

Cite: Makarova, Olena (2025). Vplyv skladovykh indeksu shchastia na rezylientnist suspilstva [The Impact of Happiness Index Components on Societal Resilience]. *Demohrafiia ta sotsialna ekonomika — Demography and Social Economy*, 4 (62), 23—38. <https://doi.org/10.15407/dse2025.04.023>



<https://doi.org/10.15407/dse2025.04.023>

УДК 316.42

JEL Classification: I31, D60

ОЛЕНА МАКАРОВА, чл.-кор. НАН України, д-р екон. наук, голов. наук. співроб.

Інститут демографії та досліджень якості життя імені Михайла Птухи НАН України
01032, Україна, м. Київ, бул. Т. Шевченка, 60

E-mail: makarova_h@ukr.net

ORCID: 0000-0001-8463-0314

Scopus ID: 57224606797

Researcher ID: JHX-4699-2023

ВПЛИВ СКЛАДОВИХ ІНДЕКСУ ЩАСТЯ НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СУСПІЛЬСТВА

У статті розкрито питання вимірювання складових індексу щастя та їх зв'язку із резильєнтністю суспільства. Дослідження спирається на ідеї поведінкової економіки щодо важливості отримання нових знань закономірностей та суб'єктивних чинників поведінкових стратегій людей для формування політики та ухвалення рішень як в умовах криз та стресових ситуацій, так і для побудови довгострокових стратегій резильєнтного розвитку суспільства. Особливо актуальні ці питання для України, яка перебуває у стані довготривалої кризи (війна, руйнування, людські втрати). Люди стикаються з психологічними травмами, нестабільністю та невизначеністю. В цих умовах важливо розуміти, які поведінкові форми допомагають зберігати стійкість, адаптуватися та відновлюватися на індивідуальному та колективному рівнях. Україна не лише має виборювати своє теперішнє, але й будувати фундамент майбутнього. У цьому сенсі резильєнтність — не повернення до старого, а створення нової моделі життя із суспільством, яке здатне адаптуватися до викликів, де панує довіра, згуртованість та громадянська відповідальність.

Метою статті є виявлення можливих шляхів впливу на поведінкові стратегії людей задля покращання їх благополуччя та забезпечення резильєнтного розвитку суспільства. Розглянуто основні методологічні засади вимірювання людського щастя,

© Видавець ВД «Академперіодика» НАН України, 2025. Стаття опублікована на умовах відкритого доступу за ліцензією CC BY-NC-ND (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

© Publisher PH «Akademperiodyka» of the NAS of Ukraine, 2025. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

використовувані на міжнародному рівні, дана характеристика та особливості визначення окремих показників. На основі даних багаторічних міжнародних досліджень здійснено аналіз загальних тенденцій показників та зроблено акцент на суб'єктивних вимірниках, що характеризують відчуття свободи, довіри та готовності допомагати іншим людям, а також емоційний стан людей. Виявлено певні міжкрайні особливості та закономірності, зроблено спробу встановити та пояснити фактори впливу і взаємозв'язки різних показників. Виявлено, що такі риси, як-от взаємодопомога, довіра, адаптивність та емоційна стійкість значно впливають на показники щастя й уможливають зберігати високий рейтинг навіть в умовах криз і потрясінь. Соціальна підтримка та згуртованість дають змогу людям не відчувати себе самотніми та мати відчуття захищеності. Залученість до громадської діяльності дає відчуття сенсу життя. Дуже важливим аспектом є також гнучкість та адаптивність, умінь впоратись із змінами без стресів та надмірної тривожності. Довіра до інших людей і до держави напряму пов'язана із відчуттям щастя та благополуччя. У дослідженні використано методи узагальнення інформації, історичних порівнянь та аналогій, вторинного аналізу доступних статистичних даних, аналіз розподілу даних за природними розривами (Natural Breaks Classification), кореляційний аналіз, графічний метод. На основі проведеного дослідження та досвіду інших країн запропоновано загальні рекомендації для побудови стратегії резильєнтного розвитку України.

Ключові слова: резильєнтність, індекс щастя, свобода, довіра, щедрість, поведінкові стратегії, суб'єктивне благополуччя.

Постановка проблеми та актуальність дослідження. Численні соціологічні і психологічні дослідження (наприклад, дослідження Корі Кіс і Мартіна Селігмана) підтверджують, що позитивне мислення, вдячність, відчуття сенсу життя підвищують не лише індивідуальне благополуччя, але й колективну стійкість. Вони доводять, що високий рівень щастя є ресурсом для забезпечення стійкості (резильєнтності) [1].

Під час пандемії Covid-19 резильєнтні суспільства швидше адаптувалися, запроваджуючи дистанційне навчання, віддалену роботу, підтримку вразливих груп населення. Серед європейських країн найкращі результати продемонстрували Норвегія і Фінляндія. У цих країнах була найменша смертність в Європі та швидке відновлення економіки. Ці країни крім високих рейтингів щастя відрізняються ефективним державним управлінням; високим рівнем довіри населення, розвиненою системою охорони здоров'я. Проте є приклади країн з обмеженими ресурсами, що здивували весь світ від час пандемії, як-от В'єтнам. Ця країна провела швидку мобілізацію, запровадила жорсткий карантин, показала ефективну роботу місцевої влади та високу дисципліну населення. Завдяки цьому країна тривалий час демонструвала майже нульову смертність від Covid-19.

