Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія. Практична психологія

Спеціальність: 053 Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗУМІННЯ ЖІНОЧОГО ЩАСТЯ

Здобувачки *Самар Домніки Миколаївни*

Науковий керівник:

Ковтун Алла Юріївна,

кандидат психологічних наук, доцент

Рецензенти:

Щотка Оксана Петрівна,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту
Пісоцький Олександр Петрович
кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та практичної психології

Допущено до захисту: ____ _____ 2024 р.

Завідувач кафедри:

Проф. **_____Папуча М.В.**

Ніжин-2024

Анотація

Домніка Самар. Магістерське дослідження на тему: «Психологічні особливості розуміння жіночого щастя».

Проблема досліджувалася на теоретичному та емпіричному рівня. Зокрема у першому розділі «Теоретико-методологічні засади дослідження щастя у сучасних дослідженнях особистості» розглянуто сутність поняття щастя, особливості дослідження феномену щастя психологією у контексті благополуччя особистості, а також чинники досягнення щастя. У другому розділі «Відмінності у розумінні та переживанні щастя як критерію психологічного благополуччя дорослою жінкою» розглянуто особливості уявлень про щастя на різних етапах дорослості (ранній і пізній), а також особливості уявлень про щастя жінками. У третьому розділі «Емпіричне дослідження особливостей щастя жінок у період дорослості» було здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей розуміння жіночого щастя у сучасних умовах, встановлено значущі відмінності між заміжніми та незаміжніми жінками за певними критеріями

Ключові слова: психологічне благополуччя, щастя, задоволеність життям, жіноче щастя, дорослість, етапи дорослості.

Abstracts

Domnika Samar. Master's research on the topic: “Psychological features of understanding women's happiness”.

The problem was studied at the theoretical and empirical level. In particular, the first chapter “Theoretical and Methodological Foundations of Happiness Research in Modern Personality Studies” examines the essence of the concept of happiness, the peculiarities of the study of the phenomenon of happiness by psychology in the context of personal well-being, as well as the factors of achieving happiness. The second chapter, “Differences in the Understanding and Experience of Happiness as a Criterion of Psychological Well-Being by Adult Women,” discusses the peculiarities of ideas about happiness at different stages of adulthood (early and late), as well as the peculiarities of women's ideas about happiness. In the third section “Empirical study of the peculiarities of women's happiness in adulthood”, an empirical study of the psychological features of understanding women's happiness in modern conditions was carried out, significant differences between married and unmarried women were found according to certain criteria

Keywords: psychological well-being, happiness, life satisfaction, women's happiness, adulthood, stages of adulthood.

Зміст

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСТЯ У СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ ОСОБИСТОСТІ 8

1.1. Проблема щастя та її представленість у психологічній науці 8

1.2. Щастя як психологічний феномен 15

1.3. Основні чинники досягнення щастя особистістю 21

Висновки до розділу 1 29

РОЗДІЛ 2. ВІДМІННОСТІ У РОЗУМІННІ ТА ПЕРЕЖИВАННІ ЩАСТЯ ЯК КРИТЕРІЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРОСЛОЮ ЖІНКОЮ 30

2.1. Основні погляди на особливості розуміння людиною щастя у період дорослості (зрілості) 30

2.2. Особливості розуміння щастя жінками у період дорослості 37

Висновки до розділу 2 44

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЩАСТЯ ЖІНОК У ПЕРІОД ДОРОСЛОСТІ 45

3.1. Організація та методи дослідження 45

3.2. Аналіз отриманих результатів 54

Висновки до розділу 3 64

ВИСНОВКИ. 65

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 69

ДОДАТКИ 75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сьогодні вже більше року Україна перебуває у стані війни. Через це велика кількість громадян нашої країни виїхала за її межі, багато людей покинули свої домівки, втратили рідних та друзів, вони розгублені, їм страшно, тривожно, не має впевненості ні у нинішньому дні, ні в майбутньому. Унаслідок цього їхнє щастя та суб'єктивне благополуччя значно погіршилося. Незважаючи на ці обставини, бажання бути щасливим є дуже важливою складовою нашого існування, особливо жінок.

Уявлення людини про щастя – це найдавніший елемент світогляду. Людство на всіх етапах свого розвитку мріє про щасливе життя. Проблему щастя розглядають у багатьох науках: психології педагогіці, соціології, філософії, економіці, культурології, історії, літературі та інших. Уявлення про щастя у людей змінюється з плином часу, зі зміною соціального стану та через історичні події.

Тема «жіночого щастя» близька до поняття благополуччя, вивчалась як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями: М. Аргайл, Т. Бондар, Л. Варава, О. Власова, А. Вороніна З. Гаркавенко, І. Горбаль, А. Гуленко, І. Джідарьян, Е. Дюркгейм, Н. Єзерська, А. Кронік, Л. Левіт, Д. Леонтьєв, С. Любомирскі, Ю. Олександров, К. Петерсон, К. Ріфф, М. Селігман, Д. Уілсон, М. Черниш, М. Чіксентміхайі, К. Шелдон та ін.

У їх дослідженнях встановлено, що бажання бути щасливим допомагає людям не лише почуватися краще, але й додає енергії, впливає на розвиток творчих здібностей, зміцнює імунітет, впливає на покращення стосунків, на продуктивність праці, а в деяких випадках навіть подовжує тривалість життя, що стосується у повній мірі й уявлень про жіноче щастя.

При цьому у науковому знанні щастя розглядають як стан психологічного благополуччя, що характеризується позитивними емоціями, розумінням сенсу

життя та почуттям задоволеності від нього. Розуміння щастя передбачає оцінку свого життя як такого, що має сенс і відповідає поставленим цілям і цінностям.

Дослідження жіночого щастя у науці переважно зумовлені психологічним аналізом різних аспектів життя дорослої жінки: емоційного благополуччя, соціальних стосунків, професійної реалізації й особистісного розвитку. Проте виявилося, що емпіричних досліджень, які стосуються жіночого щастя, у науці зовсім небагато. Наразі уявлення людей, які проживають на Україні, про власне психологічне благополуччя (щастя) зазнає суттєвих змін, що пов'язано із військовою агресією з боку РФ. Особливо це стосується жінок, які перебувають на території країни, оскільки їх життя потерпає від загроз різного характеру. Також змінилися й емоційні переживання жінок, адже вони стати потерпати від негативних факторів, зумовленими реаліями сьогодення. Всі ці обставини й обумовили обрання теми магістерського дослідження: **«Психологічні особливості розуміння жіночого щастя»**.

Мета дослідження полягала у з'ясуванні психологічних особливостей розуміння жіночого щастя дорослими жінками у сучасних умовах.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати сутність феномену щастя у науці та його розуміння у психології.
2. Проаналізувати щастя у контексті психологічного благополуччя людини.
3. З'ясувати основні чинники щастя як компоненту психологічного благополуччя людини.
4. Виявити чинники які впливають на розуміння та переживання людиною щастя у період дорослості.
5. Здійснити емпірично дослідження психологічних особливостей розуміння жіночого щастя жінками у період дорослості та розробити рекомендації, щоб жінки почували себе більш щасливими.

Об'єкт дослідження: щастя як показник психологічного благополуччя людини.

Предмет дослідження: особливості суб'єктивної оцінки психологічного благополуччя (щастя) дорослою жінкою у сучасних умовах.

Гіпотеза дослідження: особливості оцінки та розуміння щастя жінками зумовлено наявністю найбільш пріоритетних параметрів задоволеності власним життям у сучасних умовах.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення); емпіричні, зокрема нами було обрано *Шкала «Задоволеність життям» Е. Дінера (SWSL, 1985)* україномовна версія, опитувальник *Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя* О. Савченко, О. Калюк (КОБС-З), *Опитувальник експрес-оцінювання психологічного благополуччя* (Н. Шишко); методи математичної статистики, зокрема непараметричний критерій Манна-Уітні.

Практичне значення: запропонована методика може використовуватися для з'ясування психологічної особливостей розуміння жіночого щастя, зокрема з'ясування їх особливостей у різних жіночих групах (за віком, статтю, заміжжям тощо); розроблені рекомендації можуть використовувати у своїй роботі практичні психологи з метою покращення психологічного благополуччя жінок, а також і самі жінки для кращого усвідомлення власних суб'єктивних оцінок свого жіночого щастя.

Апробація результатів дослідження.

Взято **участь у конференціях:**

1. ***XIV Міжнародна науково-практична конференція «Психологія і війна»*** *(м. Ніжин, НДУ ім. Миколи Гоголя, 23-24 квітня 2024 року);*

Наукові статті:

1. Самар Д. Психологія жіночого щастя. *Вісник студентського наукового товариства [електронне видання]: збірник наукових праць студентів, магістрантів і аспірантів / за заг. ред. О. В. Мельничука.* Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. Вип. 30. С. 221–223.
2. Самар Д. Психологічні особливості сімейних стосунків (подано до друку)

Структура роботи: магістерська робота складається зі змісту, вступу, трьох розділів із підпунктами, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи 83 сторінки, основного тексту 65 сторінок, список використаних джерел вміщує 56 найменувань, додатків 2 на 5 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСТЯ У СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Проблема щастя та її представленість у психологічній науці

У широкому розумінні щастя розглядають як певний суб'єктивний стан задоволеності людиною своїм життям, що супроводжується низкою позитивних емоцій, радості від власних досягнень, а також переживаннями гармонії з собою та навколишньою дійсністю. В цілому, означений феномен вміщує у собі сукупність емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів, що формуються під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників [32; 34].

Наразі феномен щастя людини вивчають у взаємозв’язку із психологічним здоров'ям (благополуччям), що зумовлено різким збільшенням депресивних станів, а також підвищеним рівнем стресу, який супроводжує людину у сучасних умовах життя. Отже, питання емоційного благополуччя особистості дедалі стає більш актуальним, чому сприяють економічні та суспільно-політичні чинники, зокрема військові дії на території держави.

Відповідно, у психології щастя розглядається як стан благополуччя, який містить у собі не лише переживання емоцій радості та задоволення, але і загальну задоволеність життям, осмисленість свого існування, а також передбачає і позитивні міжособистісні взаємини. Так, дослідники вивчають щастя у контексті концепції самореалізації, позитивної психології емоційного інтелекту. Також важливий напрям досліджень полягає у з’ясуванні чинників, які сприяють досягненню щастя, зокрема соціальної підтримки, особистісного зростання, а також здатності до адаптації [29; 30].

Ототожнення або співставлення щастя із суб’єктивним почуттям благополуччя людини, дозволяє виділяти два найбільш важливі компоненти,

зокрема емоційний, що вказує на переважання позитивних емоцій над негативними, та розумовий, що зумовлює оцінку власного життя як такого, що задовольняє особу, має певний смисл і є успішним. Водночас, науковці схильні розглядати феномен щастя як певне соціокультурне явище, що поєднує у єдине ціле зовсім різні чинники психічного життя і соціальної дійсності [41].

У самій суті феномена щастя закладено протиріччя, зокрема одного боку – залежність від зовнішніх чинників життя людини, а з іншого – це зумовленість від властивостей внутрішнього світу особистості, від реагувати певним чином на впливи довкілля, соціуму [43]. При цьому, щастя більш доцільно тлумачити не лише як певну характеристику індивіда, а особистості, що є справжнім суб'єктом свого життя. Так, науковці переконані, що у розумінні цього явища виявляється оцінка особистості свого існування у світі як особливої цілісності.

Так, одне з ранніх анкетних опитувань, у якому виокремлювалися витоки (джерела) щастя, було здійснено Дж. Вотсоном, відомим американським психологом ще на початку американським психологом ще на початку Дещо пізніше, іншим дослідником, Е. Торндайком було укладено перелік основних чинників, що впливають на задоволеність людини своїм життям. Власне щастя, як наукове поняття, внесене до найбільш топових видань довідкової літератури, а дещо пізніше з’являється і поняття суб'єктивного благополуччя. Особливістю наукового пошуку означених психологічних явищ була подібність проблематики з проблематикою, яка властива філософським вченням про щастя. Зокрема таких напрямків можна виділити три: об’єктивістський, суб’єктивістський, а також екзистенційний. Зокрема у першому з цих напрямів здійснював свої дослідження К. Ріфф, використовуючи для цього різні особистісні змінні. Натомість у межах суб’єктивістського напрямку, де щастя вважалося ідентичним суб’єктивним відчуттям працювали такі діячі як Е. Дінер, Д. Майєр, М. Селіґман та ін. Також у останньому, екзистенційному напрямі, де на початку його виникнення зовсім мало було досліджень, у своїх працях науковці, зокрема Р. Еммонс і Л. Кінг

намагалися поєднати між собою суб'єктивне переживання щастя і смислову його спрямованість [41].

Ідеї гуманістичної психології другій половині 20 ст. зумовили виникнення нових наукових напрямів досліджень, емпіричних і теоретичних пошуків, у контексті яких відбувалося вивчення суб’єктивного благополуччя людини. При цьому на початковому етапі означений конструкт (суб’єктивне благополуччя людини) розумівся достатньо об’ємним психологічним явищем, де крім щастя та задоволеності життям, вивчалися й інші його параметри, зокрема позитивність у самопочутті, у емоціях і почуттях, психічне здоров'я, стійкість особистості (моральність) тощо. Всі ці параметри вивчалися у позитивному ракурсі, що було своєрідною зворотною реакцією дослідників на домінуючу на той час концепцію психоаналітзу, у якій значна частина проявів психіки людини та її психічного життя вважалася цілком негативною [44; 45].

Також важливо відмітити, що дослідження щастя як одного з важливих показників психологічного благополуччя людини відбувалися у тісному зв’язку психології і соціології, що безпосередньо було пов’язано із виникненням соціологічної концепції, яка отримала назву «якість життя». При цьому, у дослідженнях того часу було з’ясовано, що саме визначальний характер впливу на благополуччя особистості в цілому та щастя зокрема і мала саме визначена якість життя людини. Певний час, цей критерій вважався безальтернативним для науки, оскільки саме на нього науковці спиралися у дослідженнях, визначаючи його зміст як своєрідне внутрішнє задоволення людини або ж почуття суб’єктивного благополуччя. У відповідності до цього критерію і відбувалося подальше вивчення досліджуваного нами явища.

Власне поява критерію «якість життя» сприяла тому, що значна кількість науковців прагнули до того, щоб отримати великий масив даних показників задоволеності життям, скориставшись процедурою самооцінювання. При цьому їх увага була зосереджена на трьох групах факторів: матеріальних, соціальних, особистісних. Все це внесло певну плутанину до наукового знання, оскільки

достеменно не можливо було з’ясувати – на що саме спрямоване дослідження, на вивчення якості життя, або ж на психологічні особливості щастя, або загальну задоволеність людей своїм життям. Всі такі дослідження почали публікуватися у спеціальному виданні в останній чверті 20 ст. – як праці, що стосувалися якості життя, так і праці, у яких підіймалися питання щастя та загальної задоволеності життям. Найчастіше в подібних роботах щастя визначають як цілісну оцінку якості життя особистості відповідно до обраних нею критеріїв [46]. Цікавими у цьому сенсі є уявлення про окремі риси, які забезпечують якість життя – оптимізм і песимізм. Так, оптимізм і песимізм, у контексті психології та соціології є «особистісними атитюдами, диспозиціями або думками, настрої, що відображають позитивні або негативні очікування щодо конкретних подій або майбутнього в цілому.

Саме в цей час набула поширення концепція А. Маслоу, який тлумачив щастя людини крізь призму її самоактуалізації, як процес задоволення цілої низки базових потреб. Дослідник був переконаний, що людина, яка досягла щастя, знаходиться на піку самоактуалізації, є спокійною, впевненою у собі, здібною, смиренною, не схильною до тривоги та депресії. При цьому такій особі притаманні адекватна самооцінка та здоровий вигляд [35]. Так, А. Маслоу був переконаним у тому, що можливості для самоактуалізації є присутніми у житті кожної особистості, позначивши їх як найбільш важливі переживання великої інтенсивності. Зокрема у переживаннях, пов’язаних із коханням, релігійним екстазом, мистецтвом, людина ніби звільняється від буденності та здатна вийти за межі свого Я та відчути у собі найвеличніші цінності світу – добро, гармонію, сенс життя тощо. Згідно поглядів автора концепції, що саме у такі моменти людина здатна осягнути свою сутність, почуває себе такою як є насправді [44]

У цьому ж напрямі гуманістичної психології М. Аргайлом досліджувалися основні чинники щастя. При цьому саме щастя дослідник тлумачить як своєрідну задоволеність власним життям, як загальну оцінку особистістю свого життя, а також як сукупність яскравих і позитивних переживань. Так, дослідник

підкреслював той факт, що щастя залежить від соціальних взаємин, підтримки, яку надають людині близькі люди. Він був повністю переконаним у тому, що у щастя для людина розкривається через її емоційний стан, коли мають місце позитивні переживання, через задоволеність і насиченість свого життя, через відсутність депресій і тривоги.

Починаючи з кінця 80-х років дослідження щастя інтенсивно відбувалося у контексті позитивної психології. Підгрунтя цього напряму утворюють три найбільш важливі концептуальні ідеї – необхідність дослідження позитивних емоцій, виявлення позитивних властивостей (рис) характеру людини, соціальних процесів і явищ, які у позитивному сенсі впливають на людину у соціумі, зокрема стосунки у сім'ї (та багато інших сучасних цінностей). Саме з впливом означених ідей і пов'язують зростання цікавості дослідників до проявів оптимізму та позитивних переживань, а також суб'єктивного благополуччя та задоволеністю людини своїм життям.

Найбільший внесок у розвиток уявлень про щастя у межах позитивної психології зробили М. Селіґман, М. Чіксентміґаї, Е. Дінер. Зокрема дослідники одностайні у тому, що переживання щастя є одним із індикаторів психологічного благополуччя. При цьому основну ідею, які вони обґрунтовували у своїх працях – це те, що недостатньо позбутися нещастя, щоб стати щасливим. Водночас, згідно поглядів означених авторів необхідно, щоб предметом наукових досліджень були саме переживання щастя та суб'єктивного благополуччя людини. Усвідомлення саме своїх переживань і рівня благополуччя, сприятиме безпосередньо досягнення щастя людиною [54].

