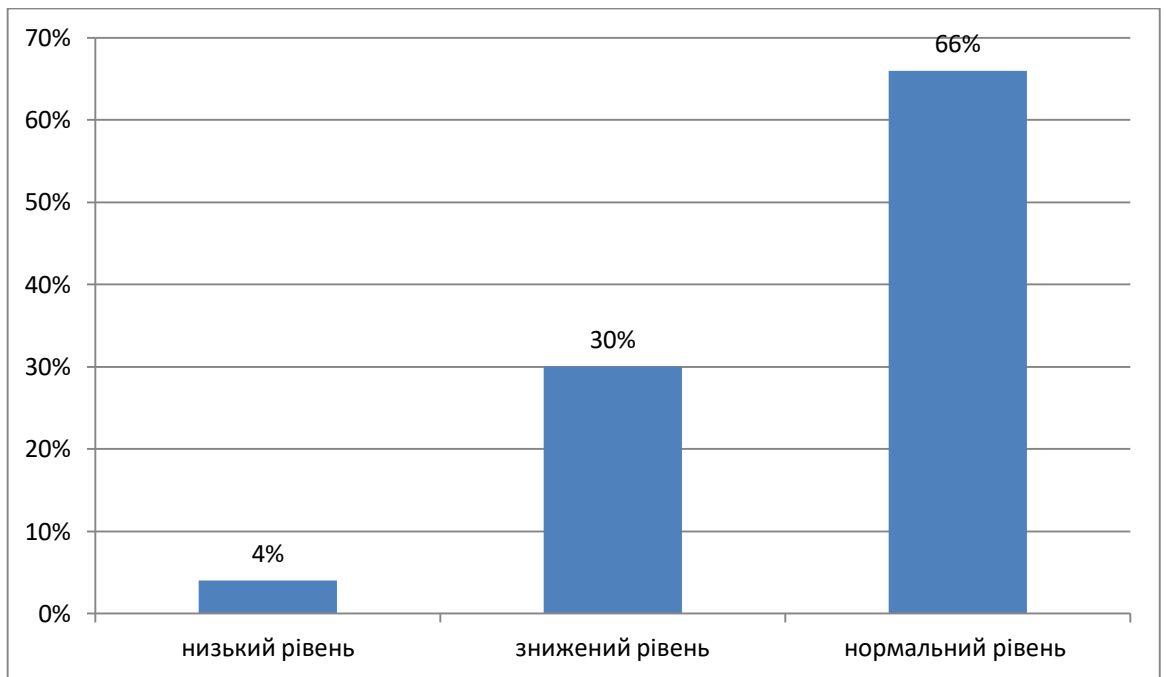


Рис. 2.13. Розподіл досліджуваних згідно шкали «Стан здоров'я» (особисте).

Як видно з рис. 2.13, 66% опитаних задоволені своїм здоров'ям. Щодо інших, третина респондентів мають погану або середню задоволеність станом власного здоров'я (4% - погане та 30% - середній рівень). Порівнюючи дані за шкалами «Стан здоров'я» та «Розваги, відпочинок, спортивні заняття», можна помітити, що їхні рівні є дуже схожими. Очевидно, що між цими показниками існує прямий зв'язок, оскільки здоров'я людини залежить від її здатності відпочивати та частоти цього відпочинку.