В умовах природних катастроф (повені, землетруси тощо) резильєнтне суспільство краще мобілізується, підтримує порядок і більш здатне відновлювати інфраструктуру. Добрий приклад резильєнтності суспільства після природної катастрофи спостерігаємо в Японії після землетрусу і цунамі 11 березня 2011 року. Наслідками природного лиха стали зруйновані

міста, аварія на АЕС «Фукусіма 1», багато тисяч людських жертв. Це була одна з найбільш руйнівних катастроф в історії Японії, однак суспільство продемонструвало надзвичайну резильєнтну здатність та соціальну згуртованість. У перші години розгорнуто скоординовані масштабні рятувальні та відновлювальні роботи, в яких взяли участь уряд Японії, армія, сили самооборони, місцеві громади, добровольці, міжнародні організації. Не було хаосу, мародерства, паніки. Неабияку роль відіграла і технічна готовність інфраструктури: завдяки дотриманню жорстких будівельних норм більшість будівель у Токіо та інших містах витримали землетрус.

Отже, актуальним і важливим видається дослідження взаємозв'язку між рівнем щастя та резильєнтністю суспільств як у науково-пізнавальному плані, так і з точки зору розвитку держави й покращання благополуччя людей. Важливо виявити чинники, тобто зрозуміти, які саме аспекти роблять суспільства сильнішими. Можна припустити, що це соціальна згуртованість, довіра до держави, емоційне благополуччя, наявність сенсу і цілі життя. Розуміння та підтвердження цих припущень дасть кращі можливості створювати програми та політику, спрямовані не лише на економіку, але передовсім на якість життя. Необхідно розвивати довгострокову стійкість (а не лише забезпечувати виживання), тобто потрібно вчитися на помилках, робити вірні висновки та перетворювати кризи на можливості зростання.

Глибше розуміння природи і чинників людського щастя мають сприяти пошуку або побудові дієвих інститутів, здатних забезпечити благополуччя більшості людей та посилити здатність до відновлення і розвитку.

Аналіз досліджень і публікацій. Майже 250 років тому Томас Джефферсон писав у Декларації Незалежності США: «Ми вважаємо ці істини самоочевидними, що всі люди створені рівними, що Творець наділив їх певними невід'ємними правами, серед яких життя, свобода і прагнення до щастя». Також він вважав, що «турбота про людське життя і щастя є єдиною законною ціллю доброго уряду» [2]. Першим запропонував спосіб вимірювання щастя Еміль Дюркгейм. Він знайшов показник у статистичних даних, який, на його думку, можна використовувати для цих цілей — це кількість самогубств на душу населення. Логіка вченого полягала у тому, що якщо людина йде на самогубство, це означає, що вона глибоко нещасна [3]. Проте подальші дослідження спростували зв'язок між загальним відчуттям щастя у країні та показником самогубств. Деякі країни з традиційно високими показниками щастя (Фінляндія, Швеція, Швейцарія) мають відносно високі показники самогубств. Вчені пояснили цей феномен особливостями клімату і сезонними депресіями, а також, можливо, особливостями культури та індивідуалізмом: у суспільствах з акцентом на особисту відповідальність (наприклад, скандинавські країни) людина може сильніше відчувати ізоляцію та невдачу; у країнах, де традиційно «все має бути гаразд», особисті страждання переживаються більш гостро.

У 2000-х роках почалися активні дослідження складових щастя у різних країнах. Виявилось, що розуміння щастя є дуже подібним у різних народів, і це дало змогу вченим розробити всесвітній індикатор — так званий індекс щастя. Значний внесок у теорію вимірювання щастя зробили Е. Дінер та М. Селігман (Ed. Diener, Martin E. P. Seligman) [4, 5], а також співавтори щорічної доповіді Дж. Хелівел (John F. Helliwel), Р. Лейард (Richard Layard), Ян Емануель Де Неве (Jan-Emmanuel De Neve) та ін. У 2011 р. Генеральна Асамблея ООН ухвалила резолюцію, що закликала країни — члени ООН оцінювати щастя своїх народів та використовувати цей показник як орієнтир політики держави. Починаючи з 2013 року ООН щорічно публікує [6] звіт про світове щастя (*World Happiness Report*) — «Всесвітню доповідь про щастя» (далі — Всесвітня доповідь або Всесвітній звіт), що є провідною у світі публікацією про глобальне благополуччя та засоби його забезпечення. Доповідь поєднує дані більш ніж 140 країн і супроводжується аналізом провідних світових дослідників широкого кола наукових дисциплін. Публікують її Центр дослідження благополуччя Оксфордського університету у партнерстві із *Gallup*, а також мережа ООН з питань рішень у сфері сталого розвитку.

Значний інтерес становлять деякі роботи українських науковців, присвячені дослідженням сучасного стану відчуття суб'єктивного благополуччя, зокрема внаслідок впливу воєнних подій [7].

Метою даної статті є виявлення можливих шляхів впливу на поведінкові стратегії людей задля покращання їх благополуччя та забезпечення резильєнтного розвитку суспільства.

Новизна статті визначається тим, що на основі аналізу даних багаторічних міжнародних досліджень виявлено певні міжкраїнні особливості та закономірності, зроблено спробу встановити та пояснити фактори впливу й взаємозв'язки різних показників. Встановлено, що такі риси, як-от взаємодопомога, довіра, адаптивність та емоційна стійкість значно впливають на показники щастя й уможливають зберігати високий рейтинг навіть в умовах криз і потрясінь. Соціальна підтримка та згуртованість дають змогу людям не відчувати себе самотніми та забезпечують відчуття захищеності, а залученість до громадського життя дає відчуття сенсу. Дуже важливим аспектом є також гнучкість та адаптивність, уміння впоратись із змінами без стресів та надмірної тривожності. Довіра до інших людей і до держави на пряму пов'язана із відчуттям щастя та благополуччя. На основі проведеного дослідження та досвіду інших країн запропоновано загальні рекомендації для побудови стратегії резильєнтного розвитку України.

