Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

На правах рукопису

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему: **ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ СУЧАСНОЮ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ**

Виконала: студентка IV курсу, групи ПС-42

Спеціальності: 053 «Психологія»

Кравчук О. Р.

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології Гринчук О. І

Рецензент: доктор психологічних наук професор, завідувач кафедри соціальної психології Пілецька Л. С.

м. Івано-Франківськ – 2024 р.

**ЗМІСТ**

ВСТУП ………………………………………………………………………...……..…3

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ СУЧАСНОЮ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ…………………………………………………………………..…………7

1.1 Теоретичний аналіз поняття «щастя» у вітчизняній та зарубіжній психології. Підходи до вивчення особливостей переживання щастя…...……………………….7

1.2 Внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на рівень щастя………..…….17

1.3 Гендерні особливості переживання щастя…………………………………..…..23

1.4 Психологічні особливості переживання щастя студентами………………..…..26

Висновок до I першого розділу………………………………………………..…..…29

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ……………………………………………………………..…………..…30

2.1 Методологія емпіричного дослідження переживання щастя…………..………30

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей переживання щастя сучасною студентською молоддю……………………………34

2.3 Шляхи оптимізації переживання щастя сучасною студентською молоддю………………………………………………………………………………..42

Висновок до II розділу………………………………………………………..………47

ВИСНОВОК…………………………………………………………………...………48

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ…………………………………….......51

ДОДАТКИ…………………………………………………………………..................55

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Що таке щастя? Щастя - це складне і багатогранне поняття, яке протягом століть досліджували філософи, психологи та теологи. Не існує єдиного визначення щастя, яке б задовольняло всіх, але загалом воно описується як стан емоційного та психічного благополуччя, який характеризується такими почуттями, як: радість, задоволення, вдячність, спокій, любов, сенс. Не існує єдиного рецепту цього багатогранного феномену, який би підходив усім. Адже його переживання може змінюватися протягом життя в залежності від віку, життєвих обставин, особистих цінностей та цілей.

Тема щастя у сучасному світі є актуальна як ніколи, адже люди стикаються з численними викликами та стресами досить часто. Дослідження показують, що щастя має багато переваг для фізичного та психічного здоров’я, стосунків та продуктивності людини. Зростаюча увага до психічного здоров'я також підкреслює важливість цих досліджень. У зв'язку зі стресом, депресією, які є поширеними проблемами у сучасному суспільстві, розуміння того, як люди переживають щастя, може сприяти розробці ефективних способів профілактики та адаптаційних стратегій для покращення психологічного благополуччя. Зазвичай щасливі люди здоровіші, живуть довше, мають кращі стосунки з близькими та оточуючими а також більш успішні у кар’єрі.

Теоретичні основи щастя розглядалися ще з давніх часів такими філософами як Аристотель, Епікур, Сенека, Платон, Гельвецій. А уже дослідження щастя особистості почало набирати оберти у ХХ столітті у роботах таких науковців як: К. Роджерс, А. Кемпбелл, Е. Діннер, М. Селігман, Л. Сохань, Т. Титаренко, Д. Канеман, С. Любомирська, Ч. Снайдер, А. Маслоу, А. Адлер, Д. Гілберт М. Аргайл та багато інших. Внаслідок цих досліджень сформувалось не мало теорій щодо переживання щастя, чинників, які сприяють його підвищенню. Одні із загальних теорій гедоністична евдемоністична та психоаналітична. Саме з них брали початок різноманітні сучасні теорії щастя. Гедоністи розглядали щастя як задоволення і уникнення болю - це кінцеві цілі, до яких ми повинні прагнути в житті. Вони наголошують на максимізації позитивних емоцій і переживань та мінімізації негативних. Евдемоністи стверджують, що щастя - це життя відповідно до чеснот та реалізація свого потенціалу. Щасливі люди живуть змістовним життям, використовуючи свої сильні сторони, ідуть до своєї мети та вдосконалюються. Психоаналітики дотримуються думки, що щастя пов'язане з вирішенням внутрішніх конфліктів та досягненням балансу між несвідомими бажаннями та соціальними нормами.

У наш час у психології зростає зацікавленість до позитивних аспектів людського існування, таких як саморозвиток, особистісне зростання та щастя. Ця тенденція, що зародилася в середині XX століття в гуманістичній психології, призвела до виникнення нового наукового напрямку в США - позитивної психології. Засновником і лідером цього руху вважають Мартіна Селігмана.

Дослідження переживання щастя студентів зараз набирає обертів у нашій країні. І я вважаю це великою перевагою, адже у віці 18-22 років проходить період здобуття професії. Від рівня щастя може залежати успішність студентів, бажання розвиватись, вдосконалюватись, та проявляти себе для покращення сфери, в якій студент буде працювати. Підвищення продуктивності праці та постійний розвиток вмотивованих молодих людей сильно впливає як на людину в цілому так і на країну, її інноваційний та економічний рівень. Отож, щоб сприяти заохоченню проявляти свої здібності, таланти та вміння країна зацікавлена в сприянні покращення рівня щастя молоді.

**Об’єкт дослідження** - феномен щастя.

**Предмет дослідження** – гендерні особливості переживання щастя сучасною студентською молоддю.

**Мета дослідження –** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерні особливості переживання щастя сучасною студентською молоддю

Відповідно до мети було визначено такі **завдання:**

1. Описати теоретичний аналіз феномену «щастя» та його переживання особистістю у психології.
2. Розкрити зміст та аспекти гендерних особливостей переживання щастя.
3. Емпірично дослідити та проаналізувати гендерні особливості переживання щастя сучасною студентською молоддю.
4. Скласти шляхи оптимізації для підвищення рівня щастя студентської молоді.

**Методи дослідження:**

* Теоретичні: аналіз літератури, класифікація, конкретизація, систематизація, та узагальнення знайденої інформації.
* Емпіричні: опитування, тестування, аналіз отриманих результатів, підсумок і узагальнення отриманих даних за допомогою методик: Шкала суб’єктивного щастя (SHS) за Любомирскі, Оксфордський опитувальник щастя, Шкала задоволеності життям (Дінер), Шкала оцінки якості життя (Чабан).

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в кращому розумінні гендерних особливостей переживання щастя, та чинників що впливають на нього у студентському віці. А також отримані результати можуть слугувати основою для розробки психологічних програм, тренінгів враховуючи психологічні та емоційні потреби студентів обох статей, що сприятиме підвищенню рівня щастя.

**Теоретичне значення одержаних результатів дослідження** поглиблює розуміння гендерних аспектів щастя студентів, що може доповнити існуючі теорії та моделі щастя, та навіть формулюванні нових гіпотез і дослідницьких питань у сфері психології.

**Наукова новизна результатів дослідження** та їх значущість полягає у виявленні нових знань про гендерні аспекти переживання щастя сучасних студентів у час глобальних змін та військового стану в країні. Це може сприяти розвитку подальших теоретичних та практичних підходів у вивченні даного питання.

**Вибірку емпіричного дослідження:** склали 50 студентів 1-5 курсів ОР Бакалавр різних спеціальностей Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Вибірка складається з 60% дівчат та 40% хлопців. Середній вік студентів - 20 років. Всі респонденти проходили дослідження добровільно і дали згоду на обробку персональних даних.

**Структура роботи:** Бакалаврська робота складається із вступу, двох розділів та висновків до них, загального висновку, списку використаних джерел, що містить 37 найменувань, та 4 додатки. Основний обсяг роботи викладений на 48 сторінках друкованого тексту, містить 7 рисунків та 4 таблиці. Загальний обсяг роботи складає 65 сторінок.

**РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ СУЧАСНОЮ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ**

**1.1 Теоретичний аналіз поняття «щастя» у вітчизняній та зарубіжній психології. Підходи до вивчення переживання щастя**

Дослідження щастя має давню історію, яка сягає коренів у філософію та етику. Досі не існує одного єдиного поняття феномену «щастя» який б описав усі його грані. Щастя – це стан задоволення життям, відчуття радості та благополуччя, яке відчуває людина. Щастя – це досягнення задоволення шляхом здійснення бажань та потреб, самовираження та самореалізація. Щастя — це позитивні емоції. Щастя – це досягнення, які сприяють повноцінному життю. Щастя – це благополуччя рідних та близьких. І таких понять є безліч, тому можна сказати, що щастя – це щось індивідуальне, що не піддається чіткому узагальненню.

Давні філософи розпочали велику працю над осмисленням цього феномену, і дослідження актуальні і досі. Отже розглянемо найпоширеніші уявлення. Стоїки вважали, що щастя – це доброчесне життя, яке розуміли як наслідування природи. Доброчесність визначалась стоїками як знання добра, зла. «…вона – єдине благо, її протилежність – єдине зло.» [16, c. 40]. Одним із найяскравіших представників стоїцизму був Сенека, від стверджував, що істинне щастя не залежить від багатства, слави чи влади, а від внутрішнього спокою та задоволеності. Загалом, він розглядав щастя як внутрішній стан, який досягається через чесноту, стриманість, мудрість та звільнення від надмірних бажань та турбот зовнішнього світу.

Епікур же розглядав щастя як свободу від страждань та відсутність болю, атараксію (душевний спокій) та апонію (свободу від тілесного болю). Він вважав, що помірність і простий спосіб життя є ключем до щастя. Епікур дотримувався думки, що людині потрібно звільнитись від страху, саме він є головним джерелом страждань. [16, c. 41].

Сократ, нажаль, не залишив жодних письмових робіт, тому його думки про щастя відомі здебільшого з описів його учнів (Платон, Ксенофонт). Сократ не вважав щастя кінцевою метою життя. Він вважав, що щастя є природним наслідком життя згідно з чеснот, воно не залежить від зовнішніх обставин, а знаходиться в нас самих.

Аристотель казав: «Щастя є сенс і призначення життя, єдина мета людського існування". А його Аристотель вбачав у доброчесній діяльності душі відповідно до чеснот протягом усього життя, а також у діях згідно зі своєю сутністю - розумом. Тома Аквінський посилався на філософський доробок Аристотеля. Відповідно, намагався поєднати свої переконання з християнською етикою і наголошував, Що найбільше щастя людини – уподібнення до Бога, а це можливо лише завдяки чіткому дотриманню Закону Божого. [22, c. 529].

Отож відтоді сформувались два найпоширеніші підходи: гедоністичний та евдемоністичний.

1. Гедоністичний підхід висвітлює головну мету життя як досягнення задоволення, насолоди і уникнення болю. Гедоністи сенс людського буття вбачають у відмові від життєвих благ і насолод з метою самовдосконалення, досягнення морального ідеалу. Яскравими представниками були Аристіпп, Епікур. [2, c. 352].
2. Евдемоністичний підхід має за основу переконання, що ціллю людського життя є щастя. А досягти щастя можна шляхом досягнення високого рівня моральності життя. Саме слідування моральним нормам робить людину щасливою, а їх порушення приносить нещастя. Засновником евдемоністичного підходу був давньогрецький філософ Аристотель. Також представниками були Сократ, Платон, Сенека [22, 59].

Понад два століття тому Іммануїл Кант зауважив, що «поняття щастя є настільки невизначеним, що хоча кожен бажає досягти щастя, але ніколи не може сказати точно і послідовно, чого саме він насправді бажає і чого прагне. І це правда, адже з часом наші думки про щастя змінюються, залежно від віку, навколишнього середовища і багато іншого. Це дало великий поштовх для подальшого дослідження щастя.

Гедоністичний та евдемоністичний підходи стали початком виникнення багатьох теорій про щастя, які зараз популярні у сучасному світі.

У стенфордській енциклопедії виділили чотири основні теорії щастя Розглянемо їх та їхніх представників.

Теорії задоволеності життям. Вони ототожнюють щастя зі сприятливим ставленням до свого життя в цілому. Ця базова схема може бути заповнена різними способами, але, як правило, включає в себе якесь глобальне судження: схвалення або ствердження свого життя в цілому. Воно також може включати або супроводжувати певну сукупність суджень про окремі предмети чи сфери життя. Представниками цієї теорії були: Дінер, М. Аргайл, М. Селігман.