М. Селіґманом була створена формула щастя, у якій щастя людини є сумою індивідуального спектру, зовнішніх обставин (умов ситуації) і вольового контролю. При цьому, автор вказував, що індивідуальний спектр є вроджена схильність до щастя, розбіжність якого зовсім невелика, проте цей чинник (компонент) на 50% забезпечує досягнення щастя людиною. Натомість зовнішня ситуація, умови життя визначають переживання щастя всього на 10%, Достатньо

важливим чинником щастя, на думку автора є вольовий контроль – сукупність чинників, які особа обирає й контролює сама (визначає щастя на 40%) [38]. Разом із тим, М. Селіґманом було запропоновано й визначення поняття суб'єктивного благополуччя, зокрема він наголошує, що сутність означеного явища полягає у емоційності, яка є позитивною та має тісний зв'язок із діяльністю. Також автор формули вважав, що синонімом благополуччя (слова) є щастя, що суб'єктивно сприймається як досягнення необхідних (значущих) для людини благ, як матеріальних, так і духовних.

Разом із тим, М. Мартін Селіґман наголошує, що щасливе життя залежить повною мірою від реалізації себе та власних чеснот у житті. Лише за таких умов можна отримати духовне задоволення та досягнути справжнього щастя []. У контексті позитивної психології сутність щастя полягає не в отриманні миттєвих задоволень, а у самому житті, сповненому позитивними емоціями, пов'язаного із задоволенням від свого минулого та оптимістичним поглядом у своє майбутнє.

Окремі дослідники, зокрема К. Ріфф, пропонує у структурі щастя розглядати когнітивний пласт, що є, на його думку достатньо важливим при переживанні щастя. Так, К. Ріфф запропонував власну модель психологічного благополуччя, яку утворюють 6 компонентів, зокрема: 1) позитивне ставлення до себе та минулих подій власного життя – самоприйняття; 2) слідування меті та завданням, улюбленій діяльності, які надають життю сенс – цілі життя; 3) вміння дотримуватися вимог буденного життя – компетентність; 4) почуття безперервності, нескінченності розвитку та самореалізації розвиток особистості; 5) взаємини з іншими, у яких проявляється турбота та довіра – позитивні взаємини з іншими; 6) вміння дотримуватися своїх переконань – автономія або автономність як властивість особистості [55, с. 99-104].

Натомість українські дослідники запропонували у якості когнітивних елементів щастя розглядати три, зокрема задоволеність своїм життям, незадоволеність життям і розчарування у ньому, задоволення стосунками з іншими. Так, задоволеність своїм життям – елемент, який вказує, що людина

цілком (повною мірою) задоволена життям, подіями, які його наповнюють, своєю продуктивністю у діяльності, а також переконана у тому людини, що нічого у її житті не потребує змін. Невдоволеність собою та розчарування у житті – людина є невдоволена своїм життям і досягненнями, що зумовлює виникнення у неї стану спустошеності, роздратованості, а більшість людей навколо вона вважає корисливим, що сприяє негативному внутрішньому напруженню. Третій елемент – задоволеність від стосунків з іншими свідчить, що людину цілком влаштовує коло свого спілкування, де є можливість поділитися з людьми як своїми досягненнями, так і невдачами, а у відносинах з іншими є щирою і відвертою [27].

Таким чином, проблема щастя почала вивчатися у психології порівняно недавно. Дослідження щастя як одного з важливих показників психологічного благополуччя людини відбувалися у тісному зв’язку психології і соціології, що безпосередньо пов’язано із виникненням соціологічної концепції «якість життя». Щастя досліджувалося і у контексті позитивної психології, де постали питання необхідності вивчення позитивних емоцій, виявлення позитивних властивостей (рис) характеру людини, соціальних процесів і явищ, які в оптимальному сенсі впливають на людину у соціумі. Окрім того, у межах цього напряму дослідники розпочали вивчення когнітивного пласту щастя, що передбачає наявність оцінки свого за певними критеріями ставлення до свого життя. Загалом, щастя є складним, багаторівневим явищем, що тісно пов'язане з багатьма чинниками, серед яких основними прийнято вважати насолоду, духовне задоволення, позитивні емоції, суб’єктивне благополуччя. Наразі феномен щастя розглядають як суб'єктивний стан задоволеності людиною своїм життям, що супроводжується низкою позитивних емоцій, радості від власних досягнень, а також гармонії з собою і навколишньою дійсністю. У вузькому значенні у психології щастя розглядається як стан благополуччя, який містить у собі не лише переживання емоцій радості й задоволення, але й загальну задоволеність життям, осмисленість свого існування, позитивні міжособистісні взаємини. В цілому ж, означений

феномен розглядається як сукупність емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів, що формуються під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників.

1.2. Щастя як психологічний феномен

Варто відмітити, що у вітчизняній психології, в силу різних причин, під час дослідження «якості життя» акцент зміщувався саме на суб'єктивну сторону щастя – сприйняття свого ставлення людиною до життя. Фактично, це дозволяло дослідникам отримувати цілісні переживання особистості разом з їх оцінками щодо задоволеності життям [28; 30]. Водночас соціологічна теорія Quality of Life сприяла збагаченню самого змісту наукового поняття суб'єктивне благополуччя особистості, що наразі розглядається із чіткою виразністю у ньому психологічних компонентів (наповнення), зокрема щастя, задоволеність життям. У свою чергу, означене поняття також вказує на процес задоволення людиною нагальних потреб, її здоров'я, а також здатність виконувати діяльність, досягати значущого результату. Загалом, означена теорія спрямовувала дослідників на вивчення особливостей сприйняття людьми свого статусу у соціумі, що вказує зв'язок благополуччя із особливостями культури, ціннісними орієнтаціями, її очікуваннями та проявами турботи про інших [29].

Водночас, розуміння досліджуваного явища у якості культурного феномену вказує на сферу ціннісних орієнтацій. Зокрема Р. Еммонс, який вважає благополуччя науковим визначенням щастя, зауважує, що останнім часом досліджувалися евристична цінність намірів особистості на різних пластах психологічного благополуччя, зокрема на емоційному, когнітивному та фізичному. При цьому, евдемонізм вважає виправданим прагнення до щастя, адже розуміють досліджуване явище як категорію смислу, що є вагомим аспектом означеного явища. За таких умов щастя є вторинним результатом активності людини, її участі у певних видах діяльності, де не стоїть вимога (мета) досягнення щастя. Отже, щастя одночасно відіграє дві різні функції: функцію

оцінювання, вирізняє предмет активності та скеровує сам процес, і функцію цінності, що збагачує та перетворює на додатковий мотив активність. Отже, розуміння щастя у теорії цінностей передбачає наявність двох тенденцій: мотиву досягнення (головна мета життя, наміри)та результату діяльності.

Наразі під поняттям щастя найбільш часто розуміють один із способів вимірювання людського досвіду, який утворюють: а) позитивний емоційний настрій, оптимізм і високу самооцінку [25], або у певному значенні – мета-цінність, що підпорядковує та зумовлює всі інші [24]. Разом із тим, щастя розглядається як один із показників суб'єктивного благополуччя особистості та загальним індексом задоволеності життям [22]. На цей момент щастя як психологічне явище розглядається у трьох основних вимірах: як задоволеність життям, як цінність (мета та результат діяльності) і як позитивний емоційний стан.

Водночас, дослідники відмічають, що у своїй основі щастя є феноменом, який утворюють два основні фактори, зокрема з одного боку – це об’єктивність і буття, що підпорядковані умовам та обставинам життя особистості, а з іншого боку – це суб'єктивність, оскільки воно значно залежить від внутрішнього світу людини. При цьому, суб’єктивність і зумовлює особливості щастя людини, визначаючи особливості у сприйнятті життя, ставленні до нього, а також і осмисленість [21]. Проте, окремі дослідники вважають, що самі ці два фактори і становлять підгрунтя для гармонії та є оптимальним варіантом повноцінного переживання щастя (вершина самореалізації за А. Маслоу) [17].

Згідно такого уявлення про досліджуваний феномен, кожна людина має свої власні уявлення та розуміє своє щастя таким, що здатне змінитися, внаслідок змін у життєвій ситуації, специфіці культури, внутрішніх переживань, вікових особливостях, стану задоволеності потреб, значущих цінностях, еталонах життя тощо. Зокрема В. Франкл вважав, що щастя пов'язане з наявністю у житті сенсу, осмислення якого є зворотнім аспектом чуттєвого задоволення людини []; у вітчизняній психологічній науці, щастя з’являється внаслідок обрання людиною

найбільш значущої мети у життя та її втілення у конкретний результат, здатності творити та бути творцем [13].

У дослідженнях також було зафіксовано, що між щастям та багатьма властивостями (рисами) особистості існують значущі взаємозв'язки, зокрема з екстраверсією, нейротизмом (низька міра), високою самооцінкою, самостійністю та незалежністю, компетентністю, здатністю до самоконтролю, оптимізмом, почуттям гумору та наявністю значущих цілей – ціннісних орієнтацій [10]. Разом із тим, досягнення щастя визначають й інші чинники, зокрема комунікація, позитивні взаємини між партнерами, подружжям, рідними (коханням, дружба), на які вказують представники різних культур [9].

В цілому, щаслива людина - це така особистість, яка має значущі для себе ділові та особистісні стосунки, посідає активну життєву позицію, якій передують визначені цілі й орієнтири, якій властива адекватна (або висока) самооцінка, що дозволяє задовольняти достатньо великий діапазон власних потреб. Отже, щастя відображає унікальне поєднання вже минулого з теперішнім, не зачіпаючи при цьому окремі наміри, а оволодіває людиною повністю та посилає сигнал, що на даний час все сталося так, як вона цього хоче на даний момент (або ж хотіла такого досягнути раніше) [8].

Окрім цього, у дослідженнях психологів щастя відносять до особливостей афективно-емоційної сфери. Зокрема у цьому контексті досліджуваний феномен розглядається як вище почуття й одночасно стан найвищої міри задоволеності, що пов'язаний із успіхом, везінням тощо. Отже, особистість надає суб'єктивної оцінки з приводу цінності певних предметів, умов життя та діяльності, в цілому виражає своє ставлення до життя, взаємин із людьми, самих людей, а також до самої себе. При цьому, щастя відображає задоволеність людиною життям, а її висока міра (задоволеності)й визначає сутність щастя. Як бачимо, щастя – задоволеність своїм життєвим шляхом, це стан внутрішньої гармонії, яку фахівці поділяють на епізодичну, що є відповіддю на конкретні події життя, також на

інтегральну, яка вказує на те, наскільки задоволення нагальної потреби не суперечить можливості задовольняти інші.

При цьому доведено, що багато людей сприймають щастя як почуття або емоцію. Проте, як завважують науковці, досліджуваний феномен не є чимось однотонним, оскільки його утворюють різні відтінки життя (емоції), зокрема як позитивні, так і негативні. Саме тому, щастя поєднує всі ці відтінки у цілісну структуру, що дозволяє людині надати позитивну оцінку своєму життю. При цьому, основною ознакою досліджуваного явища вважається емоція радості, яка інколи вживається як синонім поняття щастя. Так, М. Аргайл вважає, що щастя – це наслідок процесу осмислення людиною задоволеності своїм життям, або з іншого боку – це частота й інтенсивність виникнення позитивних емоцій. При цьому, радість є афективною, а задоволеність – когнітивною складовими щастя; Фактично, це рефлексивна оцінка людини, її роздуми про те, наскільки все відбувалося гармонійно та здорово [7].

У подальшому М. Аргайл значно розширює список основних складових щастя, визначаючи щастя як основний вимір людського досвіду. Зокрема цей феномен утворюють позитивний емоційний настрій, задоволеність життям, а також такі когнітивні аспекти, такі як оптимізм і висока самооцінка. Крім того, він вважає, що синонімом поняття щастя в психології є категорія суб'єктивного благополуччя. Подібні думки висловлює й Т. Титаренко, стверджуючи, що саме суб'єктивне благополуччя є найбільш влучним науковим еквівалентом щастя у контексті суб'єктивного переживання.

Так, Н. Бредберн дійшов висновку, що позитивні і негативні емоції не є протилежними, проте вони є незалежними один від одного, а тому їх потрібно вивчати окремо, щоб мати змогу скласти «цілісну картину» психологічного благополуччя. Крім того, для оцінки переживання щастя важливо враховувати такі параметри, як сила та інтенсивність позитивних і негативних афектів.

У сучасних дослідженнях співвідношення позитивних і негативних емоційних переживань розглядається як афективний компонент щастя, а

задоволеність життям - як його когнітивний компонент. Інакше кажучи, суб'єктивне благополуччя (стан щастя) тим вище, чим більше у людини позитивних і менше негативних емоцій і чим більша задоволеність власним життям, що не є лише емоційною оцінкою, а містить у собі когнітивні аспекти.

В цілому, щастя можна визначати як психологічне явище, якому властиві задоволеність і осмисленість життя, перевага позитивного емоційного стану, цілісне сприйняття плину часу, позитивне ставленням до себе та навколишньої дійсності. Разом із тим, означене явище складається з емоційного, когнітивного та поведінкового компонента. Водночас, переважна більшість дослідників схиляються до того, що необхідно ще додатково виокремлювати (окрім стану радості й інших позитивних емоцій, задоволеності життям) і відсутність депресії та негативних емоцій. Водночас, А. Вессман і Дж. Рікс, у своїх дослідженнях довели, що найбільш частими та найбільш стійкими елементами щастя як у чоловіків, так і в жінок, окрім піднесеного настрою, є відчуття цілісності, наповненості та насиченості життя [6].

Розуміння щастя феноменом, що поєднує у собі цінності й емоційний стан також є властивим для вітчизняної психології. При цьому авторитетні вчені, дослідники визначали досліджуване явище через встановлення співвідношення між мотивом і прагненнями, між прагненнями та результатом. Отже, воно (щастя) є сполучною ланкою між сукупністю розумових уявлень про життя та цінностями особистості; основний стрижень, що об’єднує навколо себе всі значущі мотиви, наміри, цілі, результати та їх суб’єктивну оцінку. Отже, явище щастя вказує на особливості ціннісних орієнтирів, пріоритетних цілей, вірувань і когнітивних (раціональних) уявлень щодо бажаного. Саме ця ознака феномена перешкоджає сформулювати єдине визначення, оскільки спільним аспектом у цьому сенсі є цінності, еталони, які різняться у кожної людини [5].

Окремі науковці вважають, що щастя – це своєрідна психофізіологічна ознака (стан), особливе почуття, що належить до внутрішнього світу особистості, що є індивідуальним надбанням кожної людини. Основними ознаками якого є

емоції радості, гармонія почуттів і міркувань, почуття вдоволеності минулими подіями життя, висловлювання та результати діяльності. Проте, просто наділити стан щастя низкою ознак не є об’єктивно, оскільки кожна людина буде орієнтуватися на різні цінності, еталони, уявлення, що не буде сприяти інтеграції у цей стан всіх можливих параметрів. Проте на рівні інтуїції, людина здатна осягнути, що щастя означає щось важливіше і більше, ніж лише радість [].

Суб'єктивне благополуччя є компонентом психологічного благополуччя як більш ширшого за своїм значенням явища й оцінюється за трьома критеріями: а) задоволеність життям – оцінка людиною якості свого життя в цілому; б) наявність позитивних афективних переживань (за параметрами сили та інтенсивності); в) відсутність проявів негативних афектів: компонентів дистресу, тривожних і депресивних симптомів [5].

Отже, першим виявленим показником щастя та ключовою його передумовою виступає задоволеність життям, що відображає загальну оцінку людиною власного життя або якогось його окремого періоду. Задоволеність життям може бути представлена у вигляді окремих компонентів: задоволеність професійною діяльністю, дозвіллям, шлюбом тощо. Необхідно додати, що шлях людини до психологічного благополуччя лежить, насамперед, через успішну соціальну адаптацію - пристосування до конкретних життєвих умов і обставин, запитів соціального оточення [3; 4].

Позитивне мислення (оптимістичний, раціональний погляд на події життя, навколишніх, самого себе) та позитивна соціальна поведінка (прояв добровільної активності на роботі, допоміжної поведінки в сім'ї, прийняття й подачі соціальної підтримки), забезпечує досягнення соціально значущих результатів і, відповідно, підвищується задоволеність життям. Тому щаслива людина – це така особа, яка відповідає прийнятим у сучасному суспільстві еталонам добробуту, тобто вона є успішною, має у своєму розпорядженні коло ділових і особистісних соціальних контактів, можливість не обмежувати себе в тому, щоб придбати та споживати.

Другий і третій показники відображають баланс позитивних і негативних емоційних переживань, переважання позитивних переживань над негативними.

Таким чином, щастя – психологічне явище, якому притаманні задоволеність і осмисленість життям, перевага позитивного емоційного стану, цілісне сприйняття плину часу, позитивне ставленням до себе та навколишньої дійсності. Окрім радості й інших позитивних емоцій важливим є відсутність депресії та негативних емоцій, а також відчуття цілісності, наповненості та насиченості життя. Суб'єктивне благополуччя є найбільш влучним науковим еквівалентом щастя у контексті суб'єктивного переживання. Так, суб'єктивне благополуччя є компонентом психологічного благополуччя, як більш ширшого за своїм значенням явища, й оцінюється за трьома критеріями: а) задоволеність життям – оцінка людиною якості свого життя в цілому; б) наявність позитивних афективних переживань (за параметрами сили та інтенсивності); в) відсутність проявів негативних афектів: компонентів дистресу, тривожних і депресивних симптомів. Позитивне мислення (оптимістичний, раціональний погляд на події життя, на навколишніх, на самого себе) та позитивна соціальна поведінка (прояв добровільної активності на роботі, допоміжної поведінки в сім'ї, прийняття й подачі соціальної підтримки), забезпечує досягнення соціально значущих результатів і, відповідно, впливає на задоволеність життям. Тому щаслива людина – це така особистість, яка відповідає прийнятим у сучасному суспільстві еталонам добробуту, тобто вона є успішною, має у своєму розпорядженні коло ділових і особистісних соціальних контактів, можливість не обмежувати себе в тому, щоб придбати та споживати.