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

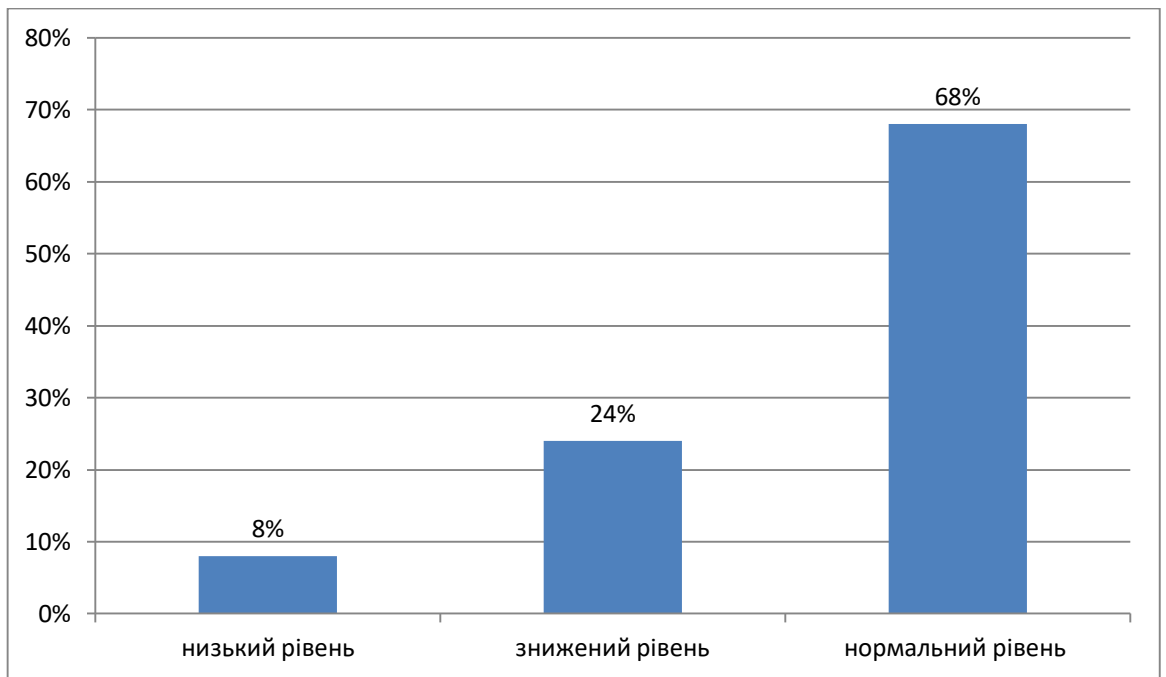


Рис. 2.14. Розподіл досліджуваних згідно шкали «Душевний стан» (спокій).

Як видно з рисунка 2.14, 68% респондентів задоволені своїм душевним станом. Водночас, 24% мають знижений рівень душевного спокою, а 8% вказують на низький рівень.

Дані за шкалою, що оцінює якість життя в цілому, наведені на рисунку 2.15.

