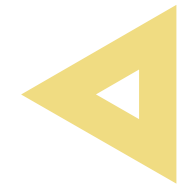


PROGNOSIS

PROGNOSIS.RU

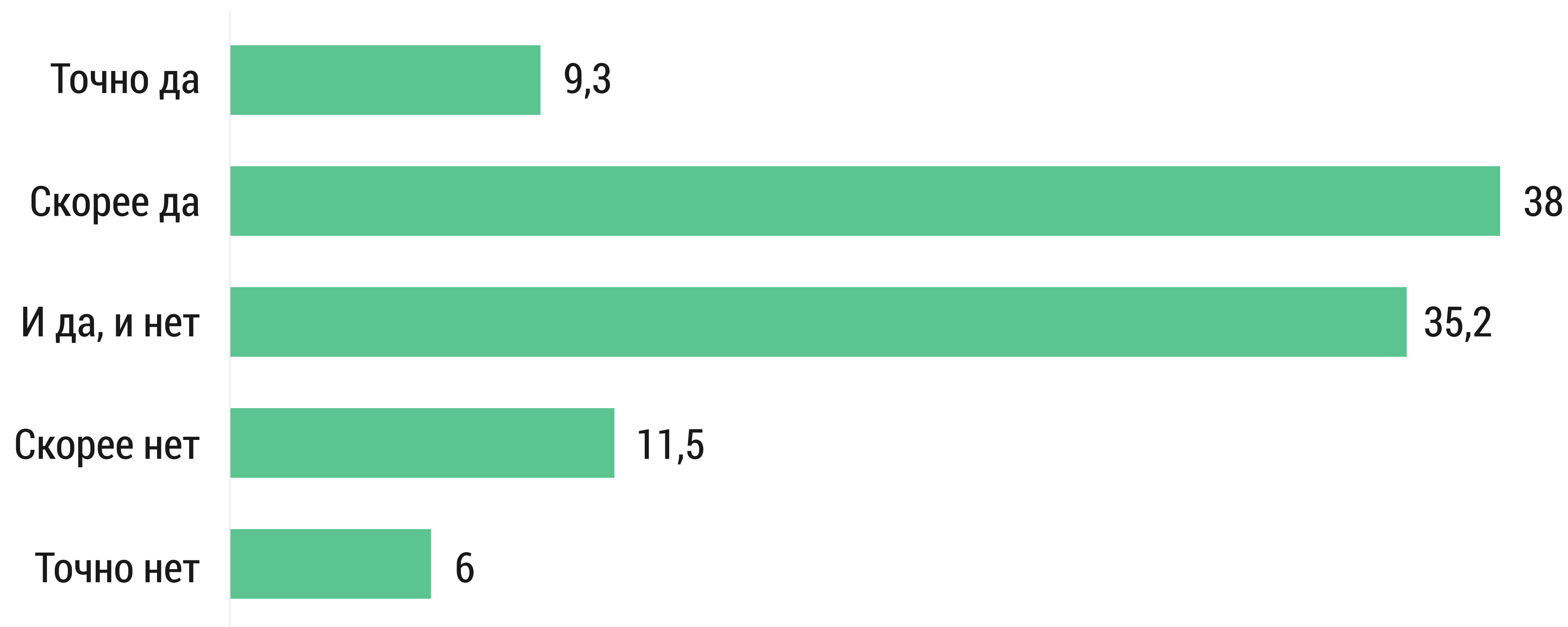


ФАКТОРЫ СЧАСТЬЯ В РОССИИ — 2022

Опрос проведен методом онлайн-панели VK Research в период с 31 марта по 16 апреля 2022 г. В нём приняли участие 1 600 пользователей Рунета от 18 лет и старше.



