

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління психології та безпеки
Кафедра практичної психології

ОЗНАКИ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого рівня ЗФН
спеціальності 053 Психології
Ольги Олень

Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук
Петро Козира

Рецензент
Кандидат психологічних наук,
доцент
Ольга Угрин

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« » _____ 2025р., протокол № _____
Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології
доктор психологічних наук, доцент
_____ **Євген Карпенко**

АНОТАЦІЯ

Олень О.В., «Ознаки суб'єктивного переживання щастя».

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». - Львівський державний університет внутрішніх справ. – Львів, 2025 р.

Кваліфікаційна робота бакалавра складається з трьох розділів. Об'єктом дослідження є суб'єктивне переживання щастя як психологічний стан людини, що відображає її загальне відчуття благополуччя та задоволеності життям.

У роботі розглядаються теоретичні аспекти суб'єктивного переживання щастя як багатовимірного психологічного феномену, проаналізовано емоційні, когнітивні та соціальні складові суб'єктивного благополуччя. Досліджено історичний розвиток уявлень про щастя, основні теорії, а також сучасні підходи до вимірювання щастя.

Проаналізовано результати емпіричного дослідження суб'єктивного переживання щастя, вивчено вплив особистісних, соціальних і когнітивних факторів на рівень благополуччя. Окрему увагу приділено емоційним компонентам, когнітивним оцінкам життя та соціальним зв'язкам.

Запропоновано практичні рекомендації щодо підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, зокрема за допомогою розвитку емоційної грамотності, оптимізації когнітивних установок та покращення соціальної взаємодії. Розроблено підходи до використання результатів дослідження в психологічній практиці для створення програм покращення добробуту різних соціальних груп.

Ключові слова: суб'єктивне переживання щастя, емоційне благополуччя, когнітивна оцінка, соціальні зв'язки, суб'єктивне благополуччя, емоційний інтелект, сенс життя позитивна психологія.

ANNOTATION

Olen O.O., "Signs of subjective experience of happiness".

Bachelor's qualification work for obtaining the educational degree of Bachelor in specialty 053 "Psychology". – Lviv State University of Internal Affairs. – Lviv, 2025.

The bachelor's qualification work consists of three sections. The object of the study is the subjective experience of happiness as a psychological state that reflects a person's overall sense of well-being and life satisfaction.

The work considers theoretical aspects of subjective experience of happiness as a multidimensional psychological phenomenon, analyzes emotional, cognitive, and social components of subjective well-being. The historical development of happiness concepts, key theories, and modern approaches to measuring happiness are also explored.

Present work analyzes the result of empirical research on subjective experience of happiness, studies the influence of personal, social, and cognitive factors on levels of well-being. Special attention is given to emotional components, cognitive life evaluations, and social connections.

Practical recommendations are proposed for enhancing subjective well-being, including the development of emotional literacy, optimization of cognitive attitudes, and improvement of social interactions. The study also suggests ways to apply the research results in psychological practice for creating programs aimed at improving the well-being of various social groups.

Keywords: subjective experience of happiness, emotional well-being, cognitive evaluation, social connections, subjective well-being, emotional intelligence, meaning of life, positive psychology.

ЗМІС

Т

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ

1.1. Визначення та сутність поняття щастя

1.2. Історичний розвиток дослідження щастя

1.3. Основні теорії щастя

РОЗДІЛ 2. ОЗНАКИ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ

2.1. Емоційні компоненти щастя

2.2. Когнітивні аспекти переживання щастя

2.3. Соціальні та культурні фактори, що впливають на щастя

2.4. Вимірювання щастя: методи та інструменти

Висновок до розділу 2

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ

3.1. Опис методології дослідження

3.2. Аналіз отриманих даних

Висновок до розділу 3:

Висновок до кваліфікаційної роботи

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ВСТУП

Щастя є однією з найважливіших людських цінностей і впливає на всі аспекти життя, від здоров'я та міжособистісних стосунків до особистої продуктивності та соціальних взаємодій. Незважаючи на широкий інтерес до благополуччя, його визначення залишається нечітким і складним. Протягом історії філософи, релігійні мислителі та вчені висловлювали різні погляди на природу щастя та шляхи його досягнення. У психології, особливо в галузі позитивної психології, багато досліджень присвячено аналізу суб'єктивного благополуччя, яке включає такі фактори, як когнітивна оцінка життя, емоційний стан і задоволення.

Актуальність дослідження. У сучасній психології дослідження суб'єктивного переживання щастя є важливим для розширення уявлень про механізми емоційного благополуччя та когнітивної оцінки життя. Суспільне значення цього дослідження полягає в потенційному застосуванні його результатів у розробці рекомендацій щодо покращення індивідуального та суспільного добробуту.

Метою цього дослідження є ретельний аналіз теоретичних засад та емпіричний аналіз суб'єктивного досвіду щастя, його проявів і детермінант. Це включає визначення ключових факторів, які впливають на суб'єктивне благополуччя, і розробку рекомендацій щодо їх оптимізації.

Завдання дослідження:

1. Вивчити основні теоретичні підходи до розуміння поняття благополуччя.
2. Проаналізувати емоційні, когнітивні, соціальні та культурні аспекти благополуччя.
3. Провести емпіричне дослідження факторів, що впливають на суб'єктивне відчуття благополуччя.
4. Надати практичні рекомендації щодо підвищення суб'єктивного благополуччя.

Предметом дослідження є суб'єктивне переживання щастя як

багатовимірний психологічний феномен.

Суб'єктом дослідження є емоційна, когнітивна та соціальна складові суб'єктивного благополуччя, а також детермінанти благополуччя.

Гіпотеза дослідження: рівень суб'єктивного досвіду благополуччя визначається рядом особистих, когнітивних і соціальних факторів, які взаємодіють і визначають унікальність кожної людини.

Теоретична основа роботи базується на концепціях позитивної психології (М. Селігман, Е. Дінер), теорії самовизначення (Е. Десі, Р. Райан), дослідженнях когнітивного оцінювання (Д. Канеман, С. Любомирська).

Наукова новизна дослідження полягає у з'ясуванні деталей суб'єктивного переживання благополуччя в сучасному соціокультурному контексті та розробці інтегративного підходу до його вивчення.

Практичне значення результатів полягає в можливості використання отриманих даних для розробки тренінгових, психокорекційних програм і методичних рекомендацій для підвищення добробуту різних соціальних груп.

Методологія дослідження. У роботі використовуються методи теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та статистичної обробки даних. Інструменти, що використовувалися для вимірювання благополуччя, включали шкали задоволеності життям, тести емоційного благополуччя та когнітивні оцінки.

Структура роботи: Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, 8 рисунків, списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ

1.1. Визначення та сутність поняття щастя

Щастя - одне з найважливіших понять у психології, філософії та соціології. Це відноситься до внутрішнього досвіду задоволеності життям, щастя і гармонії. Однак це багатовимірне явище, яке різними підходами пояснюється по-різному. Деякі люди розуміють щастя як моменти радості та задоволення, тоді як інші розуміють його як тривалий стан особистісного зростання та гармонії з собою та світом. Далі ми розглянемо основні аспекти поняття щастя, які допоможуть нам зрозуміти його сутність.

Тема щастя знову і знову виникає в повсякденному спілкуванні людей. Це якось пов'язане з філософією та мистецтвом. Деякі мислителі, особливо евідемоністи, вважали це найважливішим і всі інші питання, що впливають з нього. Це дуже актуально на практиці, оскільки уявлення про благополуччя, розуміння його суті має (чи принаймні може впливати) великий вплив на життєдіяльність особистості [1].

Кожен хоче бути щасливим, але те, як він уявляє щастя по-різному. Навіть фахівці не можуть чітко витлумачити це поняття. Це часто передбачає визначення трьох явищ. Поняття щастя, тобто щастя, відоме повсякденній свідомості (мораль – форма суспільної свідомості на повсякденному рівні). «Щастя» як етичне поняття. Все це призводить до непереборних труднощів, оскільки втрачається предмет теоретичного аналізу .

Термін «щастя», як і інші наукові терміни, є не об'єктом, а результатом сприйняття. Етика розглядає не поняття «щастя», а скоріше дослідження самого щастя, феномена щастя. Правда, вона не може обійти увагою ті напівпоняття-напівуявлення про щастя, якими послуговується буденна свідомість, що своєрідно осмислює цей феномен. У результаті цього дослідження виникло чітко визначене поняття «щастя».

л

Аналіз феномену щастя можна почати з практичного визначення, згідно з яким щастя трактується як особливий стан душі, комплекс складних

переживань людини, яка найбільше задоволена життям. За Дж. Локком «Щастя це стан задоволення — найбільша радість, якою ми можемо насолоджуватися, а нещастя — найбільше страждання.» Можливо жити змістовним і творчим життям і не відчувати інтенсивних почуттів, таких як ейфорія. Але без цього не можна бути щасливим. Це свідчить про те, наскільки важливі суб'єктивні початки для благополуччя.

У той же час запропоноване визначення є надто широким, оскільки не всі люди, які переживають найбільш задоволений стан свого життя, справді щасливі. Задоволеність своїм існуванням може бути наслідком спотвореного уявлення про сенс життя та призначення людини. Власне, термін «спотворені уявлення про сенс життя та призначення людини» часто вживався різними ідеологами, тому слід бути обережним у його трактуванні. Запропоноване визначення щастя занадто широке. Тому що такі почуття можуть бути викликані інтенсивним естетичним ставленням до дійсності, в якому людина часто розглядає практичні, утилітарні, соціальні, політичні, моральні та інші питання [2]. Це тому, що він зумів максимально абстрагуватися, дезреалізувати їх і відчутти й пережити всім тілом нескінченну радість простого існування, буття у світі й відчутти задоволення від перебування в обіймах природи (“Intermezzo” українського письменника Михайла Коцюбинського (1864—1913)). Однак естетичне задоволення від існування дуже відрізняється від щастя. Тому що це більш реальна і природна форма відчуття і досвіду існування.

Щастя — стан найвищого внутрішнього вдоволення людини умовами свого буття, повнотою і осмисленістю життя, реалізацією свого людського призначення.

Об'єктивна основа щастя — це міра цілісності людини, сукупність факторів, які визначають ступінь щастя її життя (здоров'я, матеріальний добробут, щастя тощо). Необхідно знайти об'єктивну основу щастя і усвідомити, що суб'єктивне начало є істотним моментом щастя.

Певний матеріал щодо цього дає буденна свідомість, зокрема громадська думка, народна мудрість. Щасливими вважають людей здорових (“Здоровий жебрак, — як вважав німецький філософ Артур Шопенгауер (1788— 1860), — щасливіший від хворого короля”); красивих (природа надала їм значний аванс); багатих, хоча б тому, що багатство забезпечує людині свободу дій (німецький мислитель Фрідріх Енгельс (1820—1895) стверджував, що прагненню до щастя найменше потрібні ідеальні права. Воно потребує передусім матеріальних засобів); закоханих, яким відповідають взаємністю (“Найвище щастя в житті — це впевненість у тому, що вас люблять, — писав французький прозаїк Віктор Гюго (1802—1885), — люблять заради вас самих, точніше сказати — люблять всупереч вам”); тих, хто має близьких друзів (“...яке щастя — дружба, подібна до тієї, яка існує між нами, — писав К. Маркс Ф. Енгельсу. — Ти-то знаєш, що жодні стосунки я не цінюю так високо”); тих, хто досягнув високого соціального статусу; хто максимально себе само-реалізував і заслужив повагу співвітчизників (“ Ми буваємо щасливими, — писав французький філософ Блез Паскаль (1623—1662), — тільки відчуваючи, що нас поважають”) та ін. Зрозуміло, що одних лише здоров’я та багатства для щастя недостатньо і майже неможливо скористатися всіма благами [3]. Без одного з них людина може бути щасливою, а без іншого – ні (здоров’я, повноцінне спілкування, реалізація творчого потенціалу). Очевидно, що ніхто не є повністю щасливим.

Добробуту людини можуть загрожувати природні катаклізми (землетруси, виверження вулканів, повені та інші катастрофи) і несприятливі соціальні умови (війни, нестабільність, незаконна діяльність тощо). Крім того, французький письменник Жан Лабрюйєр (1645-1696) сказав: «Дещо ганебно бути щасливим перед обличчям нещастя».

Щасливе життя іноді розуміють як об’єктивний, заздалегідь запрограмований процес - «щасливу долю». У Стародавній Греції долю персоніфікували і позначали іменами Адрасфен, Ананке, Ате, Атропос, Мойра, Чухе (Тихе) і Хеймалмен. У Стародавньому Римі долю називали Паркі, Фортуна. Людина, яка фігурує в списках міфів цього періоду, часто розглядалася не лише як богиня долі, а й як богиня удачі. Відповідно до цієї

точки зору, люди повинні бути просто щасливими. Це чи не єдине поняття, в якому термін «щастя» формує весь життєвий шлях людини. Більшість використовує це поняття для характеристики окремих зв'язків, епізодів і фактів у житті людини. На його думку, щастя в житті буває рідко. Крім того, воно надто короткочасне, тимчасове і впливає на людину лише в певних аспектах (щасливий у коханні, але не зміг розвинути себе в науковій чи художній творчості. Хоча він досяг великих успіхів у своєму житті, він все ще відчуває себе одним у цьому світі тощо). У цьому контексті говорять про кількісні характеристики добробуту.

Іноді щастя розуміється як удача, тобто отримання шансу, часто незаслужених переваг (виграш у лотерею, отримання спадщини, пошук скарбу) [4]. Але якщо людина відчуває задоволення своїм життям у сенсі справжнього щастя, то в цьому випадку радість викликають предмети зовнішнього світу, які змінюють її життя на краще. Тому римський філософ-стоїк Луцій Анней Сенека (пр. 4 р. до н. е. – 65р. н. е.) мав рацію, коли сказав: «Той, хто залежить від випадкового щастя, не щасливий».

Здатність людини переживати благополуччя і характер цього переживання залежать від її світогляду (ідеалів, розуміння сенсу життя, призначення людини) і багатьох інших суб'єктивних чинників (темпераменту, особистості, життєвого досвіду). Це залежить і від здатності людини. Ви можете це відчути). Щасливі люди сприймають життя інакше, ніж похмурі. Це стосується чутливих і нерухомих натур. Не допомагають і надмірні амбіції та невміння їх реалізувати.