Концепція Е. Діннера, складається з трьох компонентів:

* задоволеність життям,
* відсутність негативного афекту
* наявність позитивних емоцій [26, c.71-75]

Він виокремив когнітивний компонент та емоційний. Тобто, це особисте ставлення людини до себе та світу навколо, яке формується залежно від задоволення її потреб і сподівань у взаємодії з оточуючими. Дінер порівняв переживання щастя і суб’єктивне благополуччя.

Позитивна психологія внесла колосальний вклад в аналіз, дослідження, та і вивчення щастя взагалі. Засновник Мартін Селігман плідно працював над цією темою, і висвітлив свої дві теорії. У своїй книзі «Автентичне щастя» 2002 року Селігман запропонував три «орієнтації» бути щасливим, або три види щастя:

1. Задоволення. Людина, яка живе в задоволення, можна розглядати як таку, що максимально переживає позитивні емоції та мінімізує негативні.
2. Залученість. Людина, яка веде життя, пов'язане із підтримкою, яка залучена до якоїсь діяльності, яка дозволяє їй бути в ресурсі.
3. Сенс. Людина, яка живе осмисленим життям, належить і служить чомусь більшому, ніж вона сама. Цими більшими сутностями можуть бути сім'я, релігія, громада, країна або навіть ідеї.

За Селігманом, людина, яка намагається жити повноцінним життям, повинна відповідати всім трьом орієнтирам щастя: вона відчуває позитивні емоції; отримує задоволення від використання своїх сильних сторін; і використовує ці сильні сторони, щоб здобути сенс життя. [33, c. 936-937]

Друга його теорія P.E.R.M.A. У 2011 році, Селігман опублікував нову книгу «Flourish»(Процвітання). У ній він відкидає «Орієнтири до щастя» і змальовує свою стару теорію як одновимірну і пропонує альтернативу: P.E.R.М.А. В ній Селігман додає ще два елементи благополуччя. П'ять елементів теорії утворюють абревіатуру:

* P (positive emotions) - позитивні емоції. Як правило, оптимістичні люди швидше та краще справляються з роботою, стосунками. Такі люди здатні дарувати іншим позитивні емоції, тоді людям стає легше боротись з труднощами та негативом.
* Е (engagement) - відданість. У кожного є свої таланти, вміння, навички і нам важливо їх використовувати, щоб відчувати задоволення від того, чим займаємось. Знайти справу всього свого життя є великим щастям. Джон Хоуп Франклін говорив: «Можна сказати, що я працював все життя, кожну його хвилину, але з рівним успіхом можна сказати, що я не працював і дня». І так відданість справі, якою захоплюєшся дає нам відчувати себе щасливими.
* R (positive relationships) - позитивні стосунки. Вони допомагають вам стати кращими. Селігман вважає, що потреба та схильність до стосунків закладена в нас біологічно та еволюційно. Позитивні стосунки особливо важливі, тому що вони відіграють важливу роль у підтримці інших чотирьох складових благополуччя.
* М (meaning) - сенс. Мета у житті, якій людина слідує, дає стимул вдосконалюватись, працювати, розвиватись. Наявність мети, сенсу у житті є ключовим моментом щасливого буття.
* А(accomplishments/achievements) - досягнення. Реалізація передбачає прагнення до успіху, перемоги, досягнення та майстерності, як кінцевої мети, так і процесу. Селігман стверджує, що багато людей прагнуть досягнень заради них самих, навіть якщо вони позбавлені позитивних емоцій чи сенсу. Ми дивимося на політиків і розуміємо, що це правда [11, c. 169-173]

Аргайл у своїй книзі «Психологія щастя» розглядав багато чинників, від яких залежить рівень щастя. З основного він виділив соціальну взаємодію та відносини. Аргайл стверджував, що соціальна підтримка і якість міжособистісних відносин є важливіші в великій мірі ніж матеріальні блага. Ще дотримувався думки, що людина з народження наділена певними рисами характеру, які в майбутньому впливатимуть на її спілкування з іншими, і це має значний вплив на її відчуття щастя [10, c. 161-163].

Теорія емоційного стану, відрізняється від гедонізму тим, що: замість того, щоб ототожнювати щастя з приємним досвідом, вона ототожнює щастя з емоційним станом суб'єкта в цілому, з тим, що часто називають «емоційним благополуччям». Щастя, з такої точки зору, є скоріше протилежністю депресії чи тривоги - широкому психологічному стану - тоді як гедоністичне щастя просто протилежне неприємним відчуттям.

З точки зору емоційного стану, стани, пов'язані зі щастям, можуть варіюватися в широкому діапазоні, набагато ширшому, ніж звичайне поняття настрою чи емоції. Згідно з однією з пропозицій, щастя включає три широкі категорії афективних станів, включаючи стани «схвалення», такі як радість на противагу смутку, стани «залучення», такі як потік або відчуття життєвої сили, і стани «налаштування», такі як спокій, емоційна експансивність на противагу стисненню, і впевненість у собі. Враховуючи відхилення від звичних уявлень про «гарний настрій», щастя в цій пропозиції характеризується як «психічне ствердження» або «психічний розквіт» у яскраво виражених формах. [33]. Представниками даної теорії були С. Любомирскі, Б. Фредріксон, К. Ізард.

Б.Фредріксон під розумінням щастя виділяла важливість саме внутрішніх чинників переживання щастя. Вона дотримувалась думки, що саме позитивне налаштування і емоції сприяють креативності а також продуктивності людини, що в свою чергу покращує результати діяльності, при цьому накопичуються позитивні емоції і збільшується рівень щастя.

С. Любомирскі розробила власну концепцію щастя, адже присвятила цій темі все своє кар’єрне життя. Отож, її теорія розподіляє на кілька позицій досягнення щастя у %. Відповідно їй:

* 50% - генетичний фактор;
* 10% - життєві обставини, що безпосередньо впливають на нас;
* 40% - те, як будемо жити, чим будемо займатися і як діяти в різних ситуаціях.

Тому ця теорія отримала назву «Теорія 40%». Вона підкреслює те, що половина нашого щастя створюється саме нами особисто. [15, c. 265-269].

Наступна група поглядів, комбіновані теорії, вони намагаються знайти ідеальне рішення для різноманітних уявлень щодо щастя: ототожнити щастя як із задоволеністю життям, так і з задоволенням або емоційним станом, можливо, разом з іншими станами, такими як задоволеність сферою діяльності. Найбільш очевидним кандидатом тут є суб'єктивне благополуччя, яке зазвичай визначають як сукупність задоволеності життям, задоволеності сферами діяльності, а також позитивного і негативного впливу. Головна привабливість гібридних теорій полягає в їхній інклюзивності: всі компоненти суб'єктивного благополуччя є важливими, і, ймовірно, немає жодного компонента суб'єктивного благополуччя, який би часом не включався до поняття «щастя» у звичайному розумінні. [33].

Говорячи про сучасність, важко уявити, що можна бути щасливим, якщо у тебе не задоволені потреби, немає грошей і друзів. І саме про це говорить одна з найвідоміших теорій щастя в психології - піраміда Маслоу(Рис. 1.1). Це дуже відома теорія, але ієрархія потреб Маслоу піддавалася серйозній критиці.



Рис. 1.1 Піраміда Маслоу.

Хоча дослідження, підтверджують існування універсальних людських потреб, їхній рейтинг, схоже, сильно варіюється від культури до культури, і навіть від однієї людини до іншої. Маслоу стверджував, що справжнє щастя досягається лише на рівні самореалізації. Коли люди задовольняють свої основні потреби, вони можуть зосередитися на особистому зростанні та розкритті свого потенціалу. Цей процес самореалізації веде до відчуття сенсу, задоволення та справжнього щастя [7, c. 166-171].

К. Ріфф запропонувала загальний образ психологічного благополуччя. Він складається з шести складових, а саме:

* позитивне самосприйняття та об’єктивне ставлення до свого «Я»;
* наявні цілі в житті(сенси);
* компетентність в обраній справі, що дає змогу перебувати в діяльності;
* особистісне зростання, самовдосконалення;
* позитивні взаємини з іншими;
* автономність [31, c. 18-19]

В. Франкл казав, щастя не повинно і ніколи не може бути метою, а лише результатом; результатом виконання того, що у вірші Тагора називається обов’язком або служінням. Для нього успіх, як і щастя, не можна шукати; він має прийти сам, і лише як ненавмисний побічний ефект особистої відданості справі, більшій за себе. Щастя має статися, і те ж саме стосується успіху: люди повинні дозволити йому статися, не піклуючись про нього. [17]

У 1960 році журналіст Гордон Янг запитав Юнга: «Що ви вважаєте більш-менш основними факторами, які роблять людину щасливою?» Юнг відповів, що це п'ять елементів:

1. Міцне фізичне та психічне здоров'я.

2. Хороші особистіcні та інтимні стосунки, такі як шлюб, сім'я та дружба.

3. Здатність сприймати красу в мистецтві та природі.

4. Розумний рівень життя і задовільна робота.

5. Філософська або релігійна точка зору, що дозволяє успішно справлятися з життєвими перипетіями.

Юнг, завжди пам'ятаючи про парадокс, додавав, що ці складові звісно ж сприяють щастю, але цілком можливо, що вони і призведуть до протилежного результату.

Фромм вважав, що любов є однією з найважливіших сил, які можуть допомогти людям досягти щастя. Він розрізняв різні типи любові, такі як любов до себе, братська любов, материнська любов та еротична любов. Кожен тип любові має свої унікальні характеристики та може допомогти людям розвиватися та зв'язувати своє життя з іншими. [18, с. 40-60]

Відчуття задоволення та незадоволення тісно пов’язані. В теорії про насолоду сказано, що чим більше відчуття невдоволення, тим сильніше буде відчуття щастя потім. Одним із представників був В. Татаркевич. Він стверджував, що ті люди, які максимально переживають позитивні емоції, так само переживають і негативні.

В своїй роботі «Про щастя» Татаркевич виділив 4 критерії щастя:

* Удача, прихильність долі.
* Радість, емоції.
* Володіння найвищими благами.
* Почуття задоволення життям

В його розуміння відчуття щастя являє собою повну задоволеність життям, де духовні блага повинні бути вище ніж матеріальні. Відчуття щастя може залежати навіть від характеру особистості [35, c. 236- 265].

Олексенко у 2019 році спробував описати у своїй статті бачення загальної структури щастя, і ось що з цього вийшло: відчуття щастя є стан, який базується на позитивних рисах, успіхи у справах; внутрішній психологічний стан через втілення бажань, мрій, досягнення поставлених цілей; а також володіння благами життя [8, c. 72-75].

Останні два століття у світі проводять багато досліджень серед студентів ВУЗів, працівників різних сфер, громадян країни і навіть цілих країн взагалі.

Т. Ткаченко описала у власній статті експеримент, що відбувся у Гарвардському університеті(США). Його назвали «Експеримент довжиною в життя», розпочався він у 1938 році під керівництвом психіатра Роберта Волдінгера. В експерименті взяли участь 724 людини. Кожного року дослідники проводили опитування про їх стан здоров’я, роботу та стосунки, при цьому не знаючи, як далі складеться їхнє життя. Близько 60 учасників експерименту живуть і досі, та продовжують свою участь у цьому експерименті.

Аналізуючи відповіді респондентів Волдінгер відзначив такі моменти: люди, які мають корисні соціальні зв’язки живуть довше, самотність «вбиває»; якість стосунків з друзями та коханими сильно впливає на якість нашого життя; хороші стосунки захищають не лише тіло, а і мозок. Люди, в яких були хороші, якісні стосунки з близькими виявились найщасливішими за результатами. [11, 170-175].

Так у Цюріхському університеті дослідили ще одну особливість. Крім соціальних зв’язків, хорошого здоров’я, самореалізації та ін. на рівень щастя впливають стосунки з природою. Дослідження показали, що контакт з природою і проведення часу на свіжому повітрі сприяють підвищенню рівня щастя. Природні ландшафти, зелені зони та парки можуть мати терапевтичний ефект і знижувати рівень стресу. А відсутність стресу дає нам відчуття спокою та задоволеності, що взаємопов’язано з щастям.

А от дослідники Каліфорнійського університету в Берклі виявили, що практика вдячності може призвести до значного збільшення щастя. Вдячність може допомогти зменшити негативні емоції, такі як сум, тривога та гнів.