ОБЩИЙ «УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ»



ФАКТОРЫ СЧАСТЬЯ

Топ-3 факторов счастья:

- позитивная оценка собственного будущего
- уверенность в помощи от близких в трудных ситуациях
- позитивная оценка будущего России

Наименее тесно уровень счастья связан с:

- индексом массы тела
- уровнем дохода
- частотой прохождения мастер-классов и тренингов

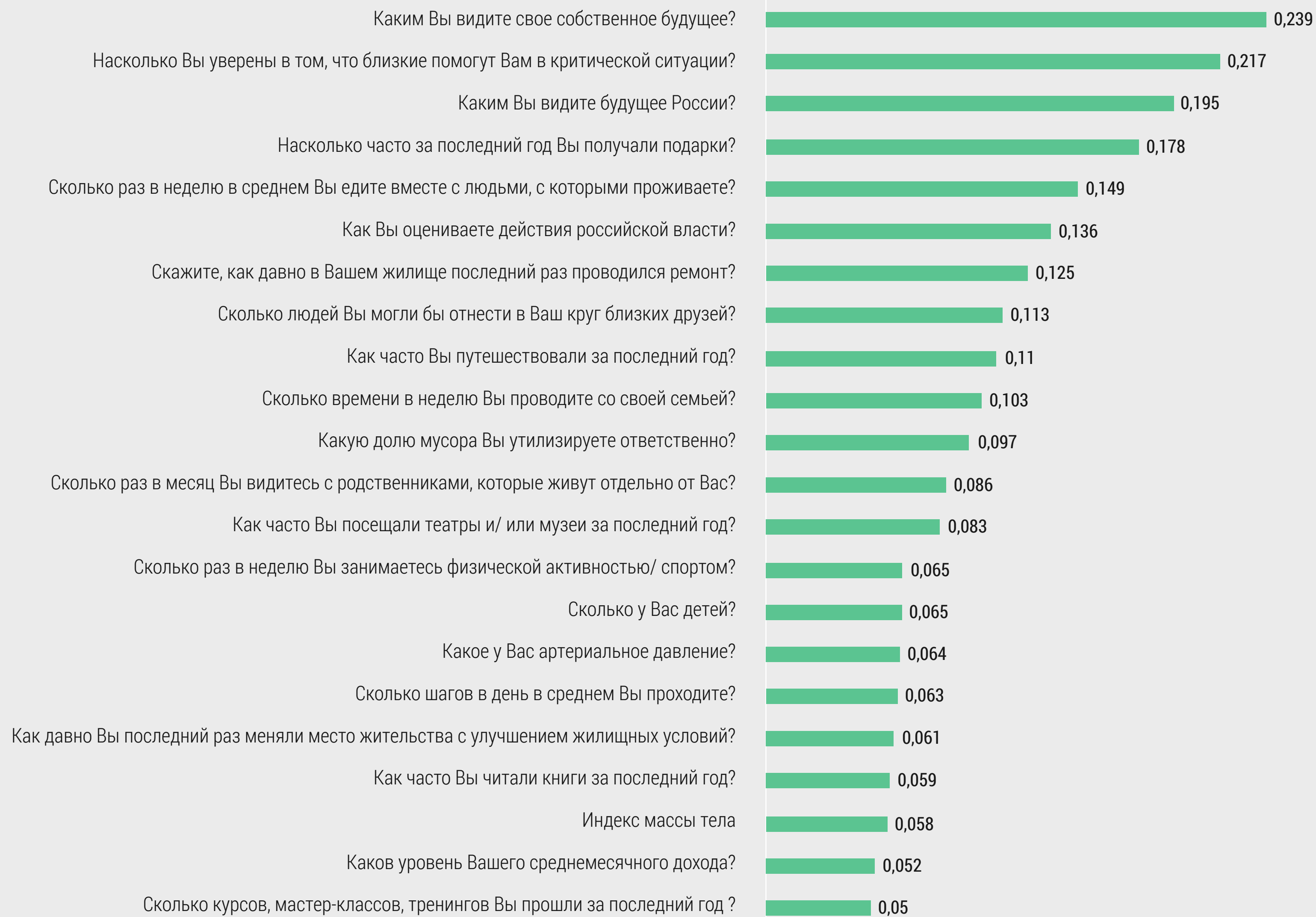
* Коэффициент корреляции – коэффициент, который показывает, насколько тесна зависимость уровня счастья и факторов счастья друг от друга. Используется значение коэффициента ранговой корреляции Tau-b Кэндалла