1.3. Основні чинники досягнення щастя особистістю

Отже, з’ясовано, що щастя – є різностороннім і складним поняттям. При цьому, щастя розуміють динамічним процесом і, водночас, психічним станом,

який зумовлений багатьма чинниками. Зокрема на виникнення означеного явища мають вплив: а) біологічні фактори, зокрема нейромедіатори (дофамін, серотонін й окситоцин) – речовини, які відіграють важливу роль у функціонуванні відділів головного мозку, а їх рівень здатен впливати на виникнення почуття задоволення і щастя; б) генетичні чинники, що визначають схильність до переживання щастя та позитивного настрою на рівні спадковості; в) фізіологічні фактори, зокрема фізична активність, здоровий спосіб життя, харчування, які зумовлюють вироблення ендорфінів (стимуляторів гарного настрою); г) соціальні чинники, зокрема близькі взаємини з сім'єю, друзями та колегами, культурні норми та цінності та норми, які визначають еталони щастя у соціумі; д) матеріальний достаток, освіта, соціально-економічний розвиток суспільства, держави; д) психологічні чинники, зокрема оптимізм, сенсу життя, потреби та цілі, спосіб мислення, позитивне мислення, асоціації пам'яті. Все це далеко не повний перелік чинників переживання щастя.

У психології існують різні теорії, у яких визначаються різні чинники щастя. Зокрема у теоріях, що роблять акцент на задоволенні потреб, досягненні цілей (теорії мотивації) основним положенням вважається наступне – щастя можна досягнути за умови, коли мета втілюється у конкретний результат або ж відбувається задоволення значущих потреб людини. У контексті означених теорій (А. Маслоу, Г. Мюррей) наголошується, що людина почуватиме себе щасливою лише тоді, коли її бажання (усвідомлені чи неусвідомлені) реалізуються. У контексті концепції цілей стверджується, що особа прагне свідомо досягнути наміченої мети, а в разі її досягнення з'являється почуття щастя. Наразі доведеним вважається положення, що задоволення потреб, реалізація мети та намірів зумовлює виникнення почуття щастя [2].

Так, більш ймовірно, що переважна більшість осіб почуватиметься більш щасливими, коли досягнуть значущої для себе мети. Також почуття щастя буде залежати від того, наскільки цілеспрямовано буде реалізуватися життєвий план і відбуватиметься синтез основних цілей особистості у найбільш значущу мету.

Отже, суб'єктивне відчуття щастя визначається гармонійним поєднанням цілей у життєвий план людини та їх послідовна реалізація. Разом із тим, у концепції щастя Паліса– Літла визначається провідним елементом стратегія життя, що інтегрує у єдине цілі завдання особистості, що ототожнюють із досягненням щастя. Автори концепції вважають, особи, яким властиві лише перспективні цілі та не мають означеної стратегії життя почувають себе нещасними. Натомість, особи, що спрямовують свої зусилля на нетривалі (короткочасні) життєві плани, мають більше можливості отримати задоволення, які необхідні особистості на певному відрізку часу [53].

Отже, теорії, які визнають потреби та життєві цілі основними причинами для досягнення щастя, акцентують свою увагу на тому, що: а) люди мають втілювати власні недалекі цілі, що сприятиме отримати тимчасовий стан щастя, проте також у цей момент люди будуть відчувати і певне невдоволення, оскільки досягнута мета не відповідає поставленій перспективній меті; б) мета та потреби (бажання) містять у собі суперечність, що призводить до конфлікту між ними, і, відповідно, повною мірою задовольнити їх неможливо (водночас, цілі з потребами людиною можуть і не усвідомлюватися, а отже їх доволі складно буде інтегрувати, особливо коли вони суперечать одна одній), проте втілення мети викликає лише короткочасний стан щастя і, у свою чергу, невдоволення через невідповідність значущій життєвій меті; в) людина не зможе почуватися щасливою, коли немає цілей і певних намірів (бажань); г) неможливо досягнути намічених цілей, оскільки в них несформовані навички та здібності, а також у тому випадку, коли їх мета є нереалістичною.

У контексті концепції діяльності переконані у тому, що переживання щастя супроводжує людську діяльність, іншими словами є її не основним результатом (продуктом). Задоволення, що отримує особа у процесі виконання дій, може бути значно більшим, ніж отриманий при цьому результат, а отже, щастя у цьому випадку є певним способом, а не кінцевою метою. Водночас, як стверджують дослідники, діяльність, що повною мірою усвідомлена особистістю

знижує відчуття отриманого суб’єктивного задоволення, а тому більш доцільно зосереджуватися на поставленій меті та завданнях, адже щастя у такому випадку буде гарантовано, оскільки є супутнім продуктом [55].

Так, М. Чіксентміґаї стверджує, що виконання діяльності може сприяти отриманню задоволення (щастя у його термінології) у тому випадку, коли здібності особистості будуть приведені у відповідність із вимогами певної діяльності. Водночас, коли дії, що реалізуються особою, є надто легкими, то це призводить до виникнення нудьги, натомість коли виконувані дії й операції занадто складні, то з’являється тривожність. Отже, життя для особистості стане більш щасливим, коли вона буде захоплена виконанням діяльності, що викликає у неї інтерес та бажання, стимулює до активності [51].

У інших концепціях щастя розглядається як результат співвідношення між актуальними умовами та прийнятими особистістю нормами (порівняння). Так, у концепції соціального порівняння Карпа–Міхалоса стверджується, що значуща (референтна) група встановлює вимоги (стандарт), який особистість вважає для себе суб'єктивною нормою. Відповідно виконання діяльності за встановленим стандартом і дозволяє людині почуватися щасливою, що одночасно вказує і на вплив соціальних порівнянь на психічне здоров'я. Так, існує припущення про те, впевненість людини у тому, що у її знайомих (або інших людей) життя є гіршим, ніж у неї, то усвідомлення цього факту значно підвищує суб’єктивну задоволеність життям (щастя). Подібним чином діятиме і задоволеність власним доходом, оскільки вона з’явиться лише після порівняння його з доходом інших своїх знайомих. Водночас, недоліком у цій теорії є те, що не зрозуміло, коли саме порівнювати себе з іншими. Проте Еммонс довів, що соціальні порівняння – це одні з найбільш дієвих чинників визнання себе щасливою людиною у переважній більшості сфер життя [52].

Також одним із варіантів проявів соціального порівняння є явище адаптації людини до навколишньої дійсності. Так, коли особа пристосовується, звикаючи до нової ситуації, вона оцінює певні норми та події, які виникають. У ситуації

коли такі події відрізняються у кращий бік від минулих (згідно певної норми), то людина почуватиметься щасливими. Проте, коли ці події (ситуація) тримаються деякий час на одному рівні, тоді запускаються механізми адаптації, а вже наявні норми знову підвищуються до більш вищого рівня. Науковці відмічають, що індивідуальні норми можуть зазнавати досить багато змін, при цьому, у різних напрямках, залежно від обставин до тієї межі, досягнення якої сприятиме виникнення почуття щастя. Науковцями зафіксовано, що люди здатні звикнутися із будь-якими подіями (ситуаціями), не лише до позитивних, але й до негативних.

У наступних концепціях розглядаються два взаємопов’язані чинники щастя, зокрема насолода та біль. Так, втілення поставленої мети у результаті певних дій призводить до виникнення суб'єктивного задоволення, іншими словами – переживання щастя. Натомість у тих випадках, коли мети не досягнуто, потреба не задоволена, то з’являється біль: у цьому контексті потреба вказує на необхідність здійснення певної активності по відношенню до того, чого у людини у житті немає. Отже, актуалізована потреба, у поєднанні з метою, є спрямованими на бажаний для людини предмет, що є підґрунтям для виникнення депривації: чим більш інтенсивними є переживання депривації, тим більшою буде інтенсивність переживання насолоди у момент втілення мети (задоволення потреби). При цьому, коли у людини є значуща мета та затрачено багато зусиль для її досягнення, відсутність успіху буде причиною для появи розчарування, натомість успішність дій – призведе до переживання щастя людиною.

Проте, коли особистість зовсім не є зацікавленою у досягненні мети, то відсутність успіху (невезіння) не є вагомою причиною для проявів дуже сильного невдоволення [50]. У цьому ж контексті взаємозв’язок між задоволенням і болем (розчаруванням) розглядається у концепції зворотного ефекту (Соломон). Так, втрачаючи щось позитивне – наслідком для людини є переживання нещастя (негативні емоції); натомість, коли відбувається негативна втрата – наслідком є переживання щастя (позитивні емоції). Разом із тим, особистість здатна звикнути

до позитивного чи негативного впливу на неї об'єкта (предмета), внаслідок чого знижується інтенсивність суб'єктивного переживання щастя або нещастя (горя).

Також чинники переживання щастя розглядаються і в контексті висхідної теорії. Зокрема, суб'єктивне переживання щастя з’являється після поступового накопичення невеликої кількості дрібних позитивних емоцій від отриманого задоволення, іншими словами щасливе життя передбачає поступове «збирання» щасливих випадків (або хвилин). Іншим аспектом цієї концепції є поступове зменшення щасливих моментів (Селіґман, 2014). При цьому, також можливим джерелом переживання щастя є певне спрямування (установка) на позитив або негатив, яке в цілому й визначатиме характер взаємовідношення людини із довкіллям. Отже, особистість почуватиметься щасливою, якщо налаштована на позитив (оптимістична установка) і, навпаки, почуватиметься нещасливою, якщо налаштована на негатив, незважаючи на об’єктивну ситуацію. При цьому, позитивне ставлення до навколишнього світу та накопичення позитивного життєвого досвід є основними чинниками переживання щастя. Проте наразі залишається не з’ясованим питання які властивості особистості здані змінитися у разі накопичення досвіду; як саме виникає та розвивається позитивне ставлення до життя, а також наскільки таке ставлення відрізняється стійкістю.

Наразі існує ціла низка теорій, які ґрунтуються на вивченні асоціативних зв'язків пам'яті, явищ «зумисного виклику емоцій» у контексті когнітивної психології, що на думку дослідників є могутнім чинником досягнення та переживання щастя. Так, у теорії Шварца, в основі якої закладено атрибуції подій стверджується, що позитивні події сприяють більшому задоволенню, за умови коли вони є стабільними. Водночас, повторювані події позитивного спрямування у своїй сукупності становлять позитивний емоційний досвід людини. Іншими словами, виникає та поступово формуються навички (навіть звичка) до щастя, оскільки людина перебуває у стані очікування сприятливих для неї подій, що зумовлює виникнення відповідних асоціацій позитивного плану. Водночас, свідомий вплив на негативні думки у бік їх зменшення, також збільшить у особи

кількість щасливих хвилин. З’ясовано, що окремі люди є здатними сформувати у себе доволі міцні зв’язки з позитивними асоціаціями, внаслідок чого всі події, які трапляються у їх житті вони ідентифікують у якості позитивних [555].

У дослідженнях зарубіжних науковців доведено, що особа з відповідною структурою позитивних асоціацій більш тяжіє реагувати на події у позитивному аспекті. Також було доведено, що внаслідок тривалої зумовленості (виклику) позитивних емоцій розвиваються стійкі уявлень особистості щодо можливих подій. Отже, щасливими є особи для яких сприятливі ситуації у їх житті фіксують і підкріплюють емоційний досвід позитивного ракурсу. Також у цьому ж напрямку було доведено, що утворені структури асоціативних зв'язків у пам'яті можуть працювати і втручання свідомості особистості. Разом із тим, було з’ясовано, що свідомі намагання зменшити кількість негативних міркувань можуть сприяти посиленню почуття щастя. Водночас у дослідженнях Камман було виявлено, що позитивне налаштування (навіювання) зранку створюють підгрунтя для вдалих дій упродовж всього дня. Іншими словами, свідомі намагання спроби видалити (або уникнення) негативних міркувань і намагання мислити у позитивному напрямку, у певній певною мірі сприяють переживанню людиною щастя. Означену здатність особистості оцінювати події свого життя у позитивному аспекті, називають ефектом Полліанни [52; 56].

Таким чином, щастя – це складний різносторонній феномен, що залежить від впливу багатьох факторів, зокрема біологічних, психологічних і соціальних. Найбільш вагомими є психологічні чинники, зокрема до них відносять оптимізм, сенс життя, потреби та цілі, позитивні емоції, спосіб мислення, позитивне мислення, позитивні асоціації пам’яті. Сукупність цих чинників передбачає їх комплексний вплив, оскільки виникнення щастя у людини є наслідком впливу на неї як зовнішніх, так і внутрішніх факторів, що передбачає їх взаємодію. При цьому, така взаємодія має врівноважити впливи зовнішніх події із внутрішніми особистісними переживаннями. Такі переживання носять доволі суб’єктивний характер, що вказує на особистісну зумовленість переживання почуття щастя,

його суб’єктивність у кожної людини. Саме тому виникнення щастя залежить від особливого поєднання (сплаву) психологічних чинників, зокрема асоціативних позитивних зв'язків (які зумовлюють позитивні реакції), потреб і цілей, мотивації, налаштованості на позитив, позитивне мислення, емоційний досвід, навіювання, накопичення досвіду щастя тощо. Проте саме реагування людиною на події, які мають місце у зовнішньому світі, хоч і визначаються в цілому цими внутрішніми компонентами, але все ж поточні події можуть також поступово вплинути на переживання щастя на певному відрізку життєвого шляху.

Висновки до розділу 1

Щастя є складним, багаторівневим явищем, що тісно пов'язане з насолодою, матеріальним і духовним задоволення, позитивними емоціями, суб’єктивним благополуччям. Наразі щастя розглядають як суб'єктивний стан задоволеності людиною своїм життям, що супроводжується низкою позитивних емоцій, радості від власних досягнень, а також гармонії з собою і навколишньою дійсністю. У психології щастя розглядається як стан благополуччя, який містить у собі не лише переживання емоцій радості та задоволення, але й загальну задоволеність життям, його осмисленість, позитивні міжособистісні взаємини.

Суб'єктивне благополуччя є найбільш влучним науковим еквівалентом щастя. Суб'єктивне благополуччя є компонентом психологічного благополуччя, яке оцінюється за трьома критеріями: а) задоволеність життям – оцінка людиною якості свого життя в цілому; б) наявність позитивних афективних переживань (за параметрами сили та інтенсивності); в) відсутність проявів негативних афектів: компонентів дистресу, тривожних і депресивних симптомів, а також позитивне мислення (оптимістичний, раціональний погляд на події життя, на навколишніх, на самого себе) та позитивна соціальна поведінка.

Щастя – це складний різносторонній феномен, що залежить від впливу багатьох факторів, зокрема біологічних, психологічних і соціальних. Зокрема до психологічних чинників відносять оптимізм, сенс життя, потреби та цілі, позитивні емоції, спосіб мислення, позитивне мислення, позитивні асоціації пам’яті. Комплексний вплив означених чинників і зумовлює виникнення щастя у людини, переживання якого мають суб’єктивний характер, що вказує на особистісну зумовленість щастя і суб’єктивність його критеріїв кожної людини. Досягнення людиною щастя у житті залежить від особливого поєднання (сплаву) психологічних чинників, зокрема асоціативних позитивних зв'язків, потреб і цілей, мотивації, налаштованості на позитив і продуктивне мислення, багатий емоційний досвід, навіювання, а також і подій, які відбуваються у зовнішньому світі та супроводжують людину.

РОЗДІЛ 2. ВІДМІННОСТІ У РОЗУМІННІ ТА ПЕРЕЖИВАННІ ЩАСТЯ ЯК КРИТЕРІЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРОСЛОЮ ЖІНКОЮ

2.1. Основні погляди на особливості розуміння людиною щастя у період дорослості (зрілості)

Період дорослості – найбільш тривалий відрізок життєвого шляху людини і, водночас, найменш досліджений. Це зумовлено тим, що стабільний період (як раніше вважалося у наукових колах) який слідує після ранніх періодів життя. Проте такий підхід наразі не використовується. Натомість з'являється поняття *акме*, що використовують для позначення періоду життя, коли людина досягає у своєму житті найбільш оптимального особистісного розвитку [52].

У подальших дослідженнях почали виділятися певні етапи розвитку, підґрунтям яких стали біологічні, психологічні та соціальні чинники. При цьому акцент у дослідженнях змінився, оскільки частіше науковці стали звертати увагу на ціннісних орієнтаціях, смисложиттєвих уявлень, що були притаманні суспільству у певний період його розвитку. При цьому, було відмічено, що зміна цінностей життя, ціннісних орієнтацій особистості в останні десятиліття цей процес набув значних обертів і впливає на всі без винятку періодів дорослості.

Так, зарубіжні науковці основну увагу у своїх дослідженнях приділяють завданням, розв'язання яких необхідне для оптимального розвитку на кожному етапі дорослості. Натомість у вітчизняній психологічній науці використовується суб'єктний підхід, у контексті якого прийнято вважати, що людина (суб'єкт) сама є організатором власного життя та, відповідно, сама обирає шлях у своєму житті, проявляючи активність і впливаючи безпосередньо на процес прийняття рішень, на виявлення власного ставлення до світу, до інших людей, до самої себе [45].

Так, початок ранньої дорослості є перехідним періодом від юності. При цьому, за свідченням дослідників є доволі суперечливим. Зокрема соціальна ситуація розвитку, що зазнала змін у поєднанні із очікуванням дорослості, що не завжди відразу реалізується у повній мірі, можуть зумовити виникнення амбівалентних почуттів. Також у цьому віці доросла людина ще не виявляє готовності брати відповідальності за себе, а, також і за інших. При цьому, вони залишають за собою право на помилку. Водночас, криза юності ще не є подоланою, а головні завдання періоду, що розпочався, знаходяться у невизначеному стані [35].

Проте, означена криза зовсім не пов'язана з негативними переживаннями. Саме тому, у своїх дослідженнях цього періоду життя науковці відзначають оптимізм, активність, позитивний (піднесений) настрій, а також і легкість під час схвалення рішень [47]. Зокрема у психоаналітичній традиції поширеною є думка про даний період життя К. Юнга, що вважав їх обмеженими у плані нерозуміння інших і, водночас, самих себе [43]. Разом із тим, здійснення активного пошуку сенсу життя та обрання якогось із варіантів життєвого шляху є основними.