Світовий рейтинг щастя (World Happiness Report) є щорічним дослідженням, яке оцінює рівень щастя в різних країнах світу. Рейтинг складається на основі ряду показників, включаючи економічні, соціальні та екологічні фактори. Основні показники включають: ВВП на душу населення, соціальну підтримку, тривалість життя, свободу вибору в житті, щедрість, рівень корупції. Крім економічних показників, враховуються суб'єктивні оцінки, такі як рівень задоволення життям, яке вимірюється за допомогою опитувань. [12, c. 68-72].

2 квітня 2012 року під керівництвом прем'єр-міністра Джігмі Й. Тінлі та Джеффрі Д. Сакса був представлений перший Світовий рейтинг щастя, в якому розглядалися дані науки про щастя. А уже 28 червня 2012 року Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй прийняла Резолюцію 66/281, якою проголосила 20 березня Міжнародним днем щастя, який відзначається щорічно. Саме кілька днів перед днем щастя публікують Світовий рейтинг.

Цього року найщасливішими країнами визнали Фінляндію, Данію та Ісландію. Україна ж посіла 105 місце. Ще однією особливістю цьогорічного дослідження випуску Всесвітнього звіту про щастя дослідники зосередились на щасті людей на різних етапах життя. Це допомогло дослідити: люди якого вікового періоду є щасливіші. [37].

Отож, дослідження щастя набирає обертів у сучасному світі, адже щасливе життя це те, чого ми прагнемо. Як казав Аристотель: «Щастя є сенс і призначення життя, єдина мета людського існування".

**1.2 Внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на рівень щастя**

Щастя – це багатогранне поняття, яке кожна людина визначає по-своєму. Для одних це спокій і гармонія, для інших – досягнення цілей і визнання. Проте, незважаючи на різні визначення, існують спільні фактори, що впливають на рівень щастя, і вони можуть бути поділені на внутрішні та зовнішні.

Внутрішні фактори включають психологічні установки, емоційну регуляцію, здоров'я, самореалізацію та соціальні навички. Оптимізм та висока самооцінка, наприклад, допомагають нам дивитися на життя з позитивом, що безпосередньо впливає на наше відчуття щастя. Люди, які вміють керувати своїми емоціями, зазвичай краще справляються зі стресом і знаходять більше радості в повсякденному житті. Добре фізичне та психічне здоров'я також є основою для відчуття благополуччя. Коли ми досягаємо своїх цілей і відчуваємо, що розвиваємося, ми почуваємося щасливішими.

Зовнішні фактори охоплюють соціальні зв'язки, економічні умови, навколишнє середовище, культурні і суспільні фактори та політичні та правові умови. Міцні зв'язки з родиною і друзями, а також соціальна підтримка є фундаментом нашого благополуччя. Фінансова стабільність дає нам відчуття безпеки і можливість насолоджуватися життям. Комфортне житло і сприятливі умови проживання також впливають на наше щастя. Доступ до природи і можливість проводити час на свіжому повітрі підвищують рівень задоволення життям.

А зараз розглянемо найпоширеніші чинники, які виділяли вчені.

Генетична схильність до щастя. Дослідження показують, що від 30% до 50% рівня щастя людини можна пояснити генетичними факторами. Це означає, що кожен із нас має певну генетичну схильність до переживання щастя чи нещастя. Ця схильність визначається наборами генів, які ми успадковуємо від наших батьків. Наприклад, вчені виявили, що деякі гени впливають на рівень нейротрансмітерів у мозку, таких як серотонін, дофамін і окситоцин, які грають ключову роль у формуванні нашого настрою і загального відчуття щастя.

Серотонін, "гормоном щастя", є одним із найважливіших нейротрансмітерів, що впливають на наш настрій і благополуччя. Генетика також визначає багато особистісних рис, які можуть впливати на наше щастя. Наприклад, екстраверсія, що характеризується соціальністю і енергійністю, часто пов'язана з вищими рівнями щастя. Люди, які є екстравертами, схильні відчувати більше позитивних емоцій і частіше залучатися в соціальні взаємодії, які сприяють їхньому добробуту. Навпаки, нейротизм — тенденція до переживання негативних емоцій — може знижувати рівень щастя. Ці особистісні риси мають значну генетичну основу. [28, c. 91]

Самореалізація. А. Маслоу, відомий ієрархією потреб, вважав, що люди мають вроджену потребу самоактуалізації. Ця потреба виникає після того, як задоволені основні потреби, такі як їжа, вода та безпека. Самоактуалізація стосується реалізації свого повного потенціалу та проживання життя на повну потужність. Маслоу вважав, що самоактуалізовані люди творчі, спонтанні, незалежні та орієнтовані на зростання. [30, c. 114-156]. Схожої думки дотримувався і К. Роджерс, тому що вважав, що люди прагнуть до самореалізації, яку він називав "самоактуалізацією". Роджерс вважав, що це відбувається, коли людям дозволяють бути собою, жити автентично та реалізовувати свій потенціал. Але для цього ще необхідне середовище неоцінного позитивного ставлення, емпатії та розуміння.

Позитивне мислення. М. Селігман, стверджував, що оптимізм та позитивне мислення відіграють дуже важливу роль у відчутті щастя. За його спостереженнями оптимісти краще справляються зі стресом та негативними подіями, а також мають міцніші стосунки та краще фізичне та психічне здоров'я. [32, c. 937].

Калошин у своїй статті чітко описав вплив мислення на переживання щастя і виділив такі моменти:

* наші думки це динамічна сила. Позитивні думки сприяють виникненню позитивних емоцій і дій, що веде до щастя​​.
* негативні думки у свою чергу можуть призводити до нещастя та негативного настрою. Якщо зосереджуватися на негативі, людина не помічає того, що може викликати у неї радість;
* кожна людина має здатність управляти своїми думками, це не вроджений фактор. Тому стати щасливішою людина може змінивши фокус на позитивні думки, події, ситуації при цьому витісняючи негативні думки;
* закон причини та наслідку. Калошин стверджує, що життя кожної людини є відображенням її думок. Позитивні думки як правило, ведуть до позитивних результатів, тоді як негативні думки ведуть до негативних. Те, що ми думаємо сьогодні, вже зараз формує наше завтра​​. [5, c. 69-72].

Успіх та досягнення. Досягнення цілей є великим сенсом для людей в житті, а відчуття щастя збільшується від самого процесу та самого факту досягнення бажаного. Кожне досягнення є рушієм до трансформації особистості. [4, c.110].Важлива пам’ятати, що для того, щоб досягнення приносили більше щастя, важливо підтримувати баланс між прагненням до успіху та іншими аспектами життя. Це включає вміння насолоджуватися процесом, а не тільки результатом, збереження гармонії між роботою та особистим життям.

Професійна діяльність. Щастя та робота є досить таки взаємопов’язані, адже велику частину свого життя людина проводить займаючись професійною діяльність. А отже, щоб людина була щаслива потрібно, щоб робота приносила їй задоволення, позитивні емоції, відповідно і щаслива людина буде виконувати свою роботу значно краще.

 Аллен і Мотовідло виявили, що щасливіші люди мають більше шансів досягти успіху в кар’єрі, займаючи престижні місця, бути залученими до роботи, отримувати позитивні оцінки від своїх керівників і залучатися до організаційних процесів.

Останні дослідження показали, що щастя на робочому місці значно впливає на продуктивність працівників. Щасливі працівники, як правило, створюють свіжі ідеї та чудово виконують роботу, генеруючи нові способи роботи. Щастя від роботи обов’язково має суттєво позитивний вплив на продуктивність. А отже, для того, щоб працівники почували себе щасливими, організації потрібно пропонувати співробітникам безпечне робоче середовище, вільне від стресу, переслідувань і дискримінації, щоб зменшити неприємні настрої на роботі, розуміюче ставитись до нестандартних ситуацій, забезпечувати комфорт та ін. [36, c. 2679].

Кохання відіграє значущу роль у досягненні щастя та задоволеності життям взагалі. Коли ми перебуваємо у стосунках, ми отримуємо емоційний зв'язок та підтримку від партнера. Це створює почуття безпеки, прийняття та розуміння, що сприяє психологічному благополуччю та щастю. Кохання може підвищувати самооцінку та впевненість у собі. Та і в загальному кохання сприяє появі гормонів щастя, такі як окситоцин та ендорфіни, що сприяють відчуттю задоволення.

Ще в давніх-давен кохання представляли як універсальну силу, що може змінювати безліч всього в житті. Також воно є поштовхом до самовдосконалення, кращого усвідомлення власних потреб, можливостей, особливостей, унікальності.

Е. Фромм у своїй книзі описав, що найвищим щастям є так звана «позитивна свобода», тобто при своїй самостійності, індивідуальності та унікальності людина не втрачає єдність з іншою людиною. Він неодноразово наголошував, що людина – соціальна істота, і тому важливо бути включеним в суспільство, міжособистісні стосунки [18].

Дослідниками зазначається, що людина, яка кохає і її кохають у відповідь досягає високого рівня продуктивності, вірить у власні сили, покладається на себе і партнера. Взаємодія між двома людьми сприяє обміну досвіду, знань, навичок, емоційної підтримки, роздумів і це має великий вплив на благополуччя особистості. [20, c. 425-429].

Міжособистісні стосунки є надзвичайно важливими в житті людей. Шлюб і сім'я є найважливішою формою міжособистісних стосунків. Дослідження Дінера та ін. показує, що шлюб підвищує рівень щастя. Одружені люди повідомляють про вищий рівень суб'єктивного благополуччя, ніж ті, хто ніколи не були одружені, розлучені або живуть окремo. [26, c. 73]. Також люди, які знаходяться у щасливому шлюбі менше страждають на психічні розлади, та живуть довше.

Соціальні взаємини є також невід’ємним компонентом для повного щастя. Люди – соціальні істоти, і потреба в спілкуванні та взаємодії з іншими є фундаментальною. Соціальні зв'язки забезпечують емоційну підтримку, що важливо для подолання життєвих труднощів. Друзі, родина та приятелі можуть вислухати, дати поради і допомогу в складних ситуаціях, що дає відчуття безпеки. Міцні соціальні зв'язки задовольняють фундаментальну потребу людини у приналежності, допомагаючи їй відчувати себе частиною спільноти як на роботі, так і з друзями і ін. Позитивні стосунки з іншими людьми допомагають відчувати себе цінним і значущим. Коли оточуючі визнають і підтримують наші зусилля та досягнення, це сприяє підвищенню самоповаги. Дослідження показують, що люди з міцними соціальними зв'язками мають менший ризик передчасної смертності та більшу тривалість здорового життя. [34, 24-29].

Здоров’я. Численні дослідження показують, що люди з хорошим фізичним і психічним здоров'ям, як правило, повідомляють про вищі рівні щастя та життєвої задоволеності. Тому підтримка здорового способу життя та профілактика захворювань є важливими для емоційного благополуччя. Відсутність болю і фізичного дискомфорту дозволяє насолоджуватися життям на повну. Також регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу та тривожності і стимулює вироблення ендорфінів. Здоров'я - це не про відсутність хвороб, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а для цього нам потрібно збалансовано харчуватись, дотримуватись режиму сну, мінімізувати тривогу і стрес у житті.

Гроші та матеріальне забезпечення. У сучасному світі досить поширені дискусії щодо того, чи можуть гроші зробити людину щасливою. Насправді зараз гроші грають важливу роль у задоволенні базових потреб, таких як їжа, житло, охорона здоров'я та безпека. Люди відчувають збільшення рівня щастя зі збільшенням доходу, оскільки це дає забезпечувати базові і бажані потреби. Але з часом людина звикає до рівня доходу і це вже не приносить відчуття щастя. Гроші можуть забезпечити можливості для покращення якості життя, такі як подорожі, хобі, освіта і розваги, що може збільшити рівень щастя. Ще люди часто мають схильність порівнювати свій дохід з доходами інших, тому суб'єктивне відчуття задоволеності залежить не лише від абсолютного доходу, а й від відносного положення щодо інших. Проаналізувавши ці аспекти можна сказати, що гроші можуть дати тимчасове задоволення, відчуття щастя, але повністю зробити людину щасливою не можуть. М. Аргайл висловився, що люди купляють речі, бо часто здається, що вони будуть викликати щастя, і будуть завжди приносити задоволення. А насправді, вони лише не на довго дадуть захоплююче відчуття щастя. [24, c. 138].