** Корреляции значимы на уровне 0,05 (двухсторонняя)

База: 1600 респондентов

Коэффициент корреляции*

Статистически значимые корреляции**



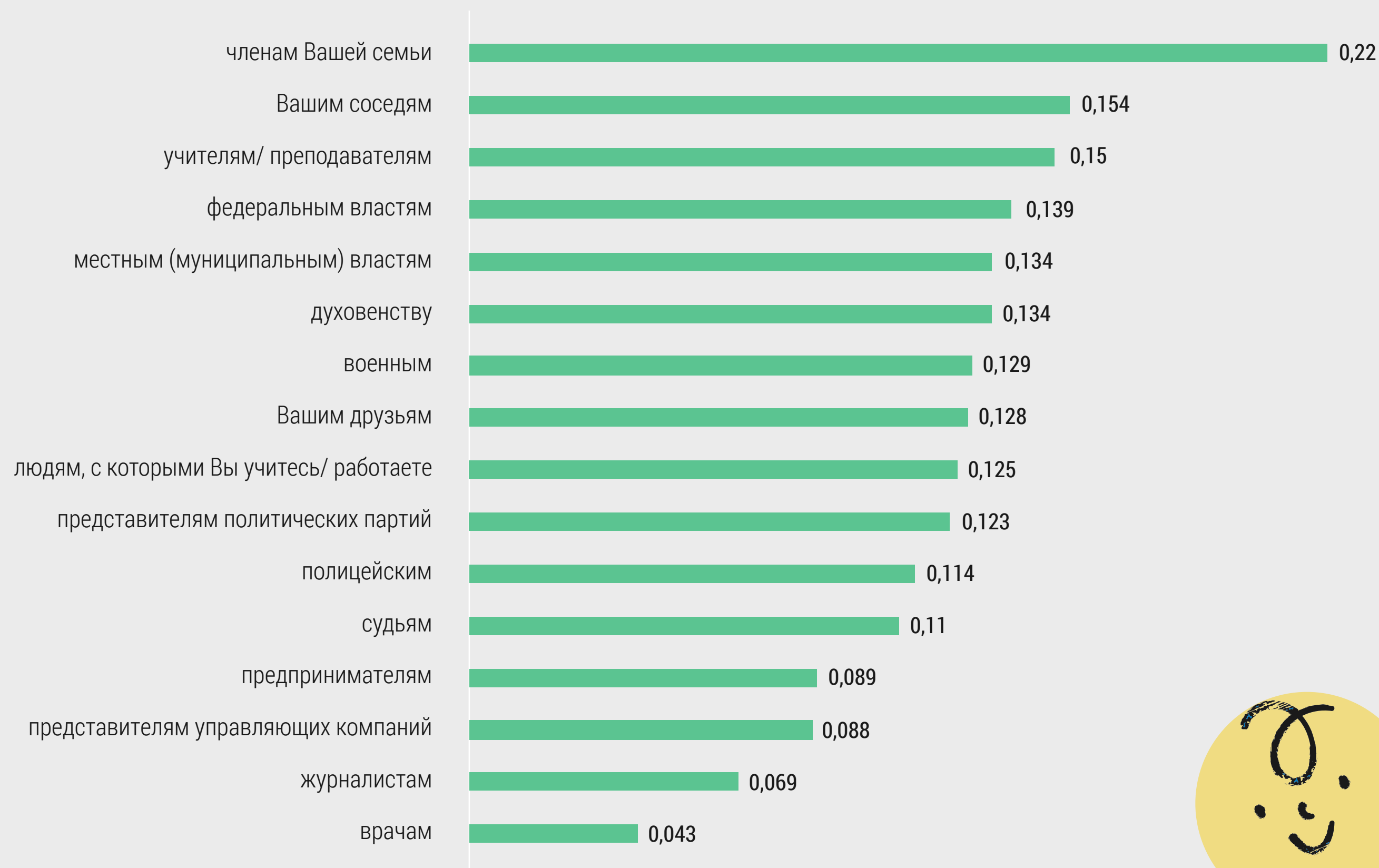
ДОВЕРИЕ КАК ФАКТОР СЧАСТЬЯ

Все факторы группы «Уровни доверия» значимо коррелируют с уровнем счастья. Больше всего влияет на состояние счастья **доверие членам семьи, соседям и учителям /преподавателям.**

Оцените, пожалуйста, насколько Вы в целом доверяете следующим группам людей:

Коэффициент корреляции*

Статистически значимые корреляции**