Методи. У дослідженні використано методи узагальнення інформації, історичних порівнянь та аналогій, вторинного аналізу доступних статистичних даних, аналізу розподілу за природними розривами (*Natural Breaks Classification* (метод Дженкса), кореляційного аналізу, графічний метод.

Виклад основного матеріалу. Глобальний рейтинг щастя базується на єдиному запитанні зі Всесвітнього опитування Геллапа, визначеному на основі шкали «Сходи Кантріл» (*Cantril Ladder*).

Число опитаних міняється із року в рік, але загалом у світі в опитуванні щорічно бере участь понад 100 тис. людей. У більшості країн у телефонному режимі або віч-на-віч опитують близько 1000 осіб. Для того, щоб забезпечити більш надійну оцінку життя у кожній країні, поєднують дані за останні три роки. Наприклад, рейтинги доповіді 2025 р. побудовані на основі даних 2022—2024 рр. Використання розміру вибірки 3000 забезпечує більш точну оцінку та знижує випадкову помилку.

Крім цього рейтингу, що базується лише на одному універсальному запитанні, Всесвітня доповідь щорічно публікує новітні результати моделювання, що допомагають пояснити середні показники оцінки життя. Це шість змінних:

1. **Логарифм ВВП на душу населення** (матеріальне благополуччя);
2. **Соціальна підтримка.** Середнє по країні значення бінарних відповідей (0 = ні, 1 = так) на запитання: «Якби Ви потрапили у біду, були б у вас родичі або друзі, на допомогу яких Ви б могли розраховувати, або ні?».
3. **Очікувана тривалість здорового життя.** Ряди динаміки будуються на основі даних зі сховища даних Глобальної обсерваторії Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Дані доступні до 2021 року, тому для більш пізніх звітів використано інтерполяцію та екстраполяцію.
4. **Свобода вибору.** Індикатор становить собою середнє по країні значення бінарних відповідей на запитання «Чи ви задоволені або не задоволені своєю свободою вибирати, що робити із своїм життям?».
5. **Щедрість** (готовність ділитися та допомагати незнайомим людям). Розраховується шляхом коригування відсотка респондентів, які відповіли «так» на запитання «Чи жертвували Ви гроші на благодичність у минулому місяці?» на національний показник ВВП на душу населення. Тобто він вимірює схильність людей ділитися своїм доходом, незалежно від багатства країни.
6. **Рівень корупції** (наскільки люди довіряють державі та вважають її чесною і справедливою). Показник є середнім арифметичним бінарних відповідей на два запитання: «Чи поширена корупція в уряді?» та «Чи поширена корупція у бізнесі?».

Разом ці шість змінних пояснюють більш ніж три чверті варіацій у національних оцінках життя за країнами та роками, використовуючи дані з 2005 року. Але слід розуміти, що ці шість факторів ілюструють наявність кореляційного зв'язку, а не чистий причинно-наслідковий зв'язок, оскільки деякі фактори корелюють один з одним, або з іншими факторами, що не включені до оцінювання. У деяких випадках є двосторонній зв'язок. Наприклад, здорові люди є більш щасливими, але й навпаки: щасливі люди є більш здоровими.

Якщо проаналізувати розподіл країн від найвищих до найнижчих значень показників, слід зауважити такі особливості: до першої десятки з найвищими рейтингами щастя увійшли досить різноманітні країни. Традиційно високі рейтинги за більшістю складових мають країни північної Європи: Фінляндія, Данія, Швеція, Ісландія, Норвегія, а ще сусідні з ними Нідерланди. Ці країни демонструють стабільність показників за весь період спостереження. Водночас до цієї групи входять також Коста-Рика та Мексика, які значно відстають від своїх сусідів (на рейтинговій шкалі) за об'єктивними показниками (низькі рейтинги за нерівністю та розміром ВВП), але люди в них значно частіше за інші країни відчують позитивні емоції і значно рідше — негативні. Також до першої десятки належить Ізраїль, але тут ситуація протилежна: високі рейтинги за об'єктивними ознаками та низькі за суб'єктивним сприйняттям, наприклад, за частотою відчуття позитивних емоцій ця країна посідає лише 100-ту сходинку рейтингу.

Далі у розподілі показники плавно знижуються до найнижчих, характерних для країн із низьким рівнем розвитку. Серед них — абсолютний антирекорд Афганістану, який має найгірший показник, що навіть значно відстає від його найближчих сусідів за рейтингом — Лівану та Сьєрра-Леоне. Афганістан належить до країн з найнижчим показником щастя. Для цього є складні і трагічні причини. Передовсім це багаторічна війна і насилля: від радянської окупації 1980-х рр. до громадянської війни, правління талібів, американського втручання та повернення талібів до влади у 2021 р. Війна зруйнувала інфраструктуру, сім'ї, психіку людей. Люди продовжують жити у страху перед насиллям; жінки та дівчата є особливо вразливими у своїх правах на навчання, працю, вільне переміщення. Економічна криза супроводжується масовою бідністю та відсутністю доступу до медичних послуг. Мільйони афганців були вимушені бігти із країни, багато сімей розділені або втратили рідних.