Усі ці фактори тісно взаємопов’язані між собою. Вміння балансувати їхній вплив на своє життя робить людину щасливою. Крім вище описаних детермінантів часто психологи ще виділяють:

* релігію, оскільки для багатьох людей релігійні або духовні практики та переконання є джерелом сенсу, підтримки та благополуччя;
* допомогу іншим, в більшості випадків волонтерство та сприяння добробуту інших підвищує власне відчуття значущості та відчуття щастя;
* позитивні емоції, їх накопичення наповнює людину хорошими думками і задоволенням, що добре впливає на її стан;
* штучне щастя, викликане вживанням психоактивних речовин, таких як алкоголь, наркотики чи певні ліки, які викликають короткочасний ефект ейфорії або підвищеного настрою, що потім дуже негативно впливають на людину.

Отож детермінант, які впливають на рівень людського щастя, відчуття задоволеності та благополуччя є безліч, адже кожна людина має свій «рецепт щастя». Робота, сім’я, здоров’я, соціальні зв’язки, кохання, позитивне мислення є базовими чинниками, усі інші уже кожен визначає самостійно, навіть в залежності від віку. Адже в дитячому віці найменші дрібниці роблять дитину щасливою. З часом потреби, думки, цінності змінюються і відповідно для досягнення щастя потрібні значніші чинники. Щаслива та людина, яка навчилась знаходити щастя в дрібницях і балансувати сфери свого життя для власного добробуту.

**1.3 Гендерні особливості переживання щастя**

Теорії стосовно гендерних особливостей переживання щастя також мають значне місце в науці. Частина психологів бачили суттєву різницю між переживанням щастя жінок і чоловіків, інша частина не надавала цьому великого значення, оскільки вважали розбіжності несуттєвими. Отож наведу кілька теорій відомих дослідників щастя.

 В. Татаркевич вважає, що відчуття щастя у чоловіків більше ґрунтується на власних досягненнях та визнанні, тому їх щастя в більшості пов’язане з соціальним статусом, професійним успіхом та матеріальним становищем. А відчуття щастя жінок більше залежить від міжособистісної взаємодії, емоційній близькості, гармонії з собою та світом. [35, c. 576]

Щодо джерел щастя, то М. Аргайл також відзначав, що для чоловіків важливішими є досягнення і кар'єрний успіх, тоді як для жінок - міжособистісні стосунки та сімейне життя. К. Гілліган, авторка теорії морального розвитку, також стверджувала, що жінки частіше пов'язують щастя з турботою про інших та соціальними зв'язками, у той час як для чоловіків більше значення має незалежність та особистий успіх.

І. А. Джидарьян дотримується думки, що рівень щастя жінок пов’язаний більше з любов’ю, родиною, радістю життя, спокоєм. В той час щастя в розумінні чоловіків пов’язане з везінням, боротьбою, наявністю орієнтирів та дій за для досягнення поставлених цілей перед собою. Матеріальне становище займає нейтральну позицію [13, c. 42-45].

Е. Дінер у своїх дослідженнях виявив, що жінки демонструють дещо нижчі показники задоволеності життям, ніж чоловіки. Причинами може бути більша схильність жінок до депресії та тривожності, а також гендерна нерівність у деяких сферах.

Засновник позитивної психології Мартін Селігман зазначав, що жінки частіше відчувають як позитивні, так і негативні емоції більш інтенсивно порівняно з чоловіками. Однак загалом рівень суб'єктивного благополуччя між статями суттєво не відрізняється [32, c. 936].

Соня Любомирскі підкреслювала роль оптимізму в досягненні щастя і стверджувала, що жінки схильні бути більш песимістичними, ніж чоловіки.

Під час великого опитування в США було досліджено, що чоловіки, на відміну від жінок, дійсно схильні отримувати більше щастя та задоволення від приємного досвіду, такого як матеріальні блага, розваги та інші екстравертні форми досвіду. А жінки отримують більше щастя та задоволення від особистого задоволення (або осмисленого) досвіду, такого як сімейні відносини, соціальна взаємодія та самореалізація [27, c. 1646-1659].

Якщо аналізувати теоретичну базу переживання щастя підлітків та молоді то психологічне благополуччя дівчини пов’язане з емоційним ставленням до життя, тобто переживання позитивних почуттів та емоцій, таких як любов, радість, повага, прийняття себе, підтримка. Також ще для них важливий стан їхнього фізіологічного та психічного здоров’я. У той же час в хлопців психологічне благополуччя пов’язане з соціальним статусом та зв’язками, наявністю цілей та відчуття незалежності, реалізація власних потреб. У юнацькому віці людям потрібні ресурси для реалізації життєвих планів, в досягненні професійних успіхів, якісне дозвілля і відпочинок.

Частіше на рівень щастя у дівчат впливають негативні ситуації, що знаходяться у внутрішній зоні (сім’я, навчальний заклад, стосунки з коханою людиною і ін.), а для хлопців зовнішні зони (відсутність економічної та соціальної стабільності) [21, c. 188-192].

Відповідно думкам деяких психологів жінки демонструють вищий рівень щастя ніж чоловіки, навіть якщо різниця невелика. На противагу цьому свідчать результати дослідження Каслера і ін. У своїй роботі вони показують, що відмінність між жінками і чоловіками полягає в тому, що жінки в середньому відчувають як більш екстремальні позитивні, так і негативні емоції, ніж чоловіки. Ця різниця в інтенсивності почуттів, схоже, пояснює, чому жінки здаються щасливішими, ніж чоловіки. Ця особливість жінок може бути виправдана різними соціальними ролями. Жінкам дозволено бути більш емоційними, ніж чоловікам

Існує ще два пояснення більшого щастя жінок: їхня вища генетична здатність відчувати щастя та нижчий рівень домагань. Можна сказати, що жінки виховані так, менше очікувати від життя. Емпіричні роботи економістів, підтверджують певні дані психологів про те, що жінки дещо щасливіші за чоловіків. [34, c. 27].

За дослідженнями Світового рейтингу щастя також помітили хоча і незначну, але різницю в гендерних проявах переживання щастя. У різних регіонах спостерігається змішана картина. У Західній Європі негативні емоції відносно рідше є у чоловіків, ніж у жінок, у всіх вікових групах, і з віком дещо зменшуються як у чоловіків, так і у жінок. Негативні емоції у 2021-2023 роках були загалом частішими в Центральній та Східній Європі, ніж у Західній, мали дещо більший гендерний розрив і зростали з віком як серед жінок, так і серед чоловіків, але більше серед жінок. Ця ж закономірність повторюється при переїзді до країн СНД: негативні емоції частіше виникають у старшому віці, причому більше у жінок, ніж у чоловіків [37].

Згідно з попередніми дослідженнями, у віці 10-11 років дослідники не спостерігають гендерних відмінностей, але приблизно у віці 12 років дівчата зазвичай починають повідомляти про нижчу задоволеність життям, ніж хлопці, і цей розрив ще більше збільшується з 13 до 15 років. Цей гендерний розрив збільшився після пандемії. У 2022 році цей гендерний розрив на користь жінок порівняно з чоловіками був більш вираженим у країнах з низьким рівнем доходу, тоді як у країнах з високим рівнем доходу гендерних відмінностей не спостерігалося [37].

Отже розглядаючи результати психологічних досліджень у філософсько-релігійному контексті можна зробити висновок, що по-справжньому щасливими відчувають себе ті люди, які люблять, вірять, є щирими, довіряють оточенню, налагоджують соціальні контакти, позитивно мислять, та використовують можливості для самореалізації та самовдосконалення в повсякденному житті. Саме ці вічні цінності є важливими і для духовного спокою і розвитку людини.

**1.4 Психологічні особливості переживання щастя студентами**

Студентський вік – один із найбільш насичених періодів людського життя. В цей час відбувається перехід до самостійного дорослого життя, коли особистість починає нести повну відповідальність за своє життя, приймає важливі рішення. Відбувається становлення світогляду, формуються навички критичного мислення та самоаналізу, відбувається професійне визначення, формуються соціальні зв’язки. В ці роки життя дуже насичене. Також студентський вік характеризується швидким розвитком психічного, біологічного і соціального розвитку. Також у цей час будується:

* Самосвідомість - усвідомлення про себе, включаючи емоційне ставлення, оцінку своєї зовнішності, інтелектуальні, моральні та вольові якості, об’єктивна оцінка своїх сильних та слабких сторін, що сприяє саморозвитку та вдосконаленню.
* Свідомий особистий світогляд, погляди на життя, які людина реалізовує через свою діяльність.
* Осмислення всього, що оточує, вироблення індивідуальних уявлень, суджень, а також прагнення самостійності, та усвідомлення неповторності, своєї індивідуальності [19, c. 228-252].

Отож від 18 до 25 орієнтовно відбуваються доленосні зміни в житті, маса емоцій, яка переповнює, власне становлення, самоусвідомлення, стреси і багато іншого. І все це впливає на відчуття щастя.

Одним із найважливіших чинників, який впливає на рівень щастя студента це самореалізація. Розкриття власного потенціалу, розвитку талантів та здібностей наповнює життя сенсом і задоволенням. Самореалізація сприяє виникненню почуття автономії та незалежності, а також допомагає налагодити міцні дружні стосунки та знайти однодумців [3, c. 63-67].

Якщо узагальнити дослідження Ягнюк, то можна сказати, що сучасні студенти характеризують переживання щастя як:

* гармонійний стан, що характеризується узгодженістю із собою та оточуючими людьми (стан спокою та внутрішньої рівноваги);
* успішні взаємовідносини у родині, з друзями, коханими (взаєморозуміння з близькими, вірні друзі поряд, підтримка від коханої людини);
* здоров’я (як своє, так і здоров’я рідних, близьких);
* життя та сенс у ньому (повнота життя, гармонія, досягнення бажаного);
* матеріальний статок (фінанси, матеріальне забезпечення, прибуток);
* позитивне сприймання (позитивне мислення, хороший настрій, задоволення та мінімізація негативних емоцій);
* самореалізація ( свобода займатись справою, яку любиш, реалізація власних талантів та потенціалу);
* благополуччя (відсутність проблем, коли все іде по плану) [23, c. 82-87].

Реалії сучасного світу динамічно змінюються, беручи до уваги теперішній стан в Україні, уявлення про щастя у студентської молоді дещо змінилось. Це можна побачити з результатів дослідження під керівництвом викладача психології Ляховець Л. О. у НУЧЛ ім Т. Г. Шевченка серед студентів. Перша частина була проведена в мирний час, друга частина в умовах військового часу.

Отож результати в мирний час показали, що щастя асоціювалось з піклуванням та любов’ю до коханих та близьких, радістю та позитивним настроєм, комфортом щодо морального стану. А от під час війни щастя асоціюється з цінністю власного життя, підтримки сім’ї, власна активність в чомусь, що може бути корисним для інших.

У мирний час щастя обумовлювалось такими чинниками як: здоров’я і благополуччя рідних, підтримка з боку рідних та близьких, професійна самореалізація, позитивні емоції, материнство, гармонія з собою та світом, діяльність, що орієнтована на успіх. У військовий час щастя зумовлюють: усвідомлення цінності і неповторності життя, благополуччя рідних, підтримка сім’ї, власна активність, яка орієнтована на соціальну самореалізацію, повернення до мирного життя, а також перемога.

Сучасний світ несе в собі безліч нового, непередбачуваного, хорошого та поганого. Глобальні зміни мають величезний вплив на наше життя і рівень задоволеності та щастя. Вони можуть змінювати наш спосіб життя, наші переконання та наше ставлення до навколишнього середовища.

Ці кризи можуть викликати стрес, нестабільність та невпевненість у майбутньому, що негативно позначається на нашому психічному стані та загальному рівні щастя, оскільки є тривалими зовнішніми деструктивними подразниками. Однак ці зміни можуть також спонукати до розвитку нових стратегій адаптації, сприяти взаємопідтримці та об’єднанню, спрямовуючи зусилля для створення кращого, більш стійкого та справедливого світу [6, c. 133-140].

Таким чином можна сказати, що студентський вік час нових відкриттів, нових звершень, переживання безліч емоцій. В цей час, щоб бути щасливим, потрібно вміти адаптуватися до усього нового, що з’являється в житті. Гнучкість в цьому випадку додає впевненості, та приносить менше розчарувань та негативних емоцій. Час, коли відчувати щастя потрібно в моменті, тут і зараз.