* Коэффициент корреляции – коэффициент, который показывает, насколько тесна зависимость уровня счастья и факторов счастья друг от друга. Используется значение коэффициента ранговой корреляции Тау-б Кэндалла

** Корреляции значимы на уровне 0,05 (двухсторонняя)

База: 1600 респондентов

ЖЕНСКИЙ И МУЖСКОЙ ПРОФИЛИ СЧАСТЬЯ

Общий тренд — увеличение долей «счастливых»* респондентов с увеличением возраста. Наибольшие доли «несчастливых»** респондентов как мужского, так и женского пола принадлежат к возрастной группе 25-34 года.

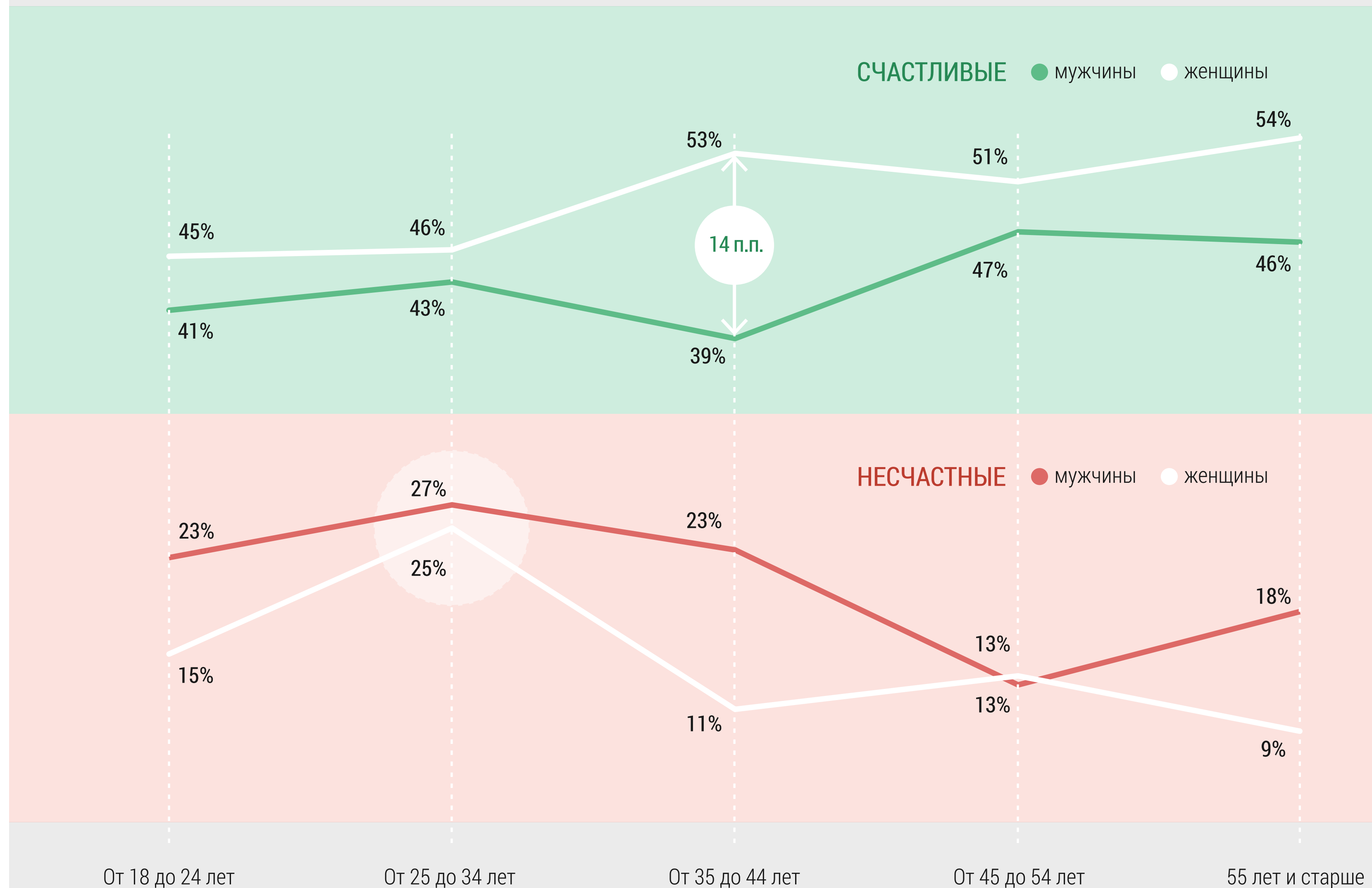
В возрастной группе 35-44 года наблюдается наибольший разрыв между долями «счастливых» мужчин и женщин: он составляет 14 п.п.