На рис. 1 наведено значення природних розривів у розподілі країн за значенням узагальнювального показника, що містить шість змінних. Як видно із графіка, то більш-менш помітні розриви спостерігаються у групі з найвищими рейтингами та найнижчими. Виняток — Афганістан із величезним негативним відривом.

Оцінюючи динаміку показників щастя за весь період досліджень, слід відмітити певну сталість узагальнювального показника у більшості країн, особливо у групі з високим індексом щастя. Однак у деяких країнах відбулись помітні зміни. Наприклад, зниження показника у США, яке в основному відбулось за рахунок погіршення його значення для молодих людей віком 15—24 роки. Подібна ситуація також була характерна для деяких країн Західної Європи.

У країнах Південної Азії, Близького Сходу та Південної Африки індекс щастя знижувався в усіх вікових групах. Щодо найбільш нещасної країни —



Рис. 1. Природні розриви між значеннями у ранжованому розподілі індексу щастя (від найбільшого значення до найменшого)

Джерело: побудовано автором за даними: URL: <https://data.worldhappiness.report/table>

Афганістану, то тут триває катастрофічне стрімке падіння. У переліку, де оцінки життя знизилися більш ніж на 1 пункт (за шкалою від 1 до 10), є сім країн: Афганістан, Ліван, Йорданія, Малаві, Венесуела, Єгипет і Ботсвана. Переважно це країни, які перебувають у зоні великих конфліктів або поряд з ними.

Натомість у країнах Центральної та Східної Європи відбулось зростання показника для всіх вікових груп населення. Помітне зростання характерне для більшості країн колишнього Радянського Союзу та країн Східної Азії. П'ять країн, які показали найбільший приріст: Сербія, Болгарія, Грузія, Латвія та Румунія, що, на думку авторів Всесвітнього звіту 2025, свідчить про процеси конвергенції європейських країн. Серед неєвропейських країн значне зростання відбулось у чотирьох країнах Азії: Китаї, В'єтнамі, Філіппінах, Монголії.

Щодо ситуації в Україні, то за даними останнього Всесвітнього звіту (2025 р.), Україна посіла 111 позицію із 147 країн світу. За весь період досліджень можна спостерігати такі коливання: спад 2014—2015 рр., далі — підйом, знову спад після 2022 р. (рис. 2). Цілком очевидним є вплив подій відповідних періодів.

Для кращого розуміння ситуації слід більш докладно розглянути рейтинги за деякими складовими індексу щастя (табл. 1).

Свобода в індексі щастя (*freedom to make life choices*) — це суб'єктивне відчуття людей, що вони вільні приймати рішення у своєму житті. Це не стільки про політичні свободи, скільки про відчуття контролю над власною долею. З таблиці ми бачимо несподівано низький рейтинг США для цього показника, що протирічить загальним стереотипним уявленням про США як країну свободи і кращих можливостей. Імовірно, це можна пояснити високою економічною нерівністю. Попри багатство, у США спостерігається

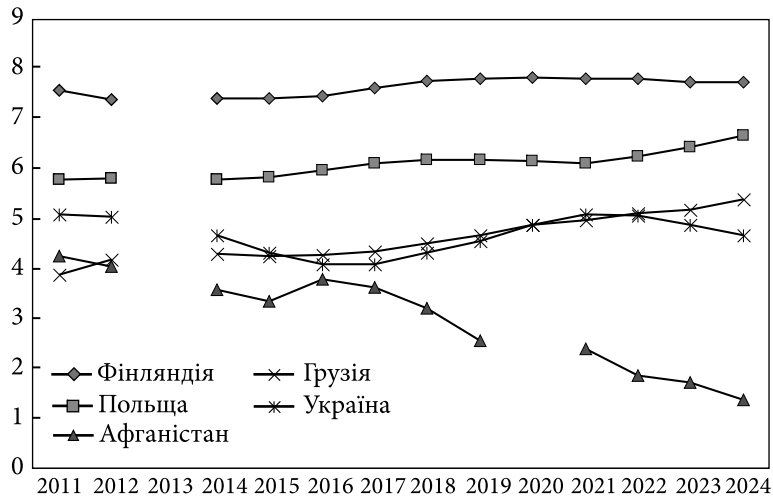


Рис. 2. Динаміка індексу щастя у деяких країнах світу у 2011—2024 рр.
Джерело: побудовано за даними: URL: <https://data.worldhappiness.report/chart>

величезне соціальне та економічне розшарування і люди з низькими доходами часто не відчують, що у них є реальний вибір у житті. Також, на відміну від Європи (особливо скандинавських країн), у США менш розвинена система соціальної підтримки (медицина, декретні відпустки, допомоги), що напевно створює відчуття, що людина залишається «сам на сам» із ризиками захворіти, втратити роботу, не виплатити кредити. У США менше відпусток, більш тривалий робочий час. Це також обмежує відчуття свободи розпоряджатися своїм часом. Багато сучасних дослідників зауважують, що на людину у сучасному світі (особливо у США) тисне необхідність жити «по шаблону». Наприклад, Еріх Фромм у книзі «Мати або бути?» пише, що сучасна людина втрачає себе, слідуючи нав'язаним стандартам успіху: працювати, заробляти, споживати, — і при цьому забуває, навіщо вона живе: «Людина може бути вільною, але не відчувати свободи, якщо її бажання і цілі сформовані суспільством, а не нею самою». Баррі Шварц у книзі «Парадокс вибору» (*The Paradox of Choice*, 2004) [8] пише про те, що великий вибір, задавалось би, має дати свободу. Але на практиці призводить до тривоги та відчуття безсилля. Тому люди вибирають «шаблон», тому що бояться помилитися. А потім страждають від внутрішнього конфлікту від того, що нібито самі зробили свій вибір, але не відчують, що живуть по-справжньому. Зигмунд Бауман у книзі «Рідка сучасність» (*Liquid modernity*) [9] пише, що сучасна людина весь час у русі, але цей рух не заради свободи, а заради того, щоб не відставати від суспільства. Тому ми відчуваємо, що йдемо, але не знаємо куди та навіщо.