Так, Г. Шихі підкреслив, що відбувається пошук свого шляху у житті, а також і себе, коли вже статус дорослості для самостійного ухвалення рішень вже є, проте людина лише вчиться брати на себе відповідальність за зроблений вибір. Разом із тим, відбувається активний пошук і вибір супутника життя, кохання, створення власної сім’ї. Загалом, у цьому періоді життя можуть бути прийняті поспішні рішення, висловлювання. У цей період [41] відбувається емоційне віддалення від батьківської сім'ї, коли пасивна позиція, прийняття сімейних традицій, пошук сильного партнера можуть призвести до затримки у розвитку.

Подібної думки дотримується і Г. Крайг, який підкреслює, що у цьому періоді мають місце важливі події, зокрема завершення навчання, початок професійної діяльності, початок сімейного життя та народження дитини, а також відбувається визначення значущого для особистості кола спілкування. Все це не

відбувається спонтанно, адже це і є завданнями особистісного розвитку на означеному віковому етапі [39].

Коло спілкування людини у цьому контексті визначає напрямок і, при цьому, воно охоплює не лише тих осіб, з якими людина обмінюється інформацією, взаємодіє на певних рівнях близькості та довірливості у кожній системі стосунків. Також воно охоплює і джерела культури та досвіду, які спрямовують індивідуальний розвиток особистості – це книги, інформаційні джерела, мистецтво тощо. Отже, дорослість не є характеристикою віковою, оскільки її критеріями є ставлення до себе, як до суб'єкта свого життя, що і є однією з найбільш значущих ознак зрілості.

Створення сім'ї, виховання дитини у цей період життя, на думку А. Маслоу, сприяють задоволенню потреби *любити та бути коханим,* яка розміщується на третьому рівні запропонованої піраміди потреб. Також у цьому контексті Е. Фромм завважував, що здатність любити є ознакою зрілої особистості, а романтичні стосунки, натомість, вважав однією із форм несправжньої любові. При цьому, справжнє кохання автор вважав проявом спонтанного людського єства та єдиною сполучною ланкою для встановлення зв’язків зі світом. Разом із тим, у контексті поглядів К. Роджерса, А. Маслоу психологічні мотиви шлюбу полягають у акторстві, грі у романтику. Проте, варто зауважити, що подібні погляди на життя, захоплення, інтереси, сприймаються людиною за духовну спорідненість (єдність).

Разом із тим, за оцінками дослідників, від 50 до 60% шлюбів розпадаються доволі часто уже у перші роки спільного життя, нерідко створюючи неповні сім'ї. За інших обставин пошук партнера по життю розтягується на більш тривалий період. Наразі лібералізація інституту шлюбу надає змоги, надто не перейматися із цього приводу та знаходити альтернативні способи задоволення означеної науковцями людської потреби. Разом із тим, народження дитини та її виховання пов'язане з опануванням нових обов'язків, перерозподілом часу має значний вплив на емоційну сферу особистості, що зумовлює і прийняття нових ролей для

кожного з подружжя – матері та батька. Водночас, рольовий конфлікт на цьому етапі фактично є неминучим і має відображення на психологічному благополуччі особистості, а також у переживанні щастя людиною [35].

Так, Г. Крайг, Дж. Баттеворт, М. Гарріс зазначили, що процес пристосування до нової ситуації у житті може супроводжуватися емоційними порушеннями, конфліктністю подружжя або ж іншими кризовими явищами у стосунках зокрема і вцілому у житті []. Саме тому, у більш ніж третині випадків одружені люди (подружжя) говорять про їх більшу задоволеність подружнім життям, а також із народженням дитини. За деякими іншими даними, лише ¼ подружніх пар засвідчили, що після народження у своїй сім'ї дитини, вони стали почуватися більш задоволеними життям, відчули гармонію у своїх стосунках і взаємні почуття прихильності. Натомість 75% вказали, що почали почуватися більш гірше (у плані психологічного благополуччя), оскільки на їх життя більше вплинули негативні наслідки цієї події [26]. Водночас всі дослідники звертали увагу на збільшення почуття дорослості, прояви поважності, якісно нової відповідальності, зменшення егоцентризму, виникнення генеративності.

Не менш важливим у плані переживання щастя є початок професійної діяльності, що одночасно і є вагомою ознакою дорослішання. Поява почуття економічної незалежності, перший досвід втілення власних експансивних уявлень і планів кар'єрного зростання, перевірка правильності своїх уявлень про обраний напрям, сферу діяльності. Поступово, у міру перебігу процесу адаптації зростає самоповага, почуття соціальної відповідальності, а також зростає й ідентичність особистості [21]. Дослідники цього періоду переконані, що професійна діяльність (провідна) і міжособистісні взаємини та сім'я, є найбільш визначальними чинниками зростання особистості упродовж всього періоду ранньої дорослості. Отже, життєві плани, міжособистісні стосунки у найбільш значущому оточенні, професійна діяльність, подружнє сімейне життя є основою як нормального психічного розвитку, так і відсутністю підстав для серйозних переживань про власне здоров'я, почуття щастя та задоволеність життям [20].

Нерідко також мають місце і намагання втекти від реальності. Проте така втеча від себе далеко не завжди призводить до виникнення нових життєвих цінностей, більш сприятливих (повноцінних) стосунків, обранні цілей згідно нового погляду на ситуацію тощо. Разом із тим, така втеча від себе зовсім не зумовлює виникнення (появу) конструктивних змін, усвідомлення та коригування свого місця у житті та духовного зростання, що передує змінам особистості у кращий бік [16].

Науковці стверджують, що вже на момент завершення періоду ранньої дорослості, вже знайдено відповіді на безліч запитань щодо сенсу життя та самовизначення. При цьому, знижується сила пристрастей і ідеальні уявлення про власне життя, зменшується їх значення у прийнятті рішень, а натомість відбувається зростання відчуття реальності та набутий досвід. У цьому контексті відзначається тенденція до розширення діапазону дорослості, працездатності у цей період, і, як наслідок відбувається уповільнення особистісної інволюції та негативних тенденцій у розвитку інтелектуальної сфери [10].

Водночас, виникає криза середини життя, яка надає реальні підстави здійснювати поділ дорослості на етапи до і після. Варто відмітити, що наразі існує декілька основних поглядів на період середньої дорослості. Так, у першому з них, відзначається стабілізація всіх особливостей особистості, низки її обов'язків, соціальних ролей, життєвих уподобань, прагнення до стабільності у подружній, міжособистісній та професійній сфері [11].

Натомість в іншому підході, який позначають як фаталістичний, відстоюють інші погляди. Так, у віці біля 40 років досягається вершина (апогей) особистісного зростання, після якої відбувається поступовий спад: знижуються всі функції організму (когнітивні, психосоціальні), та людина поступово старіє. На цих позиціях знаходяться Г. Хойфт, А. Крузе, Г. Радебальд та ін. [55]. Проте у третьому підході період від 40 років розглядається як певний етап стабілізації (досвіду, в цілому життя) можливостей, які було накопичені подальшого розвитку, реалізації особистісного потенціалу, творчих сил і здібностей [9]; [12].

Саме, згідно поглядів А. Маслоу, Г. Крайгу, існують всі можливості для зростання, самовдосконалення, самоактуалізації у дорослому віці [3].

У період середньої дорослості у позитивному сенсі – вік можливостей. Серед переліку позитивних складових дилем середнього віку – це перевага цінності розумової діяльності над фізичною силою, поглиблення соціалізації у міжособистісній сфері, здобуття більшої емоційної гнучкості, що позначається як конфлікт між інтелектуальною пластичністю та інтелектуальною ригідністю [5].

У соціальному контексті, на думку Г. Шіхі, сім'я та професійна діяльність у період середнього віку віці майже не лишають часу для дружніх стосунків, знижується їхня значущість [14]. Можна погодитися, що дружба у цьому віці починає носити у більшій мірі прагматичний сенс. Колишні орієнтири на симпатії та єдність поглядів змінюються орієнтаціями на взаємне задоволення потреб. Для жінки це почуття заповнюється задоволеністю потреби у довірливому спілкуванні, у розумінні, в оцінці своєї думки з боку схожого за поглядами співрозмовника, у його моральній підтримці. Дослідники стверджують, що ті ж самі тенденції є актуальними і для чоловіків – особливості уподобань під час обрання спільноти для спілкування, де можна їх доповнити спільністю професійних інтересів і проведенням дозвілля [16].

Навіть найбільш дружні та найбільш тісні зв'язки у середньому віці слабшають або поступово зникають, у зв’язку зі зміненою ситуацією розвитку. Сім'я та діти, які вже підросли, займають дуже багато часу та місця у життєвому просторі. Проте у віці середньої дорослості батьки зазнають суттєвих емоційних перевантажень, що пов'язані з вихованням, які поглиблюються і між подружніми проблемами. Саме тому у період дорослості з’являються ознаки незадоволеності, охолодження емоцій, дисгармоній, розчарувань у шлюбному , що призводить до зниження психологічного благополуччя, до конфліктності у стосунках, а вихід із ситуації, що склалася, часто знаходять зв'язках поза сім’єю або у розлученнях.

Проте, навіть за умови збереження сімейних стосунків, шлюбу, міра втрати емоційної близькості у подружніх взаєминах зумовлює підвищення рівня негативних переживань, пов'язаних із залишенням дітьми сімейного кола, особливо жінками. Все це суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості та особливості переживання почуття щастя жінками. Водночас, М. Крайг стверджував, що за умови збереження близькості у родинному колі може бути джерелом нових ресурсів, можливостей [19], може сприяти засвоєнню нових соціальних ролей і, людина може знову почуватися щасливою до завершення періоду дорослості. Також це всі стосується і почуття задоволеності життям і психологічного благополуччя. Втім, варто відмітити, що саме жінка перебирає на себе значне функціональне навантаження у подальшому.

Таким чином, у період дорослості на людину впливає низка чинників, які визначають її ставлення до життя та переживання почуття щасті. Зокрема у період ранньої дорослості (20–40 років) визначальними факторами є життєві плани, міжособистісні стосунки у найбільш значущому оточенні, професійна діяльність, подружнє сімейне життя. Саме ці чинники є основою як нормального психічного розвитку, так і для переживань свого ставлення до власного здоров'я, задоволеності життям і почуття щастя. У період пізньої дорослості (40–60 років) сім'я та професійна діяльність майже не лишають часу для дружніх стосунків, знижується їхня значущість. При цьому, дружба у цьому віці починає носити у більшій мірі суто прагматичний сенс. Колишні орієнтири на симпатії та єдність поглядів змінюються орієнтаціями на взаємне задоволення потреб. Для жінки це почуття заповнюється задоволеністю потреби у довірливому спілкуванні, у розумінні, в оцінці своїх поглядів і думок зі сторони схожого за поглядами співрозмовника, а також у його моральній підтримці. Означені чинники суттєво впливаю на психологічне благополуччя особистості та особливості переживання почуття щастя жінками у період від 40 до 60 років.

2.2. Особливості розуміння щастя жінками у період дорослості

Дослідниками констатується факт, що переживання почуття щастя людиною змінюється упродовж життя. Зокрема М. Аргайл дійшов висновку, що задоволеність життям і суб'єктивне почуття щастя з віком зростає, при цьому у чоловіків спостерігається більш сильніший ефект, ніж у жінок []. Дослідник пояснює таке зростання означеного почуття тим, що з віком міра задоволеності життям, як правило, визначається зменшенням розриву між бажаннями людини та її досягненнями, з одного боку, і звиканням людини до умов свого життя, з іншого. Все це, на думку автора, свідчить про підтвердженням залежності переживання щастя від суб'єктивного ставлення особистості до подій, які відбуваються навколо.

При цьому існують і дослідження у яких з’ясовується і ґендерна специфіка переживання щастя та, відповідно, його чинників. Проте таких відомостей наразі небагато. Зокрема варто відмітити ґендерні відмінності полягають у основних чинниках щастя, серед яких особливу значущість для чоловіків має професійна самореалізація та фінансова компетентність, тоді як для жінок – це благополуччя і здоров'я членів сім'ї, а також зовнішня привабливість, яка слугує одним із головних ресурсів їхнього особистісного самоствердження та власної цінності [21].

Водночас, у дослідженнях зарубіжних авторів *жіноче* щастя більшою мірою зосереджене на коханні, сім'ї та близьких стосунках, а *чоловіче* – на активному пошуку, важкій боротьбі та радості здобутої перемоги [27]. Наразі науковці стверджують що ці особливості є наслідком відмінностей у змісті соціалізації жінки та чоловіка. При цьому, також існують факти ґендерної щодо особливості уявлень молодих людей про щастя, зокрема коли у молодих жінок щастя, насамперед, ототожнюється із сім'єю та здоров'ям, то у молодих чоловіків – із задоволенням власних особистісних потреб, наявністю друзів і можливістю для свого саморозвитку та самовдосконалення [24].

Варто відмітити, що переважна кількість досліджень уявлень про щастя (здійснених на основі статевих відмінностей) акцентує увагу на вивченні соціальних, особистісних і економічних чинників, натомість меншою мірою приділяється увага з боку дослідників індивідуальним системам значень чоловіків і жінок, пов'язаних із їх уявленнями про щастя. Разом із тим, дослідження статевих особливостей (гендерних) уявлень про щастя зумовлена трансформацією цінностей у сучасному світі, неоднозначним характером змістовного контексту процесу соціалізації сучасної людини, що призводить до зміни уявлень про те, що буде критерієм щасливого життя для сучасних чоловіків і жінок.

Разом із тим, було з’ясовано у сучасних дослідженнях, що у жіночих групах (незалежно від віку) є характерним уявлення про щастя як благополучне сімейне життя. Проте для молодих жінок віком від 18 до 24 років означений чинник змістився на останнє 4 місце. У цьому ж дослідженні було з’ясовано , що чим старшими за віком жінки, то більш значущою для них стає сім'я як показник щастя. У чоловічих групах найчастіше зустрічається інший критерій щастя – це соціальний успіх. Отже, для чоловіків почуття щастя найбільш частіше пов'язане із зовнішніми критеріями – соціальне визнання найближчого оточення, певний соціальний статус, успішність у житті. При цьому, подібні результати узгоджуються з результатами багатьох авторів про щастя на основі ґендерних відмінностей та їх впливу на уявлення про щастя [36]. Цікаво, що ні для чоловіків, ні для жінок не було виявлено смислової схожості явища щастя із матеріальним благополуччям.

Коли ж проаналізувати характеристики щастя за віковими та статевими особливостями, то у молодих чоловіків, як і у молодих жінок віком від 18 до 24 років когнітивні уявлення про щастя безпосередньо пов'язані з реалізацією власних цілей у житті, а також і отриманням задоволення від життя. У молодих чоловіків на першому місці – визнання та кар'єра у суспільстві, у дівчат – це досягнення власних цілей і знаходження сенсу життя та свого призначення у

житті. Натомість у групах чоловіків і жінок від 25 до 34 років спільними є уявлення про щастя через відчуття довіри до світу, людей, відчуття безпеки та радості свого життя (існування). Натомість відмінності проявляються у тому, що для жінок у цій групі щастя, насамперед, – сімейне благополуччя, а для чоловіків – знаходження власного особистісного сенсу життя, свого призначення у світі, пізнання себе як суб’єкта, як особистості [38].

Разом із тим, для жінок і чоловіків у віці від 35 до 44 років спільною ознакою в уявленні про щастя став їх аналіз щастя як фізичного, тілесного задоволення, довіра і розуміння того, що відбувається у світі. Водночас для групи чоловіків щастя тісно пов'язане із соціальним успіхом та осмисленням свого життя. Для жінок щастя - це наявність сім'ї, комфортне та стабільне життя.

Варто відмітити, щ дослідження відмінностей у розумінні щастя між чоловіками та жінками є нечисленними. Крім того, у їхніх результатах інколи виявляються суперечності. З одного боку, жінки характеризуються вищим рівнем щастя та психологічного благополуччя. З іншого боку, їхня роль жінки у соціумі, особливості соціалізації, стереотипи, ситуація подвійної зайнятості зумовлюють наявність зовнішніх і внутрішніх конфліктів, які, за уявленнями науковців, знижують рівень психологічного благополуччя, а отже, і почуття щастя. Можна припускати, що уявлення жінок та їхнє ставлення до своєї соціальної ролі у професійній діяльності та у сім'ї, значущість для них роботи, сім'ї, дитини, чоловіка є суб'єктивними чинниками, по-різному пов'язаними з рівнем щастя і психологічного благополуччя [40].

У сучасних емпіричних дослідженнях акцент ставиться не на проблемі щастя як цінності, що існує сама по собі, а на ціннісному змісті та конкретних цінностях щастя конкретної особистості [42]. Отже, наразі щастя як психологічна проблема досліджується через когнітивні уявлення жінок (або чоловіків) у повсякденній свідомості й аналізуються на рівні життєвих уявлень про те, що має бути у щасливої жінки (або чоловіка). Якою є система життєвих цінностей в уявленнях жінок про щастя, що у них у пріоритеті. При цьому,

допускається, що на рівні буденної свідомості існує певна система уявлень (еталон) про те, що потрібно для щастя, згідно з якою відбувається оцінювання себе та інших людей.

У цьому контексті уявлень про щастя абсолютний пріоритет належить цінності сім'ї (наявність сім'ї, дітей, чоловіка, батьків, близьких родичів, онуків). Такі результати є властивими для 40 % висловлювань. Результати дослідження дійсно вказують на те, що задоволеність життям та його сенсом більш вищою є у людей, які перебувають у шлюбі. Це ще раз підтверджує, що, незважаючи на кризу сім'ї, вона ще довго збереже свої соціально-психологічні функції для індивіда – задоволення потреби в інтимному спілкуванні, емоційному контакті, взаєморозумінні. Отже, для жінки сім'я - це основний елемент щасливого життя. Це досі сильний вплив соціальних стереотипів, які стверджують, що щастя жінки – у турботі про оселю та сім'ю.

Друге місце з великим відставанням ділять такі елементи, як: професійна зайнятість (наявність роботи, улюбленої справи, діяльності, кар'єрне зростання) та нематеріальні цінності. Означені характеристики категорії щастя згадувалися у 14 % висловлювань. Безумовно, що робота впливає на щастя, бо вона займає у людини майже щодня по 8–10 годин, тому задоволеність роботою впливатиме як на сам процес роботи, так і на задоволеність життям в цілому. Водночас, варто вказати, що професійна зайнятість – зовсім не основний чинник жіночого щастя. Оскільки її згадали лишень у 14 % суджень. Можливо, такі орієнтації виявилися і суперечливими на тлі збільшення кількості жінок, які працюють. Проте наразі часто жінок закликають активно поєднувати сімейні функції із професійними. Проте, за даними численних досліджень, жіноча роль виявляється значно важчою [41].