**Висновок до І розділу**

Проаналізувавши теоретичні дані можу сказати, що інтерес до феномену щастя лише зростає, адже люди бажають злагоди, благополуччя, відчуття гармонії. На теперішній час нові підходи допомагають зрозуміти що ж потрібно для щастя сучасній особистості, враховуючи той факт, що у кожного своя «формула щастя» і все індивідуально. Попри це, результати досліджень, що ведуться десятиліттями дозволяють підсумувати, що є основні чинники, які впливають на рівень щастя кожного, щоправда з різною силою.

Отож виділяють такі чинники як: сім’я та стосунки з рідними, благополуччя та здоров’я рідних, робота, яка приносить задоволення, хороші соціальні зв’язки, задоволення базових потреб, досягнення поставлених цілей, матеріальний достаток і ін.

Оскільки студентський вік припадає на період комплексного розвитку особистості, постійні зміни і вдосконалення, вихід з зони комфорту, це все значно впливає на наше благополуччя, рівень задоволеності та щастя. В цей період для студентів важлива підтримка близьких. Для них стоїть в пріоритеті власна реалізація, пошук себе, особистісний розвиток, нові соціальні зв’язки, однодумці. Якщо у цих сферах все задовільняє, то студент почувається щасливим.

**РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ**

* 1. **Методологія емпіричного дослідження переживання щастя**

Невід’ємною частиною даної роботи є емпіричне дослідження. Основна мета була дослідити гендерні особливості відчуття та переживання щастя сучасною студентською молоддю.

Отже, емпіричне дослідження було проведено в кілька етапів:

* перший етап – за допомогою аналізу теоретичного матеріалу було підібрано методики, для дослідження рівня щастя, психологічного благополуччя та задоволеності життям в цілому;
* другий етап – організація та проведення самого емпіричного дослідження за вибраними методиками;
* третій етап – детальний аналіз та опрацювання отриманих даних, опис висновків проведеного емпіричного дослідження;
* четвертий етап – на основі отриманих результатів розроблення шляхів оптимізації рівня щастя сучасної студентської молоді.

За допомогою теоретичного аналізу було визначено, що показниками щастя у сучасних студентів є задоволеність життям, суб’єктивне відчуття щастя, фінансова стабільність, соціальні взаємини, самореалізація та наявність близьких людей поряд.

В дослідженні взяло участь 50 студентів різних спеціальностей Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника 20 осіб чоловічої статі, 30 осіб жіночої статі(Рис. 2.1). Вік опитуваних становить від 18 до 23 років.

Рис. 2. 1 Розподіл досліджуваних за статтю

Усі респонденти проходили опитування за власною згодою та дали дозвіл на обробку їхніх персональних даних.

Перед початком проходження складеного опитування (респонденти мали можливість самостійно оцінити свій рівень щастя відповівши на два питання з анкети):

* «На скільки ви відчуваєте себе щасливим(-вою) останнім часом?» (за шкалою від 1 до 10);
* «Що робить вас щасливим(-вою)?»

Для проведення основної частини дослідження я використовувала такі методики:

* Шкала суб’єктивного щастя (SHS) за Любомирскі;
* Оксфордський опитувальник щастя;
* Шкала задоволеності життям (Дінер).
* Шкала оцінки якості життя (Чабан)

Шкала суб’єктивного щастя (Додаток А). Соня Любомирскі відіграла важливу роль у розробці та вдосконаленні наукових методів вимірювання щастя. У 2001 році вона розробила коротку шкалу суб'єктивного щастя (Subjective Happiness Scale, SHS) для глобальної оцінки даного феномену.

Опис методики: Шкала складається з 4 тверджень, на які респондент відповідає за 7-бальною шкалою Лікерта. Два пункти стосуються глобальної когнітивної оцінки щастя, а два інших - некогнітивного емоційного компоненту.

Обробка результатів. Підраховується загальна кількість балів.

* 4-12 – низький рівень суб’єктивного щастя;
* 13-23 – середній рівень суб’єктивного щастя;
* 24-28 – високий рішень суб’єктивного щастя.

Оксфордський опитувальник щастя (Додаток Б). Цей опитувальник був розроблений психологами М. Аргайлом та Е. Кларком в Оксфордському університеті. Він був вперше опублікований у 2007 році і з того часу став одним з найпоширеніших інструментів для вимірювання щастя.

Оксфордський опитувальник ґрунтується на теорії щастя Аргайла, яка стверджує, що щастя визначається трьома ключовими факторами:позитивні емоції **(**радість, любов і задоволення),задоволеність життям (суб'єктивна оцінка свого життя),соціальні взаємини.

Опис методики. Опитувальник складається з 29 запитань, які оцінюють кожен з цих трьох факторів. Запитання шкальні, де респонденти оцінюють свої твердження від "повністю не згоден" до "повністю згоден".

Обробка результатів. Необхідно скласти всі бали від 0 до 3, (а – 0 балів, б – 1 бал, в – 2 бали, г – 3 бали), які опитуваний поставив за кожним твердженням. Набрану кількість балів потрібно розділити на 87 (максимальна кількість балів у разі вибору найбільш плюсового варіанту (варіанта г) у кожному пункті з 29). максимуму, наскільки людина щаслива.

* Ключ до оновленого Оксфордського опитувальника щастя.
* 0 – 20 низький показник щастя;
* 21 - 40 знижений показник щастя;
* 41 – 60 середній показник щастя;
* 61 – 80 підвищений показник щастя;
* 81 – 100 високий показник щастя.

Шкала оцінки якості життя (Додаток В) [9, c 116]. Вона досліджує різні аспекти життя людини з метою оцінки їхнього загального благополуччя та задоволеності.

Опис методики: опитуваному потрібно згадати події, що відбувались із ним за останні 30 днів. Враховуючі їх, наскільки він був задоволений всім із нижчепереліченого. Дано 15 шкал. На питання опитуваний має дати відповідь на скільки він погоджується з твердженням від 0 до 100, (0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100), де 0 – ні, зовсім не погоджуюсь, а 100 – так, повністю погоджуюсь.

Обробка результатів. Підраховується середній бал для кожної шкали (15 шкал). Залежно від відповіді, для кожної шкали виділяється конкретний рівень якості життя:

* 0-10 балів – низька якість життя;
* 31-60 балів – знижена якість життя;
* 61-100 балів – нормальна якість життя.

Шкала задоволеності життям Дінера (Додаток Г). Даний опитувальник оцінює, наскільки життєві обставини відповідають очікуванням особистості та відображає загальний рівень внутрішньої гармонії та психологічного задоволення особистості.

Опис методики. Методика складається з 5 тверджень, кожне з них опитуваному потрібно оцінити за 7-бальною шкалою, де 1 – зовсім не згоден, а 7 – повністю згоден. Респондент може набрати мінімум 7 і максимум 35 балів.

Обробка результатів: Якщо досліджуваний набирає

* від 7 до 14 балів, це низький рівень задоволеності життям,
* від 15 до 21 балу – це середній рівень задоволеності життям,
* від 22 до 35 – це високий рівень задоволеності життям.
	1. **Аналіз результатів емпіричного дослідження гендерних особливостей переживання щастя сучасною студентською молоддю**

Отож, давайте розпочнемо з аналізу анкети, перше питання, на скільки студенти відчувають себе щасливими зараз (Рис. 2.2):

Рис. 2.2 Рівень щастя чоловіків і жінок за 10-бальною шкалою

По діаграмі ми бачимо, що більшість опитуваних оцінюють своє щастя вище середнього, що є хорошим показником, як для хлопців так і для дівчат. Відсутні люди, які зовсім не щасливі в житті, це дає можливість думати, що в кожного з нас обов’язково є навіть найменші дрібниці, які роблять нас щасливими. 70% респондентів мають рівень щастя вище середнього, це досить хороший показник (65% від всіх хлопців, 73% від всіх дівчат); 16% опитуваних почувають себе дуже щасливими (8% - дівчата, 8% - хлопці); а також 14% опитуваних мають рівень щастя нижче середнього (13% від всіх дівчат, 15% від всіх хлопців).

Другим питанням анкети було «Що робить тебе щасливим(-вою)?» Пропоную розглянути найпоширеніші відповіді в таблиці 2.1

*Таблиця 2.1*

Що робить людей щасливими.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Відповідь** | **Кількість студентів (%)** |
| 1. | Близькі люди поруч | 75% |
| 2. | Благополуччя рідних та близьких | 45% |
| 3. | Здоров’я та стан душевного спокою | 45% |
| 4. | Подорожі | 40% |
| 5. | Хобі, улюблене заняття | 40% |
| 6. | Робота, діяльність | 30% |
| 7. | Прогулянка | 30% |
| 8. | Смачна їжа | 30% |
| 9. | Моменти та дрібнички | 20% |
| 10. | Обійми, емоції, хороші новини | 15% |

Отож, по таблиці ми бачимо, що щастю студентів сприяють близькі люди поруч, їх благополуччя, подорожі, прогулянки та хобі, смачна їжа та дрібнички. Співвідношення відповідей хлопців та дівчат майже однакове. Правда, щастя хлопців більше залежить від діяльності, хобі та успіху, а дівчат – від прогулянок, душевної гармонії, радісних моментів.

Ще студенти відзначали, що їх робить щасливими: сон, щоденник вдячності, домашні улюбленці, нові знання, хороші новини, гарно проведений час, спогади, гроші та інше.

За результатами Оксфордського опитувальника щастя середнє арифметичне рівня щастя усіх опитаних дорівнює 51%. Це показник середнього рівня щастя. Детальніше можна глянути у таблиці 2.2

*Таблиця 2.2*

Показники рівня щастя студентів

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рівень щастя** | **Кількість балів** | **Середній бал** | **Кількість осіб** | **Відсотки** |
| Низький  | 0-20 | 18 | 2 | 4% |
| Понижений | 21-40 | 36 | 9 | 18% |
| Середній | 41-60 | 51 | 24 | 48% |
| Підвищений | 61-80 | 67 | 15 | 30% |
| Високий | 81-100 | - | 0 | 0% |

Як ми бачимо в таблиці 2.2, найбільше студентів з середнім рівнем щастя (48%), потім з підвищеним рівнем щастя - 30% опитуваних, з пониженим рівнем 18%, і низьким – 4%. Велика частина студентів відчуває себе досить щасливими.

Рис. 2.3 Рівень щастя студентів за «Оксфордським опитувальником щастя»

Якщо врахувати гендерний аспект, то за розрахунками 50% від всіх дівчат та 40% від всіх хлопців відчувають середній рівень щастя, підвищений рівень щастя у 27% від всіх дівчат та 36% від всіх хлопців, опитуваних, з пониженим рівнем 19% дівчат, і 19% хлопців .

Розглянемо деякі питання із цього опитувальника Рис. 2.4 ти Рис. 2.5

Рис. 2.4 Відчуття щастя респондентів

Якщо співставити результати цих відповідей і шкалювання з анкети, то вони цілком збігаються, що свідчить про те, що респонденти намагались об’єктивно оцінити свій рівень щастя як за 10-бальною шкалою, так і відповідаючи на питання Оксфордського опитувальника.

 Середнє арифметичне рівня щастя хлопців за Оксфордським опитувальником становить 51%, дівчат– 52%.

Поняття щастя та задоволеність життям тісно корелюють, тому ось відповіді респондентів стосовно задоволеності життям (Рис. 2.5):

Рис. 2.5 Відчуття задоволеності життям

Тут ми бачимо, що 90% студентів задоволені своїм життям, і 10% - не задоволені. На фоні подій, що відбуваються, я вважаю це дуже хороший показник.

Також якість нашого життя і рівень щастя є досить взаємопов’язаними поняттями. Задоволеність різними сферами та потребами максимально впливає на наш стан благополуччя і щастя.

За допомогою шкали «Оцінка якості життя» я змогла дослідити на скільки люди задоволені різними сферами свого життя, та які відмінність є в якості життя хлопців та дівчат.