Водночас парадоксальним виглядає, наприклад, дуже високий рейтинг В'єтнаму (друге місце у 2024 р.) за індикатором відчуття свободи. Що може пояснити цей феномен, адже за своїм устроєм ця країна є однопартійною, соціалістичною, з відчутними обмеженнями на свободу слова та політичну активність? Можливо, тим, що починаючи з 1986 р. у В'єтнамі спостерігається економічне зростання, пов'язане із реформами та переходом від планової економіки до ринкової. У людей з'явилося відчуття, що вони живуть краще ніж жили їхні батьки. Можливо, ще й тому, що в'єтнамське суспільство є дуже згуртованим із сильними сімейними зв'язками, що викликає більшу впевненість у процесі ухвалення рішень. І ще одне припущення — низькі очікування свободи (надто нижчі ніж в Європі). До речі, у групу з найвищими рейтингами свободи також увійшли Киргизстан та Узбекистан, що, напевно, також можна пояснити схожими аргументами.

Отже, є країни, де спостерігається значний дисбаланс між політичними свободами та відчуттям свободи ухвалення рішень (В'єтнам, США), і є країни, де існує баланс (Фінляндія). У Фінляндії поряд із високим рівнем політичних свобод у людей спостерігається і високе суб'єктивне відчуття свободи, попри те, що тут дуже високі податки і високий рівень економічного втручання держави. Але це можна пояснити високим рівнем соціа-

Таблиця 1. Рейтинги деяких країн за складовими індексу щастя (дані 2024 р.)

Складові індексу щастя	Фінляндія 1 рейтинг	Ізраїль 8 рейтинг	США 24 рейтинг	Польща 26 рейтинг	Грузія 91 рейтинг	Україна 111 рейтинг
Соціальна підтримка	2	13	12	34	85	67
ВВП на душу населення	15	25	4	30	55	67
Свобода	4	87	115	37	48	128
Щедрість (пожертвування)	56	19	16	114	141	4
Рівень корупції	2		37	52	43	132
Позитивні емоції	25	32	30	113	114	129
Негативні емоції	7	100	51	5	11	113
Волонтерство*	75	49	15	126	98	68
Допомога незнайомцям*	77	63	22	141	67	24
Очікування повернення гаманця:						
сусідом	3	42	17	75	49	62
незнайомцем	5	69	52	90	61	40
поліцейським	2	55	25	43	21	109

*Додаткові показники

Джерело: побудовано за даними World Happiness Report 2025. URL: <https://data.worldhappiness.report/table>

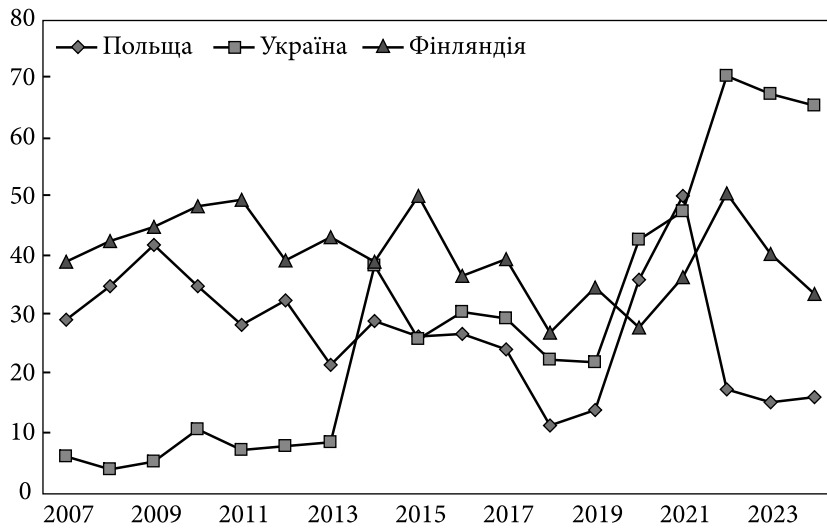


Рис. 3. Пожертвування, % відповідей «так» на запитання «Чи жертвували Ви минулого місяця гроші на добродіє?»

Джерело: побудовано за даними: URL: <https://data.worldhappiness.report/chart>

льної захищеності та низькою нерівністю, що викликає у людей впевненість у завтрашньому дні, і тому — відчуття свободи.

Щедрість і вдячність. Як підтверджують сучасні дослідження, наприклад [10, 11], щедрість є не лише моральною цінністю, це реальний психологічний і біологічний фактор, який підкріплює відчуття задоволеності, сенсу життя та внутрішнього спокою. Виявилось, що щедрість активізує мозок так саме, як і радість. Щедрі люди відчувають більшу зв'язаність з іншими людьми. Щедрість зменшує стрес і тривожність.

У період пандемії значний сплеск щедрості спостерігався у багатьох країнах світу. І навіть у постпандемійний період тут зберігається рівень, значно вищий за допандемійний період (2017—2019 рр.), хоча й частота благодійних актів у 2023 р. помітно знизилась як порівняти з 2020 р.