Для багатьох жінок професійна зайнятість – це в цілому додаткове навантаження, адже до домашніх турбот і виховання дітей додаються професійні цілі. Тому, значна частина жінок не вказує роботу як основний компонент щасливого життя, вважаючи за краще зосередитися на одній сфері діяльності –

сім'ї. Серед нематеріальних цінностей щастя можна виділити наступні підгрупи: вміння радіти життю, самореалізація та особистісне зростання, розум, зв'язок із іншими людьми. До означених і найбільш значущих цінностей щастя додаються і наступні: матеріальні статки (9%), здоров'я (7%) та друзі (6%). Варто відмітити, що останні емпіричні дані справді підтверджують позитивний зв'язок між статками та суб'єктивним благополуччям (переживанням щастя). При цьому, за свідченням дослідників, статки пов'язані із суб'єктивним благополуччям тому, що вищий їх рівень забезпечує кращі умови життя та задоволення більш широкого спектру потреб [45].

Здоров’я як цінність, що визначає щастя. Так, досліджувані вказували на важливість для щастя не лише власного здоров'я, але й здоров'я їх сім'ї та близьких. При цьому, вони наголошували на значущості як фізичного, так і психічного здоров'я. Те, що для щастя потрібні друзі, відобразилося лише у 6% випадків. При цьому, з’ясувалося, що значній кількості жінок цілком достатньо власної сім'ї для задоволення потреби у спілкуванні, емоційній близькості та підтримці. Водночас, було виокремлено наступні параметри: дозвілля, інтереси, хобі, захоплення, відпочинок, розваги; активність жінки, тобто те, що жінка хоче, що робить її щасливою; зовнішність, затишок в оселі та соціальний стан.

Більшість сучасних дослідників не надають особливої уваги ґендерній різниці рівня щастя та задоволеності життям. Проте, жінки частіше почуваються більш щасливими за чоловіків, незважаючи на те, що вони більш часто страждають від емоційних переживань, адже є більш емоційними, на відміну від чоловіків. Також важливим є те, що як у чоловіків, так і у жінок існують різні уявлення, сприйняття та оцінка критерію щастя. При цьому, вважають, що жіноче щастя є більш ситуативним і мінливим, оскільки залежить від позитивних емоційних контактів і міжособистісних взаємин. Разом із тим, вважають, що щастя – суто жіноча проблема. Згідно із твердженнями дослідників, більшість чоловіків не виявляють помітного інтересу до щастя: вони дуже рідко над цим міркують і не мають чітких уявлень (поняття) про нього. Такі відомості

неодноразово були підтверджені у ході різних емпіричних досліджень: зокрема асоціацій зі словом щастя, у жінок виявляється набагато більше, ніж у чоловіків. При цьому, варто відмітити, що існують певні психологічні особливості жінок, зокрема у них середні показники за критеріями щастя та загальна задоволеність життям є значно вищими, ніж у чоловіків.

Отже, жінки отримують у пізнанні, спілкуванні, так само як і в професійній, побутовій та естетичній видах діяльності набагато більше емоційного задоволення, аніж чоловіки. Проте, і сприймаються вони часто більш нещасними, ніж чоловіки. Цілком можливо, це пов'язано з тим, що сучасній жінці доводиться поєднувати різноманітні соціальні ролі та обов'язки. У зарубіжних дослідженнях зазначається, що у чоловіків основоположні чинники щастя - матеріальне становище, робота, кар'єра, а в жінок - діти, Важливо зазначити, що пріоритетними для жінок при досягненні щастя, в їхньому уявленні, є діти і сім'я. Дослідники пов’язують такий стан речей із соціальними стереотипами, що ґрунтуються на тезі: сім'я та діти – основа щастя жінки [46].

Уявлення чоловіків про щастя досить традиційні: основними ознаками є: професійна діяльність, сім'я, кохана жінка, матеріальні статки, достаток. Також важливою для них у контексті щастя є самореалізація. Вони вважають, що чим більшою мірою людина самореалізувалася, тим більшою мірою вона щаслива: частіше і більш повно переживає задоволеність життям в цілому, переживає позитивні емоції. При цьому, найбільш важливим для почуття щастя чоловіком є зовнішня оцінка діяльності, виключно із захопленням його неповторністю. Так, у чоловіків щастя пов'язується із майбутнім, а щодо теперішнього часу воно згадується ними вкрай рідко [47].

Отже, жіноче щастя більшою мірою пов'язане з добробутом сім'ї та дітей, а чоловікам більш важливим є найближче соціальне оточення. Це пояснюється тим, що жінки є більш емоційними, чутливими, гнучкими та спрямованими на взаємини. Для частини жінок самореалізація і сім'я рівнозначно цінні поняття. Разом із тим, чоловіки та жінки мають різні мрії та цілі: зокрема жінки мріють

бути коханими, створити сім'ю, народити дітей, натомість чоловіки не можуть визначитися зі своїми життєво–важливими потребами. При цьому, жінка не лише мріє про щастя, але й намагається заволодіти його секретами, щоб досягнути у реальному житті. До чинників щастя жінки належать: уміння долати труднощі та життєві проблеми, здатність успішно протистояти різним стресовим ситуаціям і долати внутрішній стан дискомфорту. Водночас кожна жінка бачить сенс свого існування у щасливо прожитому житті. При цьому, щастя більшою мірою пов'язано з внутрішнім світом, ніж із зовнішніми статками. Жіноче щастя дорослої жінки є більш ситуативним і мінливим, адже залежить від позитивних емоційних контактів і міжособистісних взаємин. Разом із тим, вважають, що щастя – суто жіноча проблема. Згідно із твердженнями дослідників, більшість чоловіків не виявляють помітного інтересу до щастя: вони дуже рідко над цим міркують і не мають чітких уявлень (поняття) про нього.

Висновки до розділу 2

У період дорослості на людину впливає низка чинників, які визначають її ставлення до життя та переживання почуття щасті. Зокрема у період ранньої дорослості визначальними факторами є життєві плани, міжособистісні стосунки у найбільш значущому оточенні, професійна діяльність, подружнє сімейне життя. Саме ці чинники є основою як нормального психічного розвитку, так і для переживань свого ставлення до власного здоров'я, задоволеності життям і почуття щастя. У період пізньої дорослості сім'я та професійна діяльність майже не лишають часу для дружніх стосунків, знижується їхня значущість. При цьому, дружба у цьому віці починає носити у більшій мірі суто прагматичний сенс. Колишні орієнтири на симпатії та єдність поглядів змінюються орієнтаціями на взаємне задоволення потреб. Для жінки це почуття заповнюється задоволеністю потреби у довірливому спілкуванні, у розумінні, в оцінці своїх поглядів і думок зі сторони схожого за поглядами співрозмовника, а також у моральній підтримці.

Жіноче щастя більшою мірою пов'язане з добробутом сім'ї та дітей, а чоловікам більш важливим є найближче соціальне оточення. Для частини жінок самореалізація і сім'я рівнозначно цінні поняття. Разом із тим, чоловіки та жінки мають різні мрії та цілі: зокрема жінки мріють бути коханими, створити сім'ю, народити дітей, натомість чоловіки не можуть визначитися зі своїми життєво–важливими потребами. Жінка не лише мріє про щастя, але й намагається заволодіти його секретами, щоб досягнути у реальному житті. До чинників щастя жінки належать: уміння долати труднощі та життєві проблеми, здатність успішно протистояти різним стресовим ситуаціям і долати внутрішній стан дискомфорту. Водночас кожна жінка бачить сенс свого існування у щасливо прожитому житті. При цьому, щастя більшою мірою пов'язано з внутрішнім світом, ніж із зовнішніми статками. Жіноче щастя дорослої жінки є більш ситуативним і мінливим, адже залежить від позитивних емоційних контактів і міжособистісних взаємин. Разом із тим, вважають, що щастя – суто жіноча проблема.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗУМІННЯ ЖІНКАМИ ЩАСТЯ У ПЕРІОД ДОРОСЛОСТІ

3.1. Організація та методи дослідження

У теоретичних розділах роботи нами було з’ясовано, що ставлення людини до щастя, водночас, і когнітивне розуміння (уявлення) щастя або переживання почуття щастя особистістю є своєрідним проявом цілісності феномену Homo Sapiens. У понятті щастя поєднується емоційне благополуччя (психічне здоров’я) людини, компоненти світогляду, а також вчинки та в цілому поведінка людини.

Здагалом, сучасні дослідники звертаються до щастя у контексті питання емоційного (психологічного) благополуччя особистості. У цьому сенсі феномен щастя розуміють як певний стан, якому властиві позитивні емоції, осмисленість свого призначення у світі людиною, а також почуттям задоволеності від свого життя. Отже, усвідомлення щастя людиною зумовлює оцінку власного життя як такого, що має визначений сенс, відповідає наміченим цілям, цінностям і ціннісним орієнтаціям особистості.

Разом із тим, було з’ясовано, що уявлення про людське щастя різняться за різними параметрами у психологічній науці, зокрема за віком і статтю. У цьому контексті розглядається поняття жіночого щастя. Відмічено, що дослідження жіночого щастя у науці переважно зумовлені психологічним аналізом різних аспектів життя дорослої жінки: емоційного благополуччя, соціальних стосунків, професійної реалізації й особистісного зростання. При цьому чинники цього явища доволі часто зазнають змін.

Для з’ясування особливостей розуміння щастя сучасними українськими жінками у наш час нами було проведено емпіричне дослідження когнітивних уявлень дорослих жінок про досліджуване явище. З цією метою нами було

організовано проведення констатувального експерименту. Основна ціль, яку ми ставили у експерименті передбачала виявлення психологічних особливостей когнітивного розумінні щастя жінками у сучасних умовах життя. Організація експерименту передбачала дотримання цілої низки операційних процедур, вимог і умов. Так, конкретизація мети констатувального експерименту зумовила нас сформулювати найбільш вагомі завдання, зокрема:

1. Відшукати найбільш оптимальне наповнення для методики емпіричного дослідження у вигляді конкретних діагностичних методів.
2. Укомплектувати досліджувану вибірки, її наповнюваність учасниками на добровільних засадах і жінками різного віку для порівняння когнітивних уявлень про щастя.
3. Реалізувати програму констатувального експерименту та виявити основні особливості розуміння жіночого щастя у сучасних умовах.
4. Визначити наявність зв'язків між досліджуваними параметрами щастя жінок дорослого віку.
5. З'ясувати значущість виявлених особливостей щастя дорослих жінок за допомогою статистичних методів і сформулювати рекомендації щодо досягнення щастя у дорослому віці (на основі результатів проведеного дослідження).

Для створення оптимальних умов під час організації констатувального експерименту було дотримано поетапність процедури його реалізації. Зокрема проведення експерименту передбачало поступову зміну кількох етапів. Так, на *першому (підготовчому) етапі* відбувся пошук діагностичного інструментарію для дослідження когнітивних уявлень жінок про щастя, а також скомпоновано вибірку досліджуваних (жінок різного віку), зокрема участь у дослідженні брало 39 жінок у віці від 30 до 45 років, серед яких 18 жінкам наразі від 30 до 40 років, а 21 жінці понад 40 років. На *другому (власне емпіричному) етапі* було проведено діагностування вибірки та збору даних для їх подальшого аналізу. Вже на *третьому етапі (обробка зібраних даних),* проведено необхідні обрахунки та

систематизовано основну інформацію за досліджуваними параметрами феномену щастя. На *четвертому етапі (інтерпретації та тлумачення даних і формулювання висновків)* систематизували та пояснювали відомості здобуті в процесі емпіричного дослідження. Наостанок на цьому етапі були сформульовані висновки та розроблені рекомендації дорослим жінкам.

У емпіричному дослідженні, що передбачало вивчення уявлень дорослих жінок про щастя, нами були використані три психодіагностичні процедури, які дозволило достатньо об'єктивні та валідні відомості про досліджуване явище. Разом із тим, намагалися вивчати досліджуваний феномен з різних боків, що дозволило нам отримати різносторонню інформацію від досліджуваних. Так, для з'ясування особливостей розуміння жінками щастя у період дорослості обрано *Шкалу «Задоволеність життям» Е. Дінера,* що є адаптованою україномовною версію, питальник *Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя* (КОБС-3), що розроблена українськими дослідниками О. Савченко, О. Калюк, а також *Опитувальник експрес-оцінювання психологічного благополуччя* (Н. Шишко); для з'ясування значущості виявлених відмінностей між групами, що утворювали вибірку, скористалися непараметричним критерієм Манна-Уітні.

Зокрема Шкала Е. Дінера ґрунтується на його концепції щастя. Так, згідно його наукових поглядів, сутність щастя становить три важливі компоненти, зокрема задоволення, а також позитивні та негативні емоції. Фактично, щастя пояснюється людиною на основі власних розумових (інтелектуальна оцінка) й емоційних (гарний чи поганий стан, настрій) сторін самоприйняття. При цьому, автор стверджує, що особа, якій властива достатньо висока міра емоційного благополуччя у більшості випадків почуває себе задоволеною власним життям.

Шкала Е. Дінера спрямована на виявлення розумової оцінки відповідності ситуації життя та тим очікуванням, які притаманні людини, а, отже, показник в цілому вказує на певну суб'єктивну (внутрішню) гармонію людини та емоційну (психологічну) задоволеність життя. При цьому, за свідченням автора Шкали, показник, що відображає оцінку психологічного задоволення характеризується

слабкими взаємозв’язками з іншими параметрами благополуччя. Натомість сильний зв’язок цього параметру з успішністю людини у житті.

Так, високі бали за шкалою Е. Дінера свідчать про високу міру задоволеністю життям, а низькі бали – вказують на невдоволеність людини власним життям, переважанням негативних емоцій, зокрема тривожності, депресії тощо. Структуру Шкали Е. Дінера складають п’ять основних запитань, що мають бути оціненими респондентом через когнітивну оцінку, що виражена у балах від одного до семи. Власне сума всіх оцінок і становить загальний показник міри задоволеності особою своїм життям. В цілому, метод є надійним джерелом отримання даних і дозволяє отримати об’єктивні відомості про щастя, зокрема жіноче.

Процедура виконання означеного методу респондентом зумовлювала: надання відповідної інструкції, у змісті якої наголошувалося на основних етапах роботи над шкалою. При цьому, людині пропонували оцінити кожне із запитань оцінкою, що має сім градацій, де 7 означає повну згоду, 6 – так, згоден, 5 – певною мірою (частково) згоден, 4 – складно визначитися, 3 – не зовсім згоден, 2 – не згоден, 1 – зовсім не згоден; наголошено, що правильних чи неправильних відповідей немає, а тому доцільно бути відвертим і щирим, над твердженням довго не думати та поставити найбільш об’єктивну оцінку; виведення кінцевого результату здійснюється дослідником.

Потім роботу над заповненою шкалою продовжував експериментатор, основне завдання якого полягало у знаходженні числового значення показника задоволеності життям. При цьому отримане значення може бути у діапазоні від 5 до 35 балів. При цьому кількість балів від 5 до 9 свідчать про цілковите невдоволення своїм життям, бали від 10 до 14 вказують на незадоволеність своїм життям, діапазон балів 15 –19 –скоріше невдоволений, ніж задоволений. 20 балів в цілому вказують на нейтральну оцінку свого життя. Проте 21–25 балів – вказує на більшу задоволеність, ніж невдоволеність своїм життям, 26–30 балів – цілком задоволена собою людина, а сума балів у 31–35 – повна задоволеність життям.

Наступний метод, який було використано для з’ясування психологічних особливостей розуміння щастя жінками – опитувальник КОБС-3, створений сучасними українськими дослідницями. Вказаний діагностичний засіб дозволяє з’ясувати розумові ознаки суб’єктивного благополуччя особистості. При цьому, опитувальник достатньо компактний, його зміст утворений 20 судженнями, які стосуються ставлень людини до різних аспектів життя, задоволеності ним. Разом із тим, його основу визначають три шкали, які на думку авторів абсолютно не залежать одна від одної – задоволеність своїм життям, незадоволеність життям і розчарування у ньому, задоволення стосунками з іншими.

Процедура діагностування займає біля 7–8 хвилин. При цьому можна пропонувати опитувальник як індивідуально, так і для групи досліджуваних. Перед його проведенням доцільно надавати інструкцію, у якій звернути увагу на особливості надання відповідей, а також на зацікавленість особи до дослідження. Зокрема надання відповідей передбачає використання спеціальної шкали для оцінювання, діапазон якої від 1 до 5 балів. Так, оцінка 1 один інтерпретується як повна незгода з висловлюванням, а оцінка 5 – означає, що досліджуваний повністю погоджується зі змістом того чи іншого судження. При роботі над цим опитувальником не варто довго роздумувати над питанням, проте необхідно бути сконцентрованим. Разом із тим, не потрібно шукати правильних відповідей, оскільки отримані за допомогою цього методу дані відображають суб’єктивні аспекти розуміння людиною благополуччя.

Під час обробки даних дослідник керується спеціальним шифром, який дозволяє в оптимальному темпі отримати значення за всіма трьома шкалами, а також визначити загальний індекс (показник) задоволеності життям. При цьому, обробка опитувальника зумовлюється наявністю норм для досліджуваних, (окремо для жінок і для чоловіків, що досить важливо для досягнення нашої мети у дослідженні), які дозволяють встановити рівні за кожною шкалою.

Так, високі показники за шкалою задоволеність своїм життям вказують, що людина цілком задоволена життям, подіями, які його наповнюють, своєю

продуктивністю у діяльності, а також переконаність людини, що нічого не потребує змін. Натомість низькі показники означають, що людина невдоволена життям, умовами, досягненнями, а свою діяльність вважає непривабливою, що зумовлює виникнення негативного ставлення до своїх справ і невдоволеність власними ідеалами та цінностями життя.