Якщо ви знаєте суть щастя, ви знаєте, що означає щастя для людини, тобто цілі та результати. Зазвичай це результат невинного порівняння реального щастя (результатів) до поняття щастя, пов'язаного з досягненням певних цілей. Такі думки можуть супроводжуватися інтенсивним переживанням очікування щастя, яке має великий вплив на досягнення життєвих цілей і активізує діяльність людини. Та й саме щастя, тобто щастя в результаті успішної діяльності, часто залишає людину хоча б на деякий час

пасивною.

Багато мислителів писали, що щастя не можна витлумачити однозначно. Тому, за словами німецького філософа Іммануїла Канта (1724-1804), не існує закону щастя, який би прописував, що робить людину щасливою. Такі міркування часто стосуються не щастя як вираження моральної свідомості, а радше його об'єктивної основи: що робить людину щасливою? При цьому поле зору – це не вид людської діяльності чи результат, який приносить людині щастя, а те, що об'єднує всі результати.

Неодмінною передумовою щастя є особиста самореалізація. Життєві плани людей дуже різні, кожен прагне до самореалізації в сфері своєї життєдіяльності, і щастя кожної людини різне [5].

1.1.1. Психологічні визначення щастя

У психології щастя часто розглядається через призму суб'єктивного благополуччя (Subjective Well-Being, SWB). Це поняття охоплює:

1. Задоволеність життям — узагальнена оцінка власного життя як успішного і такого, що відповідає очікуванням.
2. Наявність позитивних емоцій (радість, вдячність, ентузіазм).
3. Мінімізація негативних емоцій (тривога, смуток, злість).

Ед Дінер, один із провідних дослідників у цій сфері, зазначає, що щастя — це баланс між позитивними та негативними емоціями, який суб'єкт оцінює як сприятливий. Важливу роль відіграє те, як людина суб'єктивно сприймає та інтерпретує свої переживання, навіть якщо її об'єктивні умови життя залишаються незмінними.

Перелічемо три способи, якими психологи вивчають щастя:

1. Теорії задоволення потреб та цілей. Ці теорії припускають, що щастя є результатом прагнення досягти відповідних цілей і задоволення основних людських потреб. Наприклад, Е. Десі та Р. Райан запропонували *теорію самовизначення*, яка передбачає, що благополуччя досягається, коли людина

задовольняє свої основні людські потреби: в автономії, компетентності і спорідненості (Ryan & Deci, 2000).

2. Теорії генетичної та особистісної схильності. Вони припускають, що благополуччя залежить від генів і пов'язане з рисами особистості, такими як екстраверсія та нейротизм. Це, у свою чергу, означає, що відчуття щастя не сильно змінюється з часом.

3. Теорії процесу/діяльності. Теорії процесу/діяльності стверджують, що можна бути щасливим, займаючись діяльністю, яка є захоплюючою та вимагає зусиль[6].

1.1.2. Філософські погляди на сутність щастя

Філософські школи трактують щастя залежно від того, що вони вважають головною ціллю людського життя.

Гедонізм (Арістипп, Епікур): «Щастя визначається як максимізація задоволень і уникнення страждань. Людина щаслива, коли її потреби й бажання задовольняються негайно.»

Евдемонізм (Арістотель): «Щастя досягається через реалізацію потенціалу та чеснот. Це тривалий процес особистісного зростання та осмислення свого життя.»

Екзистенціалізм (Віктор Франкл, Жан-Поль Сартр): «Щастя — це не лише задоволення, а пошук сенсу та подолання життєвих викликів. Навіть страждання можуть сприяти щастю, якщо вони надають життю глибший сенс.» «Правилами культури і суспільства, в якому вона вихована. Проблема людського щастя посідає одне з найвизначніших місць у філософії з моменту її виникнення. Щастя як мета, як вище благо, як можливе і досяжне, як стан людського буття завжди було одним із головних тем філософського дискурсу в працях класиків філософської думки, де відбиваються уявлення всіх часів про світ і людину, про сенс буття людини у світі. Вживання цього поняття і його похідних демонструє безліч сенсів, функцій, має розмаїття відтінків. Розумінню сутності усвідомлення всього, що криється за поняттям «щастя», заважає не тільки складність цього явища духовного життя людини, а й те, що саме слово

«щастя» вживається в побуті в різних сенсах. Аналіз творів провідних філософів минулого і сьогодення дозволяє зрозуміти всю різноманітність уявлень про щастя і шляхи його досягнення, що склалися в різні історичні епохи. «Одним здається, що щастя – чеснота, іншим – розсудливість, третім – відома мудрість, а іншим – усе це разом або що-небудь одне в поєднанні із задоволенням, або не без участі задоволення, є і такі, що включають у поняття щастя і матеріальний добробут», – зазначав Аристотель. Питання про те, що таке щастя і що означає бути щасливим, з давніх-давен хвилювало людину. Давньогрецьке слово eudaimonia («справжнє щастя») складалося із двох слів – eu («добро») і daimon («божество»), тобто дослівно означало, що долю людини захищають боги [7].»

1.1.3. Ключові компоненти щастя

Згідно з сучасними теоріями, щастя є багатовимірним явищем, що включає:

- **Емоційний компонент:** наявність позитивних переживань (радість, задоволення, вдячність) і мінімізація негативних емоцій.
- **Когнітивний компонент:** здатність людини оцінювати своє життя як успішне й відповідне її очікуванням.
- **Мотиваційний компонент:** прагнення людини досягати своїх цілей і жити осмисленим життям.
- **Соціальний компонент:** роль підтримуючих стосунків із родиною, друзями та соціальним середовищем.

1.1.4. Щастя як суб'єктивне переживання

Сучасні психологи вважають, що щастя є суб'єктивним переживанням, тобто залежить від того, як людина сприймає свій життєвий досвід. Те, що приносить щастя одній людині, може не мати значення для іншої.

Особливості суб'єктивного переживання щастя:

1. **Індивідуальна оцінка благополуччя:**

Суб'єктивне щастя залежить від того, наскільки людина вважає себе задоволеною власним життям, незалежно від зовнішніх обставин. Навіть люди з однаковими життєвими умовами можуть по-різному оцінювати своє щастя.

2. **Комбінація емоційних і когнітивних факторів:**

- Емоційний компонент включає позитивні переживання, такі як радість, вдячність та оптимізм.
- Когнітивний компонент охоплює рефлексію людини над своїм життям і задоволеність досягненням власних цілей.

3. **Тимчасовість та мінливість:**

Щастя не є сталим станом. Воно може коливатися залежно від ситуації та життєвих обставин, наприклад, настроїв або значущі події впливають на суб'єктивне відчуття щастя.

4. **Вплив культурних та соціальних контекстів:**

У різних культурах щастя розуміють по-різному. У західних країнах воно часто пов'язане з індивідуальним успіхом, а в східних — з гармонією та соціальними зв'язками[8]. Соціальні норми та очікування також впливають на те, як людина оцінює своє щастя.

Основні аспекти суб'єктивного переживання щастя

1. **Позитивні та негативні емоції**

Суб'єктивне щастя включає баланс між позитивними та негативними емоціями. Важливо, щоб позитивні емоції переважали, але повна відсутність негативних переживань не є необхідною для відчуття щастя.

- Людина може переживати щастя навіть у складних обставинах, якщо відчуває, що має сенс і ресурси для подолання труднощів.
- Щастя може включати емоції спокою та задоволення, а не лише радість чи ейфорію [9].

2. **Задоволеність життям**

Це когнітивна оцінка людиною того, наскільки її життя відповідає її очікуванням та цінностям. Вона охоплює такі аспекти:

- Порівняння з особистими цілями та ідеалами.
- Здатність адаптуватися до змін та приймати як успіхи, так і невдачі.
- Дослідження свідчать, що почуття вдячності та прийняття власного життєвого шляху сприяють високому рівню задоволеності життям.

3. Соціальні зв'язки та підтримка

Якість стосунків з іншими людьми — важливий фактор суб'єктивного щастя. Соціальні зв'язки підсилюють емоційну підтримку, підвищують рівень задоволеності життям і сприяють відчуттю значущості [10].

- Люди з близькими стосунками із сім'єю та друзями частіше відчують щастя, навіть у стресових ситуаціях.
- Соціальна ізоляція, навпаки, знижує рівень суб'єктивного благополуччя.

4. Роль сенсу та цінностей у житті

Щастя не завжди пов'язане лише з миттєвими приємними переживаннями. Важливе місце займає пошук сенсу в житті, який дає змогу відчувати щастя навіть за наявності викликів та труднощів.

- Люди, які відчують, що живуть відповідно до своїх цінностей та виконують значущі завдання, частіше демонструють високий рівень суб'єктивного благополуччя.
- За Віктором Франклом, навіть у складних обставинах наявність сенсу життя допомагає зберігати психологічну стійкість.

Щастя як суб'єктивне переживання є комплексним процесом, який включає емоційні, когнітивні та соціальні аспекти. Воно визначається індивідуальною оцінкою людиною свого життя, а також здатністю знаходити баланс між позитивними та негативними переживаннями. На щастя впливають як

внутрішні (особистісні риси, емоційні стани), так і зовнішні чинники (соціальні зв'язки, культурні норми). Важливо розуміти, що щастя — це не лише відсутність проблем, а й відчуття сенсу та значущості власного життя. Це явище, яке потребує постійного розвитку та підтримки через позитивні взаємини, усвідомлення цінностей та здатність цінувати кожен життєвий момент [11].

1.1.5. Стабільність та динамічність щастя

Дослідження показують, що щастя — це не постійний стан, а динамічний процес. Рівень щастя може коливатися залежно від обставин, але він має тенденцію повертатися до певної базової позначки (гіпотеза гедонічної адаптації). Наприклад, після виграшу в лотерею чи переживання втрати рівень щастя зростає чи знижується, але з часом повертається до свого попереднього рівня.

1.1.6. Взаємозв'язок між щастям і благополуччям

Щастя часто розглядають як складову благополуччя — ширшого концепту, який включає емоційні, когнітивні та соціальні аспекти життєвого досвіду. У сучасній психології благополуччя поділяють на два основних типи: гедонічне та евдемонічне [12]. Ці два підходи відображають різні шляхи до досягнення щастя й пояснюють, чому емоційне благополуччя повинно поєднуватися зі сенсом та самореалізацією для довготривалого щастя .

Щастя часто розглядається як частина ширшого поняття благополуччя. Розрізняють два типи благополуччя:

1. Гедонічне благополуччя: орієнтація на задоволення

Гедонічне благополуччя зосереджується на отриманні задоволення, радості та уникненні страждань. Воно передбачає позитивні емоції та миттєве задоволення, часто пов'язане з короточасними задоволеннями або успіхами (наприклад, приємні події, досягнення, позитивні соціальні взаємодії). Однак тривале покладання лише на гедонічне благополуччя може призвести до

феномену гедонічної адаптації — людина звикає до позитивних змін, через що потребує нових стимулів для підтримання щастя (Brickman & Campbell, 1971). Це пояснює, чому матеріальні блага або соціальний успіх забезпечують лише тимчасове задоволення, але не гарантують стійкого благополуччя.

2. Евдемонічне благополуччя: пошук сенсу та самореалізації

Евдемонічне благополуччя (від грец. "eudaimonia" — процвітання, блаженство) виходить за межі задоволення та фокусується на осмисленому житті, досягненні цілей і самореалізації [13]. Воно підкреслює важливість:

- Внутрішніх цінностей і сенсу в житті,
- Особистісного розвитку та зростання,
- Залученості у соціально значущі справи.

Цей підхід підтримується дослідженнями Карла Роджерса та Мартіна Селігмана, які стверджують, що для стійкого щастя важливо розвивати свої здібності, встановлювати глибокі стосунки та знаходити сенс у щоденних діях. Саме тому евдемонічний підхід включає самоактуалізацію — досягнення власного потенціалу (Maslow, 1943). Позитивна психологія вважає, що тривале щастя неможливе без поєднання емоційного благополуччя із сенсом і особистісним розвитком.

3. Поєднання гедонічного та евдемонічного благополуччя в позитивній психології

Згідно з підходом позитивної психології (Seligman, 2011), тривале щастя досягається, коли людина поєднує емоційне благополуччя з глибокими смислами та внутрішнім розвитком. Модель PERMA (Seligman, 2011) пропонує п'ять ключових елементів для досягнення повноцінного благополуччя. Цей підхід підкреслює, що тривале щастя неможливе без інтеграції миттєвих задовольень з довготривалими життєвими цілями та значущістю. Наприклад, допомога іншим людям або волонтерство може не принести миттєвої радості,

але сприятиме формуванню глибокого почуття задоволення та внутрішньої гармонії в довготривалій перспективі.

Щастя як складова благополуччя не обмежується лише задоволеннями чи відсутністю страждань. Поєднання гедонічного та еудемонічного підходів дає повніший досвід суб'єктивного благополуччя. Людина може насолоджуватися позитивними емоціями та досягненнями, але для стійкого щастя необхідно мати глибший сенс та прагнути розвитку [14].

Отже, сучасні концепції щастя та благополуччя вказують на те, що гармонія між миттєвими задоволеннями та довготривалими смислами є ключем до повноцінного життя. Поняття щастя — багатогранне та багатовимірне. Воно включає не лише короточасні позитивні емоції, але й тривалий стан задоволеності життям, сенсу та розвитку. Щастя є суб'єктивним і залежить від того, як людина сприймає свої життєві події. На сучасному етапі щастя розглядається через баланс емоцій, особистісний розвиток та підтримку соціальних зв'язків.

Таким чином, розуміння щастя потребує інтеграції різних підходів: від гедоністичних задоволень до екзистенційного сенсу та осмисленого розвитку, що дає людині змогу відчувати повноту життя.

1.2. Історичний розвиток дослідження щастя

Поняття щастя цікавило людство протягом століть. Проте підходи до розуміння щастя змінювалися залежно від історичної епохи, філософських традицій і культурних контекстів. У цьому розділі розглянемо ключові етапи розвитку досліджень щастя: від античної філософії до сучасної психології.

1.2.1. Щастя в античній філософії

1. **Антична Греція:** Арістіпп із Кірені вважав, що щастя полягає у пошуку задоволень. Він започаткував традицію гедонізму, де задоволення є вищою цінністю. Епікур розробив більш помірковану версію гедонізму,

наголошуючи на задоволенні через спокій (атараксія) та уникненні болю. Він закликав до уникнення надмірних задоволень, щоб уникнути страждань. Арістотель у праці «*Нікомахова етика*» запропонував концепцію евдемонії, де щастя визначається як повноцінне життя у відповідності до чеснот і реалізація людського потенціалу. Щастя — це не стільки момент задоволення, скільки довготривалий процес самовдосконалення.