Привертає увагу високий рейтинг України за показником «Щедрість». Розглядаючи динаміку показника (рис. 2), можна помітити його очевидне різке зростання після 2019 р. (період пандемії) та особливо у 2022 р. (після початку повномасштабного вторгнення), що свідчить про більшу схильність людей допомагати один одному у стресовій ситуації та випадку різкого зростання потреби у допомозі (табл. 1).

Водночас слід відмітити, що більшість країн з високим рейтингом щастя значно поступаються Україні за показниками щедрості. Це можна пояснити тим, що у цих країнах існують розвинені, доступні та якісні системи освіти, охорони здоров'я та соціальної підтримки. Тут низька нерівність, і

відповідно — менша потреба у недержавній доброчинності. Частота, з якою люди беруть участь у пожертвуваннях, волонтерстві або допомагають незнайомцям, залежить від місцевих умов, соціальних та релігійних норм, а також від того, як у країні поширені інституціональні соціальні мережі, спрямовані на доброчинність. У тих країнах, де такі мережі нерозвинені, вони заміщуються приватною доброчинністю.

Довіра. Ще у звіті *World Happiness Report 2021* було наголошено, що люди, які відчували довіру до інших людей, наприклад вірили, що їм повернуть їх загублений гаманець, були більш щасливими ніж інші. Виявилось, що відчуття доброти у своїй спільноті у більшій мірі забезпечує відчуття щастя, ніж відсутність насильницьких злочинів, психічних захворювань або наявність більш високого доходу.

У цьому звіті наведено рейтинги країн за шістьма показниками доброчинності. Перші три є середніми по країні частотами людей, які повідомляють про участь у трьох доброчинних діях за останній місяць — пожертвування, волонтерство та допомога незнайомій людині. Решта три показники значно відрізняються від перших. Замість того, щоб повідомити про власні доброчинні дії, респондент оцінює те, як будуть себе поводити інші, коли вони матимуть можливість проявити доброчинність. Зокрема, у питаннях про гаманець респондентів просять сказати, наскільки імовірно, що їх загублений гаманець або інший цінний предмет буде повернений, якщо їх знайде: а) сусід, б) незнайомиць, с) поліцейський. Результати показали значні відмінності у рейтингах за цими складовими, особливо між власною доброчинністю та очікуваною від інших. На вершині рейтингу очікування повернення гаманця та також фактичного повернення перебувають країни північної Європи. Очікування повернення гаманця поліцейським говорить про довіру до влади.

Як видно із табл. 1, рівень довіри до влади в Україні, як і рівень корупції, має дуже низькі рейтинги. Дійсно, корупція в Україні носить системний характер, вона є частиною політико-економічної системи, де зацікавлені групи захищають свої інтереси. Бракує політичної волі для проведення реальних реформ. Антикорупційні органи піддаються політичному тиску. Про це багато пишуть провідні зарубіжні видання та звіти МВФ і Світового банку, особливо у зв'язку зі спробою позбавлення незалежності антикорупційних агентств у липні 2025 р. [12].

Високий рівень довіри до держави дуже пов'язаний із забезпеченням рівності перед законом. Класичними прикладами країн з високим рівнем довіри до держави є Норвегія і Фінляндія. Наприклад, у Фінляндії міністри їздять у трамваї та стоять у одній черзі з іншими людьми. Судова система є абсолютно незалежною — навіть президент не в змозі вплинути на суд. У Норвегії всі доходи чиновників відкриті для публіки, проводиться жорсткий контроль за конфліктами інтересів (система правил та механізмів, які

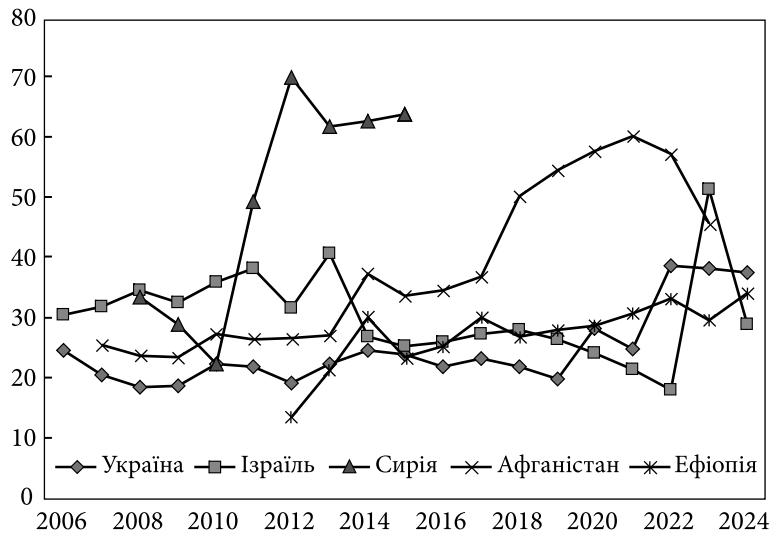


Рис. 4. Динаміка показника негативного афекту у деяких країнах, %
Джерело: побудовано за даними: URL: <https://data.worldhappiness.report/chart>

не дають змоги чиновникам, суддям, депутатам та іншим представникам влади використовувати свій статус у власних цілях чи в інтересах своїх родичів, друзів, компаній, з якими вони мають зв'язок); поліцейські та судові апарати — найбільш чесні у світі.