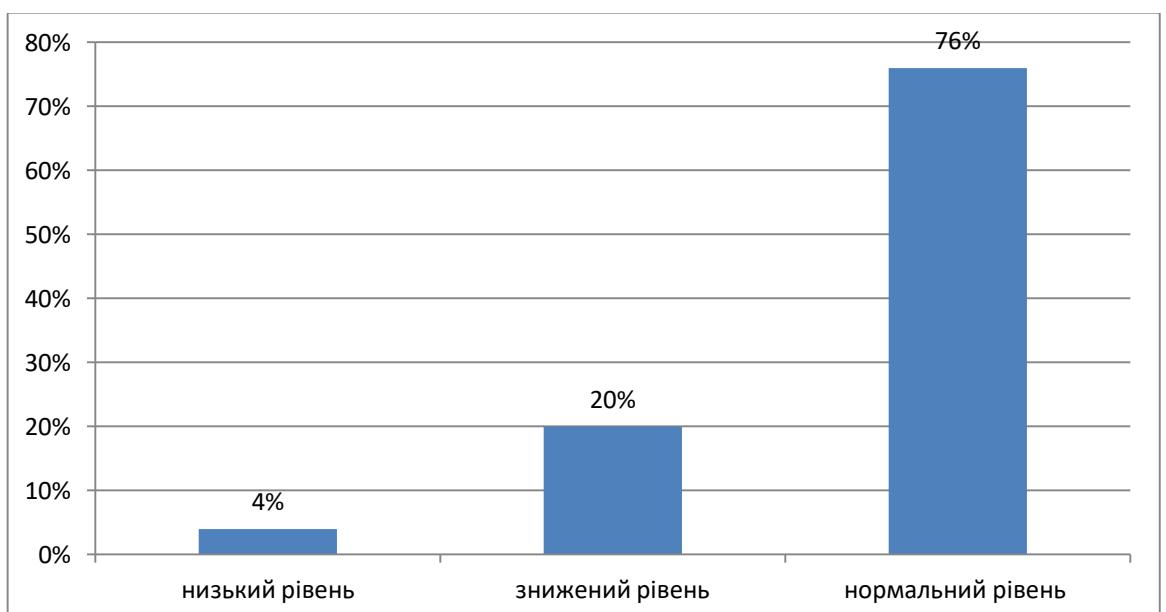


Рис. 2.15. Розподіл досліджуваних згідно шкали «Якість життя в цілому».

Як видно з рисунка 2.15, загальна якість життя відповідає проаналізованим шкалам. 76% респондентів загалом задоволені якістю свого життя, 20% - частково задоволені, а 4% зовсім не задоволені своїм життям.

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

Таблиця 2.1

Середні значення ЗЖ студентської молоді 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 видно з таблиці 2.1, між шкалами за категорією «стать» спостерігаються відмінності, хоча вони не є статистично значимими. За шкалами «Сім'я», «Сексуальні стосунки» та «Соціальна підтримка» середні значення у жінок перевищують 80 умовних одиниць (80, 81 та 83 відповідно). У чоловіків за шкалами «Сім'я» та «Соціальна підтримка» середні значення також перевищують 80 умовних одиниць (84 та 82 відповідно). Найбільші відмінності спостерігаються за шкалою «Сексуальні стосунки» між жінками та чоловіками (70 та 80 відповідно), тобто чоловіки менш задоволені своїми сексуальними стосунками порівняно з жінками.

Найнижчі середні значення спостерігаються за шкалою «Гроші та матеріальний достаток»: у чоловіків 61 умовна одиниця, а у жінок 58 умовних одиниць. За такими шкалами, як «Гроші та матеріальний достаток», «Квартира та житлові умови», «Сім'я» та «Розваги, відпочинок, спортивні заняття», середні значення у чоловіків вищі, ніж у жінок. Це означає, що чоловіки більш задоволені своїми матеріальними статками, житловими умовами, сімейними стосунками та дозвіллям.

У той же час, жінки більше задоволені екологією, побутом у районі проживання, любовними стосунками, становищем у суспільстві, роботою, духовними потребами, соціальною підтримкою, здоров'ям та благополуччям родичів, станом здоров'я, душевним станом 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 зазначають задоволення своїм інтимним життям та здоров'ям.

Саме тому розглянемо порівняння показників задоволеності за опитувальником «Оцінка якості життя» за категорією «вік». Порівнюються дві групи досліджуваних: одна група від 18 до 22 років, друга група – від 23 до 25 років. Порівняння груп за віковою ознакою наведено в таблиці 2.2.

Середні значення ЗЖ студентської молоді за категорією «вік»

| | Назва шкали | 18-22 років | 23-25 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 видно з таблиці 2.2, між середніми значеннями шкал за категорією «вік» спостерігаються відмінності, хоча вони не є статистично значимими. Однак, за певними шкалами є чіткі відмінності.

По шкалі «Сім'я» рівень задоволеності у старших респондентів (23-25р.) вищий, ніж у молодших (18-22 р.) — 85 умовних одиниць проти 80. За шкалою «Сексуальні стосунки» старші респонденти також більш задоволені — 81 умовна одиниця проти 75 у молодших. По шкалі «Соціальна підтримка» старші респонденти мають вищі середні значення — 84 умовні одиниці проти

78. За шкалою «Здоров'я, благополуччя родичів» старші також більш задоволені — 75 умовних одиниць проти 70. По шкалі «Якість життя в цілому» старші респонденти також мають вищі середні значення — 82 умовні одиниці проти 77.