2. **Стоїцизм:** Стоїки, як-от Сенека та Марк Аврелій, вважали, що щастя полягає у прийнятті неминучих життєвих викликів та досягненні внутрішньої гармонії через самоконтроль та мудрість.

1.2.2. Середньовічний період

У Середньовіччі релігійні традиції, зокрема християнство, визначали щастя як духовний стан, досяжний через віру в Бога та виконання моральних принципів. Щастя вважалося даром від Бога, який можна досягнути в майбутньому житті, а не в земному існуванні. Водночас ісламська та буддистська традиції також підкреслювали важливість внутрішньої гармонії та відмови від матеріальних пристрастей.

1.2.3. Новий час і епоха Просвітництва

Під впливом раціоналізму та гуманізму у XVII-XVIII століттях щастя починає розглядатися як природне право людини. У цей період виникають нові філософські підходи до розуміння щастя, що підкреслюють його як індивідуальну та суспільну цінність. Джон Локк вважав, що люди прагнуть щастя через задоволення своїх бажань, а завдання держави полягає у створенні умов для їх реалізації. Ці ідеї сприяли розвитку ідей Просвітництва, які наголошували на важливості свободи та автономії особистості. Джеремі Бентам, розвиваючи концепцію утилітаризму, стверджував, що щастя визначається як максимізація користі та задоволення для найбільшої кількості людей, і моральними є ті дії, що сприяють цьому результату. Починаючи з епохи Відродження, філософи все більше зосереджувалися на людині та її

можливостях у досягненні щастя на землі. Ідеї Епікура про гедонізм та уникнення страждань залишалися впливовими, в той час як Локк та інші мислителі Нового часу розглядали щастя як право кожної людини на свободу та реалізацію своїх прагнень. У XVIII столітті, в епоху Просвітництва, щастя стало не лише індивідуальною, а й соціальною метою, що закріпило його важливість як основного принципу морального та політичного життя.

1.2.4. Сучасна психологія щастя

У XX столітті щастя стало об'єктом наукових досліджень у сфері психології та соціології. Основні напрями включають психоаналіз, де Зигмунд Фрейд вважав, що щастя полягає у задоволенні внутрішніх бажань, хоча повністю щасливим бути неможливо через конфлікти між бажаннями та реальністю. Гуманістична психологія, представлена Карлом Роджерсом та Абрагамом Маслоу, наголошує, що щастя досягається через самоактуалізацію та особистісний розвиток. У XXI столітті значного розвитку набула позитивна психологія — галузь, яка досліджує фактори, що сприяють довготривалому благополуччю. У XIX — початку XX століття соціологічний підхід до щастя став помітним завдяки працям Еміля Дюркгейма, який вивчав, як соціальні зв'язки та інститути впливають на благополуччя людини. Поява психології як науки сприяла впровадженню емпіричних методів у дослідження щастя. У XX столітті щастя стало ключовою темою позитивної психології, започаткованої Мартіном Селігманом та його колегами, яка фокусується на вивченні позитивних емоцій, особистісного розвитку, значущості та стосунків. Основні підходи включають гедонічний та еудемонічний. У сучасну епоху дослідження щастя інтегруються з іншими дисциплінами, такими як економіка та нейропсихологія. Зокрема, вивчаються показники суб'єктивного благополуччя, роль культури та соціальних інститутів у формуванні щастя. Економісти, зокрема Річард Лейард, досліджують, як доходи, робота та соціальна нерівність впливають на задоволеність життям, що дозволяє формувати міждисциплінарне бачення щастя у сучасному світі [15].

1.3. Основні теорії щастя

Сучасні теорії щастя охоплюють різні підходи до розуміння та досягнення благополуччя. Серед них виділяють гедоністичний підхід, екзистенційний підхід та концепції позитивної психології.

1.3.1. Гедоністичний підхід

Гедоністичний підхід визначає щастя як пошук задоволення та уникнення страждань. Згідно з цією теорією, щастя досягається тоді, коли людина отримує максимум позитивних емоцій і мінімізує негативні. Гедонічне благополуччя (hedonic well-being) базується на відчутті радості, насолоди та задоволення життям. Цей підхід використовують у дослідженнях суб'єктивного благополуччя, де щастя вимірюється як баланс позитивних і негативних емоцій. Цей підхід критикують за те, що фокусування лише на задоволеннях може призвести до короткочасного щастя без глибокого сенсу [16].

1.3.2. Екзистенційний підхід

Екзистенційний підхід трактує щастя як пошук сенсу та прийняття свободи вибору. Згідно з цією концепцією, щастя досягається тоді, коли людина знаходить значення навіть у стражданнях та викликах.

- Віктор Франкл стверджував, що людина може бути щасливою, якщо знаходить сенс навіть у складних обставинах.
- Щастя в екзистенційному сенсі передбачає автентичність та відповідальність за власне життя.

Цей підхід складний для реалізації, оскільки вимагає постійної внутрішньої роботи та рефлексії.

1.3.3. Позитивна психологія

Позитивна психологія зосереджується на розвитку позитивних якостей та умов, що сприяють довготривалому благополуччю.

- **Модель PERMA** (Мартін Селігман):
 - **P** (Positive emotions) — позитивні емоції.
 - **E** (Engagement) — залученість у діяльність.
 - **R** (Relationships) — якісні стосунки.
 - **M** (Meaning) — сенс у житті.
 - **A** (Achievement) — досягнення цілей.

Позитивна психологія показує, що щастя не лише в отриманні задоволень, а й у розвитку особистості, підтримці соціальних зв'язків та досягненні значущих цілей. Іноді критикується за те, що надмірний акцент на позитиві може ігнорувати важливість негативних емоцій для розвитку.

М. Селігман, Т. Стін, Н. Парк і К. Петерсон припускають, що існують, принаймні, три чітко визначені шляхи до щастя:

1. Позитивні емоції та задоволення. Іншими словами, щастя існує тоді, коли домінують позитивні емоції, а відчуття негативних емоцій є мінімальним. Так зване «приємне життя» - це життя, яке включає приємні та позитивні враження .

2. Залученість. Залученість означає повну участь у виконанні завдання. За М. Селігманом, «хороше життя» є результатом того, що людина розвиває, а потім демонструє свої унікальні сильні сторони та чесноти у стосунках, роботі та відпочинку (Селігман, 2002).

3. Сенс. Сенс існує тоді, коли ми маємо вищу мету, ніж ми самі. «Змістовне життя» означає, що людина використовує свої характерні сильні сторони для досягнення вищого блага.

Ці три елементи поєднуються, щоб, відповідно до позитивної психології, привести до справжнього і стабільного щастя .

Історичний розвиток дослідження щастя та сучасні теорії відображають багатогранність цього явища [17]. Упродовж століть змінювалися підходи до щастя: від гедонізму та евдемонії в античності до сучасних моделей позитивної

психології. Кожен підхід висвітлює окремі аспекти щастя, пропонуючи своє бачення того, як досягти довготривалого благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ОЗНАКИ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ

Щастя як суб'єктивний феномен має кілька ключових компонентів, які охоплюють емоційні, когнітивні, соціальні та культурні аспекти. Ці елементи впливають на те, як людина переживає щастя, а також визначають, як можна його оцінити та виміряти.

2.1. Емоційні компоненти щастя

Емоції є центральним елементом суб'єктивного переживання щастя. Вони включають як позитивні переживання, так і мінімізацію негативних емоцій. Емоційний компонент можна поділити на кілька аспектів :

- **Позитивні емоції:** радість, вдячність, натхнення, любов і захоплення. Вони сприяють психологічному благополуччю та формують позитивний емоційний фон.
- **Гедонічний баланс:** для щасливої людини характерне переважання позитивних емоцій над негативними. Водночас не йдеться про повну відсутність негативних переживань — важливий саме баланс.

Барбара Фредріксон стверджує, що позитивні емоції розширюють когнітивні та поведінкові можливості людини, стимулюючи розвиток нових навичок і побудову ресурсів [18]. Це допомагає не лише переживати миттєві позитивні емоції, а й сприяє довгостроковому благополуччю.

2.2. Когнітивні аспекти переживання щастя

Когнітивний компонент щастя тісно пов'язаний із усвідомленням та оцінкою власного життя. Він охоплює кілька важливих аспектів, що впливають на суб'єктивне відчуття благополуччя. Одним із таких аспектів є задоволеність життям, яка виникає, коли людина оцінює своє життя як таке, що відповідає її очікуванням та ідеалам [19]. Цей процес є довготривалим і відрізняється від короточасних емоційних реакцій, адже включає глибоку рефлексію над тим, наскільки життя відповідає внутрішнім критеріям.

Інший важливий процес — це порівняння із соціальними стандартами, коли люди оцінюють власне благополуччя у співвідношенні з життєвими умовами інших. Відчуття щастя може зростати, якщо людина вважає, що її умови життя є кращими за середньостатистичні. Таке порівняння, хоча і може бути суб'єктивним, має значний вплив на самооцінку і сприйняття особистого успіху [20].

Ще одним ключовим аспектом є пошук сенсу, який полягає у рефлексії над тим, наскільки життя сповнене сенсом, а також у визначенні того, чи реалізуються важливі цілі та цінності. Сенс життя надає людині внутрішню гармонію, допомагає впоратися з труднощами і додає мотивації досягати нових висот.

Значну роль у когнітивному компоненті щастя відіграє самооцінка. Люди з високою самооцінкою, як правило, почуваються щасливішими, оскільки вони схильні позитивно інтерпретувати власний досвід, бачити у своїх діях успіх і зосереджуватися на досягненнях, а не на невдачах. Висока самооцінка дозволяє розвивати впевненість у своїх силах і формує стійке відчуття задоволеності життям. Таким чином, когнітивний компонент щастя є складним багатогранним процесом, який включає оцінку життєвих обставин, порівняння з іншими, пошук сенсу та важливість самооцінки у формуванні суб'єктивного благополуччя.

2.1. Пряма кореляція

Люди з високою самооцінкою мають позитивний погляд на себе та своє майбутнє, що підвищує їхню здатність насолоджуватися життям і долати труднощі. Дослідження Соні Любомирської (2008) підтверджують, що самооцінка є одним із найпотужніших когнітивних чинників, що впливає на щастя [21]. Низька самооцінка, навпаки, пов'язана з негативним мисленням, соціальними порівняннями та постійною потребою в зовнішньому схваленні, що знижує суб'єктивне благополуччя та може призвести до депресії.

Самооцінка впливає на те, як людина інтерпретує події та досвід. Люди з високою самооцінкою частіше приписують успіхи власним зусиллям і

навичкам, що підсилює їхнє відчуття контролю над життям. Натомість особи з низькою самооцінкою схильні приписувати успіхи випадковим факторам або удачі, що знижує їхню задоволеність життям.

Теорія соціального дзеркала пояснює, як сприйняття людини іншими впливає на її самооцінку та емоційне благополуччя. Соціальне визнання та підтримка здатні значно підвищити рівень самооцінки, сприяючи відчуттю щастя. Це особливо актуально у сучасному світі, де соціальні мережі виступають платформою для постійного порівняння з іншими [22]. Такі порівняння можуть як зміцнити самооцінку, якщо людина отримує схвалення, так і знизити її, якщо відчувається невідповідність очікуванням. При цьому важливу роль відіграє характер самооцінки: стабільна або нестабільна. Стабільна самооцінка базується на внутрішніх переконаннях про власну цінність і залишається стійкою до зовнішніх впливів, що позитивно корелює з рівнем щастя. Натомість нестабільна самооцінка залежить від зовнішніх підтверджень, тому вона схильна до коливань і робить людину вразливою до стресу та тривожності. Для підвищення самооцінки та щастя ефективними є практичні стратегії. Зокрема, ведення журналу успіхів допомагає усвідомлювати власні досягнення, а розвиток навичок самоприйняття дозволяє зосереджуватися на сильних сторонах, приймаючи власні недоліки. Соціальна підтримка позитивного оточення зміцнює стабільність самооцінки, а майндфулнес та когнітивна терапія сприяють формуванню здорових когнітивних звичок і зменшенню впливу негативних установок. Ці підходи допомагають створити міцну основу для емоційного благополуччя та підвищення рівня щастя [23].

2.2. Когнітивні аспекти переживання щастя

Когнітивні аспекти щастя зосереджуються на суб'єктивній оцінці життя та способі інтерпретації людиною власного досвіду. Щастя включає не лише позитивні емоції, а й розумові процеси, які впливають на сприйняття подій та їхній зміст. Важливими елементами є задоволеність життям, наявність

життєвих цілей, сенсу та звичок мислення, що формують суб'єктивне відчуття благополуччя.

Одним із ключових когнітивних компонентів є задоволеність життям. Згідно з моделями когнітивного оцінювання, люди оцінюють власне життя на основі порівняння з певними ідеалами та очікуваннями. Задоволеність життям є важливим аспектом когнітивного благополуччя, що передбачає загальну оцінку якості життя людини, а не лише окремих подій. Люди, які вважають, що їхнє життя відповідає очікуванням або навіть перевищує їх, зазвичай демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя [24].

Також важливим є усвідомлення життєвих цілей і смислу існування. Люди, які відчують значущість своїх цілей та сенс у житті, зазвичай мають вищі рівні щастя та задоволення. Сенс додає ясності у прийнятті рішень і підвищує стійкість перед труднощами, що сприяє загальному добробуту.

Когнітивні аспекти включають і звички мислення, які впливають на інтерпретацію подій. Позитивне мислення сприяє зростанню рівня щастя, оскільки людина концентрується на можливостях, а не на проблемах. Натомість румінація — надмірне обдумування негативних подій — знижує рівень благополуччя, підсилюючи стрес та негативні емоції. Люди з оптимістичними установками, як показали дослідження Соні Любомирської, легше долають труднощі та зберігають задоволеність життям.

Однак щастя може залежати і від когнітивних викривлень, які формують сприйняття. Наприклад, ефект адаптації пояснює, чому людина швидко звикає до нових позитивних обставин, що зменшує довготривале задоволення. Порівняння з іншими також впливає на рівень щастя, особливо якщо такі порівняння здаються не вигідними [25].

Пам'ять про минуле є ще одним значущим фактором. Люди схильні переоцінювати щасливі моменти й забувати негативні, що часто підтримує їхнє відчуття благополуччя. Однак надмірний акцент на негативному досвіді може призвести до песимізму та зниження загальної задоволеності життям. Таким

чином, когнітивні аспекти щастя є багатограними, поєднуючи оцінку теперішнього, значущість цілей, особливості мислення, пам'ять і викривлення у сприйнятті подій.