Проте існують приклади інших країн. Наприклад, різкий стрибок рівня довіри до поліції та судів у Грузії після реформ 2004—2012 рр., що супроводжувались масовою «чисткою» корупційних судів та поліції. Високий рівень довіри до держави в одній з найбідніших країн світу — Руанді — забезпечується жорсткою антикорупційною політикою, високою прозорістю державних видатків, ефективним місцевим самоврядуванням [13]. Ще один приклад — Бутан — бідна країна з високим рівнем довіри до держави. Її влада розвиває ідею «Валового національного щастя», а не ВВП, забезпечує активну участь місцевих громад у рішеннях та робить опору на дієву сильну культурну традицію справедливості, що базується на буддизмі [14].

Оцінка емоційного стану. Багаторічні емпіричні дослідження, що проводяться у рамках оцінки глобального щастя, доводять, що емоційний стан значно впливає на загальний індекс щастя. Але оцінки позитивного і негативного ефектів значно відрізняються за окремими країнами і можуть значно мінятися із часом і майже не мають кореляційного зв'язку один з одним, тобто висока частота позитивних емоцій не завжди означає малу частоту негативних (Ізраїль), і навпаки: низька частота позитивних емоцій не означає високу частоту негативних (Польща, Грузія). Є також очевидним, що позитивний афект (кількість позитивних емоцій) має значно більший

кореляційний зв'язок із загальним індексом, ніж негативний (кількість негативних емоцій). Слід також зазначити, що негативний афект значно чутливіше, ніж позитивний, реагує на зовнішні події. На рис. 4 та у табл. 2 наведено дані щодо впливу зовнішніх подій на показник негативного ефекту за деякими країнами.

Індикатор позитивних емоцій більш пов'язаний із культурою та традицією окремих народів. Так, наприклад, найвищий рейтинг позитивних емоцій у Сенегалі (особливо у сільській місцевості) дуже пов'язаний з місцевими культурними традиціями «*Teranga*» із культом гостинності, відкритості, взаємодопомоги, залученості до місцевої громади [15]. Фахівці відмічають, що це не просто традиція, а спосіб життя людей у цій країні.

Емпіричне дослідження в Кенії також показало значну залежність між гостинністю і психологічним благополуччям. Дослідження ВООЗ показують, що африканські країни лідирують за показниками балансу, спокою та соціальної стійкості: Конго (93,7), Камерун (94,5), Танзанія (93,6).

Таблиця 2. Пояснення щодо зростання негативного афекту залежно від подій, що відбувались у країнах у відповідні часові періоди

Країна	Період	Події
Ефіопія	2012	Серпень 2012 р. — помер Мелас Зенауї, фактичний лідер з початку 1990-х рр., який вивів країну з хаосу громадянської війни. Його смерть викликала тривогу та відчуття нестабільності серед населення
	2016—2017	Масові протести та етнічні безпорядки. Сотні протестувальників були вбиті, тисячі — заарештовані
	2020—2022	Громадянська війна (Тиграї). Мільйони людей залишилися без доступу до їжі, медицини та зв'язку
Сирія	2011—2012	Початок та стрімка ескалація громадянської війни, яка перетворилась на один із найкривавіших конфліктів ХХІ ст.
Ізраїль	2013	Вжито жорсткі заходи економічної політики: скорочення бюджету, підвищення податків, скорочення дотацій ультраортодоксальному сектору. Незадоволення середнього класу, молодих сімей, студентів
	2023	Атака ХАМАС. Найбільший терористичний акт з моменту утворення держави
Афганістан	2016—2021	Загострення конфлікту, зростання впливу Талібану, зниження впливу США, надалі — падіння афганського уряду та повернення Талібану до влади
Україна	2020	<i>Covid-19</i>
	2022	Початок повномасштабної війни РФ проти України

Джерело: побудовано автором на основі публікацій міжнародних організацій: ООН, *Humans Rights Watch*, ICRC.

Висновки. Поведінкова резильєнтність суспільства — це не лише механізм виживання, але й основа для суб'єктивного благополуччя. Саме такі риси, як-от взаємодопомога, довіра, адаптивність та емоційна стійкість впливають на показники щастя та дають змогу зберігати високий рейтинг навіть в умовах криз і потрясінь. Соціальна підтримка та згуртованість дають змогу людям не відчувати себе самотніми та забезпечують відчуття захищеності, а залученість до громадського життя дає відчуття сенсу. Можна зробити висновок, що українське суспільство має значний потенціал резильєнтності, оскільки демонструє високу готовність робити пожертвування та допомагати іншим людям, особливо у скрутні періоди.

Дуже важливим аспектом є також гнучкість та адаптивність, уміння впоратись із змінами без стресів та надмірної тривожності. У цьому сенсі люди (або суспільства), що демонструють більшу здатність до раціональної поведінки, менше піддаються паніці та тривозі. Довіра до інших людей і до держави напряду пов'язана із відчуттям щастя та благополуччя. Підвищення довіри людей до держави — це непросте завдання, що потребує системних і послідовних зусиль у різних сферах: від реальної боротьби із корупцією до прозорості роботи державних органів влади (прямі трансляції засідань парламентів, судів), доступ до інформації про доходи вищих чиновників. Крім того, люди мають бачити, що закони однаково застосовуються до всіх без винятку — і до звичайних людей, і до еліти. Антикорупційна політика в Україні стикається із значними труднощами і часто є невдалою. Вона потребує дієвого контролю з боку громадськості та формування потужної політичної волі. Проте наявність позитивного світового досвіду політики, спрямованої на підвищення довіри до держави та подолання корупції, доводить можливість досягнення прогресу.