Молодші респонденти (18-22 років) мають вищі середні значення за іншими шкалами. Наприклад, за шкалою «Екологія, побут в районі проживання» молодші респонденти мають 73 умовні одиниці проти 69 у старших. За шкалою «Харчування» — 81 умовна одиниця проти 77. По шкалі «Робота» — 81 умовна одиниця проти 76. За шкалою «Стан здоров'я» молодші респонденти мають 78 умовних одиниць проти 71 у старших.

Отже, респонденти віком від 18 до 22 років більш задоволені екологією, побутом у районі проживання, харчуванням, роботою та станом особистого здоров'я. Старші респонденти (23 - 25 років) більше задоволені сімейними та сексуальними стосунками, відчувають кращу соціальну підтримку, задоволені здоров'ям і благополуччям родичів, а також якістю життя в цілому.

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

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

- **Стать:**
- **Чоловіки** більш задоволені своїми матеріальними статками, житловими умовами, сімейними стосунками та дозвіллям.
- **Жінки** більше задоволені екологією, побутом у районі мешкання, любовними стосунками, становищем у суспільстві, роботою, духовними потребами, соціальною підтримкою, здоров'ям та

благополуччям родичів, станом здоров'я, душевним станом і якістю життя в цілому.

Вік:

- **Молодші респонденти (18-22 роки)** більш задоволені екологією, побутом у районі проживання, харчуванням, роботою та станом особистого здоров'я.
- **Старші респонденти (23-25 років)** більш задоволені сімейними та сексуальними стосунками, відчувають кращу соціальну підтримку, задоволені здоров'ям, благополуччям родичів, а також якістю життя в цілому.

За оновленим Оксфордським опитувальником щастя ми визначили рівні ЗЖ, показника щастя.

Розподіл вибірки за рівнями наведено на рисунку 2.16.

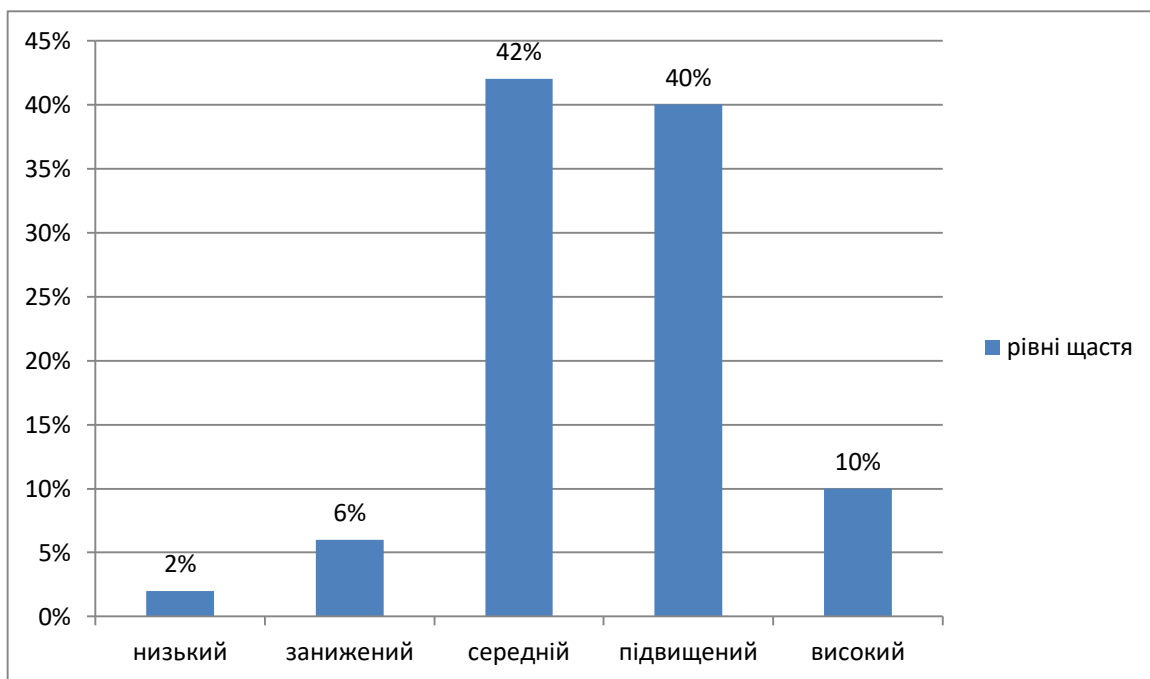


Рис. 2.16. Розподіл респондентів за рівнем щастя.