2.3. Соціальні та культурні фактори, що впливають на щастя

Щастя значною мірою залежить від соціального середовища та культурних норм, які визначають його сприйняття та вираження. Одним із ключових факторів є соціальні стосунки. Наявність підтримуючих зв'язків із близькими людьми та друзями суттєво впливає на рівень щастя, оскільки саме соціальна підтримка забезпечує емоційний комфорт і допомагає долати життєві труднощі. Дослідження свідчать, що люди з міцними соціальними зв'язками зазвичай відчують себе щасливішими [26].

Культурні особливості також формують уявлення про щастя. У західних суспільствах щастя часто асоціюється з індивідуальним успіхом, самореалізацією та досягненням особистих цілей. Натомість в азійських культурах основний акцент робиться на гармонії з соціумом, підтримці колективного благополуччя та уникненні конфліктів. Ці відмінності впливають на те, як люди оцінюють своє життя і виражають задоволення ним.

Ще одним значущим чинником є соціально-економічний статус. Матеріальне забезпечення важливе для базового благополуччя, адже задоволення основних потреб створює основу для стабільності. Проте, після досягнення певного рівня доходу додаткове зростання матеріальних благ має обмежений вплив на суб'єктивне відчуття щастя. Це вказує на те, що емоційний та соціальний компоненти мають більший вплив на благополуччя, ніж суто матеріальні ресурси. Таким чином, щастя формується у взаємодії соціальних стосунків, культурних цінностей і матеріальних умов, кожен з яких відіграє важливу роль у створенні відчуття задоволеності життям.

Теорія відносної депривації пояснює, як відчуття щастя чи незадоволення залежить від суб'єктивного сприйняття свого становища у порівнянні з іншими,

а не лише від об'єктивного рівня благополуччя. Люди схильні оцінювати свої досягнення, статус або ресурси через призму соціального порівняння. Якщо вони вважають, що їхні успіхи чи умови життя гірші, ніж у інших, навіть за наявності достатнього матеріального чи соціального забезпечення, виникає відчуття, що їх позбавлено певних благ. Це почуття може призводити до незадоволеності, знижуючи рівень щастя. Важливо, що депривація є суб'єктивним феноменом: людина може не відчувати нестачі в об'єктивному сенсі, але сприйняття нерівності щодо інших стає джерелом негативних емоцій. Теорія також підкреслює, що очікування та соціальні норми відіграють значну роль у формуванні цього відчуття, оскільки люди орієнтуються на стандарти, прийняті в їхньому соціальному середовищі [27].

Соціокультурні фактори та їх вплив на переживання щастя

Щастя є багатогранним явищем, на яке значною мірою впливають соціокультурні фактори. Соціальне середовище, культурні цінності, економічні умови та особливості мислення у різних спільнотах визначають, як люди сприймають, досягають і виражають щастя. Культурні відмінності створюють унікальні контексти для розуміння та переживання щастя, роблячи це явище глибоко індивідуальним і водночас колективним.

У культурах з індивідуалістичними цінностями, таких як США та країни Західної Європи, основний акцент робиться на самореалізації та особистих досягненнях. Щастя в цих суспільствах часто пов'язується із самоповагою, автономією та здатністю досягати особистих цілей. Як зазначає Соня Любомирська у своїй праці «The How of Happiness», у таких культурах люди більше зосереджуються на індивідуальних практиках підвищення добробуту, таких як саморефлексія, досягнення поставлених цілей або розвиток власних талантів. Водночас така орієнтація на індивідуальні досягнення може супроводжуватися відчуженням і самотністю, що ускладнює досягнення емоційного балансу [28].

У колективістичних суспільствах, таких як Японія, Китай або Південна Корея, наголос робиться на гармонії у взаєминах і соціальній підтримці. Щастя тут нерозривно пов'язане з якістю міжособистісної взаємодії, відповідністю

соціальним нормам і груповій злагоді. Згідно з дослідженнями Майкла Стегера, представленими в «Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth», у таких культурах відчуття сенсу життя та участь у колективних активностях є важливими детермінантами щастя. Наприклад, у японському суспільстві успіх може супроводжуватися тривогою через можливе порушення групової гармонії, що, своєю чергою, впливає на суб'єктивне відчуття задоволення.

Соціальна підтримка є універсальним фактором щастя, незалежно від культурного контексту. Дослідження Еда Дінера, провідного науковця у галузі позитивної психології, підтверджують, що люди з розвиненими соціальними зв'язками мають вищий рівень добробуту. У колективістичних культурах добробут значною мірою залежить від соціальної взаємодії та спільних активностей, тоді як в індивідуалістичних суспільствах ключову роль відіграє можливість самостійно обирати коло спілкування та характер взаємодій.

Культурні норми також визначають, як люди виражають і оцінюють емоції, пов'язані зі щастям. У західних суспільствах щастя часто асоціюється з позитивними емоціями, такими як радість, ентузіазм чи гордість. Натомість у східних культурах більше уваги приділяється емоційній рівновазі та уникненню надмірних емоційних реакцій. Наприклад, японці можуть одночасно відчувати радість і занепокоєння щодо успіху, оскільки надмірна радість може сприйматися як загроза соціальній гармонії. У корейському суспільстві емоційна стриманість є важливим елементом культури, і щастя часто означає досягнення внутрішнього спокою, а не відкриту демонстрацію радості. Ці культурні особливості також впливають на те, які активності викликають стан «потoku», описаний Міхаєм Чиксентміхаї у книзі «Flow: The Psychology of Optimal Experience». Відповідно до його теорії, люди досягають найвищого рівня щастя, коли повністю занурені у діяльність, що є значущою для них, і культурний контекст визначає, які саме види активностей сприяють цьому стану.

Економічні умови також відіграють важливу роль у формуванні відчуття щастя. Достатній рівень матеріального забезпечення сприяє базовому

благополуччю, проте дослідження підтверджують, що після досягнення певного рівня доходу додаткове збільшення багатства має незначний вплив на рівень щастя. Це явище відоме як «ефект насичення». Натомість рівень економічної нерівності може негативно впливати на суб'єктивне благополуччя, оскільки посилює відчуття соціальної несправедливості. Як зазначається у праці Еда Дінера та Роберта Бісваса-Дінера «Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth», економічна стабільність і низький рівень нерівності сприяють підвищенню загального рівня задоволеності життям [29].

Значення духовності та цінностей також варто враховувати у розумінні щастя. У багатьох культурах, особливо у суспільствах із високим рівнем релігійності, щастя часто пов'язується з життєвим сенсом та духовними цінностями. Люди, які знаходять мету в житті або відчують зв'язок із чимось більшим за себе, демонструють вищий рівень задоволеності життям, навіть за обмежених матеріальних ресурсів. Майкл Стегер у своїх дослідженнях підкреслює, що відчуття сенсу та мети позитивно впливає на щастя незалежно від культурного контексту, оскільки дозволяє людям зосередитися на довгострокових цілях і переживати менше стресу через щоденні труднощі.

Отже, соціокультурні фактори є невід'ємною частиною формування та переживання щастя. Розуміння цих аспектів допомагає враховувати культурні відмінності у підходах до підвищення добробуту, створюючи можливість для більш цілісного та адаптивного підходу до дослідження цього феномену.

2.4. Вимірювання щастя: методи та інструменти

Щастя є складним та суб'єктивним феноменом, тому його вимірювання вимагає використання спеціалізованих підходів та інструментів. Науковці застосовують як самозвіти, так і об'єктивні показники для отримання більш точних даних про рівень щастя.

Першим ключовим підходом є афективний підхід, який зосереджується на оцінці емоційних переживань людини. Він враховує як позитивні емоції (наприклад, радість і задоволення), так і негативні (наприклад, стрес і тривога).

Наприклад, дослідники можуть аналізувати, наскільки часто людина відчуває ці емоції, щоб визначити її загальний рівень благополуччя. Другим є когнітивний підхід, який оцінює загальну задоволеність життям, порівнюючи очікування та реальні досягнення людини. Комплексний підхід об'єднує обидва попередні підходи, акцентуючи на балансі емоцій та загальній оцінці життєвого благополуччя.

Методи вимірювання щастя також різноманітні. Наприклад, анкети та опитувальники є найбільш поширеним способом. Шкала задоволеності життям (SWLS), розроблена Едом Дінером, оцінює суб'єктивне благополуччя через твердження про задоволеність життям. Респонденти відповідають на п'ятибальній шкалі, що дозволяє отримати когнітивний аспект благополуччя. Інший інструмент — шкала позитивних і негативних емоцій (PANAS), створена Уотсоном, Кларком і Теллегеном, яка вимірює частоту переживання емоцій та визначає їх співвідношення. Також популярною є шкала суб'єктивного щастя (SHS) Соні Любомирської, яка оцінює відчуття щастя через самооцінку та порівняння із соціумом.

Сучасні дослідники також використовують методи дослідження досвіду в реальному часі (ESM). Цей підхід передбачає запити до учасників про їхній емоційний стан у конкретні моменти дня, що дозволяє створювати динамічну картину щастя в реальному житті. Опитування громадської думки та соціологічні дослідження застосовуються для оцінки рівня щастя в різних країнах, дозволяючи виявляти соціальні та економічні фактори впливу.

Фізіологічні вимірювання є ще одним напрямом. Дослідники аналізують біомаркери, такі як рівень дофаміну або активність мозку, для оцінки емоційного стану. Цей метод дозволяє отримати об'єктивні дані, хоча його застосування обмежене через складність та вартість.

Для збору даних про щастя використовують різні підходи. Анкетування є найпоширенішим завдяки його простоті та можливості охоплення великої вибірки. Однак воно залежить від суб'єктивних відповідей респондентів. Інтерв'ю та фокус-групи забезпечують глибше розуміння, але потребують

більше ресурсів. Денникові методи, коли респонденти записують свої емоції та події, дозволяють відстежувати динаміку емоцій у реальному часі, хоча є вимогливими до часу. Біопсихологічні вимірювання включають аналіз рівня кортизолу, частоти серцевих скорочень тощо, що робить їх менш залежними від суб'єктивності, але водночас технічно складними.

Отже, сучасні підходи до вимірювання щастя охоплюють як суб'єктивні, так і об'єктивні методи, дозволяючи дослідникам отримувати багатовимірну картину цього феномену. Різноманітність підходів сприяє поглибленому розумінню того, як люди сприймають і переживають щастя в різних контекстах.

Висновок до розділу 2

Отже, соціокультурні фактори є невід'ємною частиною формування та переживання щастя. Щастя як багатогранний феномен визначається не лише індивідуальними особливостями людини, але й впливом суспільства, в якому вона живе.

Культурні відмінності між індивідуалістичними та колективістичними суспільствами суттєво змінюють визначення та досягнення щастя. У першому випадку воно асоціюється з особистими досягненнями й автономією, тоді як у другому — з гармонійними соціальними стосунками та відповідністю соціальним нормам. Дослідження підтверджують, що незалежно від культурного контексту, соціальна підтримка є ключовим фактором благополуччя. Наявність міцних зв'язків із сім'єю та друзями забезпечує емоційну стабільність і сприяє подоланню стресу.

Культурні норми та очікування також формують різні підходи до сприйняття емоцій. У західних культурах наголос робиться на відкритому вираженні радості, тоді як у східних суспільствах цінується емоційна рівновага та уникнення надмірних проявів. Це свідчить про важливість врахування

культурних особливостей у розробці психологічних стратегій для досягнення щастя.

Соціально-економічні умови, такі як рівень доходів та ступінь нерівності, також мають вагомий вплив. Економічна стабільність забезпечує базовий рівень благополуччя, але після досягнення певного рівня достатку її значення знижується. Крім того, висока нерівність у суспільстві може викликати почуття несправедливості та знижувати суб'єктивне відчуття щастя.

Нарешті, духовність і цінності відіграють вирішальну роль у деяких культурах, сприяючи відчуттю життєвого сенсу та задоволення. Релігійність, усвідомлення мети та гармонійний баланс між особистим і суспільним сприяють довготривалому благополуччю.

Розуміння цих аспектів дозволяє глибше аналізувати суб'єктивне переживання щастя, враховуючи як універсальні чинники, так і культурно специфічні відмінності. Це створює можливості для більш цілісного й адаптивного підходу до підвищення добробуту як на індивідуальному, так і на соціальному рівнях.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ

У цьому розділі представлені емпіричні дослідження суб'єктивних переживань щастя. Він містить опис методології, аналіз отриманих даних та обговорення результатів. Метою цього дослідження є вивчення емоційних аспектів. Мета полягає в тому, щоб з'ясувати, як різні фактори, такі як когнітивні, соціальні та культурні аспекти, впливають на суб'єктивне благополуччя респондентів.

3.1. Опис методології дослідження

Мета дослідження

Метою цього дослідження є вивчення найважливіших факторів, які впливають на суб'єктивне відчуття щастя, і виявлення зв'язків між емоційними, когнітивними, соціальними та культурними аспектами щастя.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати рівень щастя людей у різних соціальних групах.
- Дослідити фактори, які сприяють щастю, або фактори, які йому заважають.
- Встановити зв'язок між демографічними характеристиками та рейтингом задоволеності.

Гіпотези:

Позитивні емоції та задоволеність життям корелюють із високим рівнем суб'єктивного щастя.

1. Якісні соціальні відносини підвищують щастя незалежно від економічного статусу.
2. Люди, які знаходять сенс життя, суб'єктивно щасливіші.

Вибірка

- Кількість учасників: 40-50 осіб (віком від 18 до 65 років).
- Критерії відбору: У дослідженні брали участь люди різного віку, статі та соціального статусу.
- Метод збору даних: Анкетування за допомогою Google Forms

Обмеження дослідження

1. Вибірка: лише 100 осіб взяли участь у цьому дослідженні, що може обмежити можливість узагальнення результатів для більшої кількості населення.
2. Суб'єктивність даних: самозвіт має обмеження, оскільки респонденти можуть суб'єктивно оцінювати власні почуття та життєві події.
3. Часові рамки: Оскільки дослідження проводилося протягом короткого періоду часу, ми не можемо оцінити довгострокові зміни щастя.