Отже давайте розглянемо Таблицю 2.3

*Таблиця 2.3*

Середні значення вибірки (у %) за категорією «стать»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сфера життя** | **Хлопці** | **Дівчата** |
| 1. | Гроші та матеріальний достаток | 74% | 67% |
| 2. | Квартира та житлові умови | 70% | 72% |
| 3. | Екологія, задоволення районом проживання | 78% | 78% |
| 4. | Сім’я  | 82% | 73% |
| 5. | Харчування | 76% | 66% |
| 6. | Любов, секс | 57% | 65% |
| 7. | Розваги, відпочинок | 74% | 59% |
| 8. | Становище в суспільстві | 68% | 64% |
| 9. | Робота | 57% | 68% |
| 10. | Духовні потреби | 72% | 65% |
| 11. | Соціальна підтримка | 78% | 81% |
| 12. | Здоров’я та благополуччя родичів | 77% | 75% |
| 13. | Стан власного здоров’я | 77% | 68% |
| 14. | Душевний стан | 68% | 54% |
| 15. | Якість життя в цілому | 70% | 58% |

Загальний середній показник усіх респондентів їх задоволеності якості життям дорівнює 70%. Це свідчить про хорошу якість життя, що дозволяє стверджувати, що у студентів високий рівень благополуччя, відповідно і є щасливішими.

 Проаналізувавши дану таблицю можна зробити ще висновки щодо гендерних особливостей якості життя: відмінність між якістю життя хлопців і дівчат невелика, але все ж є. Хлопці оцінили якість свого життя дещо вище ніж дівчата своє. Якість життя хлопців в середньому – 72% , а якість життя дівчат становить – 69%.

Розглянемо трохи детальніше. Найбільша різниця якості життя спостерігається у таких сферах:

* розваги та відпочинок, якість у хлопців – 74%, що є дуже хорошим результатом, в цей час якість даної сфери у дівчат – 59%. Цілком можливо, що це через не зовсім рівномірний розподіл домашніх обов'язків, традиційні гендерні ролі, фінансові обмеження, питання безпеки та психологічний тиск, що спричинений різними факторами;
* душевний стан, якість сфери у хлопців досягнув 68%, коли у дівчат – 54%. Це може бути пов’язано з нестабільним емоційним станом перебуваючи в хронічному стресі, оскільки дівчата є більш чутливі в емоційному плані;
* робота, діяльність: тут хлопці задоволені сферою на 57%, в той час дівчата на 68%. Високий рівень соціальної підтримки, програми гендерної рівності, кар'єрні можливості та баланс між роботою та особистим життям створюють умови, які сприяють більшому задоволенню дівчат своєю роботою. Це явище вказує на позитивні зміни у напрямку гендерної рівності та підкреслює важливість врахування різних аспектів робочого середовища для забезпечення високого рівня задоволеності всіх працівників;
* харчування: хлопці задоволені даною сферою на 76%, в той час коли дівчата задоволені нею на 66%.

У висновку можна сказати, хоча якість цих сфер у дівчат та хлопців різна, відмінність все ж не надто сильна.

А зараз розглянемо результати за Шкалою задоволеності життям Дінера. Загальний рівень задоволеності життя усіх респондентів становить 23. Це середній рівень задоволеності життям.

Щодо гендерних особливостей то рівень задоволеності життям дівчат за даною методикою становить 77% - високий рівень задоволеності життям, 16% - середній та 7% - низький. У хлопців рівень задоволеності життям такий: у 70% - високий, у 20% середній, та у 10% - низький. Рівень задоволеності життям респондентів знаходиться вище середнього, це свідчить про те, що більшість студентів є щасливими.

Ми підійшли до результатів останньої методики Шкала суб’єктивного щастя Любомирські. Середнє арифметичне рівня суб’єктивного щастя дорівнює 19. Більш детальні результати розглянемо в таблиці 2.4

*Таблиця 2.4*

Рівень суб’єктивного щастя студентів

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівень | Кількість балів | Середній бал | Кількість осіб | Відсотки  |
| Низький | 4-12 | 8,2 | 4 | 8% |
| Середній | 13-23 | 19 | 39 | 78% |
| Високий  | 24-28 | 25,4 | 7 | 14% |

 Середній рівень щастя спостерігається у 78% респондентів, високий у 14%, і низький у 8%. А зараз розглянемо деякі питання детальніше на малюнку 2.6

Рис. 2.6 Твердження «В цілому, я вважаю себе щасливою людиною»

Отже більше половини респондентів погоджуються з твердженням, що вони щасливі, третина – майже згодна, і маленька частина сумнівається, або не відчувають себе щасливими.

Якщо брати до уваги гендерні особливості, то середній рівень щастя спостерігається у 80% хлопців, низький у 15%, і 5 % - високий. Щодо жінок, то 79% мають середній рівень щастя, 6% - мають низький рівень, і 15% - високий.

Дослідження показало, що більшість студентів відчувають високий рівень суб’єктивного щастя, що свідчить про позитивні тенденції у їхньому житті. Однак, гендерні відмінності вказують на необхідність подальшого вивчення факторів, що впливають на щастя, для створення умов, які сприятимуть підвищенню рівня задоволеності життям для всіх груп населення.

У висновку з аналізу емпіричного дослідження я отримала такі дані: дівчата щасливіші від хлопців, хоча і різниця рівнів зовсім незначна. Щоправда хлопці оцінюють вище якість свого життя. Різниця складає всього лише від 0,1 до 2%, але все ж вона є.

Результати дослідження в якійсь мірі підкреслюють важливість урахування гендерних особливостей при розробці програм підтримки студентів. Загалом, підвищення рівня щастя серед студентів потребує комплексного підходу, який враховує не тільки індивідуальні особливості, але й соціокультурні фактори. Важливо створювати середовище, де кожен студент, незалежно від статі, зможе максимально реалізувати свій потенціал та відчувати себе щасливим.

* 1. **Шляхи оптимізації переживання щастя сучасною студентською молоддю.**

Як уже згадувалось раніше, період студентського життя є досить насичений, і враховуючи глобальні чинники, зміни, які відбуваються в сучасному світі вимагають гнучкості, вміння адаптуватись до змін у різних сферах. Тому також потрібно розвивати стійкість до стресових ситуацій, які можуть впливати на рівень нашого благополуччя.

Враховуючи той факт, що ми знаходимось зараз у стані хронічного стресу цілою країною, наш стан благополуччя є не стійким та не дуже високим. За останні два роки життя українців кардинально змінилося, що спричинило переоцінки дуже багатьох аспектів. Війна та її наслідки змусила нас поглянути на світ новими очима. Ці події змінили пріоритети та цінності, які стали особливо важливими в цей складний час.

Зараз щоденна безпека та можливість жити без страху за своє життя стали справжнім благом. Люди почали більше цінувати підтримку і любов своїх близьких, розуміючи, що саме ці відносини є головною опорою у важкі часи. Відчуття єдності і спільної мети надихає і додає сил у найскладніші моменти. Також варто згадати про цінність простих радощів і буденних моментів. Люди вчаться цінувати життя таким, яким воно є, радіти дрібницям і знаходити щастя в простих речах.

Проаналізувавши отримані дані дослідження розумію наскільки важлива оптимізація рівня щастя людей у студентському віці, коли з’являються різні випробування. Це важливе завдання для подальшого гармонійного розвитку, для того, щоб в майбутньому у нашій країні люди працювали з заохоченням, щоб люди почувалися комфортно у своєму оточенні, адже коли люди щасливі поруч, то ми також стаємо щасливіші. Отож для оптимізації переживання щастя сучасної студентської молоді вважаю необхідним:

**1. Піклуватись про себе.** Досить легко зануритися в метушню університетського життя, але нехтування власними потребами може мати серйозні наслідки. Потрібно переконатись, що ваше фізичне та психічне здоров'я в нормі і є пріоритетом (достатня кількість сну, повноцінне харчування, регулярні фізичні вправи та перерви і ін). Дозволяти собі робити перерви під час навчання, це допоможе перезавантажити мозок і запобігти вигоранню. [29, c. 201]

Регулярні фізичні вправи корисні не лише для фізичного здоров'я, але й для психічного благополуччя. Вони допомагають зменшити стрес, покращити настрій та підвищити рівень енергії. Також варто визнавати і святкувати свої досягнення та часом тішити себе тим, що подобається, але не завжди знаходиться час. Це допомагає зменшити стрес та покращити настрій.

**2. Мінімізація стресу.** Стрес може бути серйозною перешкодою на шляху до академічного успіху та особистого благополуччя, але він є неминучою частиною студентського життя, та є кроки, які мінімізують його вплив. Створення розкладу, в якому враховані навчальні заняття, час на самостійну роботу, відпочинок та хобі, допоможе уникнути хаосу та перевантаження. Ведення щоденника або використання якихось цифрових інструментів для планування допомагає структуровано підходити до виконання завдань.

Розбивка великих завдань на менші кроки робить їх виконання менш стресовим і більш досяжним. Навички управління стресом, такі як медитація, дихальні вправи та техніки релаксації, можуть стати потужними інструментами у боротьбі зі стресом. [14, с. 19, 112]

**3. Залишайтесь позитивно налаштованими.** Вибираючи позитивний погляд на життя, студенти можуть підвищити свою життєстійкість і краще справлятися зі складними ситуаціями, які можуть виникнути. Важливо пам'ятати, що невдачі - це тимчасові явища, і саме вони дають нам цінний досвід, який в майбутньому приведе до вершин. [1 c. 43] Важливо пам’ятати, що не кожен день буде йти так, як заплановано, і це нормально. Замість того, щоб зациклюватися на негативах студентського життя, варто зосередитись на тому, що вам подобається. Це може бути що завгодно - від улюбленого предмету до події в університеті чи коледжі. Позитивне мислення та оптимізм заряджає нас і людей поруч.

**4.** **Оточуйте себе людьми, біля яких ви почуваєтесь добре**.

За результатами мого дослідження наявність підтримки має вирішальне значення для щасливого та успішного навчання студента. Оточення людей, які підтримують допомагає впоратися з викликами студентського життя та зберегти позитивний настрій. Мінімізуйте наявність негативно налаштованих людей у своєму житті. І потрібно пам’ятати, краще вихід з зони комфорту і пошук однодумців та позитивних, оптимістичних людей, ніж старе звичне оточення негативно налаштованих людей.

**5. Бути добрими до інших.** Доброта до інших може не лише зробити людей щасливими, але й принести нам самим відчуття повноти та задоволення. Прояви доброти можуть мати велике значення для побудови позитивних стосунків і створення атмосфери підтримки та співчуття. Робіть щось приємне для своїх близьких. Ці прості жести можуть мати великий вплив на чийсь настрій і самопочуття, в тому числі і на ваш. [1, c. 39] Волонтерство - це чудовий спосіб зробити багато чого корисного на благо іншим. Воно не лише допомагає тим, хто цього потребує, але й дає відчуття мети та самореалізації у вашому власному житті.

**6.** **Працюйте наполегливо**. Наполеглива праця має важливе значення для академічного успіху, але не завжди легко залишатися вмотивованим. Постановка досяжних цілей допоможе залишатися вмотивованим і зосередженим на навчанні.

Прокрастинація може бути серйозною перешкодою для продуктивності. Намагайтеся розбивати завдання на прості частини і давати собі достатньо часу на їх виконання. Це допоможе зменшити стрес і полегшить виконання завдань. Важливе отримання зворотного зв'язку від викладачів та одногрупників може допомогти визначити сфери, в яких вам потрібно вдосконалюватися, і внести корективи у свої навчальні звички. Не бійтеся просити про зворотній зв'язок і будьте відкриті до конструктивної критики.

**7. Баланс у житті.** Баланс між різними сферами життя є надзвичайно важливим для досягнення стану щастя та внутрішньої гармонії. Для його досягнення важливо регулярно аналізувати, як ми розподіляємо свій час та енергію між різними аспектами життя таких як робота, сім’я, особистий розвиток, здоров’я, відпочинок, розваги і ін. Лише тоді ми зможемо почуватися по-справжньому задоволеними, продуктивними та щасливими у всіх сферах нашого життя.