За рисунком 2.16 високий рівень щастя відзначають 10% респондентів, 40% мають підвищений рівень, що означає, що половина досліджуваних

вважають себе щасливими. 42% відчують середній рівень щастя. Деякі досліджувані (8 осіб) мають достатньо низький рівень щастя: 2% - низький та 6% - занижений.

Порівнявши розподіл вибірки за категорією «вік», ми виявили незначні відмінності у рівнях «підвищений» та «середній». Оскільки ці результати не є значними, ми не будемо їх окремо відображати.

Отже, в цілому отримані результати відповідають результатам опитувальника «Оцінка якості життя». Відчуття щастя завжди пов'язані з емоціями, а життєва задоволеність має емоційний компонент. Для визначення ЗЖ через такі показники, як інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, позитивна оцінка себе та своїх вчинків, загальний фон настрою, ми використали тест «Індекс життєвої задоволеності» .

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

Таблиця 2.3

Прояв життєвої задоволеності студентської молоді

| Шкали | 18-22 років | | 23-25 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 ЗЖ у групі представлено на рисунку 2.17.

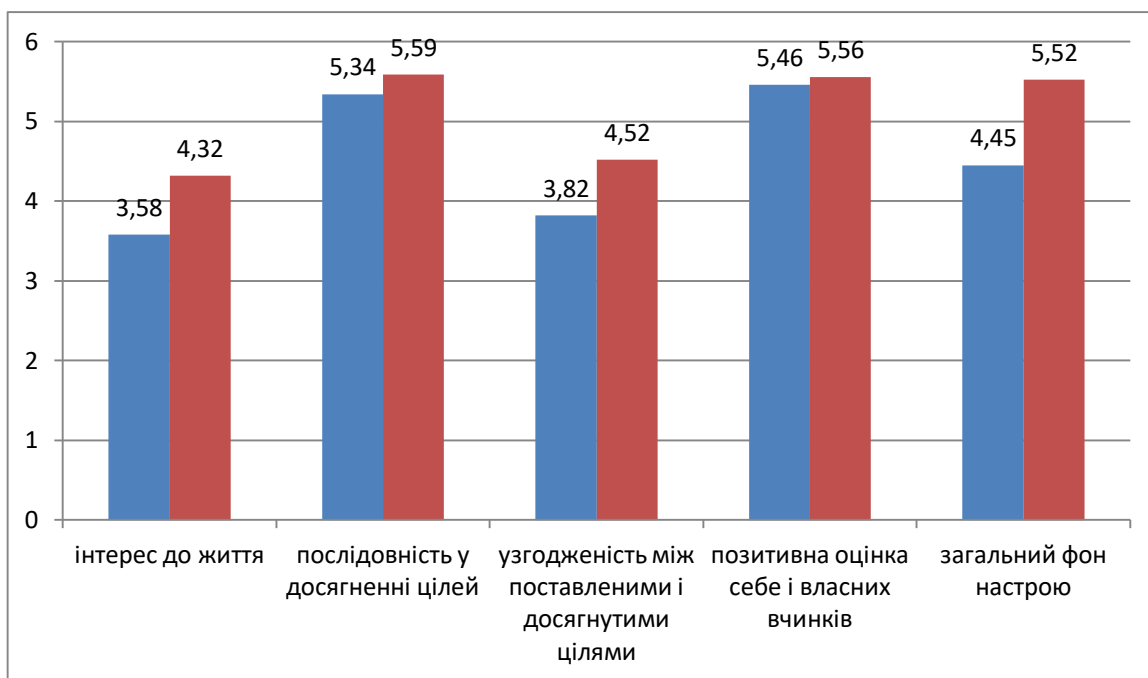


Рис. 2.17. Порівняння середніх значень ЗЖ за категорією «вік».