Інструменти дослідження:

1. Шкала задоволеності життям (SWLS) (Дінер та ін.): була використана для вимірювання когнітивної оцінки благополуччя.
2. Шкала позитивних і негативних емоцій (PANAS): він визначав, як часто відчуються позитивні та негативні емоції.
3. Опитування соціальних зв'язків: оцінювало якість соціальних стосунків та наявність підтримки.
4. Опитування про сенс життя: Це допомогло учасникам усвідомити, наскільки важливою для них є їхня діяльність і життя загалом.
5. Опис вибору інструментів психодіагностичного дослідження. Використані анкети містили кількісні шкали для оцінки задоволеності життям і соціального благополуччя, а також відкриті питання про джерела та перешкоди благополуччя.

3.2. Аналіз отриманих даних

При аналізі отриманих даних використовувалися різні методи, щоб поглиблено вивчити результати та зробити обґрунтовані висновки.

1. Кількісний аналіз

- Описова статистика: середні були розраховані для кожної шкали (SWLS, PANAS, якість соціальних стосунків, сенс життя). Такий підхід дозволив узагальнити висновки дослідницької групи та скласти повну картину.

- Інтерпретація значень: отримані середні значення були віднесені до відповідних категорій (наприклад, «Задоволений», «Високий» тощо) і допомогли краще зрозуміти загальне задоволення респондентів.

- Порівняння: було порівняно силу позитивних і негативних емоцій, а також інші показники. Це сприяло виявленню дисбалансу між окремими сторонами психологічного стану або, навпаки, їх гармонії.

2. Графічний аналіз

- Результати дослідження стали більш зрозумілими завдяки використанню діаграм для візуалізації даних. Ефективним засобом відображення розподілу балів та їх узагальнення стали діаграми.

- Методи візуалізації: для представлення результатів використовувалися стовпчасті та кругові діаграми, щоб чітко проілюструвати взаємозв'язки між показниками на кожній шкалі.

3. Інтерпретаційний аналіз

- Значення результатів було детально проаналізовано з поясненням їх значущості, відповідності життєвій ситуації респондентів та можливих причин високих або низьких балів.

- Приклади з реального життя: приклади з реального світу використовувалися для підтвердження висновків, надаючи контекст кількісним даним і роблячи аналіз більш зрозумілим і практичним.

4. **Порівняльний аналіз**

- Порівнювані результати, отримані за різними параметрами (наприклад, рівень позитивних і негативних емоцій, сенс життя, якість соціальних контактів). Це дозволило виявити тенденції, зв'язки та можливі протиріччя між різними аспектами індивідуального благополуччя.

5. **Висновок аналізу**

- На основі отриманих даних були зроблені загальні висновки щодо самопочуття респондентів. Результати аналізувалися в контексті загальних тенденцій, щоб можна було запропонувати обґрунтовану інтерпретацію.

6. **Рекомендаційний аналіз**

- За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації. Вони спрямовані на покращення тих аспектів благополуччя, які потребують особливої уваги та підтримки. Це робить результати дослідження придатними для подальшого застосування на практиці.

Описова статистика

За результатами опитування вийшли такі середні значення:

1. Шкала задоволеності життям (SWLS)

Середнє значення для групи з 50 осіб склало 27,27, що вказує на загальну задоволеність життям респондентів. За шкалою інтерпретації результатів цей показник відноситься до категорії «задоволений».

Високий рівень задоволеності життям свідчить про те, що більшість респондентів задоволені умовами проживання та позитивно оцінюють свої досягнення та становище. Задоволеність життям у цій групі, ймовірно,

пов'язана з доступом до ресурсів (матеріальних, соціальних і емоційних) і відсутністю серйозних життєвих труднощів. Люди, які мають стабільну роботу, щасливі сімейні стосунки, час для хобі тощо, як правило, дуже цінують своє життя. Ці респонденти більш схильні підтримувати баланс між роботою та відпочинком, що відображається на задоволенні. Слід зазначити, що навіть у групах із високими середніми значеннями можуть бути респонденти, які менш задоволені через особисті проблеми чи зовнішні обставини (наприклад, хвороба, фінансові труднощі тощо).

2. Позитивні та негативні емоції (ПАНАС)

- Середнє значення позитивних емоцій: 15,5 – межа між середнім і високим рівнем.

- Середнє значення негативних емоцій: 19,2 – високий рівень.

1. Позитивні емоції:

Середні показники позитивних емоцій вказують на те, що респонденти відчували помірний або високий рівень радості, натхнення та ентузіазму. Це може означати радісні події у їхньому житті або оптимістичний погляд на життя. Однак порогові значення можуть свідчити про те, що не всі учасники відчують високий рівень позитивних емоцій. Можливо, деякі з респондентів стикаються з труднощами в житті або мають повсякденні звички, які зменшують їх радість від життя.

2. Негативні емоції:

Важливим сигналом є високий рівень негативних емоцій. Це може означати, що респонденти часто відчують тривогу, розчарування, смуток або страх. Цей показник може бути пов'язаний із високим рівнем стресу та невизначеності в сучасному житті. Та війни в країні.

Дисбаланс між позитивними та негативними емоціями: помірно високий рівень позитивних емоцій, але високий рівень негативних емоцій свідчить про емоційну нестабільність або погане управління стресом у групі. Можливо, респонденти на стресових роботах можуть одночасно відчувати радість від

спілкування з родиною (позитивна емоція) і постійну тривогу через дедлайни (негативна емоція). Це створює напружений емоційний фон.

3. Якість соціальних зв'язків

Середній бал: 18,27. Це означає високий рівень підтримки та якісні соціальні контакти.

Високий рівень соціальної підтримки вказує на міцні зв'язки респондентів із родиною, друзями та іншими соціальними групами. Вони відчують, що можуть отримати емоційну, практичну чи інформаційну підтримку, коли вони цього потребують. Цей показник підкреслює важливість соціальних контактів для психічного здоров'я та загального благополуччя. Люди, які перебувають у близьких стосунках, частіше почуваються потрібними, захищеними та щасливими. Високий рівень соціальної зв'язаності може бути зумовлений участю в громадських заходах, таких як волонтерська робота, клубах за інтересами, хобі чи іншими формами соціальної взаємодії. Люди, які будують довірливі стосунки з друзями та регулярно проводять час із сім'єю, відчують високий рівень соціальної підтримки. Наприклад, у складній ситуації така людина може звернутися до рідних і отримати допомогу.

4. Сенс життя

Середній бал: 18,5, на межі середнього та високого рівня. Показники сенсу життя показують, що в середньому респонденти чітко усвідомлюють свої життєві цілі та сенс своїх дій. Однак середній бал був лише трохи вищим за середній, що свідчить про те, що не всі члени групи були повністю впевнені щодо напрямку свого життя. Пошуки сенсу життя можуть бути пов'язані з кризою середнього віку, зміною кар'єри або особистими проблемами. Наприклад, молоді люди часто все ще перебувають у фазі встановлення пріоритетів у своєму житті, що може вплинути на їхню впевненість у власній рішучості. Люди, які займалися улюбленою справою, наприклад, викладанням або творчістю, можуть відчувати високий рівень сенсу життя. Водночас, ті, хто

переживають етап змін (наприклад, зміну роботи або втрату близької людини), можуть тимчасово мати знижений рівень.

Загальні висновки:

1. Загальна задоволеність життям (SWLS): Група продемонструвала високий рівень задоволеності, що свідчить про те, що вони мають позитивне ставлення до життя.

2. Емоційні стани (PANAS): Високий рівень позитивних емоцій, а також високий рівень негативних емоцій вказують на емоційну напругу, яка може бути центром психологічної роботи.

3. Соціальні контакти: високий рівень соціальної підтримки сприяє загальному добробуту та є ефективним ресурсом для подолання стресу.

4. Сенс життя: Група рухається до високого рівня усвідомлення сенсу життя, але ще є місце для подальшого розвитку.

Рекомендація:

1. Підтримуйте емоційну рівновагу. Управління стресом і навчання уважності можуть допомогти знизити рівень негативних емоцій.

2. Зміцнення соціальних зв'язків: сприяння спільній діяльності та створення груп підтримки може ще більше посилити почуття причетності.

3. Робота над сенсом життя: Мотиваційні програми та коучинг допомагають респондентам краще зрозуміти свої життєві цілі.

Опрацювавши результати з кожного розділу, ми можемо отримати повну картину загального самопочуття респондентів, емоційного стану, якості соціальних контактів і сенсу життя.

Аналіз діаграм

Візуалізація даних відіграє важливу роль у сучасних дослідженнях не лише тому, що вона робить інформацію більш відчутною, а й тому, що сприяє глибшому розумінню взаємозв'язків між показниками. У цьому розділі основна увага зосереджена на представленні ключових результатів у графічній формі в числовій формі, щоб висвітлити тенденції, події та зв'язки між ключовими змінними.

На основі представлених графіків проводиться детальний аналіз кожного показника, що дозволяє не тільки інтерпретувати отримані результати, але й порівняти їх з теоретичними припущеннями та результатами попередніх досліджень. . Такий підхід забезпечує структурований і логічний виклад, який полегшує читачеві зрозуміти ключові висновки та сформулювати власну інтерпретацію.

Цей розділ описує:

- Основні закономірності та відхилення в досліджуваних показниках
- Можливі причини отриманих результатів
- Вплив на загальні цілі дослідження.

Подані діаграми та їх детальний аналіз є важливим кроком на шляху до досягнення цілей дослідження, оскільки дають змогу скласти картину того, що насправді відбувається в досліджуваному явищі, і зробити обґрунтовані висновки.

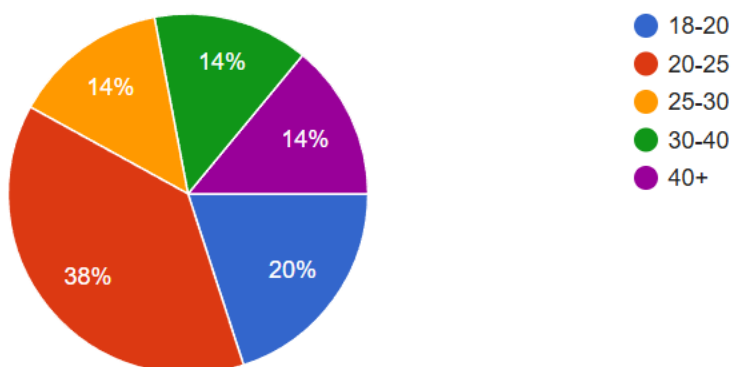


Рис 3.1. Розподіл вибірки респондентів за різними віковими групами

Джерело : складено на основі результатів опитування “Опитувальник особистого благополуччя” [30]

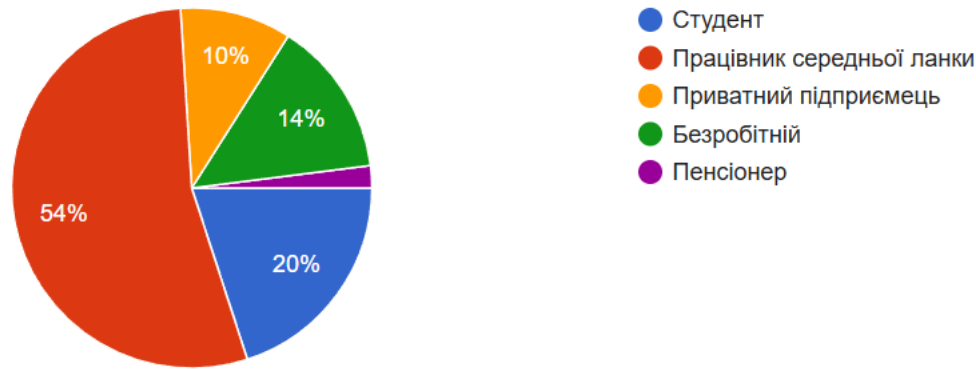
Кругова діаграма показує розподіл вибірки респондентів за різними віковими групами. Усі показані категорії мають різні пропорції, що дозволяє нам оцінити репрезентативність кожної вікової групи в опитуванні.

Найбільша частка представлена у віковій групі від 20 до 25 років (38%). Це свідчить про те, що більшість учасників опитування перебували в підлітковому віці – фазі активного самопізнання та формування життєвих цінностей. Цей показник є очікуваним. У цьому віці люди охочіше беруть участь у наукових проектах, а також починають активно замислюватися над сенсом свого життя.

Другою за чисельністю стала вікова група від 18 до 20 років, яка склала 20% від загальної вибірки. Цей показник свідчить про високий інтерес серед молоді до питань сенсу життя. Ймовірно, ця група шукає відповіді на питання про свої життєві цілі та напрямки.

Інші три вікові групи (25–30, 30–40 і 40+) мають однакову частку в загальній вибірці – 14%. Це може свідчити про певний баланс у представництві старших учасників опитування. Однак ці цифри значно нижчі, ніж у молодших респондентів, що може бути пов’язано з тим, що літні люди менше цікавляться опитуванням або мають меншу ймовірність його заповнити.

У центрі уваги цього дослідження – підлітки та молодь. На це слід звернути особливу увагу при аналізі результатів, оскільки вони можуть більш точно відображати тенденції, характерні для молодих поколінь. Водночас включення старших респондентів дає змогу порівняти їхні відповіді з відповідями молодших респондентів та виявити вікові закономірності. У майбутніх дослідженнях було б доцільно вивчити можливість збільшення частки старших учасників, щоб більш рівномірно представити всі вікові групи.



ЛІТІАГ

Рис. 3.2. Розподіл респондентів за професійним статусом

Джерело: Складено на основі результатів дослідження “Опитувальник особистого благополуччя” [30]

Кругова діаграма показує розподіл респондентів за професійним статусом і дозволяє побачити, які категорії зайнятості домінують у вибірці опитування. Найбільшу частку, 54%, складають працівники в середині кар’єри. Це свідчить про те, що дослідження зосереджено переважно на особах, які працюють в організаціях, які мають безстрокові трудові договори та виконують ключові функції, не займаючи керівних посад. Цю групу, ймовірно, найбільше цікавлять питання про сенс життя, оскільки професійний статус може бути тісно пов’язаний із самореалізацією.

Другою за чисельністю групою були студенти, які склали 20% вибірки. Це свідчить про великий інтерес до теми дослідження серед молоді, яка ще перебуває на етапі навчання та відкриття кар’єри. Їхні відповіді можуть відображати пошук сенсу життя, який характеризує роки становлення життя.

Частка безробітних становить 14% вибірки і також є важливим показником. Ця група, ймовірно, зіткнеться з проблемами професійної самореалізації, які можуть вплинути на їхнє відчуття сенсу життя. Їхня ситуація може супроводжуватися такими психологічними проблемами, як тривога та низька самооцінка.