Високі оцінки за шкалою невдоволеність собою і розчарування у житті означають, що особа є невдоволена своїм життям і досягненнями, що зумовлює виникнення стану спустошеності, роздратованості. При цьому вона вважає більшість людей навколо корисливим, що також сприяє негативному внутрішньому напруженню. Натомість низькі оцінки вказують, що особу цілком влаштовують досягнення у житті, вона не порівнює свої досягнення з іншими, не орієнтується на них, у неї відсутні негативні переживання, проте існує відчуття насолоди від життя, своїх досягнень.

Високі оцінки по шкалі задоволеність стосунками (відносинами) з іншими вказують на те, що людину цілком влаштовує коло свого спілкування, у неї є можливість поділитися з людьми як своїми досягненнями, так і невдачами, а у відносинах з іншими вона є щирою та відвертою. Натомість низькі оцінки за цією шкалою означають, що людина відчуває ускладнення, щоб побудувати тривалі та міцні стосунки, що не дозволяє покладатися на інших. При цьому спілкування для особи є необхідністю (вимушеною), оскільки відчуває дискомфорт і невдоволення та намагається змінити коло своїх знайомих, оскільки навколишні люди інтерпретуються як такі, що перешкоджають задоволенню важливих потреб і постійно приховують інформацію.

Також опитувальник дозволяє обрахувати загальний індекс задоволеності людиною своїм життям. При цьому, високі оцінки означають, що особу влаштовують умови життя, стан речей, почувають себе комфортно, їх повною мірою влаштовують досягнення, впевнено почувають себе серед своїх знайомих, здатні побудувати довірливі та міцні стосунки. Натомість низькі оцінки за цією шкалою вказують, що людину не влаштовують умови її життя, їй не комфортно,

у неї переважають негативні переживання, не влаштовують досягнення у своїй сфері діяльності, почувається роздратованою і невпевненою серед знайомих, не здатна побувати міцні, довірливі стосунки, прагне змінити людей навколо себе.

В цілому, опитувальник КОБС-3 є доволі інформативним щодо з'ясування психологічних особливостей у розумінні щастя жінками, а також дозволяє отримати інформацію щодо рівнів задоволеності жінками різних сфер життя, що цілком задовольняє мету констатувального експерименту та загальну мету магістерського дослідження.

Розглянемо ще один метод дослідження, використаний нами для вивчення особливостей розуміння жінками щастя – Експрес-оцінювання психологічного благополуччя. За своєю сутністю – це опитувальник зі шкалою психологічного благополуччя. Фактично, це скорочений варіант Шкали Н. Ріффа, основне призначення якого з'ясувати всі ознаки досліджуваного феномену і, відповідно, з'ясувати особливості поглядів сучасних жінок на щастя за параметрами, що складають основу опитувальника, зокрема самоприйняття особистістю, себе, її автономія, цілі життя, особистісне зростання, позитивні взаємини з іншими, управління середовищем.

Загалом опитувальник містить шість шкал і складається з 30 запитань. Перед початком роботи досліджуваних спрямовували, що їм потрібно оцінити декілька висловлювань, що стосуються їх ставлення до різних компонентів свого життя та самого себе. При цьому ступінь згоди чи незгоди варто оцінити на основі запропонованої градації оцінок – від 1 до 6, де оцінка 1 – повна відсутність згоди із твердженням, а 6 – максимальна згода з пунктом опитувальника. В цілому, робота над опитувальником займає біля 7–8 хвилин, що дозволяє вказати на його компактність, окрім високої інформативності.

Підрахунок оцінок здійснюється окремо за кожним параметром, враховуючи спеціальний шифр. При цьому, при інтерпретації результатів за шкалою самоприйняття високі бали свідчать про позитивне ставлення до себе та своїх якостей, гарне ставлення до минулого та теперішнього. Натомість низькі

бали вказують на невдоволення собою і своїми (окремими) рисами, негативне ставлення до власного минулого, розчарування собою, неприйняття себе.

За шкалою автономія високі бали вказують на достатні незалежність і автономію, протиставлення себе суспільству, шаблонам, вміння керувати своєю активністю. Натомість низькі значення за цим параметром благополуччя вказує на залежність своєї поведінки та вчинки від навколишнього, стурбованість з приводу оцінки себе з боку інших, відсутність вміння приймати самостійно рішення, залежність від рішення сторонніх.

Оцінки за параметром мета життя, зокрема високі свідчать про впевненість у майбутньому, прийняття цілей, що дозволяє осмислити своє існування, мету життя, мати цілісній світогляд. Натомість низькі оцінки вказують на невизначеність майбутнього (відсутні цілі), відсутність в'язку між минулим, теперішнім і майбутнім, нестійкі переконання, зовсім аморфний світогляд.

Високі оцінки за шкалою особистісне зростання передбачають прагнення до постійного вдосконалення, саморозвитку, творчості, відкритості до всього нового, самореалізація свого людського (особистісного) потенціалу упродовж свого життя. Натомість низькі оцінки свідчать про відсутність здатності (прагнення) до засвоєння нового досвіду, емоційне вигорання, стагнація, невдоволеність своїм розвитком, загалом відсутність цікавості до свого життя.

Так, за шкалою позитивні стосунки з іншими, зокрема високі оцінки вказують про здатність до емпатії, прояву турботи, щирості та відкритості у спілкуванні та взаєминах. При цьому яскраво проявляється здатність до близьких стосунків, вміння йти на компроміси, згода на життя за принципом «брати–віддавати». Натомість низькі оцінки вказують на прояви черствості, скупості у спілкуванні, брак доброзичливих, довірливих теплих взаємин, переживання своєї самотності, фрустрованості, відсутність здатності йти на певні поступки, компроміси, відсутність турботи за інших.

За параметром управління середовищем високі бали свідчать про впевненість, досвідченість, контролю над зовнішніми подіями, високий

професіоналізм у виконанні повсякденних справ, вміння організовувати важливий контент для себе, що відповідає існуючій системі цінностей. Натомість низькі оцінки вказують про відсутність можливостей створення під свої цілі та можливості необхідного контенту, відчуття повної залежності від зовнішніх обставин, відчуття неможливості впоратися з буденними справами, невміння (відсутність здатності) поліпшити своє становище, зарадити собі при розв'язанні проблем різного характеру, зокрема особистісних, професійних , буденних тощо.

Загальний індекс задоволеності життям за експрес-опитувальником психологічного благополуччя розраховується на основі загально суми за всіма оціненими параметрами. Загалом, означений опитувальник (отримані на його основі відомості) сприяють більш глибокому дослідженню когнітивних уявлень жінок про щастя, як одну з основних проявів психологічного благополуччя.

у контексті проведення констатувального експерименту було передбачено використання методів математичної статистики, зокрема обрахунок середнього арифметичного значення показників, переведення їх у відсотки, обрахунок коефіцієнту кореляції, використання статистичного критерію *U–Манна–Уітні* для з'ясування значущості виявлених особливостей розуміння жінками щастя (на основі порівняння двох вибірок досліджуваних – вибірка жінок від 30 до 40 років з вибіркою жінок від 40 до 45 років). У процесі проведення математичних обрахунків отриманих даних використовувалося програмове забезпечення Microsoft Office Excel версія 2019, а також пакет для обрахунку досліджень соціальних наук *JAMOVI* (версія 2.6.1.).

В цілому намагалися при проведення дослідження забезпечити надійність і валідність результатів. Саме дослідження відбувалося в онлайн форматі, що передбачало використання електронних форм бланків опитувальників. Під час проведення намагалися створити довірливу комфортну атмосферу, яка б сприяла більш щирим відповідям, що підвищувало б в цілому цінність проведеного дослідження. Водночас участь у дослідженні зі сторони жінок була повною мірою на добровільних засадах. Разом із тим, нами було забезпечено анонімність

участі жінок у дослідженні та конфіденційність отриманої інформації щодо розуміння жінками феномену щастя у наш час. При цьому, було максимально оптимізований час для участі у дослідженні, оскільки прагнули врахувати його дефіцит у сучасних умовах життя.

Таким чином, для встановлення психологічних особливостей розуміння дорослими жінками щастя у сучасних умовах життя нами було проведено емпіричне дослідження у формі констатувального експерименту. З цією метою нами були обґрунтовано та використано такий діагностичний інструментарій для збору даних як *Шкала «Задоволеність життям» Е. Дінера*, що є адаптованою україномовною версію, *Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя* (питальник КОБС-3), який розроблений українськими дослідниками О. Калюк, О. Савченко, *Опитувальник експрес-оцінювання психологічного благополуччя* (Н. Шишко). Приймали участь у дослідженні 39 жінок у віці від 30 до 45 років, серед яких 18 жінкам наразі від 30 до 40 років, а 21 жінці понад 40 років. Для з'ясування значущості виявлених відмінностей між групами, що утворювали вибірку, скористалися непараметричним критерієм Манна-Уітні. Важливим компонентом методики стало використання методів математичної статистики, що сприяло встановленню відмінностей, виявленню тенденцій, фіксації зв'язків між змінними параметрами діагностичного інструментарію. Створена програма й обрана нами стратегія констатувального експерименту на підготовчому етапі повною мірою реалізована нами на емпіричному етапі, що передбачав збір даних, з послідуючою їх обробкою на етапі інтерпретації результатів дослідження. Зміст роботи на послідуючих етапах констатувального експерименту розкрито у наступній частині магістерського дослідження.

3.2. Аналіз результатів констатувального експерименту

У цій частині дослідження нами було здійснено обрахунок й інтерпретацію отриманих результатів дослідження, у яких відображено психологічні

особливості розуміння дорослими жінками щастя у сучасних реаліях сьогодення. Розглянемо отримані дані на констатувальному етапі.

Зокрема за Шкалою Е. Дінера (Задоволеність життям) було з'ясовано, що надзвичайно задоволеними своїм життям є 18% жінок, 30% опитаних дуже задоволені власним життям, більш-менш відчувають задоволеність життям 26% жінок, злегка незадоволеними та незадоволеними почуваються 20% (порівно) осіб, дуже незадоволеними – 5% жіночої вибірки.

В цілому, задоволені своїм життям 82% одружених жінок і 55% неодружених. Отже, це жінки, яким властива внутрішня гармонія та емоційна (психологічна) задоволеність своїм життям, в основі якої покладено розумову оцінку відповідності реальної ситуації життя та очікуванням, які притаманні цим жінкам. Загалом, для додаткового аналізу особливостей задоволеності життям у одружених і неодружених жінок ми показниками середнього значення та визначили значення критерію *U* Манна Уітні. Розглянемо отримані результати обрахунків, які внесені нами до таблиць з метою їх систематизації.

Таблиця 3.1.

Середні показники параметрів задоволеності життям (щастя) заміжніх і незаміжніх жінок

Критерії аналізу	**Когнітивні аспекти щастя /психічне благополуччя /**				**Емоційні аспекти щастя/емоційне благополуччя**						**ЗЖД**
	ЗСЖ	**ЗСС**	**НСЖ**	**ЗОЦ**	**ПСІ**	**АВТ**	**УС**	**ОЗ**	**ЦЖ**	**СПЯ**	
$\bar{x}_1$	20.6	16.3	5.45	30.5	16.5	22.0	24.0	22.7	19.9	19.2	21.5
$\bar{x}_2$	22.5	18.5	6.93	39.1	22.2	21.0	25.3	25.6	23.4	22.0	25.6
Mdn_1	21	15	6	32	18	22	24	21	20	22	26
Mdn_2	22.5	19.0	7.00	39.0	22.0	20.0	25.5	25.5	23.5	23.0	25.5
min_1	18	9	2	11	10	18	14	13	14	8	6
min_2	15	12	3	24	9	9	9	16	14	11	13
max_1	25	24	9	43	24	24	35	30	29	25	32
max_2	28	24	10	50	30	29	36	30	30	30	33

У таблиці 3.1. показники загальної задоволеності життям (ЗЖД), виявлені за шкалою Е. Дінера, розміщені у останній зліва колонці. У рядках цієї таблиці

розміщено математичні показники, за якими здійснюють аналіз, зокрема $\bar{x}_1$ (середнє значення по вибірці незаміжніх жінок), $\bar{x}_2$ (середнє значення по вибірці заміжніх жінок), аналогічним чином розподілені й інші показники – мода (Mdn_1, Mdn_2), мінімальне (min_1, min_2) та максимальне (max_1, max_2) значення окремо по вибірці незаміжніх і заміжніх жінок.

Зокрема середнє значення $\bar{x}_1 < \bar{x}_2$, що вказує на те, що задоволеність життям у заміжніх жінок є значно вищим, ніж у незаміжніх, про це також вказують і min_1, min_2, показник є значно вищим у вибірці незаміжніх. Проте показники Mdn_1, Mdn_2 та показники max_1, max_2 майже не відрізняються. Для того, щоб встановити відмінності або їх заперечити нами було обраховано статистичний показник *U* Манна-Уітні, який знаходиться у таблиці 3.2. Варто відмітити, що значущість відмінностей на статистичному рівні за критерієм *p* Левена буде за умови, коли емпіричне значення p < 0,05. У нашому випадку $p_{емп}=0,388$ (див. табл. 3.2. рядок ЗВЖ). Отже, $p_{емп} > 0,05$ – відмінність не є статистично значущою. Отже, за шкалою Е. Дінера відмінностей у задоволеності своїм життям на статистичному рівні у заміжніх і незаміжніх жінок немає.

Таблиця 3.2.

Показники *U* Манна-Уітні щодо подібності–відмінності уявлень про щастя заміжніх і незаміжніх жінок (95% довірчий інтервал, при *p=0,05, df=37;* $n_1=18$; $n_2=11$)

Змінні	*U* Манна-Уітні	Критерій Левена (*p*)
ЗСЖ	96.0	0.071
ЗСС	99.5	0.090
НСЖ	92.5	0.050
ЗОЦ	79.5	0.021
ПСІ	64.0	0.005
АВТ	131.5	0.490
УС	107.5	0.542
ОЗ	134.0	0.147
ЦЖ	83.5	0.028
СПЯ	116.0	0.240
ЗЖД	126.0	0.388

Таблиця 3.2. складається з 4-х основних колонок, зокрема перша з них – «**Змінні**», у якій містяться назви когнітивних і емоційних аспектів щастя жінок. Друга колонка – «***U* Манна-Уітні»,** у якій розміщені значення критерію *U* для всіх змінних у нашому дослідженні. Наступна колонка «**Критерій Левена *p***», який і вказує на статистично значущі відмінності між заміжніми та незаміжніми жінками. Відмінності є значущими, коли емпіричний критерій Левена $p < 0{,}05$.

Розглянемо тепер значення показників, що отримані за опитувальником КОБС-3. Так, було з'ясовано, що для заміжніх жінок більш властивим є високий рівень задоволеності життям в цілому (загальна оцінка, ЗОЦ). Під час аналізу даних виявлено, для 54% заміжніх жінок є властивим високий рівень, а середній – для 46% опитаних. Натомість для неодружених осіб жіночої статі характерний наступний розподіл: 27% висока міра задоволеності, 54% середня задоволеність життям і для 19% неодружених жінок властива низька міра задоволеності життям. Це свідчить про те, що переважна більшість заміжніх жінок задоволені собою, своєю діяльністю, а також стосунками з найближчим оточенням. При цьому, у незаміжніх жінок 19% мають низькі оцінки за загальною задоволеністю своїм життям, зокрема вони невдоволені спілкуванням, вважають, що більшість людей, що знаходяться навколо них є корисливими, невдоволені своїми взаєминами та результатами власної діяльності.

На основі аналізу математичних показників (див. табл. 3.1.; **Когнітивні аспекти щастя, ЗОЦ**;) можна помітити, що середнє значення $\bar{x}_1 < \bar{x}_2$, що вказує на те, що ставлення до свого життя у заміжніх жінок є значно вищим, ніж у незаміжніх, про це також вказують і min_1 min_2, показник є значно вищим у вибірці незаміжніх. Водночас, показники $Mdn_1 < Mdn_2$ та показники $max_1 < max_2$, що також вказує на наявність відмінностей. Для того, щоб встановити відмінності або їх заперечити нами було обраховано статистичний показник *U* Манна-Уітні, який знаходиться у таблиці 3.2. У нашому випаду емпіричне значення $p=0.021$, а отже, $p_{емп.}$ менше, ніж 0,05, що вказує на наявність відмінностей на статистичному

рівні. Отже, означені особливості загального ставлення до життя заміжніми жінками підтверджуються за критерієм Манна Уітні, тобто є значущими.

У житті це означає, що жінки у переважній своїй більшості сприймають щастя з позиції реалізації своїх цілей і намірів, а також достатньо високо оцінюють свої досягнення у житті, що і дозволяє їм почуватися щасливими. Більш виразними такі характеристики властиві заміжнім жінкам. Тепер розглянемо інші параметри когнітивних аспектів щастя. Аналізуючи показники *задоволеності своїм життям* (ЗСЖ), *задоволеність своїми стосунками* (ЗСС), ми помітили, що між показниками існує невелика різниця (див. табл. 3.1). Так, середнє значення $\bar{x}_1 < \bar{x}_2$, що вказує на те, що задоволеність своїм життям і стосунками у заміжніх жінок є значно вищим, ніж у незаміжніх. Разом із тим, показники $Mdn_1 < Mdn_2$ та показники $max_1 < max_2$ також відрізняються за обома когнітивними параметрами щастя, а це вказує на наявність відмінностей. Для того, щоб встановити відмінності або їх заперечити нами було обраховано статистичні показники *U* Манна-Уітні за означеними параметрами. Зокрема згідно показників, які містить таблиця 3.2. $p_{емп.}$ більше, ніж 0,05 (відповідно, **Критерій Левена (*p*)** 0,071 і 0.090), що заперечує існування статистично значущих відмінностей між заміжніми та незаміжніми жінками. Отже, розуміння щастя жінками обох вибірок за параметрами задоволеність і невдоволеність власним життям, задоволеність своїми стосунками не має значущих відмінностей.