Рисунок 2.17 демонструє порівняння середніх значень життєвого задоволення за категорією «вік». Як видно з таблиці 2.3 та рисунку 2.17, практично за всіма шкалами життєвого задоволення у молодих людей спостерігаються нижчі показники, ніж у групи старших респондентів. Однак ці відмінності не досягають статистичної значимості. Найбільші відмінності в середніх значеннях спостерігаються за шкалами «інтерес до життя» та «загальний фон настрою». Найменші відмінності середніх значень за шкалою «позитивна оцінка себе та власних вчинків» спостерігаються між групами досліджуваних.

Отже, у групи «молодших» рівень ЗЖ життєвого задоволення є нижчим, ніж у групи більш старших.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження психологічних особливостей ЗЖ

студентської молоді дозволило зробити наступні висновки:

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

Щодо відмінностей за категоріями "вік" та "стать", виявлено наступне. Чоловіки виявили більше задоволення своїми матеріальними статками, житловими умовами, сімейними стосунками та дозвіллям, тоді як жінки виявили більше задоволення екологією, побутом в районі мешкання, любовними стосунками, становищем у суспільстві, роботою, духовними потребами, соціальною підтримкою, здоров'ям та благополуччям родичів, станом здоров'я, душевним станом та якістю життя в цілому.

Молодші учасники дослідження у віці 18-22 років виявили більше задоволення стосовно екології, побуту в районі проживання, харчування, роботи та стану особистого здоров'я. Тимчасом, старші учасники дослідження (23-25 років) відзначили більше задоволення у сімейних та сексуальних стосунках, відчули кращу соціальну підтримку, були задоволені здоров'ям, благополуччям родичів, а також загальною якістю життя.

За оновленим Оксфордським опитувальником щастя встановлено, що 10% респондентів мають високий рівень щастя, 40% — підвищений, 42% — середній. Окремі учасники дослідження виявили достатньо низький рівень щастя: 2% — низький та 6% — занижений. Ці результати узгоджуються з отриманими за опитувальником «Оцінка якості життя».

Щодо тесту "Індекс життєвої задоволеності" практично за всіма шкалами життєвої задоволеності молодші учасники дослідження виявили нижчі показники, ніж у старших. Найбільші відмінності спостерігалися за шкалами "інтерес до життя" та "загальний фон настрою". Найменші

відмінності середніх значень за шкалою "позитивна оцінка себе і власних вчинків" виявлені між групами учасників дослідження.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проаналізовано теоретичні та прикладні психологічні дослідження з проблем ЗЖ особистості та емпірично досліджено психологічні особливості ЗЖ студентської молоді.

- Феномен "задоволеність життям» має багато вимірів, і все ще не існує єдиного підходу до його трактування. На сьогодні не існує одного загальноприйнятого визначення ЗЖ, оскільки воно багатогранне і різні підходи розглядають його по-різному. Проте можна відзначити, що ЗЖ є складним психічним утворенням, що має різні складові, зумовлені як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, а також особистісним змістом.
- ЗЖ виступає як оцінка всіх життєвих умов, сформована на основі зіставлення індивідуальних прагнень й поточних досягнень. Феномен задоволеності життям та схожі поняття («щастя», «психологічне благополуччя») стали предметом досліджень як класичних, так і сучасних напрямів психологічної науки. Суб'єктивність понять ЗЖ, щастя та благополуччя проявляється, зокрема, у їхньому співвідношенні. Людина може бути благополучною, але не відчувати себе щасливою, тоді як інша, яку суспільство вважає незадоволеною життям і неблагополучною, може вважати себе найщасливішою у світі.
- Аналіз показників ЗЖ свідчить, що це суб'єктивне відчуття, яке залежить від здоров'я, відносин із оточуючими, та матеріального благополуччя. У юнацькому віці найчастіше людина найчастіше пов'язує ЗЖ з такими явищами, як радість, свобода, творчість, майбутнє, любов, спілкування та відпочинок. Результати досліджень вказують на три основні чинники, що негативно впливають на суб'єктивне відчуття ЗЖ в українців: тривога за здоров'я та життя рідних, стурбованість за майбутнє в умовах війни та соціально-економічної невизначеності, погіршення

матеріального становища.