10% усіх опитаних були приватними підприємцями. Ця категорія менша, але представляє людей, які мають високий ступінь незалежності у своїй галузі знань. Для них сенс життя може полягати в успіху в бізнесі та фінансовій незалежності.

Пенсіонери представляють найменшу групу у вибірці, менш ніж 5%. Це може бути тому, що ця група зосереджена на інших аспектах свого життя, таких як своє здоров'я та сім'я, і тому може бути не так активно залучена до дослідження або не так цікавиться темою сенсу життя. Це можна пояснити фактами.

Загалом, графік показує, що дослідження зосереджено в основному на сегменті активних працівників, який включає працівників середнього стажу, студентів і безробітних. Такий розподіл представляє сучасне суспільство, де більшість людей орієнтована на професійну діяльність та особистісне



зростання.

Рис. 3.3. Залежність між віком респондента та задоволеністю життям

Джерело : складено на основі результатів дослідження “Опитувальник особистого благополуччя” [30]

Цей малюнок показує залежність між віком респондента та задоволеністю життям. У віковій групі від 18 до 20 років відповіді рівномірно розподілені між різними категоріями задоволеності. Найбільший відсоток респондентів цієї групи обрали нейтральну позицію, сигналізуючи про невизначеність або баланс між позитивними та негативними сторонами життя. У той же час було показано, що як негативні оцінки задоволеності життям (наприклад, «зовсім не згоден» або «зовсім не згоден»), так і позитивні оцінки (наприклад, «переважно згоден» або «повністю згоден») зустрічалися в невеликій кількості. Це привертає увагу. Це може свідчити про те, що молоді люди в цьому віці перебувають у перехідній фазі, коли очікування та реальність ще формуються, що впливає на їхню загальну задоволеність життям.

Вікова група від 20 до 25 років значно частіше потрапляє в категорію «скоріше згоден», хоча частка нейтральних відповідей є значною. Це свідчить про те, що ця група респондентів загалом має більш позитивне ставлення до життя, хоча значна частина респондентів ще не визначилася у своїй оцінці. У цій групі також зменшилася кількість респондентів, які зовсім не погоджуються з твердженнями щодо задоволеності життям, порівняно з попередньою категорією. Це може бути тому, що багато людей у цьому віці починають досягати професійних і особистих цілей, що призводить до більшого задоволення.

Інша картина складається у віковій групі від 25 до 30 років. Більшість респондентів обрали позитивну категорію задоволеності життям. Хоча кількість нейтральних реакцій все ще досить велика, загальний фокус зміщується в бік більш позитивних оцінок. Це говорить про те, що життєві обставини в цьому віці стабільні, оскільки багато людей вже створили свою кар’єру, стосунки та інші важливі елементи життя, які впливають на щастя.

Позитивні тенденції помітні у віковій групі 30-40 років, але нейтральні та негативні оцінки залишаються важливими. Хоча респонденти цієї категорії

частіше повідомляють, що загалом задоволені своїм життям, певний відсоток все ще стикається з проблемами та невизначеністю. Причиною цього можуть бути нові випробування в житті, такі як сімейні зобов'язання, кар'єрне зростання або фінансова стабільність.

Нарешті, у віковій групі старше 40 років спостерігається чіткий зсув у бік більш нейтральних і негативних оцінок. Були також позитивні відповіді, але їх кількість була меншою порівняно з попередніми групами. Це може бути тому, що люди в цьому віці починають переглядати свою ефективність, стикаються з віковими змінами або стикаються з новими проблемами в житті. Тому задоволеність життям у цій категорії має тенденцію до зниження.

Загалом, цей графік показує, як сприйняття задоволеності життям змінюється з віком. У той час як молоді люди, як правило, відчують вищий рівень незахищеності, задоволення значно вище серед людей середнього віку. З віком рівень задоволеності життям знижується, що може бути пов'язано з різними соціальними, психологічними та фізичними факторами.

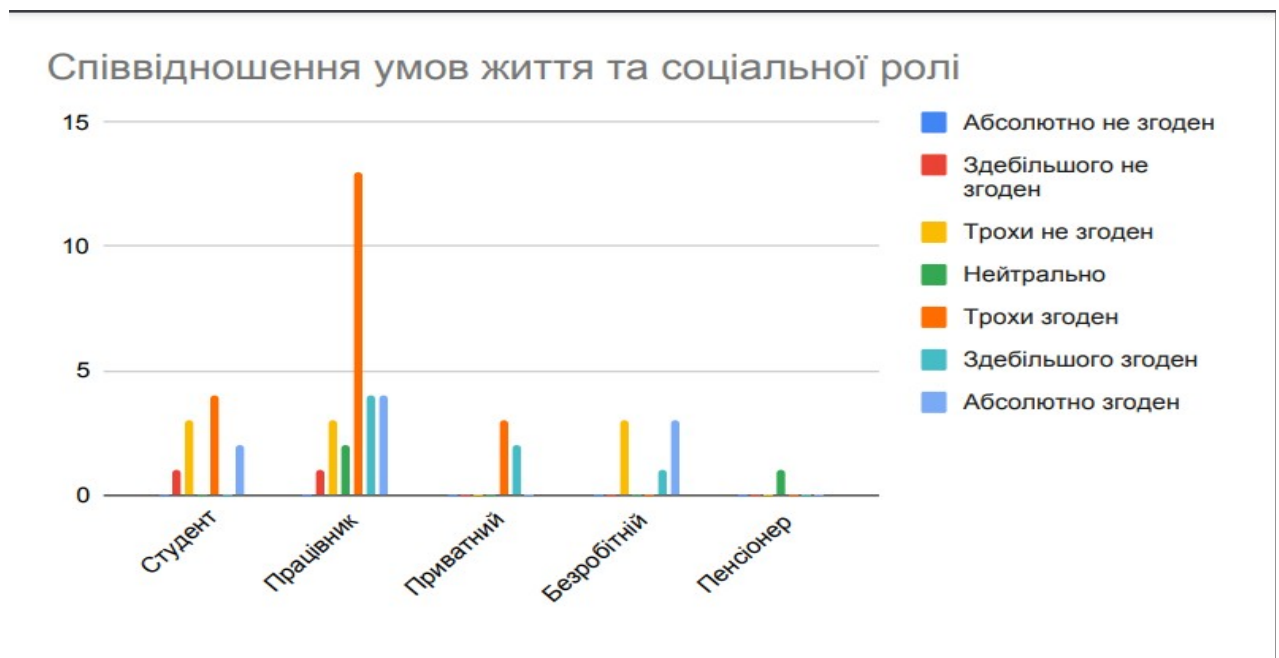


Рис. 3.4. Взаємозв'язок середовища проживання з соціальною роллю респондентів

Джерело : складено на основі результатів дослідження “Опитувальник особистого благополуччя” [30]

Цей малюнок демонструє взаємозв'язок середовища проживання з соціальною роллю респондентів, зокрема ступінь згоди чи незгоди з твердженнями про задоволеність середовищем проживання. Соціальні ролі поділяються на такі категорії: студент, найманий працівник, самозайнятий, безробітний і пенсіонер. Кожна категорія має діапазон рейтингів, який представлено різними кольорами. Аналіз цього графіка показує значні відмінності між соціальними групами.

Всередині категорії студентів спостерігаються значні відмінності у відповідях. Деякі респонденти обрали категорії «скоріше згодні» та «нейтрально», висловлюючи тим самим помірний рівень задоволеності умовами проживання. У той же час була також помітна кількість відповідей «зовсім не згоден», що може вказувати на труднощі, пов'язані з освітою, економічну залежність або відсутність стабільності в цій віковій групі. Проте відносно невелика кількість студентів висловили абсолютну згоду із задоволенням життям, що свідчить про обмежені ресурси та можливості в цій соціальній групі.

Категорія працівників характеризується найвищою концентрацією відповідей у категорії «скоріше згоден», що свідчить про високий рівень задоволеності умовами проживання. Ця категорія виділяється серед інших тим, що кількість позитивних відгуків значно перевищує кількість негативних. Також були надані такі відповіді, як «в основному згоден» і «повністю згоден», що може свідчити про те, що працівники зі стабільним доходом і соціальним статусом загалом більш впевнені у своєму житті. Хоча є й негативні відгуки, вони рідкісні і, швидше за все, пов'язані з особистими умовами життя та роботи.

Серед приватних підприємців відповіді поділяються на категорії «нейтральні» та «позитивні», причому найбільша частка належить до категорії «нейтральні». Оскільки відкриття бізнесу пов'язане з високими ризиками, це може свідчити про нестабільність і невизначеність у бізнес-операціях. Позитивні оцінки, такі як «скоріше згоден» і «скоріше згоден» вказують на те,

що деякі підприємці все ще задоволені своїм життєвим становищем, можливо, завдяки своїй фінансовій незалежності та успіху в бізнесі. Однак низька кількість відповідей у категоріях «Цілком згоден» і «Здебільшого згоден» може вказувати на те, що підприємці стикаються з проблемами, які роблять їх незадоволеними.

Найбільше негативних оцінок має категорія безробітних. У цій групі переважають відповіді «зовсім не згоден» і «зовсім не згоден», що цілком очікувано, оскільки безробіття суттєво обмежує соціальні можливості та економічну безпеку. Низька кількість нейтральних відповідей і майже відсутність позитивних оцінок свідчать про те, що ця група перебуває в найбільш вразливому становищі.

Що вражає серед пенсіонерів, так це розкид відповідей між категоріями «нейтрально» і «скоріше згоден». Можливо, це пов'язано з тим, що пенсіонери часто оцінюють своє життєве становище на підставі пенсії, стану здоров'я та підтримки сім'ї. З іншого боку, була також певна кількість негативних відповідей на кшталт «Я так не думаю», що могло вказувати на соціальні та економічні труднощі, з якими стикаються літні люди.

Підсумовуючи, ця цифра показує, що соціальні ролі мають значний вплив на задоволеність життєвою ситуацією. Найвищий рівень задоволеності спостерігається серед зайнятих, а найнижчий – серед безробітних. Студенти та пенсіонери знаходяться в середньому діапазоні і часто дають нейтральні оцінки, що відображає їх залежність від зовнішнього середовища. Незважаючи на те, що оцінки приватних підприємців переважно нейтральні, є й позитивні відгуки. Це свідчить про те, що досвід може бути полярним залежно від успіху їх діяльності. З цих результатів можна зробити висновок, що соціальні ролі мають важливий вплив на задоволеність життям респондентів.

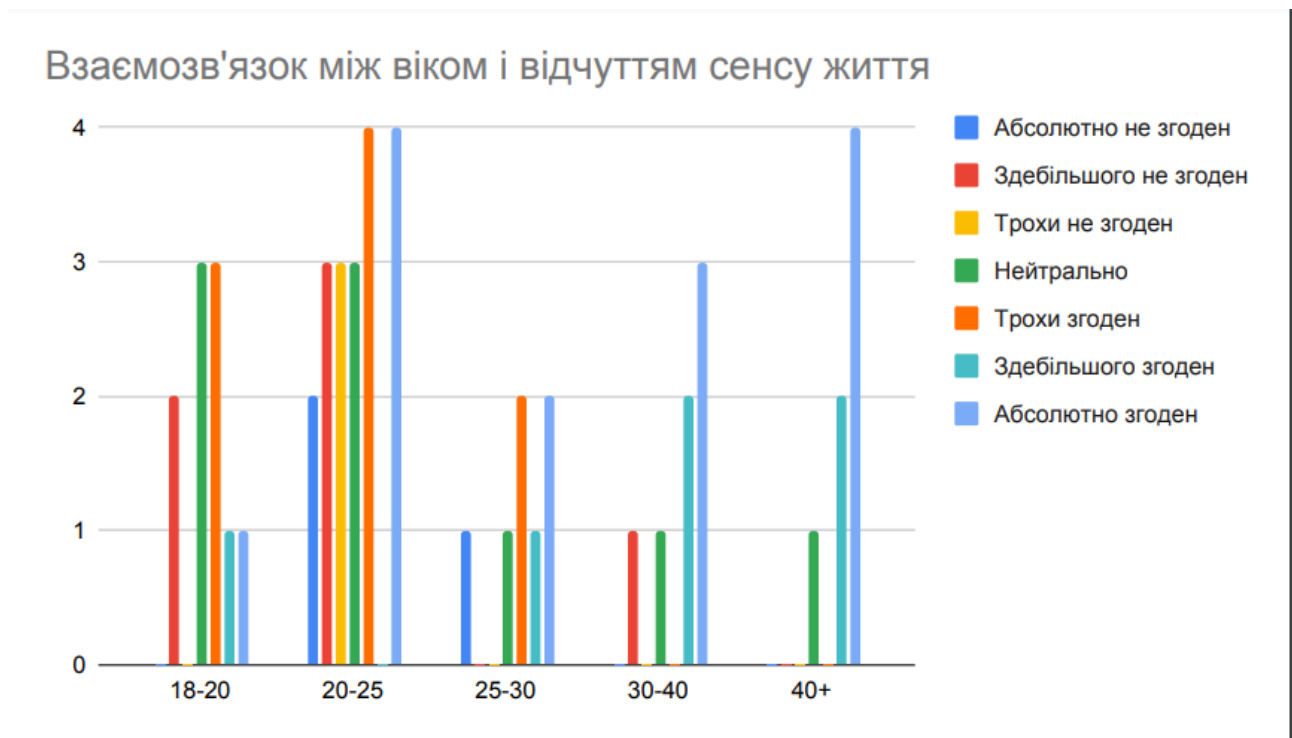


Рис. 3.5. Співвідношення між віковими групами та відчуттям сенсу життя

Джерело : складено на основі результатів дослідження “Опитувальник особистого благополуччя” [30]

Цей малюнок показує співвідношення між віковими групами та сенсом життя на основі ступеня згоди з відповідними твердженнями. Існує чіткий зв'язок між віком і схильністю до позитивного або негативного сприйняття сенсу життя, що дозволяє зробити достовірні висновки про психологічні особливості різних вікових груп.

У віковій групі від 18 до 20 років питання про сенс життя характеризується великою невизначеністю. У цій групі переважають нейтральні оцінки і спостерігається часткова або повна відмова від тверджень про сенс життя. Такий результат можна пояснити тим, що молодь у цьому віці тільки починає формувати уявлення про свої життєві цілі та цінності. Вплив зовнішніх факторів, таких як соціальне оточення, виховання, розвиток особистісної ідентичності та пошук власного місця у світі, може сприяти невизначеності реакції.