REFERENCES / ЛІТЕРАТУРА

1. VanderWeele, T. J., Johnson, B. R., & Bialowolski, P. T. et al. (2025). The Global Flourishing Study: Study Profile and Initial Results on Flourishing. *Nat. Mental Health*, 3, 636—653. <https://doi.org/10.1038/s44220-025-00423-5>
 2. The Declaration of Independence (July 4, 1776). https://www.ruhr-uni-bochum.de/gna/Quellensammlung/02/02_declarationofindependence_1776.htm
 3. Durkheim, E. (1897). *Der Selbstmord*. Suhrkamp taschenbuch wissenschaft. <https://ru.scribd.com/document/382692647/07-1-1-Durkheim-Der-Selbstmord>
 4. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542—575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
 5. Seligman, M. E. P. (2018). *The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism*. PublicAffairs.
 6. World Happiness Report (2025). <https://www.worldhappiness.report>
 7. Tsygvintsev, I. (2025). Political Socialization and Subjective Happiness of Generation Z In Ukraine: The Impact of War, Institutional Trust and the Information Environment. *Political Studies*, 1 (9), 137—153. <https://doi.org/10.53317/2786-4774-2025-1-7>
- [Цигвинцев, І. (2025). Політична соціалізація та суб'єктивне щастя покоління Z в

- Україні: вплив війни, довіри до державних інституцій та інформаційного середовища. Політичні дослідження, 1 (9), 137—153].
8. Schwartz, B. (2004). *The Paradox of Choice: Why More Is Less*. Harper Collins Publishers.
 9. Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Polity Press. <https://giuseppicapograssi.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/01/bauman-liquid-modernity.pdf>
 10. Dunn, E., Norton, M. (2013). *Happy Money: The Science of Happier Spending*. New York: Simon & Schuster.
 11. Smith, J. A., Newman, K. M., Marsh, J., Keltner, D. (2020). *The Gratitude Project. How the Science of Thankfulness Can Rewire Our Brains for Resilience, Optimism, and the Greater Good*. New Harbinger Publications
 12. Kramer, A. E. (2025). Why Anticorruption Watchdogs Are at the Heart of Ukraine's Unrest. *The New York Times Company*. <https://www.nytimes.com/2025/07/24/world/europe/ukraine-protests-corruption-zelensky-military-spending.html>
 13. Rwanda anti-corruption policy (2012). Republic of Rwanda. Office of the Ombudsman www.ombudsman.gov.rw/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=30702&token=adb4fb7dde310a9010741bdedd60735547c6c3b2
 14. Bhutan: Glück, Klima- und Naturschutz als nationaler Wert (2023). *WWF Deutschland*. <https://www.n-tv.de/wirtschaft/Ist-Glueck-wirklich-wichtiger-als-Geld-article25442269.html>
 15. Riley, E. J. (2021). Sharedness as Belonging: Hospitality, Inclusion, and Equality among the Layene of Senegal. *Religion and Society; New York*, 12 (1), 191—202. <https://doi.org/10.3167/arrs.2021.120115>

Стаття надійшла до редакції журналу 18.08.2025

Olena Makarova, Dr. Sc. (Economics), Principal Researcher
Mykhailo Ptoukha Institute for Demography and Life Quality Research of the NAS of Ukraine
01032, Ukraine, Kyiv, Blvd Tarasa Shevchenka, 60
E-mail: makarova_h@ukr.net
ORCID: 0000-0001-8463-0314
Scopus ID: 57224606797
Researcher ID: JHX-4699-2023

THE IMPACT OF HAPPINESS INDEX COMPONENTS ON SOCIETAL RESILIENCE

The article discusses the issue of measuring the components of the happiness index and their connection with the resilience of society. The study is based on the ideas of behavioral economics regarding the importance of obtaining new knowledge of behavioral patterns and subjective factors of people's behavioral strategies for building policies and making decisions both in conditions of crises and stressful situations, and for building long-term strategies for the resilient development of society. These issues are especially relevant for Ukraine, which is in a state of long-term crisis (war, destruction, human losses). People are faced with psychological trauma, instability and uncertainty. In such conditions, it is important to understand what behavioral forms help to maintain stability, adapt and recover both at the individual and collective levels. Ukraine must not only fight for its present, but also build the foundation of the future. In this sense, resilience is not a return to the old, but the creation of a new model of life with a society that is able to adapt to challenges, where trust, cohesion and civic responsibility reign. Therefore, the purpose of this article is to identify possible ways to influence people's behavioral strategies in order to improve their well-being and ensure the resilient development of society. The article examines the basic methodological principles of measuring human happiness, which is used at the international level, provides a description and features of determining individual indicators. Based on data from many years of inter-

national research, an analysis of general trends in indicators was carried out and an emphasis was placed on subjective indicators that characterize the feeling of freedom, trust and willingness to help other people, as well as the emotional state of people. Certain cross-country features and patterns were identified, an attempt was made to establish and explain the factors of influence and the relationships between various indicators. It has been found that traits such as mutual assistance, trust, adaptability and emotional stability significantly affect happiness indicators and allow people to maintain a high rating even in times of crisis and upheaval. Social support and cohesion allow people not to feel alone and to have a sense of security. Involvement in community activities gives a sense of meaning in life. Flexibility and adaptability, the ability to cope with change without stress and excessive anxiety, are also very important aspects. Trust in other people and in the state is directly related to a sense of happiness and well-being.

The study used methods of generalization of information, historical comparisons and analogies, statistical analysis, in particular Natural Breaks Classification (Jenks method) and correlation analysis, graphical method. Based on the conducted research and experience of other countries, general recommendations for building a strategy for resilient development of Ukraine are proposed.

Keywords: resilience, happiness index, freedom, trust, generosity, behavioral strategies, subjective well-being.