- Визначено, що феномен «задоволеності життя» є складним і багатограним, існує різноманіття підходів до його трактування. Він має біологічну, зовнішню та особистісну складові, що відображають фізіологічні процеси, культурні, соціальні та економічні чинники, а також особистісні характеристики. Показниками ЗЖ у молоді переважно є суб'єктивне відчуття щастя, здоров'я, міжособистісні стосунки та матеріальний добробут.
- Проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей ЗЖ студентської молоді. За результатами опитування більшість молодих людей виявили нормальний рівень задоволеності за різними аспектами якості життя. Водночас виявлено, що чоловіки більш задоволені матеріальними аспектами, тоді як жінки виявляють більшу задоволеність з іншими аспектами, такими як соціальна підтримка та духовність.
- Досліджені особи віком 18-22 років виявилися більш задоволеними щодо екології, побуту в районі проживання, харчування, роботи та стану особистого здоров'я. У той час, більш старші досліджені (23-25 років) відзначили більшу задоволеність у сімейних та сексуальних стосунках, відчуваючи кращу соціальну підтримку, задоволені здоров'ям, благополуччям родичів, а також загальною якістю життя.
- За оновленим Оксфордським опитувальником щастя встановлено, що 10% респондентів мають високий рівень щастя, 40% — підвищений, 42% — середній. Окремі учасники дослідження виявили достатньо низький рівень щастя: 2% — низький та 6% — занижений. Ці результати узгоджуються з отриманими за опитувальником «Оцінка якості життя».
- За тестом «Індекс життєвої задоволеності» практично за всіма шкалами життєвої задоволеності молодші учасники дослідження виявили нижчі показники, ніж у старших. Найбільші відмінності

спостерігалися за шкалами «інтерес до життя» та «загальний фон настрою», а найменші — за шкалою «позитивна оцінка себе і власних вчинків».

Отже, специфіка ЗЖ студентської молоді вирізняється суб'єктивним відчуттям щастя, здоров'я, міжособистісних стосунків та матеріальним добробутом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 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)
2. 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
3. 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
4. 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
5. 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
6. 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-

7. 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
8. 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)
9. 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
10. Гуманістична психологія: антологія в 3 т.: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Т. 2. Психологія і духовність: (Світоглядні аспекти гуманістично-зорієнтованих напрямів у сучасній західній психології) / за ред. Р. Трача, Г. Балла. Київ: Пульсари, 2005. 279 с.
11. Карпова І. Г. Зміст ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді.
12. Кісіль М. В. Простір освіти з точки зору її основного суб'єкта. Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки». Черкаси, 2006. Вип. 88. С. 138–141.
13. Коберник Л.О. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Науковий часопис НПУ ім.М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2008. № 23. С. 235-241.