Найбільші відмінності у відповідях спостерігалися у віковій групі від 20 до 25 років. Значно зросла частка як позитивних, так і негативних відгуків. Це свідчить про те, що це час активного самовизначення, коли людина стикається з важливими життєвими рішеннями в таких сферах, як кар'єра, освіта та особисті

стосунки. Різноманітність відповідей у цій категорії може бути пов'язана з різними життєвими ситуаціями. Деякі люди вже відчують стабільність і знаходять сенс у своїй роботі, інші ще в пошуках.

У вікових групах 25-30 і 30-40 років поступово зростає частка людей, які частково або повністю згодні з твердженнями про сенс життя. Нейтральні оцінки все ще існують, але їхня частка зменшується. Це може свідчити про те, що більшість людей у цьому віці досягли певного рівня стабільності у своєму житті. Іншими словами, наші цінності та досягнення в професійному та особистому житті формують наше уявлення про сенс життя.

Найбільш помітно це у віковій групі старше 40 років, де більшість респондентів погоджуються або повністю погоджуються з твердженнями про сенс життя. Негативних відгуків дуже мало, а частка нейтральних реакцій мінімальна. Цей індекс відображає загальну тенденцію зростання задоволеності життям з віком. У цьому віці люди часто досягають своїх життєвих цілей і відчують задоволення як у професійному, так і в особистому житті, що сприяє розвитку чіткого й позитивного відчуття мети в житті.

Таким чином, крім вікових особливостей, на графіку відображаються також психологічні закономірності розвитку особистості. З віком наша невпевненість зменшується, а наше позитивне сприйняття сенсу життя зростає. На початку свого життєвого шляху молоді люди часто проходять через фазу питань і відкриттів. Навпаки, люди середнього і старшого віку мають більш чітке розуміння своїх цінностей і життєвих цілей завдяки накопиченому життєвому досвіду. Це дослідження підкреслює важливість урахування вікових факторів при розробці програм психологічної підтримки для підвищення відчуття сенсу життя серед різних груп населення.

Взаємозв'язок віку і відчуття радості

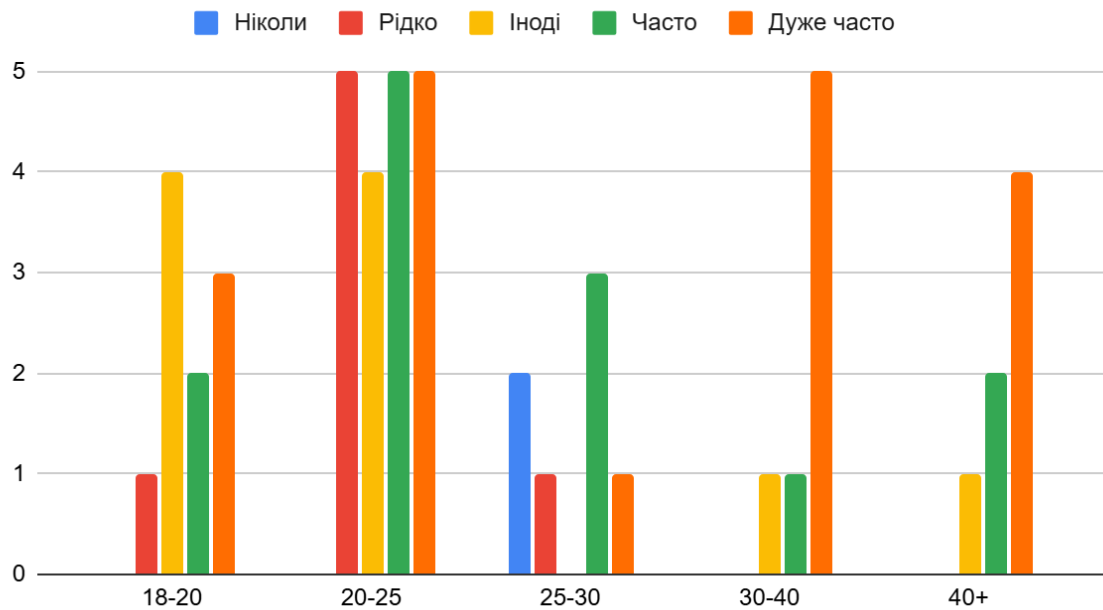


Рис 3.6. Співвідношення між віковими групами та частотою радісних вражень.

Джерело : складено на основі результатів дослідження “Опитувальник особистого благополуччя” [30]

Нова діаграма показує співвідношення між віковими групами та частотою радісних вражень. Аналіз показує за шкалою від «ніколи» до «дуже часто», скільки радості відчують різні вікові групи у своєму повсякденному житті. Це дозволяє зробити висновки про розвиток емоційного благополуччя в залежності від віку та умов життя.

У віковій групі 18-20 років переважають відповіді «іноді», «часто», «дуже часто». Це говорить про те, що хоча молоді люди цього віку часто відчують радість, бувають моменти, коли позитивні емоції менш виражені. Ймовірно, це пов'язано з характером молодшого віку, коли домінують нові враження та досвід: вступ до школи, початок самотійного життя, вступ у перші серйозні стосунки тощо. Однак такі чинники, як стрес на навчанні та фінансові обмеження, можуть призвести до емоційної нестабільності.

У віковій групі 20-25 років відповіді «часто» і «дуже часто» були значно представлені, що свідчить про відносно високий рівень задоволення в цій

категорії. Молоді люди цього віку, як правило, активні, будують кар'єру та встановлюють нові соціальні контакти, що сприяє частому переживанню позитивних емоцій. Водночас деякі респонденти відповідали «рідко» або «ніколи», що може бути пов'язано з проблемами дорослого життя, такими як пошук роботи, нестабільність і невпевненість у майбутньому.

Серед 20-30-річних зменшилася кількість людей, які відповіли «Я відчуваю це дуже часто», а кількість людей, які відповіли «Я відчуваю це часто» або «Я відчуваю це іноді», зросла. Це може бути пов'язано з більшою відповідальністю, яка приходить із цим віком, як-от створення сім'ї, побудова кар'єри та внесок у суспільство. Проте почуття радості залишається досить стабільним, що свідчить про адаптацію до нових умов життя.

У віковій групі від 30 до 40 років варіант «дуже часто» зустрічається значно рідше; Можливо, це тому, що ритм життя стабілізувався і радощі повсякденного життя через звичку стали менш помітними. Люди цього віку часто зайняті роботою та сімейними обов'язками, що обмежує можливості для інтенсивних емоційних переживань.

Нарешті, рівень позитивних емоцій залишався стабільним у віковій групі 40+, причому найбільш поширеними відповідями були «дуже часто» та «часто». Це може бути результатом набутого життєвого досвіду, який дозволяє людям цінувати прості задоволення. У цьому віці люди часто відчують емоційну стабільність, засновану на життєвих досягненнях, таких як стабільна кар'єра і стабільний будинок.

Загалом, ці графіки показують, що сприйняття радості змінюється з віком і відображає характеристики кожного етапу життя. Молоді люди частіше відчують радість, пов'язану з новим досвідом, тоді як літні люди, як правило, більш емоційно стабільні та цінують рутину. Ці висновки підкреслюють важливість підтримки емоційного благополуччя на всіх етапах життя.

Соціальні ролі та їх вплив на впевненість людини

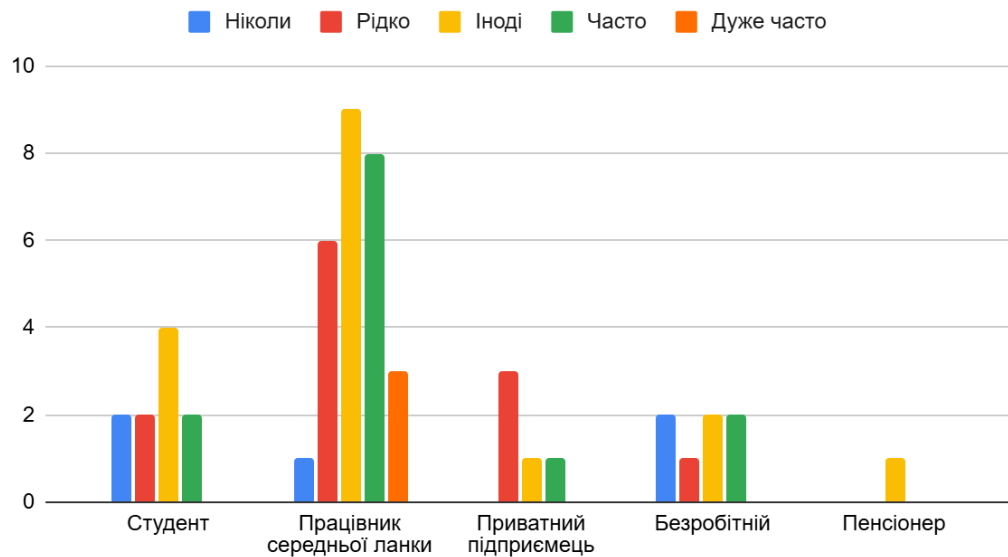


Рис 3.7. Соціальні ролі та їх вплив на впевненість людини.

Джерело : складено на основі результатів дослідження “Опитувальник особистого благополуччя” [30]

Діаграма «Соціальні ролі та їх вплив на самовпевненість людини» показує розподіл самовпевненості залежно від соціальної ролі (студент, працівник середньої ланки, приватний підприємець, безробітний, пенсіонер). З даних можна зробити наступні висновки:

1. Найбезпечніше почуваються працівники середньої ланки (категорії «Часто» і «Дуже часто»). Це може бути пов’язано з безпекою роботи, чіткими обов’язками та фінансовою стабільністю. Наприклад, люди в корпоративних структурах із середнім рівнем відповідальності часто мають підтримку команди та чітке розуміння своїх ролей, що підвищує їхню впевненість у собі.

2. Студенти демонструють помірний рівень впевненості, особливо на рівнях «Іноді» та «Часто». Це пояснюється тим, що період навчання – це час самопізнання та пошуку власного місця в суспільстві. Наприклад, студенти, які беруть участь у позакласних заходах або досягають успіхів у навчанні, можуть відчувати підвищену впевненість у собі, тоді як інші можуть сумніватися у своїй здатності досягти самореалізації.

3. У приватних підприємців менш стабільний рівень довіри, який зазвичай знаходиться між категоріями «рідко» та «іноді». Це говорить про те, що самозайнятість пов'язана з високим ризиком і нестабільністю. Наприклад, підприємець може бути впевненим у своїх рішеннях, якщо його бізнес є прибутковим. Однак у фінансово скрутні часи ця довіра може значно знизитися.

4. Безробітні мають найнижчу самовпевненість і в основному знаходяться в категоріях «Ніколи» і «Рідко». Причинами цього може бути відсутність фінансової стабільності та соціального визнання. Наприклад, безробітний, який тривалий час не може знайти роботу, може почуватися менш корисним для суспільства, що негативно позначається на його самооцінці.

5. Найбільш різноманітний розподіл довіри серед пенсіонерів, хоча помітно, що категорія «дуже часто» представлена найменше. Це може бути пов'язано з життєвим досвідом, який допомагає деяким пенсіонерам набутися більшої впевненості, тоді як інші стикаються з ізоляцією або відчуттям втрати своєї соціальної ролі. Наприклад, пенсіонер, який продовжує вести активний спосіб життя, може відчувати себе впевнено, а той, хто втратив соціальні зв'язки, може почуватися невпевнено.

Діаграма ілюструє, що соціальна роль має значний вплив на впевненість людини в собі. Найвищий рівень довіри серед працівників середнього класу, а найнижчий – серед безробітних. Студенти та пенсіонери знаходяться на середньому рівні, залежно від життєвого контексту. Ці результати можуть бути використані для розробки програм підтримки вразливих груп, таких як безробітні чи пенсіонери, а також для створення умов, які зміцнять довіру молоді та підприємців.

Які з наступних дій ви регулярно робите, щоб підвищити своє щастя? (Виберіть усі, що підходять)

50 відповідей

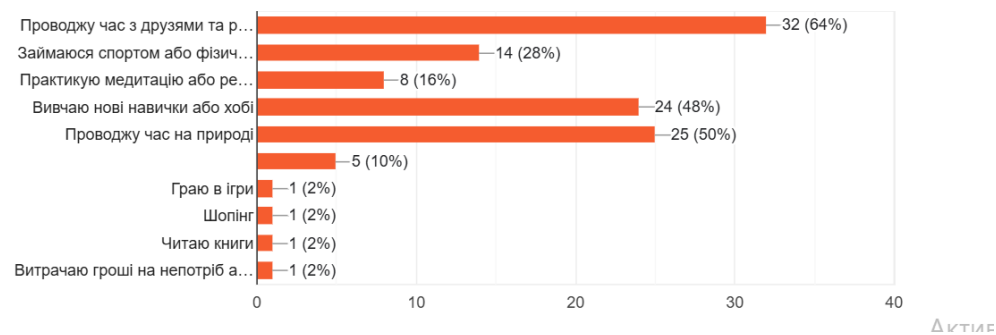


Рис. 3.8. Дії, що впливають на рівень підвищення щастя

Джерело : складено на основі результатів дослідження “Опитувальник особистого благополуччя” [30]

На діаграмі видно, що більшість респондентів використовують різні практики для покращення свого добробуту. Основні висновки:

Проводити час з друзями та сім’єю (64%): найпопулярніший спосіб бути щасливішим – проводити час з людьми, яких ви любите. Це підтверджує, наскільки важливі в житті людини соціальна підтримка та емоційні зв’язки. Наприклад, спільний перегляд фільму або святкування дня народження з друзями може дати вам відчуття радості та задоволення. Такі моменти створюють позитивні спогади та сприяють кращому психічному та емоційному стану.

Проведення часу на природі (50%): Половина респондентів обрали активний відпочинок на природі. Наприклад, прогулянка в лісі або пікнік на вихідних можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити настрій завдяки контакту з природою. Це також може бути пов’язано з тим, що фізичні навантаження позитивно впливають на емоційний стан.

Вивчення нових навичок або хобі (48%): Майже половина респондентів із задоволенням розвивається. Це може бути малювання, кулінарія, вивчення іноземної мови тощо. Навчання музичному інструменту, наприклад, дає вам відчуття досягнення та розширює ваш кругозір.

Фізичні вправи (28%): регулярна фізична активність також є популярним способом покращити настрій. Наприклад, біг у парку або тренування в тренажерному залі зменшують стрес і вивільняють ендорфіни, також відомі як «гормони щастя».