При цьому, аналізуючи критерій негативного ставлення до свого життя жінками (див. табл. 3.1, колонка **НСЖ**), ми виявили тенденцію, що заміжні жінки є схильними до більш негативного ставлення до свого життя, ніж незаміжні, про що свідчать більш вищі математичні значення показників (середнє значення, медіана, діапазон мінімальних і максимальних значень є дещо вищими у заміжніх, ніж у незаміжніх). Розглянувши критерій Левена *p*, ми з'ясували, що у даному випадку $p_{емп.} = 0{,}05$, що вказує на наявність тенденції, що достатньо близька, щоб стати значущою, що заміжні жінки більш негативно ставляться до свого життя. Це означає, що заміжні жінки схильні інколи бути невдоволеними

своїм життям і досягненнями, що зумовлює виникнення у них роздратованості, при цьому, вони схильні вважати, що більшість людей навколо є корисливими, внаслідок чого з'являється негативне внутрішнє напруження.

Розглянемо тепер отримані результати за методом, який спрямований на експрес оцінку емоційного благополуччя. Так, аналіз уявлень жінок про щастя відбувався за наступними параметрами: *позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття.* При цьому, було зафіксовано, що позитивні стосунки з іншими цінують 39% заміжніх жінок (високий рівень), для 43% заміжніх жінок є властивим (середній рівень), і зовсім мало цінують позитивні стосунки 18% заміжніх (їм властивий низький рівень). Натомість у неодружених жінок високих оцінок за даним параметром не було виявлено, проте більша частина (63% у вибірці незаміжніх) зовсім не цінять позитивні стосунки з іншими, а 37% незаміжніх вважають цей параметр для свого щастя посереднім. Отже, ми помітили, що заміжні жінки більш цінують позитивні стосунки з іншими.

З метою більш детального аналізу параметру *позитивне ставлення до стосунків з іншими* нами були проаналізовані математичні показники по означеному параметру (див. табл. 3.1. «ПСІ»). Зокрема, було виявлено, що середнє значення $\bar{x}_1 < \bar{x}_2$, що вказує на те, що ставлення позитивних взаємин з іншими у житті заміжніх жінок є значно вищим, ніж у незаміжніх, про це також вказують показники $Mdn_1 < Mdn_2$ та показники $max_1 < max_2$. При цьому, різниця між min_1 min_2 зовсім незначна в цілому по загальній вибірці. Для того, щоб підтвердити наявність відмінностей нами було обраховано статистичний показник *U* Манна-Уітні, а також критерій р Левена, які знаходиться у таблиці 3.2. У нашому випаду емпіричне значення $p=0.005$, а отже, $p_{емп.} < 0{,}05$, що вказує на наявність відмінностей на статистичному рівні. Отже, означені особливості більш позитивного ставлення до стосунків з іншими заміжніми жінками підтверджуються. При цьому, у реальному житті це означає, що заміжні жінки більшою мірою виявляють у своїй поведінці здатність до емпатії, є більш

схильними до проявів турботи, щирості та відкритості у спілкуванні та взаєминах з людьми. При цьому, у них яскраво проявляється здатності до побудови близьких стосунків, вміння йти на компроміси, а також слідуванню у житті принципу «брати–віддавати».

Також у дослідженні було виявлено, що переважна частина заміжніх жінок більше цінує у власному благополуччі (уявленнях про щастя) досягнення намічених цілей у своєму житті. Зокрема у одружених жінок високий рівень цього параметру спостерігається у 46% опитаних, середній рівень – у 39%, а низький рівень у 15%. Натомість у вибірці жінок, які не перебувають у шлюбі, спостерігаються наступні результати: високий рівень є властивим для 9% опитаних, середній рівень – 63% , і низький рівень 28%. З метою більш детального аналізу означеного параметру ставлення до цілей життя, були розглянуті результати статистичних обрахунків (див. табл. 3.1. «**ЦЖ**»). Зокрема було виявлено, що більш суттєва різниця між показниками у вибірках жінок має місце у значеннях середніх показників і медіани. Так, середнє значення $\bar{x}_1 < \bar{x}_2$, (3.7), що вказує на те, що ставлення намічених цілей у житті заміжніх жінок є значно вищим, ніж у незаміжніх, про це також вказують показники $Mdn_1 < Mdn_2$. (3,5) Проте показники max_1 і max_2, а також і min_1 min_2 мають зовсім незначну різницю. Для підтвердження наявності відмінностей нами було обраховано статистичний показник *U* Манна-Уітні, а також визначено критерій *p* Левена, які знаходиться у таблиці 3.2. У нашому випаду емпіричне значення $p=0,028$, а отже, $p_{емп.} < 0,05$, що вказує на наявність відмінностей на статистичному рівні. Отже, на відміну від жінок, що не перебувають у шлюбі, заміжні жінки більш цінують досягнення намічених цілей у житті. Означена відмінність підтверджується на статистичному рівні.

За рештою параметрів ставлення до життя, зокрема *автономія, управління середовищем, особистісне зростання, самоприйняття* значущих відмінностей не було виявлено. Отже, заміжні й незаміжні жінки однаковою мірою схильні демонструвати у своїй поведінці позитивне ставлення до себе як особистості та

своїх рис характеру, встановлюють взаємозв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім, цінують власні незалежність і самостійність, можуть протиставити себе суспільству, виробленим у ньому шаблонам, виявляють вміння керувати власною активністю. Разом із тим, власне щастя вони пов'язують із прагненням до постійного вдосконалення себе, саморозвитку, творчості, відкритості до нового досвіду, самореалізації особистісного потенціалу, а також намагаються контролювати зовнішні події. Водночас, відчувають задоволення від свого професіоналізму у діяльності й повсякденних справах, від вміння організовувати важливий контент для себе, що відповідає існуючій системі цінностей. Загалом, розуміння щастя жінками опосередковується їх спрямуванням на досягнення намічених життєвих цілей, а також наявними (створеною системою) позитивних взаємин із різними людьми, які знаходяться навколо них (рідні, близькі, колеги тощо). Саме такі критерії оцінки і визначають особливості розуміння щастя у вибірці дорослих жінок (заміжніх і незаміжніх) у віці від 30 до 45 років.

Водночас, здійснивши емпіричне дослідження основних параметрів розуміння жінками щастя, були сформульовані для них побажання (заміжнім і незаміжнім), щоб вони почувалися у майбутньому більш щасливими. *Зокрема заміжнім жінкам:* доцільно гармонійно поєднувати сімейне життя, професійну зайнятість і власні захоплення, щоб не втратити власну жіночу унікальність і мати простір для особистісного зростання; будьте щирими та відвертими у спілкуванні з чоловіком, формуйте довіру та взаємну підтримку один одного у стосунках; формулюйте спільні цілі, діяльність, разом досягайте результату та отримуйте від цього задоволення; постійно виділяйте час для відпочинку, занять фізичною культурою, прогулянок; знаходьте можливість для сімейного дозвілля; тримайте контакти із подругами, заводьте нові знайомства; беріть участь у соціальних або волонтерських ініціативах.

Незаміжнім жінкам було б доцільно дотримуватися наступних побажань: постійно виділяйте час для розвитку власних здібностей, кар'єрного росту та творчості; формулюйте для себе особисті цілі та виявляйте наполегливість у їх

досягненні; знайдіть для себе коло спілкування, людей, які б вас підтримували та мотивували; долучайтеся до спільнот за інтересами; намагайтеся (навчіться) отримувати задоволення від життя, незалежно від сімейного стану; усвідомте для себе, що цінність жінки визначається гармонією її особистості, а не соціальним статусом; постійно піклуйтеся про своє здоров'я і зовнішній вигляд; розширюйте свої інтереси; намагайтеся бути відкритими до нових знайомств; цінуйте власну свободу і комфорт і незалежність, цінуйте стосунки, у яких є довіра, повага, злагодженість і турбота.

Також, на наш погляд можна сформулювати й універсальні для всіх жінок побажання: потрібно навчитися любити та поважати себе та, водночас, прийняти свої унікальні особистісні риси (як позитивні, так і негативні); прагнути оточити себе людьми, які цінуватимуть і підтримуватимуть у житті; сфокусуйтеся на тому, що насправді приносить щастя (розподіліть пріоритети у своєму житті).

Таким чином, задоволеність своїм життям вказує на особливості розумової оцінки, за допомогою якої людина встановлює відповідність реальної ситуації життя своїм очікуванням. Отже, заміжні й незаміжні жінки однаковою мірою виявляють позитивне ставлення до власної особистості, цінують незалежність. Власне щастя вони пов'язують із прагненням постійного самовдосконалення та саморозвитку, творчості, відкритості новому досвіду, самореалізації, контролю над зовнішніми подіями. Водночас, вони отримують задоволення від свого професіоналізму, від вміння організовувати собі важливий контент, що відповідає існуючій системі цінностей.

Загалом, зафіксовано значущі відмінності у розумінні щастя заміжніми та незаміжніми жінками. Зокрема, 1) для заміжніх жінок більш властивим є високий рівень задоволеності життям, більшість із них задоволені собою, своєю діяльністю, стосунками з найближчим оточенням; 2) у переважній своїй більшості заміжні жінки у сприймають щастя крізь призму реалізації своїх цілей і намірів, достатньо високо оцінюючи свої досягнення; 3) заміжні жінки у порівнянні з незаміжніми більш цінують позитивні стосунки з іншими,

виявляють у своїй поведінці здатність до емпатії, прояви турботи, щирості та відкритості у спілкуванні та взаєминах з людьми, а також відкриті до близьких стосунків, вміють іти на компроміси; 4) на відміну від жінок, що не перебувають у шлюбі, заміжні жінки більш орієнтовані на конкретні результати у житті; 5) інколи заміжні жінки схильні до невдоволення своїм життям і досягненнями, що зумовлює виникнення у них роздратованості та з'являється негативне внутрішнє напруження (тенденція).

Загалом, всім жінкам потрібно навчитися любити та поважати себе, усвідомити свої особистісні переваги та недоліки; намагатися об'єднати навколо себе людей, які цінуватимуть і підтримуватимуть у житті; сконцентруватися на тому, що насправді приносить щастя (розподілити пріоритети у житті).

Висновки до розділу 3

Для встановлення психологічних особливостей розуміння дорослими жінками щастя у сучасних умовах життя нами було проведено емпіричне дослідження у формі констатувального експерименту. З цією метою нами було обґрунтовано та використано такий діагностичний інструментарій як *Шкала «Задоволеність життям» Е. Дінера, Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя, Експрес-оцінювання психологічного благополуччя.*

Феномен щастя вказує на особливості розумової оцінки, за допомогою якої людина встановлює відповідність реальної ситуації життя своїм очікуванням. Отже, заміжні й незаміжні жінки однаковою мірою виявляють позитивне ставлення до власної особистості, цінують незалежність. Загалом, зафіксовано значущі відмінності у розумінні щастя заміжніми та незаміжніми жінками. Зокрема, 1) для заміжніх жінок більш властивим є високий рівень задоволеності життям, більшість із них задоволені собою, своєю діяльністю, стосунками з найближчим оточенням; 2) у переважній своїй більшості заміжні жінки у сприймають щастя крізь призму реалізації своїх цілей і намірів, достатньо високо оцінюючи свої досягнення; 3) заміжні жінки у порівнянні з незаміжніми більш цінують позитивні стосунки з іншими, виявляють у своїй поведінці здатність до емпатії, прояви турботи, щирості та відкритості у спілкуванні та взаєминах з людьми, а також відкриті до близьких стосунків, вміють іти на компроміси; 4) на відміну від жінок, що не перебувають у шлюбі, заміжні жінки більш орієнтовані на конкретні результати у житті; 5) інколи заміжні жінки схильні до невдоволення своїм життям і досягненнями, що зумовлює виникнення у них роздратованості та з'являється негативне внутрішнє напруження (тенденція).

Загалом, всім жінкам потрібно навчитися любити та поважати себе, усвідомити свої особистісні переваги та недоліки; намагатися об'єднати навколо себе людей, які цінуватимуть і підтримуватимуть у житті; сконцентруватися на тому, що насправді приносить щастя (розподілити пріоритети у житті).

ВИСНОВКИ

Здійснивши аналіз проблеми розуміння жіночого щастя на теоретичному та практичному рівнях ми дійшли наступних висновків:

За першим завданням, нами було з’ясовано, що у науці щастя розглядають як суб'єктивний стан задоволеності людиною своїм життям, що супроводжується низкою позитивних емоцій, радості від власних досягнень, а також гармонії з собою і навколишньою дійсністю. У психології щастя розглядається як стан благополуччя, який містить у собі не лише переживання емоцій радості та задоволення, але й загальну задоволеність життям, його осмисленість, позитивні міжособистісні взаємини.

Суб'єктивне благополуччя є найбільш влучним науковим еквівалентом щастя, що у свою чергу є компонентом психологічного благополуччя, яке оцінюється за трьома критеріями: а) задоволеність життям – оцінка людиною якості свого життя в цілому; б) наявність позитивних афективних переживань (за параметрами сили та інтенсивності); в) відсутність проявів негативних афектів: компонентів дистресу, тривожних і депресивних симптомів, а також позитивне мислення (оптимістичний, раціональний погляд на події життя, на навколишніх, на самого себе) та позитивна соціальна поведінка. Отже, критеріями щастя як складової психологічного благополуччя особи є задоволеність життям, наявність позитивних емоційних переживань і відсутність проявів негативних афектів.

За другим завданням, з’ясовано, що щастя людини залежить від впливу багатьох факторів, зокрема біологічних, психологічних і соціальних. Найбільш вагомими є психологічні чинники, зокрема до них відносять оптимізм, сенс життя, потреби та цілі, позитивні емоції, спосіб мислення, позитивне мислення, позитивні асоціації пам’яті. Сукупність цих чинників передбачає їх комплексний вплив, оскільки виникнення щастя у людини є наслідком впливу на неї як зовнішніх, так і внутрішніх факторів, що передбачає їх взаємодію. При цьому, така взаємодія має врівноважити впливи зовнішніх події із внутрішніми особистісними переживаннями. Такі переживання носять доволі суб’єктивний

характер, що вказує на особистісну зумовленість переживання почуття щастя, його суб’єктивність у кожної людини. Саме тому виникнення щастя залежить від особливого поєднання (сплаву) психологічних чинників, зокрема асоціативних позитивних зв'язків (які зумовлюють позитивні реакції), потреб і цілей, мотивації, налаштованості на позитив, позитивне мислення, емоційний досвід, навіювання, накопичення досвіду щастя тощо.

За третім завданням, виявлено, що у період дорослості на людину впливає низка чинників, які визначають її ставлення до життя та переживання почуття щасті. Зокрема у період ранньої дорослості визначальними факторами є життєві плани, міжособистісні стосунки у найбільш значущому оточенні, професійна діяльність, подружнє сімейне життя. Саме ці чинники є основою як нормального психічного розвитку, так і для переживань свого ставлення до власного здоров'я, задоволеності життям і почуттям щастя. У період пізньої дорослості сім'я та професійна діяльність майже не лишають часу для дружніх стосунків, знижується їхня значущість. При цьому, дружба у цьому віці починає носити у більшій мірі суто прагматичний сенс. Колишні орієнтири на симпатії та єдність поглядів змінюються орієнтаціями на взаємне задоволення потреб. Для жінки це почуття заповнюється задоволеністю потреби у довірливому спілкуванні, у розумінні, в оцінці своїх поглядів і думок зі сторони схожого за поглядами співрозмовника, а також у його моральній підтримці. Означені чинники суттєво впливаю на психологічне благополуччя особистості та особливості переживання почуття щастя жінками.

За четвертим завданням, встановлено, що жіноче щастя більшою мірою пов'язане з добробутом сім'ї та дітей, а чоловікам більш важливим є найближче соціальне оточення. Для частини жінок самореалізація і сім'я рівнозначно цінні поняття. Разом із тим, чоловіки та жінки мають різні мрії та цілі: зокрема жінки мріють бути коханими, створити сім'ю, народити дітей, натомість чоловіки не можуть визначитися зі своїми життєво–важливими потребами. Жінка не лише мріє про щастя, але й намагається заволодіти його секретами, щоб досягнути у

реальному житті. До чинників щастя жінки належать: уміння долати труднощі та життєві проблеми, здатність успішно протистояти різним стресовим ситуаціям і долати внутрішній стан дискомфорту. Водночас кожна жінка бачить сенс свого існування у щасливо прожитому житті. При цьому, щастя більшою мірою пов'язано з внутрішнім світом, ніж із зовнішніми статками. Жіноче щастя дорослої жінки є більш ситуативним і мінливим, адже залежить від позитивних емоційних контактів і міжособистісних взаємин. Разом із тим, вважають, що щастя – суто жіноча проблема.

За п’ятим завданням, з’ясовано, що щастя вказує на особливості розумової оцінки, за допомогою якої людина встановлює відповідність реальної ситуації життя своїм очікуванням. Отже, заміжні й незаміжні жінки однаковою мірою виявляють позитивне ставлення до власної особистості, цінують незалежність. Загалом, зафіксовано значущі відмінності у розумінні щастя заміжніми та незаміжніми жінками. Зокрема, 1) для заміжніх жінок більш властивим є високий рівень задоволеності життям, більшість із них задоволені собою, своєю діяльністю, стосунками з найближчим оточенням; 2) у переважній своїй більшості заміжні жінки у сприймають щастя крізь призму реалізації своїх цілей і намірів, достатньо високо оцінюючи свої досягнення; 3) заміжні жінки у порівнянні з незаміжніми більш цінують позитивні стосунки з іншими, виявляють у своїй поведінці здатність до емпатії, прояви турботи, щирості та відкритості у спілкуванні та взаєминах з людьми, а також відкриті до близьких стосунків, вміють іти на компроміси; 4) на відміну від жінок, що не перебувають у шлюбі, заміжні жінки більш орієнтовані на конкретні результати у житті; 5) інколи заміжні жінки схильні до невдоволення своїм життям і досягненнями, що зумовлює виникнення у них роздратованості та з’являється негативне внутрішнє напруження (тенденція).

Нами були сформульовані побажання (заміжнім і незаміжнім) жінкам, щоб вони почувалися у майбутньому більш щасливими. *Зокрема заміжнім жінкам:* доцільно гармонійно поєднувати сімейне життя, професійну зайнятість і власні

захоплення, щоб не втратити власну жіночу унікальність і мати простір для особистісного зростання; будьте щирими та відвертими у спілкуванні з чоловіком, формуйте довіру та взаємну підтримку один одного у стосунках; формулюйте спільні цілі, діяльність, разом досягайте результату та отримуйте від цього задоволення; постійно виділяйте час для відпочинку, занять фізичною культурою, прогулянок; знаходьте можливість для сімейного дозвілля; тримайте контакти із подругами, заводьте нові знайомства; беріть участь у соціальних або волонтерських ініціативах.