- 14.Корольов Д.К. Позитивне емоційно-оціночне ставлення до життя як умова прояву здібностей індивіда. Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2020. № 8. С. 38-41.
- 15.Коваленко А.Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура : Гуманітарний корпус, 2018. С. 80–83.
- 16.Меднікова Г.І. Концептуальні основи системної детермінації становлення особистісної зрілості в студентському віці. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. «Психологія». 2018. №. 55. С. 143–152.
- 17.Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
- 18.Індекс щастя: в світі та Україні– URL: https://dif.org.ua/article/indeks-shchastya-v-sviti-ta-ukraini_2021
- 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.Паніотто В., Сахно Ю., Пясковська А. Динаміка рівня щастя та його детермінанти. Україна 2001-2017. URI:<http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/13604>
- 23.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
24. Психологія про щастя URL: <https://kdpu.edu.ua/sotsialno-hromadska-dijalnist/psykholohichna-sluzhba/rekomendatsii/18121-psykholohiya-pro-shchastya.html>
25. Петінова О. Б. Потреби, інтереси, ціннісні орієнтації особистості: їх взаємозв'язок. Перспективи. № 1 (17). 2002. С. 71–78.
26. Подолянчук Д.С. Ціннісні орієнтації студентської молоді як предмет соціально-психологічного дослідження. Габітус. Соціальна психологія. Соціальна психологія. 2020. Випуск 19. С. 253-270.
27. Полторак В., Тараненко І., Красовська О. Маркетингові дослідження. Київ, 2017. 342 с.
28. 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.
29. 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/appsuH_2015_7_39_31
30. Самооцінка щастя населенням України, грудень 2021 URL: <HTTPS://WWW.KIIS.COM.UA/?LANG=UKR&CAT=REPORTS&ID=1097&PAGE=1&T=7>
31. Самооцінка щастя населенням України, квітень 2020 URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=944&page=7>
32. 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
33. Словник української мови. URL: <http://sum.in.ua/s/shhastja>

34. Степура Є. В. Аспекти щастя людини. *Актуальні проблеми психології*. 2020. 3 (14). С.237-249
35. Татаркевич В. *О счастье и совершенстве человека.* / Владислав Татаркевич. – Москва: ПРОГРЕС, 1981. – 368 с.
36. 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/По_2017_1_13
37. 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.
38. Щастя та цивілізаційний розвиток : збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 14-15 листопада 2019 р.). Львів, 2019 266 с.
39. Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодийвчений*. 2021. № 4(92). С. 175–178.
40. Alexander, D. E. Resilience and disaster risk reduction: An etymological journey. *Natural Hazards and Earth System Sciences*. 2013. Vol. 13(11). P. 2707–2716.
41. Deci E.L. The ‘What’ and ‘Why’ of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality / E. Deci & R. Ryan : *Psychological Inquiry*, 2000. Vol. 11. N. 4. P. 227–268.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Оцінка якості життя»

Інструкція. Вам необхідно відповісти на ряд запитань, які мають від одного дочотирьох 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 ви добробутом Вашої сім'ї?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначно НІ

однозначно ТАК

оТАК

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

однозначноНІ однозначноТАК

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

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначноНІ

однозначноТАК

3.3. Чи задоволені Ви розвитком інфраструктури в місці проживання (магазини, послуги, тощо)?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначноНІ

однозначноТАК

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

однозначноНІ

однозначноТАК

5. Харчування

5.1. Чи задоволені Ви різноманітністю раціону харч

ування? 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначноНІ

однозначноТАК

5.2. Чи задоволені Ви кількістю їжі, яку Ви вживаєте

протягом доби? 0 10 20 30 40 50 60 70
80 90 100

однозначноНІ

однозначноТАК

6. Любов, секс

6.1. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначноНІ

однозначноТАК

7. Розваги, відпочинок, спортивні заняття

7.1. Чи задоволені Ви своїм подобовим сном?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначноНІ

однозначноТАК

7.2. Чи задоволені Ви своєю фізичною активністю?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

однозначноНІ

однозначноТАК

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 .Відносинизкерівництвом

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

погані

прекрасні

9.2 .Відносинизколегами

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

погані

прекрасні

9.3 Можливістькар'єрногозростання

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

поганіперспективи

прекрасніперспективи

9.4 .Задоволеністьсвоєю роботою

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Ніякогозадоволення

повнезадоволення

10. Духовніпотреби

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

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Духовнобідне

духовнобагате

11. Соціальнапідтримка

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

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

зовсімнеможу

можурозраховуватиякнасебе

12. Здоров'я,благополуччяродичів

12.1 .Здоров'ядітей

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

погане

прекрасне

12.2 .Здоров'ядружини/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 погано

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 1.

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 | | | | |

| | | | | | |
|--------------|--------------|--|--|--|--|
| Життявцілому | 15.0 | | | | |
| Якістьжиття | Всіпараметри | | | | |