Медитація або релаксація (16%): цей метод менш популярний, але ефективний для тих, хто його обирає. Практикуючи медитацію, ви можете досягти спокою та рівноваги у своєму розумі. Це особливо важливо для людей із напруженим графіком.

Менш популярні варіанти (читання, шопінг, ігри, витрачання грошей на непотрібні речі): небагато респондентів сказали, що ці заняття є регулярними способами підвищення щастя. Наприклад, шопінг може приносити короточасне задоволення, але його обрали лише 2% респондентів, що може свідчити про те, що він має обмежений вплив на довгострокове щастя.

Найефективніші способи підвищення щастя – це ті, які сприяють соціальному контакту, активному відпочинку та розвитку особистості. Це підкреслює важливість гармонійного поєднання емоційних, фізичних і когнітивних аспектів у житті людини.

Висновки за результатами аналізу опитувальника особистого благополуччя :

Опитування проводилося за допомогою опитувальника особистого самопочуття, який надав детальну інформацію про різні аспекти суб'єктивного самопочуття респондентів. Отримані результати допоможуть глибше зрозуміти, як когнітивні, емоційні та соціальні фактори впливають на задоволеність життям і загальне самопочуття.

1. Задоволеність життям

При оцінці задоволеності життям виявилось, що більшість респондентів повідомили про високий або середній рівень задоволеності. Існують деякі відмінності в індексі задоволеності залежно від соціальної ролі: працівники

середньої ланки та бізнесмени повідомили про вищу задоволеність життям, ніж студенти та тимчасово безробітні. Це може бути показником впливу стабільності роботи на загальний добробут. Задоволеність життям респондентів можна розглядати як когнітивну складову щастя і пов'язана з їхнім почуттям досягнення та важливістю власних досягнень.

2. Соціальна підтримка та якість соціальних стосунків

Соціальна підтримка є важливим елементом конструкту суб'єктивного благополуччя. Респонденти високо оцінили рівень підтримки, яку вони отримали від родини, друзів і колег, а також задоволеність своїми соціальними стосунками. Високий рівень соціальної підтримки відображає важливість соціальних зв'язків як джерела емоційного та психологічного комфорту. Ці дані вказують на те, що соціальна підтримка виступає не тільки як зовнішній ресурс, але й є фактором, який підтримує емоційну стійкість і допомагає людині легше справлятися з труднощами.

3. Відчуття сенсу і значущості життя

Важливою складовою суб'єктивного благополуччя є відчуття того, що життя має сенс і значення. Респонденти, які вважають свій життєвий шлях значущим і насиченим, швидше за все, продемонструють високий рівень задоволення. Це підтверджує роль екзистенціальних факторів для суб'єктивного благополуччя. Іншими словами, коли люди знаходять сенс у своїй діяльності та життєвих цілях, вони відчують більшу внутрішню гармонію та стійкість. Пошук сенсу життя є важливою складовою когнітивного виміру благополуччя, оскільки сприяє формуванню стійкого відчуття внутрішнього спокою та задоволення.

4. Джерело щастя

Результати також показують, які основні джерела задоволення оцінюють респонденти. Найважливішими факторами респонденти назвали підтримку близьких, професійний успіх, фінансову забезпеченість, особистісний ріст і

хобі. Ці аспекти сприяють як емоційному задоволенню, так і відчуттю сенсу та значущості. Професійний успіх і економічна безпека не тільки задовольняють базові потреби, але й відіграють важливу роль у підвищенні самооцінки та особистісної значущості людини, що пояснюється теорією самоактуалізації та потреби у визнанні.

5. Стратегії збільшення щастя

Коли респондентів запитали про дії, які допоможуть їм почуватися щасливішими, більшість вказали на важливість спілкування з родиною та друзями, фізичної активності, навчання новим навичкам та особистісного розвитку. Ці відповіді відображають проактивний спосіб життя та бажання постійного вдосконалення, що є основою для розвитку позитивного мислення та підтримки емоційної стійкості. Регулярна фізична активність та особистісний розвиток сприяють покращенню фізичного та психічного здоров'я.

6. Фактори, що перешкоджають щастю

Основними перешкодами для щасливого життя респонденти назвали фінансові труднощі, стрес на роботі, брак часу на себе та нестабільність життя. Це підкреслює важливість балансу між роботою, особистим життям і відпочинком для підтримки емоційної рівноваги. Результати показують, що життєві стресори, такі як фінансові обмеження та надмірне робоче навантаження, є важливими факторами ризику зниження суб'єктивного благополуччя та можуть негативно вплинути на загальну задоволеність життям.

Висновок до розділу 3:

Це дослідження показує, що щастя – це складний процес, який включає емоційні, когнітивні та соціальні аспекти. Ключовими факторами є позитивні емоції, наявність соціальних стосунків і відчуття сенсу життя. Матеріальне багатство відіграє роль лише до певної міри; крім цього, важливішими стають соціальні та внутрішні ресурси. Результати цього дослідження узгоджуються з

сучасними теоріями позитивної психології та екзистенціальним підходом. Ці дані можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та сприяння благополуччю на рівні особистості та суспільства.

Рекомендації щодо кращого розуміння суб'єктивного переживання щастя :

Суб'єктивне відчуття щастя – це багатогранне та складне явище, яке охоплює емоційні, когнітивні та соціальні аспекти людського життя. Щоб краще зрозуміти це явище та його вплив на добробут, варто розглянути його різні компоненти, використовуючи сучасні дослідження та літературу.

1. Емоційна складова щастя

Часте переживання позитивних емоцій, таких як радість, вдячність, натхнення та любов, є основою суб'єктивного благополуччя. У своїй книзі «*The How of Happiness*» (2009) Соня Любомирська наголошує, що такі почуття можна культивувати свідомо. Ведення «щоденника подяки» та висловлювання позитивних стверджень можуть допомогти людям помічати прекрасні моменти в повсякденному житті та бути вдячними за них. Як пише Барбара Фредріксон у своїй книзі «*Positivity*» (2013), навіть короткі позитивні враження, такі як прогулянка на природі чи проведення часу з близькими людьми, можуть значно підвищити ваше загальне задоволення життям.

2. Когнітивна складова щастя

Неодмінною складовою щастя є вміння оцінювати власне життя як гармонійне та змістовне. Дослідження Еда Дінера (Diener et al., 2018) показує, що люди можуть залишатися задоволеними своїм життям, навіть стикаючись із труднощами, якщо вони вірять, що їхні зусилля мають сенс. У своїй книзі «*Flourish*» (2011) Мартін Селігман наголошує на важливості поєднання позитивних емоцій із відчуттям сенсу та особистісного зростання для досягнення тривалого щастя. Люди, які є волонтерами та ставлять перед собою довгострокові цілі, мають більше шансів відчувати тривале щастя, а не лише миттєве задоволення.

3. Соціальна складова щастя

Соціальні контакти є важливою складовою емоційного благополуччя. У книзі Метью Лібермана «*Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*» (2013) підкреслюється, що людський мозок природним чином створений для взаємодії з іншими людьми. Міцні зв'язки з родиною, друзями та громадою можуть зменшити стрес, підвищити задоволеність життям і навіть покращити фізичне здоров'я. Дослідження Роберта Баумейстера та Лірі (*Baumeister & Leary, 2017*) показали, що самотність негативно впливає на психологічне благополуччя, тоді як позитивне спілкування знижує рівень стресу та покращує загальне самопочуття.

4. Роль регуляції емоцій

Дослідження Ганса Берковіца та його колег (*Berkovitz et al., 2019*) показує, що здатність регулювати емоції є ключовим компонентом суб'єктивного благополуччя. Люди, які мають здатність контролювати свої емоції, можуть краще справлятися зі стресом і зберігати позитивний настрій у складних ситуаціях.

5. Практичні поради для збільшення щастя

- Розвивайте вдячність: як рекомендує Соня Любомирська у своїй книзі, регулярно записуйте події та речі, за які ви вдячні. Це допоможе вам зосередитися на позитиві.
- Підтримуйте соціальні контакти: будуйте та зміцнюйте стосунки зі своїми близькими. Метью Ліберман підкреслює, що якість наших соціальних зв'язків є ключовим фактором нашого щастя.
- Пошук сенсу: книга Селігмана підкреслює важливість мати довгострокові цілі та прагнення до самореалізації.
- Зменшіть негативні емоції: розвивайте навички регулювання емоцій, щоб допомогти вам справлятися з труднощами та зосереджуватися на позитиві.

Висновок до кваліфікаційної роботи

У дипломній роботі було проведено ретельний аналіз суб'єктивного досвіду щастя та вдалося виявити основні елементи цього явища, а також деталі його впливу на життя людини. Щастя — це багатогранне поняття, яке охоплює когнітивні, емоційні, соціальні та культурні аспекти, які разом створюють загальне відчуття благополуччя та задоволення від життя. Це дослідження підтверджує, що щастя є не лише результатом позитивних емоцій, але також являє собою глибокий когнітивний і семантичний досвід, який інтегрує особисті цінності, досягнення, соціальне середовище та культурне походження.

Вивчення різних наукових підходів до вивчення щастя виявило нові аспекти цього складного явища, де гедоністичний, екзистенціальний і позитивний підходи доповнювали один одного. Гедоністичний підхід підкреслює прагнення людини до насолоди та уникнення болю, що відображається в зосередженні на миттєвих позитивних емоціях. Екзистенціалістський підхід пропонує іншу перспективу, стверджуючи, що справжнє щастя походить від відчуття сенсу та мети життя. Позитивна психологія поєднує в собі обидва підходи та фокусується на розвитку індивідуального потенціалу та психологічної стійкості. Комплексний підхід до вивчення щастя може сприяти глибшому розумінню того, як різні елементи цього явища взаємодіють і впливають на загальне задоволення.

Аналіз емоційної, когнітивної та соціальної складових щастя показує, що щастя — це не просто емоційний стан, а глибоко особистісний процес, заснований на власній оцінці якості життя, стосунків з іншими та власних

досягнень. Ми бачимо, що... На щастя впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники, такі як риси особистості людини, соціальні зв'язки, підтримка друзів і родини, соціально-економічні умови та культурні цінності. Щастя є результатом складної взаємодії цих факторів, а також особистого досвіду та особистої інтерпретації життєвих подій.

Практичне значення цього дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані для розробки методик і програм, спрямованих на підвищення індивідуального та суспільного добробуту. Вивчення факторів, які сприяють щастю, може стати основою для розробки освітніх і психологічних програм, які допомагають людям усвідомити власні цінності, сприяють позитивному мисленню та зміцнюють соціальні зв'язки. Крім того, знання про природу щастя може сприяти розробці програм психічного здоров'я, спрямованих на подолання стресу, покращення психологічної стійкості та підвищення емоційного інтелекту.

Таким чином, це дослідження має великий потенціал для застосування не лише в психологічній практиці, а й у сферах соціальної політики та освіти. Глибше розуміння суб'єктивного досвіду щастя є важливим кроком у розвитку суспільств, які прагнуть до високої якості життя та високого рівня психосоціального благополуччя. Результати цього дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів, соціальних працівників і всіх, хто хоче покращити свій добробут і загальну якість життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Любомирська С. Дослідження факторів, що впливають на щастя // Журнал позитивної психології. 2008. № 3(2). С. 137–152.
2. Попова М. Про те, як творити щастя у власному житті // Практична психологія та соціальна робота. 2019. № 8. С. 34–39. URL: <https://i-cbt.org.ua>
3. Baumeister R. F., Leary M. R. The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation // Interpersonal Development. New York: Routledge, 2017. С. 57–89.
4. Berkovitz T., Basu-Zharku I. O., Wade N. G. Forgiveness and Mental Health: A Meta-Analytic Review // Journal of Counseling Psychology. 2019. № 66(6). С. 874–885.
5. Brickman P., Campbell D. T. Hedonic Relativism and Planning the Good Society // У: Appley M. H. (ред.). Adaptation-Level Theory. New York: Academic Press, 1971. С. 287–302.
6. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row, 1990.
7. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale // Journal of Personality Assessment. 1985. № 49(1). С. 71–75.
8. Diener E., Biswas-Diener R. Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth. Malden, Massachusetts: Blackwell Publishing, 2008.
9. Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in Subjective Well-Being. Singapore: World Scientific Publishing, 2018.
10. Dolan P. Happiness by Design: Finding Pleasure and Purpose in Everyday Life. London: Penguin Books, 2014.

11. Fredrickson B. L. Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3-to-1 Ratio That Will Change Your Life. New York: Three Rivers Press, 2013.
12. Greater Good Magazine (UC Berkeley). URL: <https://greatergood.berkeley.edu>
13. Haybron D. M. What Do We Want from a Theory of Happiness? // Metaphilosophy. 2003. № 34(3). С. 305–329.
14. Lieberman M. D. Social: Why Our Brains Are Wired to Connect. New York: Crown Publishers, 2013.
15. Lyubomirsky S. The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want. New York: Penguin Press, 2009.
16. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation // Psychological Review. 1943. № 50(4). С. 370–396.
17. Psychology Today – Happiness Section. URL: <https://www.psychologytoday.-com/us/basics/happiness>
18. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being // American Psychologist. 2000. № 55(1). С. 68–78.
19. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Press, 2017.
20. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press, 2011.
21. Steger M. F. Meaning in Life and Well-Being Across the Life Span: A Cross-Cultural Perspective // Journal of Positive Psychology. 2009. № 4(1). С. 1–3.
22. Vella-Brodrick D. A., Park N., Peterson C. Three Ways to Be Happy: Pleasure, Engagement, and Meaning—Findings from Australian and US Samples // Social Indicators Research. 2009. № 90(2). С. 165–179.
23. Argyle M. The Psychology of Happiness. New York: Routledge, 2001.
24. Diener E., Seligman M. E. P. Very Happy People // Psychological Science. 2002. № 13(1). С. 81–84.
25. Layard R. Happiness: Lessons from a New Science. London: Penguin, 2005.
26. Huppert F. A., Baylis N., Keverne B. (ред.). The Science of Well-Being. Oxford: Oxford University Press, 2005.

27. Kahneman D., Krueger A. B. Developments in the Measurement of Subjective Well-Being // Journal of Economic Perspectives. 2006. № 20(1). С. 3–24.
28. Ryff C. D., Singer B. The Contours of Positive Human Health // Psychological Inquiry. 1998. № 9(1). С. 1–28.
29. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An Introduction // American Psychologist. 2000. № 55(1). С. 5–14.
30. Google Forms. Опитувальник особистого благополуччя. URL: <https://forms.gle/jDRotEAjFzCY5QDx9> (дата звернення: 20.02.2025).