Отож, підсумовуючи теоретичний та емпіричний аналіз можу сказати, що дбати про своє щастя важливо. І майже повністю воно залежить від нас самих, ми здатні створити для себе середовище, яке буде сприяти нашому власному благополуччю, тому:

* дотримуйтесь здорового способу життя, так ви не лише будете в формі, а ще й заряджені позитивом;
* завжди пам’ятайте про відпочинок, адже він повертає нас в ресурсний стан;
* вчіться боротись зі стресом для мінімізації його впливу на ваше життя;
* приймайте те, що є події та ситуації на які ми не можемо вплинути;
* вчіться конструктивно вирішувати проблеми по мірі їх складності та поступлення;
* займайтесь тим що приносить вам радість і задоволення, та фокусуйтесь на цьому час від часу;
* пам’ятайте про власні сильні сторони, та пропрацьовуйте слабкі;
* плануйте свій час, це дасть відчуття контролю і підвищить шанси досягнення успіху ;
* навчайтесь керувати власними емоціями, особливо негативними, розвивайте емоційний інтелект;
* комунікуйте з людьми, заводьте нові знайомства;
* допомагайте людям та радійте їхнім успіхам;
* не критикуйте себе, а приймайте такими якими ви я, адже ви - неповторні;
* цінуйте те що маєте, зосереджуючись на моменті «тут і зараз», адже «вчора – це історія, завтра – таємниця, а сьогодні – подарунок долі»;
* будуйте власні кордони та любіть себе;
* не забувайте про гумор та позитивне мислення навіть в складних обставинах;
* вірте в себе;
* оточуйте себе позитивно налаштованими людьми, це сприятиме наповненню позитивом самих вас;
* і пам’ятайте, кожна невдача дає нам неоціненний досвід, який обов’язково стане у пригоді.

Дбайте про своє щастя уже тут і зараз, адже життя надто коротке, щоб постійно перебувати в пошуках покращення чогось, не помічаючи що навколо нас стільки всього прекрасного, що може сприяти нашому психологічному благополуччю.

**Висновок до II розділу**

Мною здійснено емпіричне дослідження рівня щастя студентської молоді з урахуванням гендерних особливостей за допомогою Оксфордського опитувальника щастя, Шкали задоволеності життям, Шкали суб’єктивного щастя, Оцінки якості життя, та невеличкою анкетою. Проаналізувавши всі отримані дані я можу зробити певні висновки.

Студентське життя характеризується постійним зростанням та змінами в житті. Результати показали, що більшість студентів мають середній рівень щастя, що з урахуванням особливостей віку, завдань, які стоять перед студентами і до цього ще й стан в країні, який сильно впливає на рівень благополуччя всіх українців в цілому є нормою. Для відчуття щастя сучасним студентам потрібні: підтримка близьких, здоров’я та благополуччя, подорожі, здатність займатись улюбленою справою, прогулянки на свіжому повітрі, смачна їжа, позитивні моменти та дрібниці, які приносять радощі, обійми і ін.

Також є маленька різниця між відчуттям щастя дівчат та хлопців.

За Оксфордським опитувальником середнє арифметичне рівня щастя усіх опитуваних становить 51%, а враховуючи гендерні особливості, то рівень щастя хлопців за Оксфордським опитувальником становить 51%, дівчат– 52%.

За Шкалою задоволеності життям рівень задоволеності життям дівчат 23,7 а задоволеність хлопців – 23. Отож рівень задоволеності життям як у дівчат так і у хлопців є вище середнього, це свідчить про те, що більшість респондентів є щасливими. Дівчата більш задоволені життям, хоча ця різниця маленька.

Отож за результатами методик виявилось, що рівень щастя, психологічного благополуччя студентів перебуває на середній позначці, при цьому рівень щастя хлопців менший від рівня дівчат, хоча і різниця не перевищує 2%.

**ВИСНОВОК**

Було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження гендерних особливостей переживання щастя сучасною студентською молоддю, і підбиваючи підсумки хочу звернути увагу на найважливіші аспекти роботи.

1. Теоретично проаналізовано підходи до вивчення феномену «щастя». У підсумку можу сказати, що щастя – це позитивний емоційний стан, який дає нам відчуття гармонії, спокою та задоволення. Воно включає в себе відчуття радості, піднесення, благополуччя та сенсу життя. Щастя залежить від багатьох факторів, найголовніші із них: сім’я, робота, здоров’я, соціальні зв’язки, кохання, позитивне мислення. Це лише базові фактори, які в цілому впливають на кожного із нас. Але попри це є дуже багато індивідуальних факторів, адже щастя не піддається узагальненню, і кожна людина має своє унікальне уявлення про нього, свій «рецепт щастя».

2. Розглянуто показники щастя студентської молоді. Студентський вік — це період, коли закладаються основи майбутнього життя, формуються професійні та особистісні орієнтири, будується фундамент для майбутніх досягнень. В цей час для студентів дуже важлива підтримка близьких. Для них стоїть в пріоритеті власна реалізація, нові соціальні зв’язки особистісний розвиток,, однодумці, пошук себе.

3. Розкрито суть гендерних особливостей переживання щастя. Виявилось, що різниця між переживанням щастя чоловіків і жінок досліджується уже кілька десятків років, і навіть дуже масштабно. Останні роки Всесвітній рейтинг щастя спостерігав за гендерними особливостями. Також дослідники виділили те, що щастя чоловіків більше ґрунтується на досягненнях і визнанні, соціальному статусі, професійному успіху та матеріальним становищем. А відчуття щастя жінок більше залежить від міжособистісної взаємодії, емоційної близькості, гармонії з собою та світом.

4. Емпірично досліджено гендерні особливості переживання щастя сучасних студентів. В дослідження взяли участь 50 студентів 1-5 курсів Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника. З них 30 – дівчата, і 20 – хлопці. За допомогою підібраних методик мені вдалось виконати поставлене завдання. Отож за допомогою методик я дослідила такі особливості:

70% респондентів оцінили свій рівень щастя за 10-бальною шкалою вище середнього, це досить хороший показник (65% від всіх хлопців, 73% від всіх дівчат); 16% опитуваних почувають себе дуже щасливими (8% - дівчата, 8% - хлопці); а також 14% опитуваних мають рівень щастя нижче середнього (13% від всіх дівчат, 15% від всіх хлопців).

За Оксфордським опитувальником щастя найбільше студентів виявилось з середнім рівнем щастя (48%), це 50% від всіх дівчат та 40% від всіх хлопців, потім з підвищеним рівнем щастя - 30%, це 27% від всіх дівчат та 36% від всіх хлопців, опитуваних, з пониженим рівнем 18%, і низьким – 4%.

За Шкалою суб’єктивного відчуття щастя середній рівень спостерігається у 78% респондентів, середній у 14%, і низький у 8%. 80% хлопців мають середній рівень щастя, 15% мають низький, і 5 % - високий. Щодо жінок, то 79% мають середній рівень щастя, 6% - мають низький рівень, і 15% - високий.

За Шкалою задоволеності життям було виявлено, що у 77% дівчат високий рівень задоволеності життям, у 16% - середній та у 7% - низький. У хлопців рівень задоволеності життям такий: у 70% - високий, у 20% середній, та у 10% - низький.

По отриманих даних можна зробити висновок, що у дівчат вищий рівень задоволеності життям у порівнянні з хлопцями. Це може вказувати на те, що дівчата відчувають більше радості та задоволення від свого життя в цілому. Також середній рівень щастя спостерігається частіше у дівчат, в той час, коли підвищений знаходиться посередині або трохи вищий у хлопців. В загальному такі відмінності спостерігаються давно, хоча вони і не дуже суттєві. Як правило, відчуття щастя дівчат на вищому рівні, але воно більш «плаваюче». Дослідники пов’язують це з тим, що є різниця в способах вираження емоцій. Дівчата, як правило, більш відкрито демонструють свої почуття та шукають підтримку в спілкуванні з іншими, також вони більш інтенсивно переживають емоції як позитивні так і негативні. Це допомагає їм краще впоратися з емоційними труднощами та стресом, що впливає на загальний рівень задоволеності життям. А ще це може бути пов’язане з тим фактом, що жінки частіше знаходять своє щастя в міжособистісних стосунках, позитивних емоціях, сімейному житті та самореалізації. Для чоловіків важливими є професійні досягнення, соціальний статус та успішна кар’єра, зазвичай для цього потрібно немало часу.

5. Складено шляхи оптимізації переживання щастя сучасної студентської молоді. Це сприятиме покращенню загального благополуччя студентів, а також їх успішності та зацікавленості у навчанні та подальшій професійній діяльності.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Гелмстеттер К. Розмова із самим собою за чашкою кави. П’ять хвилин на день, з яких розпочнеться щасливе життя; пер. з англ. Д. Москвітіної.. Харків : Віват, 2023. 208 с

2. Данильян О. Г. Філософія: підручник. Харків: Право, 2013.. 432 с.

3. Данилюк І. Купрєєва О. Психологічне благополуччя в просторі самореалізації студентської молоді. Перша Міжнародна Наукова Конференція «Щастя та сучасне суспільство» Березень 20-21, 2020, Львів. С. 63-67

4. Життєві домагання особистості: колективна монографія / [Титаренко Т. М., Лебединська І. В., Алікіна Н. В. та ін.]. Київ. Видано: "Педагогічна думка", 2007. 453 с.

5. Калошин В. (2011) Управління думками – ефективний засіб досягнення щастя, здоров’я, успіхів. Журнал: Практична психологія та соціальна робота (5 (158). С. 68-73.

6. Ляховець Л.О. Особливості уявлень студентської молоді про щастя в умовах військової агресії. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73). № 1. С. 133-140. Ел. видання. URL: http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1\_2023/22.pdf

7. Олекса В.В. Щастя для сучасної молоді. Збірник наукових робіт. Сучасні виміри практичної психології. Ніжин. 2012

8. Олексенко Р. Щастя як найвищий сенс буття. Публічне управління в системі координат: демократія, децентралізація, місцеве самоврядування: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. Мелітополь. 2019р. С. 72-75c

9. Психічне здоров’я публічних службовців: Матеріали дослідження /авт. кол.: . Д.П. Власюк, О.В. Кихтюк, А.В. Кульчицька, Т.В. Федотова та ін. Луцьк : Волиньполіграф, 2018. 116 с

10. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості", 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. 177 с.

11. Савченко О.В. Лавриненко Д.Г. Короткий багатовимірний опитувальник процвітання “PERMA-профайлер»: адаптація методики та її психометричні властивості. Науковий журнал «Габітус». Випуск 52. 2023. С. 167-178.

12. Сакало О. Щербина Є. Україна у World Happiness Report: тенденції останніх років. Збірник наукових праць викладачів, аспірантів, магістрантів і студентів фізико-математичного факультету. ПНПУ імені В. Г. Короленка; редкол. : Т. М. Барболіна (голов. ред.) та ін. – Полтава: Астрая, 2021. 266 с.

13. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2016. Вип. 59. С. 42-45.

14. Сміт Дж. Чому мені раніше цього не казали? Стратегія спокійного життя в буремні часи / Джулі Сміт ; пер. з англ. Д. Кожедуба. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. 256 с.

15. Ушкова М. Нові рецепти сучасної позитивної психології. Перша Міжнародна Наукова Конференція «Щастя та сучасне суспільство» Березень 20-21, 2020, Львів С. 265-269.

16. Філософія: підручник / Бліхар В.С. Цимбалюк М.М. Гайворонюк Н.В. Левкулич В.В., Шандра Б.Б. Свищо В.Ю. Вид. 2-ге, перероб. та доп. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2021. 440 с.

17. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків. Клуб сімейного дозвілля. 2016. 160 с

18. Фромм Е. Мистецтво любові/ переклад з англ. В. Кучменко. Київ. 2017р. -192с.

19. Чернілевський Д. В. Педагогіка та психологія вищої школи : навч. посібник. Вінниця : Вінницький соціально-економічний інститут університету «Україна», 2006. 402 с.

20. Шевцова Д. В. Феномен кохання як базова умова становлення концепції щастя сучасної особистості. Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 4(4) 2021. С. 423-431.

21. Шевченко, С. В. (2023) Гендерні особливості розуміння благополуччя особистості. Актуальні проблеми права, психології та педагогіки в умовах війни: матеріали міжнародної науково-практичної онлайн-конференції, 13-14 квітня 2023 р.. с. 188-192.

22. Шепетяк О., Шепетяк О. Філософія: підручник. Львів: Видавництво: Місіонер, 2020. 784 с.