После 55 лет у женщин уровень счастья растёт, у мужчин падает.

* «Счастливые» респонденты – сумма долей участников исследования, которые ответили, что «абсолютно счастливы» и «скорее счастливы», на вопрос «Скажите, счастливы ли Вы?»

** «Несчастливые» респонденты – сумма долей участников исследования, которые ответили, что «точно не счастливы» и «скорее не счастливы», на вопрос «Скажите, счастливы ли Вы?»

База: 1600 респондентов



РАЗЛИЧИЯ «СЧАСТЛИВОЙ» ЖЕНЩИНЫ И «СЧАСТЛИВОГО» МУЖЧИНЫ

ПОРТРЕТ «СЧАСТЛИВОГО» МУЖЧИНЫ



- 45-54 года
- До 50 г алкоголя в неделю
- Пачка сигарет в неделю или меньше
- 3-5 тыс. шагов в день
- Задерживается на работе не чаще раза в месяц, ему это нравится
- Видится с родственниками 3-4 раза в месяц
- Более 7 близких друзей
- Видится с друзьями 5-6 раз в неделю
- Минимум времени проводит наедине с собой
- До 3-х часов в неделю уделяет хобби
- Двигается вверх по карьерной лестнице
- Улучшает свои жилищные условия
- Не проводит время с супругой либо проводит с ней более 10 часов в неделю
- Часто получает подарки

ПОРТРЕТ «СЧАСТЛИВОЙ» ЖЕНЩИНЫ



- 35-44 года или старше 55 лет
- Не употребляет алкоголь
- Не курит
- 6-10 тыс. шагов в вдень
- Несколько раз в неделю задерживается на работе, ей это нравится
- Видится с родственниками 3-4 раза в месяц и чаще
- 4 близких друга и больше
- Видится с друзьями 1-2 раза в неделю
- 4-6 часов в неделю наедине с собой
- От 1 до 9 часов в неделю уделяет хобби
- Ожидает продвижения по карьерной лестнице
- Не меняет место жительства, но занимается ремонтом
- Проводит 7 часов в неделю вместе с супругом
- Очень часто получает подарки