Незаміжнім жінкам було б доцільно дотримуватися наступних побажань: постійно виділяйте час для розвитку власних здібностей, кар'єрного росту та творчості; формулюйте для себе особисті цілі та виявляйте наполегливість у їх досягненні; знайдіть для себе коло спілкування, людей, які б вас підтримували та мотивували; долучайтеся до спільнот за інтересами; намагайтеся (навчіться) отримувати задоволення від життя, незалежно від сімейного стану; усвідомте для себе, що цінність жінки визначається гармонією її особистості, а не соціальним статусом; постійно піклуйтеся про своє здоров'я і зовнішній вигляд; розширюйте свої інтереси; намагайтеся бути відкритими до нових знайомств; цінуйте власну свободу і комфорт і незалежність, цінуйте стосунки, у яких є довіра, повага, злагодженість і турбота.

Також, на наш погляд можна сформулювати й універсальні для всіх жінок побажання: потрібно навчитися любити та поважати себе та, водночас, прийняти свої унікальні особистісні риси (як позитивні, так і негативні); прагнути оточити себе людьми, які цінуватимуть і підтримуватимуть у житті; сфокусуйтеся на тому, що насправді приносить щастя (розподіліть пріоритети у своєму житті).

У роботі не претендуємо на повне розв'язання проблеми щодо розуміння жіночого щастя та його психологічних особливостей. *Перспективи* дослідження вбачаємо у порівнянні на емпіричному рівні психологічних особливостей розуміння жіночого щастя у порівнянні з чоловіками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічний тлумачний словник української мови. URL: http://sum.in.ua/
2. Афанасьєва Л., Олексенко Р. Сенс щастя в сучасних контекстах індивідуального і суспільного буття. *Гілея: науковий вісник.* 2019. Вип. 143 (2). С. 12-17.
3. Бутник О. О. Дослідження індексу щастя населення в контекстіефективного державного управління. *Інвестиції: практика та досвід.* 2017. № 22. С. 73-75.
4. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2013. №2. С. 20 – 25.
5. Волинець Н. В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. №1. Т.1. С. 50 – 62.
6. Гаврикова О. А. Ментальна репрезентація та особливості відчуття щастя у ранньому дорослому віці. *Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С.37-41.
7. Гаврищак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія. *Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*. 2019. Випуск 45. С. 39-51.
8. Галецька І. І. Критерії психологічного здоров'я. *Вісник Львівського університету. Філософські науки.* 2017. Вип. 10. с. 317-328.
9. Грисенко Н. В., Батаєва К. Ю. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія.* 2016. Вип. 22. С. 51 – 61.
10. Гуляс І.А. Феномен щастя: аксіопсихологічні аспекти. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ*. 2018. Т. XII, Ч. 4. С. 103 – 109.

11. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2014. Т. 13. С. 165–176.
12. Жидецький Ю. Ц. Психолого-педагогічні чинники щастя студентів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серіяпсихологічна*. 2013. Вип. 2. С. 202-211.
13. Життєві домагання особистості. Колективна монографія / за ред. Титаренко Т. М. Київ: Педагогічна думка, 2007. 456 с.
14. Каменщук, Т. (2022). Психологічне благополуччя як індикатор позитивного функціонування особистості. *Grail of Science*, (14-15), 561–564. https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022.101.
15. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
16. Кронік О. До питання життєвої перспективи особистості студента. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю (м. Бердянськ, Україна, 25 квітня 2019 р.)*. 2019. С. 317- 321.
17. Кубриченко Т. В., Куц В. Є. Особливості суб`єктивного переживаннящастя молодими чоловіками різних типів нормативності ґендерної поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 1 (1). С. 106-111.
18. Кузнєцова М. М. Емоційно-вольова саморегуляція навчальної діяльності у студентів із різними рівнями диспозиційного оптимізму. *Сучасні проблеми та перспективи розвитку психології і педагогіки*. 2017. № 2. С. 183- 186.
19. Кулешова О., Кучер Д. Уявлення молоді про щастя. *Людина. Суспільство. Держава*. 2019. № 2.URL:http://elar.khnu.km.ua/jspui/handle/123456789/8231.
20. Максименко С. Д., Папуча М. В. Психологія особистості: підручник. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

21. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ко вальчук / за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Кос тюка НАПН Украї ни, 2023. 76 с.
22. Орбан-Лембрик Л. Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації у суспільстві. *Психологія і суспільство*. 2003. №2. 104 с.
23. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2011. 468 с.
24. Паніотто В., Сахно Ю., Пясковська А. Динаміка рівня щастя та його детермінанти. Україна 2001-2017. URI:http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/13604
25. Паніотто В. І. Динаміка рівня щастя та його детермінанти. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг.* 2018. № 1. с. 84 – 102. *Режим доступу: http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/*123456789/13604
26. Позитивна психіатрія, психотерапія і психологія / за ред. Е. Месіас, Х. Песешкіан, К. Каганде. С. 91-99 URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8
27. Потоцька І. С., Белов О. О., Герасимук В. А., Новицький А. В. Залежність суб'єктивного переживання щастя від ціннісно-мотиваційних орієнтацій у сучасної студентської молоді. *Медична психологія.* Харків, 2019. Т.14, № 1. С. 19-22.
28. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб. 4-те вид. К.: Каравела, 2020. 418 с.
29. Психологічна енциклопедія / Упор. О. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.
30. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / За ред. В. Б. Шапарь. Харків: Прапор, 2009. 672 с.
31. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

32. Психологія про щастя. URL: https://kdpu.edu.ua/sotsialnohromadska-diialnist/psykholohichna-sluzhba/rekomendatsii/18121-psykholohiya-pro-shchastya.html
33. Рибалка В. В. Розвиток особистості: Періодизація психічного розвитку та етапи життєвого шляху особистості. *Психологія / За заг. ред. Ю. Л. Трофімова: підручн. 5-е вид. К.: Либідь, 2005 С. 143 - 151.*
34. Романова В. С. Філософські, духовні та наукові погляди на щастя: наукове визначення і міра щастя. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2015. Т. 7, Вип. 39. С. 301-308.
35. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навч. посібн. Київ: Академія, 2005. 289 с.
36. Самооцінка щастя населенням України, квітень 2020. URL: https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=944&page=7
37. Світлічна О. О. Сенс життя і щастя в контексті духовних цінностей учнівської молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2017. Вип. 4. С. 265-271.
38. Селигман М. У пошуках щастя. Як отримувати задоволення від життя щодня. Київ: Сварог, 2011. 316 с.
39. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
40. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* Вип. 17. Київ, 2017. с. 124 – 133.
41. Скворцова К. М. Зміст поняття «Щастя». *Культурологічний вісник*. 2014. Вип. 33. С. 241-249.
42. Скоринін А. О. До питання про структуру психологічного благополуччя особистості. *Педагогіка та психологія.* 2020. № 1. С. 87-93.

43. Степура Є. В. Аспекти щастя людини. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 3 (14). С. 237-249.
44. Столяренко О. Б. Психологія особистості, Київ: Сварог, 2019.280 с.
45. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 608 с.
46. Титаренко Т. М. Щастя як особистісна реалія: переживання, рефлексування, конструювання. *Психологія особистості*. 2017. № 1. С. 83-89.
47. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. 376 с.
48. Троценко Л. О., Комар Т. В. Психологічні чинники та механізми дослідження гендерних особливостей молоді щодо їх уявлень про щастя. *Молодий вчений.* 2021. № 1 (1). С. 33-37.
49. Філіппова І. Ю. Індивідуальне соціальне здоров'я як важливий соціокультурний компонент щастя та життєвого благополуччя. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 8. С. 48-57.
50. Чижова Н. В. Мотивація як передумова формування особистісної мобільності. *Naukowyi chasopys*. 2019. URL: http://chasopys.ps.npu.kiev.ua/archive/70-2019/70-2019.pdf#page=274ч
51. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія.* 2011. № 985. Вип. 48. с. 46–49
52. Ягіяєв І. І. Соціальні чинники психологічного благополуччя нерелігійних людей. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 2. С. 103–109.
53. Arthaud – Day M.L., Rode J.C., Mooney C.H. The subjective well – being construct: *A test of its convergent, discriminate, and factorial validity. Near. Social Indicators Research*. 2005. Vol. 74. P. 445 – 476.
54. Deci E. L. The "What" and "Why" of Goal Pursuits : Human Needs and the

Self – Determination of Behavior personality. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. №. 4. P. 227–268

55. Deci E.L. The "What" and "Why" of Goal Pursuits : Human Needs and the Self–Determination of Behavior personality. Psychological Inquiry, 2000.Vol. 11. № 4.P. 227 – 268.
56. Diener E., Biswas–DienerR. Rethinking Happiness. The science of psychological wealth. *Malden, MA: Blackwell Publishing*. 2008.

ДОДАТКИ

Додаток А

2.3. МЕТОДИКА «КОГНІТИВНІ ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ (КОСБ-3)»

(О. КАЛЮК, О. САВЧЕНКО)

(Савченко, О., & Калюк, О. (2022). Методика діагностики когні- тивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Органі- заційна психологія. Економічна психологія, 1* (25), 89-101. https://doi. org/10.31108/2.2022.1.25.10)

Загальна характеристика методики:

Методика «КОСБ-3», розроблена українськими дослідника- ми О. Савченко, О. Калюк, призначена для вимірювання когні- тивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона вклю- чає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими».

Інструкція для учасників опитування:

Оцініть ступінь вашої згоди на наведені нижче твердження.

Текст опитувальника:

№	Твердження	Повністю не	Частково не	Важко визначити	Частково	Повністю
1.	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню					
2.	Вважаю себе щасливою людиною					
3.	Мої стосунки з батьками я можу охаракте- ризувати як підтримуючі та довірливі					
4.	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5.	Мене влаштовує якість мого життя					
6.	В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7.	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8.	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9.	Моє повсякденне життя я можу охаракте- ризувати як цілком безпечне та комфортне					
10.	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					

11.	Я часто відчуваю, що близькі люди слабко розуміють мене та мої бажання					
12.	Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних					
13.	Я можу сказати про себе, що я цілком задо- волений своїм життям					
14.	Я можу сказати, що мої стосунки з друзя- ми та рідними є щирими, без приховуван- ня чого-небудь					
15.	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16.	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17.	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18.	Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих					
19.	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20.	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії					

Обробка та інтерпретація результатів:

Ключ для обробки:

№	Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
1	Задоволеність власним життям	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	–
2	Невдоволеність собою та розчару- вання в житті	6, 7, 16, 17, 19, 20	–
3	Задоволеність відносинами з іншими	3, 4, 9, 12, 14	8, 11
Загальний рівень задоволеності життям		ЗР=Ш1+Ш3-Ш2	

Примітка: За прямою шкалою бали нараховуються так: 5 балів – «повністю погоджуюсь», 4 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 2 – «частково не погоджуюсь», 1 – «повністю не погоджуюсь».

За зворотною шкалою: 1 бал – «повністю погоджуюсь», 2 – «частково погоджуюсь», 3 – «важко визначитись», 4 – «частково не погоджуюсь», 5 – «повністю не погоджуюсь».

Тестові норми за шкалами методики «КОСБ-3»

	Шкали	

	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою і розча-	Задоволеність	Загаль- ний	**Рівень індивідуального результату**
1	≤13	≤11	≤16	≤10	
2	14–16	12–13	17–19	11–18	Низький рівень
3	17–19	14–16	20–22	19–23	
4	20–22	17–18	23–26	24–28	
5	23–25	19–20	27–28	29–33	Середній рівень
6	26–28	21–22	29–30	34–38	
7	29–30	23–24	31–32	39–43	
8	31	25–27	33	44–47	Високий рівень
9	32–35	28–30	34–35	48–50	

Інтерпретація значень за шкалами методики «КОСБ-3»:

Шкала «Задоволеність власним життям»:

Високі значення свідчать про те, що людина задоволена тим, що наразі відбувається в її житті, умовами життя і немає потреби щось змінювати, адже високо оцінює продуктивність своєї діяль- ності. Результати, які вона отримує, відповідають її уявленням про ідеал; порівнюючи себе з іншими людина відчуває свої переваги.

Низькі значення за цією шкалою свідчать про те, що ця люди- на невдоволена умовами свого життя, оцінює життя як нікчемне, а сфера її діяльності є непривабливою для неї. У житті такої люди- ни завжди відчувається негативне налаштування до певних справ та подій, оскільки вона ставить себе нижче, ніж оточуючих, вважає свій стан далеким від ідеального, проявляє невпевненість в успіху.

Шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті»:

Високі значення свідчать про те, що людина відчуває невдоволення, коли не досягає бажаного, часто відчуває спустошення через кращі досягнення інших. Вона вважає більшість людей корисливими, що підвищує рівень внутрішньої напруги, і, як наслідок, людина постійно перебуває в дратівливому стані. Вона часто відчуває роздратування стосовно даремного марнування часу. Їй також властиві ознаки категоричного мислення, що може призводити до тривожних проявів.

Низькі значення свідчать про те, що у людини майже не вини- кає негативних переживань, пов’язаних зі своїми досягненнями, вона не орієнтується на досягнення інших, а насолоджується досягнутим. Вона реалістично оцінює власні ресурси, що дає можливість із задоволенням і вчасно досягати поставлені цілі.

Шкала «Задоволеність відносинами з іншими»:

Високі значення свідчать про те, що людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може розділити як проблеми, так і досягнення, а у відносинах з іншими є достатньо відвертою та щирою. Така особа схильна довіряти людям, вона розраховує на підтримку оточуючих, оцінює своє коло спілкування як безпечне та надійне.

Низькі значення свідчать про те, що такій людині важко будувати довготривалі довірливі відносини з іншими і вона майже ніколи не покладається на інших. Спілкування з іншими – це скоріше вимушена обставина задля досягнення певної мети. Людина мріє про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку та дискомфорт. Оточуючі сприймаються як особи, що заважають задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію.

Загальний рівень задоволеності життям:

Люди з високими значеннями отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів. Вони високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. З іншими особами схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки.

Люди з низькими значеннями за шкалою загального рівня задоволеності мають високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживають розчарування життям.

Додаток Б

Питальник експрес-оцінювання психологічного благополуччя

Наступні твердження стосуються Твоїх відчуттів стосовно себе і Твого життя. Обери одинваріант, що відповідає найбільше ступеню Твоєї згоди або незгоди з кожним твердженнямна сьогодні*(одну відповідну цифру в кожному рядку)*

	Повністю не згоден	Не згоден	Швидше не	Швидше згоден	Згоден	Повністю згоден
1. У мене не так багато знайомих, охочих вислухати, коли я цього потребую.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або напрям думок, щоб бути більш схожим на своє оточення.	1	2	3	4	5	6
3. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб впоратися з усім, що треба зробити.	1	2	3	4	5	6
4. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик власній думці просебе і про світ.	1	2	3	4	5	6
5. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
6. Загалом я почуваюся впевнено і позитивно ставлюся до себе.	1	2	3	4	5	6
7. Я вважаю, що стосунки з друзями дають мені багато.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся заявляти про власні погляди, навіть якщо вони не збігаються з думкою більшості.	1	2	3	4	5	6
9. Плануючи свої справи на день, я заздалегідьпереживаю зневіру, бо мені ніколи не вдаєтьсяїх реалізувати.	1	2	3	4	5	6
10. З часом я почав краще розуміти життя, що зробило мене сильнішим і більш вправним.	1	2	3	4	5	6
11. У мене немає чіткого уявлення про те, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
12. У цілому я собі подобаюсь.	1	2	3	4	5	6
13. У мене було мало теплих, довірливих стосунків з іншими людьми.	1	2	3	4	5	6
14. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6
15. Пошуки потрібних мені занятть і стосунків є цілком успішними.	1	2	3	4	5	6
16. Я відчуваю, що з роками значно розвинувся як особистість.	1	2	3	4	5	6

	Повністю не	Не згоден	Швидше не	Швидше	Згоден	Повністю згоден
17. Я отримую задоволення, коли будую плани на майбутнє і працюю над їх утіленням у життя.	1	2	3	4	5	6
18. Я розчарований власними життєвимидосягненнями в багатьох аспектах.	1	2	3	4	5	6
19. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, авони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
20. Мені складно висловлювати власну думкущодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
21. Мені важко розпланувати своє життя так,щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
22. Мені подобається бачити, як мої погляди змінюються і «дорослішають» з роками.	1	2	3	4	5	6
23. Я активно виконую те, що запланував.	1	2	3	4	5	6
24. Я здебільшого пишаюся собою і своїмжиттям.	1	2	3	4	5	6
25. Мої друзі і я переймаємося проблемамиодне одного.	1	2	3	4	5	6
26. Мене турбує, як інші люди оцінюють моїжиттєві рішення.	1	2	3	4	5	6
27. Я зміг так облаштувати своє житло і створити такий спосіб життя, що мені всеподобається.	1	2	3	4	5	6
28. Я вже давно залишив спроби поліпшити абозмінити своє життя.	1	2	3	4	5	6
29. Цілі, які я ставив перед собою в житті, булидля мене швидше джерелом радості, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
30. Моє самоставлення, імовірно, не такепозитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6

Підрахунок балів для скороченої версії:
«Позитивні стосунки з іншими»: **1**,7, **13,** 19, 25
«Автономія»: **2**, 8, 14, **20**, **26**
«Управління середовищем»: 3, **9**, 15, **21**, 27
«Особистісне зростання»: 4, 10, 16, 22, **28**
«Цілі в житті»: 5,**11**, 17, 23, 29

«Самоприйняття»: 6, 12, **18**, 24, **30**

Пункти, виділені жирним шрифтом, під час обробки нараховують за зворотньою шкалою:за відповідь 6 – нараховується 1 бал, за відповідь 5 – 2 бали, 4 – 3 бали, 3 – 4 бали, 2 – 5
балів, 1 – 6 балів.
Решта пунктів (не виділені) під час обробки нараховують у прямому порядку.
Сума балів за всіма шкалами становить загальний індекс психологічного благополуччя.