23. Ягнюк Ю. К. (2015). Гендернi особливості уявлень про щаcтя у структурі життєвого шляху студентської молоді. Психіатрія, неврологія та медична психологія, 1(2), 82–87.

24. Argyle, M. (2001), The Psychology of Happiness, New York, Taylor & Francis. Р. 138

25. Bremner R. H. Theories of Happiness. On the Origins of Happiness and Our Contemporary Conception. Bonn, 2011

26. Diener E.The Statisfaction With Life Scale. Journal of Personaliti Assessment. 1985. Vol. 49, №1. P.71-75c.

27. Experiences and happiness: The role of gender / Brakus J, Chen W. Schmitt D. Zarantonello L. Psychology & Marketing, 39, 1646–1659.

28. Genes and Happiness. Gene Therapy and Molecular Biology Vol 13, page 91. 2009

29. Hay L. Mirror Work: 21 Days to Heal Your Life / Louise Hay. — Carlsbad: Hay House, Inc., 2016. — 207 р.

30. Maslow, A. (1970/ 2009). Motywacja i osobowość. [Motivation and personality]. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN С. 402

31. Ryff, C., Singer, B. (2006). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. Journal of Happiness Studies [serial online]. 9, 1. 13–39.

32. Seligman M. E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment Paperback – January 5, 2004

33. Stanford Encyclopedia of Philosophy. First published Wed Jul 6, 2011 <https://plato.stanford.edu/entries/happiness/#TheHap>

34. Tenaglia S. : Testing theories on happiness: a questionnaire. University of Tor Vergata-Roma, 2007. 44р.

35. Tatarkiewicz W. Wydawnictwo: Wydawnictwo Naukowe PWN Seria: Wielcy Filozofowie filozofia, etyka 576 str.

36. Tunsil W. Bhalla P. Study of Impact of Happiness at Workplace on Work Performance Among the Executives in IT Sector. An International Journal Information Scienc Letters. Inf. Sci. Lett. 12, No. 1, 2679-2692 (2023)

37. <https://worldhappiness.report/ed/2024/>

**Додаток А**

**Шкала суб'єктивного щастя**

1. В цілому, я вважаю себе щасливою людиною

1 - повністю не згоден

2 - не згоден

3 - майже не згоден

4 - ні те, ні інше

5 - майже згоден

6 - згоден

7 - повністю згоден

2. В порівнянні з моїми однолітками я щасливий

1 - повністю не згоден

2 - не згоден

3 - майже не згоден

4 - ні те, ні інше

5 - майже згоден

6 - згоден

7 - повністю згоден

Деякі люди зазвичай дуже щасливі. Вони отримують насолоду від життя, що б не відбувалося, беручи від життя все. Наскільки це схоже на вас?

1 - повністю не згоден

2 - не згоден

3 - майже не згоден

4 - ні те, ні інше

5 - майже згоден

6 - згоден

7 - повністю згоден

4. Деякі люди зазвичай не дуже щасливі. Хоча вони й не страждають на депресію, схоже, вони ніколи не бувають такі щасливі, як могли б бути. Наскільки це схоже на вас?

1 - повністю не згоден

2 - не згоден

3 - майже не згоден

4 - ні те, ні інше

5 - майже згоден

6 - згоден

7 - повністю згоден

**Додаток В**

**Оксфордський опитувальник щастя**

1.  Яке із тверджень найкраще описує ваші відчуття останнім часом, зокрема сьогодні?

0 -Не відчуваю себе щасливою(-вим)

1 -Відчуваю себе достатньо щасливою(-вим)

2 -Цілком щаслива(-вий)

3 -Дуже щаслива(-вий)

2.

0 -Дивлюсь в майбутнє без особливого оптимізму

1 -Дивлюсь в майбутнє з оптимізмом

2 -Мені здається, майбутнє обіцяє мені багато хорошого

3 -Я відчуваю, що майбутнє сповнене надіями і перспективами

3.

0 -Ніщо в моєму житті по-справжньому мене не задовільняє

1 -Деякі речі в житті мене задовільняють

2 -Мене задовільняє багато чого в моєму житті

3 -Я повністю задоволений усім у своєму житті

4.

0 -Я не відчуваю, що в житті щось реально перебуває у моїй владі

1 -Я відчуваю, що контролюю своє життя, принаймні частину

2 -Я відчуваю, що здебільшого контролюю своє життя

3 -Я відчуваю, що повністю контролюю всі сторони свого життя

5.

0 -Я не відчуваю, що життя винагороджує мене по заслугах

1 -Я відчуваю, що в житті мені віддається за заслуги

2 -Я відчуваю, що життя щедро винагороджує мене

3 -Я відчуваю, що життя переповнене подарунками

6.

0 -Я не відчуваю жодної задоволеності життям

1 -Я задоволений тим, як живу

2 -Я дуже задоволений тим, як живу

3 -Я в захваті від свого життя

7.

0 -Я ніколи не можу вплинути на події у потрібному мені напрямку

1 -Іноді я здатний вплинути на події в потрібному напрямку.

2 -Я часто впливаю на події в потрібному напрямку

3 -Я завжди впливаю на події у потрібному мені напрямку

8.

0 -У житті я просто виживаю

1 -Життя – гарна річ

2 -Життя – чудова річ

3 -Я обожнюю життя

9.

0 -У мене втрачено будь-який інтерес до інших людей

1 -Інші люди цікаві мені частково

2 -Інші люди мене цікавлять

3 -Мене дуже цікавлять інші люди

10.

0 -Мені важко приймати рішення

1 -Я досить легко приймаю деякі рішення

2 -Мені досить просто приймати більшість рішень

3 -Я легко приймаю будь-які рішення

11.

0 -Мені важко приступити до якоїсь справи

1 -Мені частково просто щось почати

2 -Я легко приймаюсь за якусь справу

3 -Я здатний взятися за будь-яку справу

12.

0 -Після сну я рідко почуваюся відпочившим

1 -Іноді я прокидаюся відпочившим

2 -Після сну я зазвичай почуваюся відпочившим

3 -Я завжди прокидаюся відпочившим

13.

0 -Я почуваюся абсолютно без сил

1 -Я почуваюся досить енергійним

2 -Я почуваюся дуже енергійним

3 -Я відчуваю, що енергія в мені б'є через край

14.

0 -Я не бачу в навколишніх речах особливої ​​краси

1 -Я знаходжу красу в деяких речах

2 -Я знаходжу красу в більшості речей

3 -Весь світ видається мені прекрасним

15.

0 -Я не відчуваю себе кмітливим

1 -Я відчуваю, що частково кмітливий

2 -Я значною мірою відчуваю в собі жвавість розуму

3 -Я відчуваю, що мені властива досконала жвавість розуму

16.

0 -Я не почуваюся здоровим

1 -Я почуваюся досить здоровим

2 -Я почуваю себе абсолютно здоровим

3 -Я почуваюся здоровим на 100%

17.

0 -Я не відчуваю особливо теплих почуттів щодо інших

1 -Я відчуваю певні теплі почуття по відношенню до інших

2 -Я відчуваю дуже теплі почуття по відношенню до інших

3 -Я люблю всіх людей

18.

0 -У мене практично немає щасливих спогадів

1 -У мене є окремі щасливі спогади

2 -Більшість подій, що відбулися зі мною, видаються мені щасливими.

3 -Все, що сталося, здається мені надзвичайно щасливим

19.

0 -Я ніколи не буваю в радісному чи піднесеному настрої

1 -Іноді я відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої

2 -Я часто відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої

3 -Я весь час радію і перебуваю в піднесеному настрої

20.

0 -Між тим, що я хотів би зробити і тим, що зробив – велика різниця

1 -Дещо з бажаного я зробив

2 -Я зробив багато з того, що хотів

3 -Я зробив усе, чого колись хотів

21.

0 -Я не здатний добре організувати свій час

1 -Я організую свій час досить добре

2 -Я дуже добре організую свій час

3 -Мені вдається встигнути все, що хочу зробити

22.

0 -Мені не буває весело у компанії інших людей

1 -Іноді мені буває весело з іншими людьми

2 -Мені часто буває весело з іншими людьми

3 -Мені завжди весело в оточенні людей

23.

0 -Я ніколи не підбадьорюю оточуючих

1 -Іноді я підбадьорюю оточуючих

2 -Я часто підбадьорюю оточуючих

3 -Я завжди підбадьорюю оточуючих

24.

0 -У мене немає відчуття свідомості та мети в житті

1 -У мене є відчуття сенсу та мети в житті

2 -У мене ясне відчуття сенсу та мети в житті

3 -Моє життя сповнене сенсу і має цілі

25.

0 -Я не відчуваю особливої ​​прихильності до інших та причетності

1 -Іноді я відчуваю прихильність до людей та причетність

2 -Я часто відчуваю прихильність і причетність

3 -Я завжди відчуваю прихильність і причетність

26.

0 -Не думаю, що світ – це місце, що стоїть

1 -Думаю, що світ – досить гарне місце

2 -Думаю, що світ – це чудове місце

3 -На мою думку, світ – це чудове місце

27.

0 -Я рідко сміюсь

1 -Я сміюся досить часто

2 -Я багато сміюся

3 -Я дуже часто сміюсь

28.

0 -Я думаю, що виглядаю непривабливо

1 -Я думаю, що виглядаю досить привабливо

2 -Я думаю, що виглядаю привабливо

3 -Я- думаю, що виглядаю дуже привабливо

29.

0 -Я не знаходжу навколо нічого цікавого

1 -Деякі речі я знаходжу кумедними

2 -Більшість речей здаються мені кумедними

3- Мені все здається кумедним та цікавим

**Додаток В**

**Шкала оцінки якості життя**

**1. Гроші та матеріальний достаток**

1. Чи задоволені би добробутом Вашої сім’ї?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**2. Квартира, житлові умови**

2.2 .Чи задоволені Ви благоустроєм помешкання (меблі, побутові

прилади, тощо)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**3. Екологія, побут в районі мешкання**

3.1 .Чи задоволені Ви кліматичними умовами в місці проживання (вітер,

вологість,температура), розвитком інфраструктури?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**4. Сім’я**

4.1 .В якій мірі Ви вважаєте своє сімейне життя

щасливим?0

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**5. Харчування**

5.1 .Чи задоволені Ви різноманітністю раціону

харчування?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**6. Любов, секс**

6.1 .Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**7. Розваги, відпочинок, спортивні заняття**

7.1 .Чи задоволені Ви своїм подобовим сном, фізичною активністю?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**8. Становище в суспільстві**

8.1 .Чи задоволені Ви своїм становищем в

суспільстві?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**9. Робота**

9.3 Можливість кар’єрного зростання. Задоволеність своєю роботою.

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**10. Духовні потреби**

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

тощо)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**11. Соціальна підтримка**

11.1 .Чи можете Ви розраховувати на підтримку сім’ї, родичів, друзів у випадку

серйозних проблем?

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**12. Здоров’я, благополуччя родичів**

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**13. Оцініть стан Вашого здоров’я**

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**14. Оцініть душевний стан за останній час**

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**15. Оцініть в цілому, як складається Ваше життя**

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**Додаток Г**

**Шкала задоволеності життям**

1. Моє життя близьке до ідеального

1 - повністю не згоден

2 - не згоден

3 - майже не згоден

4 — ні те, ні інше

5 - майже згоден

6 - згоден

7 - повністю згоден

2. Умови мого життя чудові

1 - повністю не згоден

2 - не згоден

3 - майже не згоден

4 — ні те, ні інше

5 - майже згоден

6 - згоден

7 - повністю згоден

3. Я задоволена(-ний) своїм життям

1 - повністю не згоден

2 - не згоден

3 - майже не згоден

4 — ні те, ні інше

5 - майже згоден

6 - згоден

7 - повністю згоден

4.  На даний момент я отримала(-в) всі важливі речі, які хотіла(-в)

1 - повністю не згоден

2 - не згоден

3 - майже не згоден

4 — ні те, ні інше

5 - майже згоден

6 - згоден

7 - повністю згоден

5.  Якщо б можна було прожити своє життя заново, я б майже нічого в ньому не змінила(-в)

1 - повністю не згоден

2 - не згоден

3 - майже не згоден

4 - ні те, ні інше

5 - майже згоден

6 - згоден

7 - повністю згоден