РАЗЛИЧИЯ СЧАСТЛИВОГО ЗРЕЛОГО ЧЕЛОВЕКА (35+ ЛЕТ) И МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА (18-34 ГОДА)

ПОРТРЕТ «СЧАСТЛИВОГО» ЗРЕЛОГО ЧЕЛОВЕКА (35 ЛЕТ И СТАРШЕ)



Среднее профессиональное или высшее образование

До 50 г алкоголя в неделю или не употребляет алкоголь

3-5 тыс. шагов в день

Часто задерживается на работе, ему это нравится

7-9 близких друзей

Видится с друзьями 5-6 раз в неделю

Не более 1 часа в неделю наедине с собой

Менее 1 часа в неделю уделяет хобби

Стабильная работа, постоянная должность

Проводит с супругой(-ом) 4-6 часов в неделю

ПОРТРЕТ «СЧАСТЛИВОГО» МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА (18-34 ГОДА)



Высшее образование

Не употребляет алкоголь

6-10 тыс. шагов в день

Задерживается на работе несколько раз в месяц, ему это нравится

Более 3 близких друзей

Видится с друзьями 3-4 раза в неделю

Не более 6 часов в неделю наедине с собой

1-3 часа в неделю уделяет хобби

Двигается вверх по карьерной лестнице

Проводит с супругой(-ом) более 10 часов в неделю

ПОРТРЕТ «МАКСИМАЛЬНО СЧАСТЛИВОГО» ЧЕЛОВЕКА

УРОВНИ ДОВЕРИЯ И ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

- 45 лет и старше
- Оптимистичен в оценках собственного будущего
- Оптимистично оценивает будущее страны
- Позитивно оценивает действия власти
- Состоит в браке или вдовец/вдова
- Двое или больше детей
- Проводит с «второй половиной» более 10 часов в неделю
- Каждый день завтракает/обедает/ужинает с семьей
- Уверен в своих близких
- Видится с родственниками 3-4 раза в месяц
- Есть домашнее животное
- Улучшает свои жилищные условия

ДОХОД И УСЛОВИЯ ЖИЗНИ

- Высшее или среднее специальное образование
- Доход от 76 тыс. рублей
- Свое дело или бизнес
- Не менял место работы за последний год
- Двигается вверх по карьерной лестнице
- Задерживается на работе в среднем раз в месяц, ему это нравится

ЗДОРОВЬЕ

- Не употребляет алкоголь или не более 50 г алкоголя в неделю
- Нормальное артериальное давление
- Не курит или не более одной пачки в неделю
- Занимается спортом 5-6 раз в неделю и чаще
- Проходит 3-5 тыс. шагов в день и более

СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- Уделяет себе 1-3 часа в неделю
- Часто получает подарки
- До 3-х часов в неделю уделяет хобби
- Утилизирует мусор ответственно
- Часто посещает театры и музеи
- Часто путешествует
- Много читает
- Занимается волонтерством
- Иногда жертвует на благотворительность

СЕМЬЯ И КРУГ ОБЩЕНИЯ

- Имеет более 7-9 близких друзей
- Видится с друзьями 1-2 раза в неделю или чаще
- Заводит новые знакомства



КЛЮЧЕВЫЕ ВЫВОДЫ

1. Уровень счастья практически **не коррелирует** с уровнем дохода, числом квадратных метров на человека, или повышением по служебной лестнице, хотя именно это принято считать основными факторами счастья людей.

2. **Топ-3 факторов счастья:** позитивная оценка собственного будущего; уверенность в помощи от близких в трудных ситуациях; позитивная оценка будущего России.

Социально-демографические характеристики	<ul style="list-style-type: none"> • Почти половина опрошенных (47%) назвали себя счастливыми, несчастливыми – 17,5%. • Женщины в целом счастливее мужчин – индекс счастья 14,4 выше. «Мужское» счастье характеризуется одним пиковым периодом в 45-54 года, в то время как «женское» счастье начинается с 35 лет и длится дальше. Есть разница в «женском» и «мужском» счастье. • Наиболее счастливы люди от 55 лет и старше (индекс счастья 38,4). Наименее счастливые люди - от 25 до 34 лет (индекс счастья 18,8). • Наиболее счастливы жители городов с населением более миллиона человек (34,9) и москвичи (34,4). Наименее счастливы жители Санкт-Петербурга (23,5). • Респонденты с законченным средним профессиональным или высшим образованием значительно счастливее тех, кто не закончил свое обучение или окончил только среднюю школу.
Вредные привычки	<ul style="list-style-type: none"> • Пачка сигарет в неделю и 50 г алкоголя в пересчете на спирт в неделю – уровень, выше которого курение и алкоголь начинают негативно влиять на уровень счастья.
Здоровье	<ul style="list-style-type: none"> • Проблемы с давлением снижают уровень счастья. Однако более счастливыми себя чувствуют люди с лишним весом.
Спорт и движение	<ul style="list-style-type: none"> • Уровень счастья возрастает с началом занятий спортом 1-2 раза в неделю и растет с увеличением частоты занятий.
Коллективность	<ul style="list-style-type: none"> • Россияне испытывают счастье от коллективности во всех сферах своей жизни – как на рабочем месте, так и дома они счастливее, если они делают что-то совместно с другими. • Одиночество негативно влияет на уровень счастья, наиболее оптимально проводить наедине с самим собой не более 10 часов в неделю. Большое количество времени, уделяемое досугу и развлечениям, негативно влияет на уровень счастья.
Работа и труд	<ul style="list-style-type: none"> • Россияне готовы задерживаться на работе без ущерба для собственного счастья, пока сверхурочный труд не становится регулярным – в этом случае уровень счастья резко падает. • Получение повышения на работе связано с падением уровня счастья, в то время как постоянство и стабильность на рабочем месте значимо повышают уровень счастья.
Жильё	<ul style="list-style-type: none"> • Состояние жилья значимо влияет на уровень счастья – ремонт делает людей счастливее. А вот от количества квадратных метров на человека счастье не зависит.
Дом и семья	<ul style="list-style-type: none"> • Жить вместе лучше, чем жить одному – уровень счастья значительно выше в браке и при совместном проживании, более того, индекс счастья людей, у которых есть дети, выше индекса счастья тех, у кого детей нет. Количество времени, проводимого с семьёй, и частота совместных приемов пищи прямо коррелируют с уровнем счастья: наиболее счастливы те, кто проводит с семьёй более 10 часов и часто завтракает/обедает и ужинает вместе, а наименее – те, кто проводит с семьёй менее одного часа в неделю и вместе с семьёй не ест совместно. Уровень счастья обладателей домашних животных выше, а вид домашнего животного на уровень счастья не влияет.
Социальная активность и ответственность	<ul style="list-style-type: none"> • Новые знакомства повышают уровень счастья. Более счастливы те, кто регулярно видится с родственниками – 3 или 4 раза в месяц, но не чаще. Чем больше у человека близких друзей и чем чаще он с ними видится, тем он в целом счастливее. Чем чаще респонденты получают подарки, тем выше значение их индекса счастья. • Чем больше отходов человек собирает отдельно, тем более счастливым он становится.
Культурное потребление	<ul style="list-style-type: none"> • Посещение музеев и театров, путешествия и чтение книг значительно влияют на уровень счастья – чем более мы активны в культурном плане, тем выше наш уровень счастья.
Взгляд в будущее	<ul style="list-style-type: none"> • Чем более позитивно человек оценивает собственное будущее и будущее страны, тем выше наш уровень счастья.
Доверие	<ul style="list-style-type: none"> • Доверие к людям и общественным институтам оказывает решающее влияние на уровень счастья – более счастливые люди больше доверяют своим близким, работникам госструктур, системе здравоохранения, учителям и военным.



PROGNOSIS

PROGNOSIS.RU

INFO@PROGNOSIS.EXPERT

