

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЩАСТЯ
СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Дар'ї АНДРУСІШИНОЇ

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Ольга БОРИСЮК

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент

Олександр КУЦІЙ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« 1 » травня 2023 р., протокол № 11

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2023

АНОТАЦІЯ

Андрусішина Д.А. Особливості прояву щастя студентами-психологами в умовах воєнного часу. Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія», Львів. 2023.

У першому розділі теоретично розглянуто поняття «щастя», його роль у психологічній літературі, а також визначено основні ідеї феномену "щастя". Досліджено щастя в контексті психологічно-вікового періоду (юнацтва) і суспільно-соціальних факторів прояву щастя в кризових умовах сучасності. Обґрунтовано важливість психологічного здоров'я серед молоді під час війни.

У другому розділі роботи проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву щастя у студентів-психологів. Досліджено вплив особистісних характеристик і рівня психологічного благополуччя на рівень стресостійкості в умовах воєнного часу. Встановлено взаємозв'язок між рівнем благополуччя і стресостійкості під час війни. З'ясовано, що студенти-психологи мають різні уявлення про щастя, але більшість вбачає його в досягненні успіху, здоров'ї, гармонійних стосунках та духовності. Встановлено, що високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації відображається на нижчому рівні психологічного благополуччя.

На основі опрацювання теоретичних та практичних матеріалів зроблені відповідні висновки та обґрунтовано конкретні пропозиції.

Ключові слова: щастя, психологічне благополуччя, воєнний стан, студенти-психологи, стресостійкість, емпіричне дослідження, фактори ризику, психологічна підтримка.

ANNOTATION

Andrusishyna D.A. Peculiarities of Happiness Manifestation among Psychology Students during Times of War. Manuscript.

Research for the bachelor's degree in specialty 053 "Psychology", Lviv. 2023.

The first chapter provides a theoretical examination of the concept of happiness, its role in psychological literature, and identifies the core ideas of the "happiness" phenomenon. It explores happiness in the context of the psychological developmental period (youth) and the socio-cultural factors influencing happiness manifestation in crisis conditions of the modern era. The importance of psychological well-being among young individuals during times of war is substantiated.

The second chapter of the thesis presents an empirical investigation into the psychological aspects of happiness manifestation among psychology students. It examines the impact of personal characteristics and levels of psychological well-being on stress resilience in times of war. The study establishes a correlation between the level of well-being and stress resilience during wartime. It reveals that psychology students have different perceptions of happiness, but the majority associate it with success, health, harmonious relationships, and spirituality. Furthermore, it establishes that a high level of stress resilience and social adaptation is reflected in a lower level of psychological well-being.

On the basis of elaboration of theoretical and practical materials the corresponding conclusions are made and concrete offers are substantiated.

Key words: happiness, psychological well-being, state of war, psychology students, stress resilience, empirical research, risk factors, psychological support.

Рецензент:

Олександр КУЦІЙ, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ СКЛАДОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСТЯ В СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....	8
1.1. Теоретичні підходи до визначення категорії щастя в психологічній літературі.....	8
1.2. Особливості прояву щастя в юнацькому віці	13
1.3. Фактори формування щастя в кризових умовах сьогодення.....	18
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЩАСТЯ У СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	26
2.1. Організація та обґрунтування методик дослідження	26
2.2. Опис результатів дослідження прояву щастя у студентів-психологів	31
Висновки до другого розділу.....	49
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Наразі весь народ України є свідком страшної річниці. Вже як рік йде війна проти української ідентичності, що безсумнівно призводить до психологічного пригнічення. Окрім натиску на свідомість, фізично тисячі людей щодня втрачають своє житло, рідних та в широкому розумінні, все минуле життя, і вимушені будувати майже «з нуля» своє нинішнє і майбутнє. Ці всі події породжують низку негативних відчуттів, таких як: страх, розгубленість, тривожність, розчарування і злість. І як наслідок коефіцієнт щастя знижується майже до нижчих ступенів, а дивлячись на те, що прагнення людини бути щасливою є базовою потребою, виділяємо це актуальною проблемою.

Концепція суб'єктивного благополуччя є міждисциплінарною за своєю природою і розглядається в багатьох соціальних і природничих науках, оскільки благополуччя окремих людей, безсумнівно, впливає на благополуччя всього населення демократичної країни.

Для детального дослідження суб'єктивного благополуччя під час воєнного часу, нами було обрано певну вікову категорію – юнацький вік, а саме студентів-психологів Львівського державного університету внутрішніх справ 1-4 курсів. Дослідження психологічного благополуччя в юнацькому віці в період війни є актуальним, оскільки війна може серйозно впливати на психологічний стан молоді, так як в період юнацтва, молодь є особливо вразливою до стресових ситуацій, і війна може спричинити в них почуття страху, тривоги та депресії.

Враховуючи актуальність дослідження даної проблематики, ми визначили тему кваліфікаційного дослідження *«Особливості прояву щастя у студентів-психологів в умовах воєнного часу»*.

Об'єкт дослідження – феномен щастя.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву щастя у студентів-психологів в умовах воєнного часу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити

особливості прояву щастя у студентів-психологів в умовах війни.

Відповідно до мети кваліфікаційного дослідження поставлено наступні **завдання:**

1. Проаналізувати основні теоретичні погляди на феномен щастя у психологічній літературі.
2. Описати психологічні особливості студентського віку.
3. Розглянути фактори формування щастя в кризових умовах сьогодення.
4. Емпірично дослідити особливості прояву щастя у студентів-психологів в умовах воєнного часу.

Гіпотези дослідження:

- Припускаємо, що існує взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям та стресостійкістю.
- Ймовірно, прояв щастя у студентів-психологів в умовах воєнного часу знаходиться на низькому рівні.

Теоретико-методологічна основа дослідження.

Основою дослідження особливостей прояву щастя у студентів психологів склали психологічні дослідження таких вчених, як: Е. Діннер, М. Селігман, Т. Титаренко, С. Любомірські, Ч. Снайдер, А. Бандура, Д. Гільберт, Д. Хайдт та інші. Практичні та прикладні дослідження прояву щастя К. Ріфф, Г. Айзенка, О. Ярошенко, І. Гончар, О. Кравцова, Т. Комар, Т. Кубриченко, В. Куц, А. Новицький, І. Потоцький та інші.

Методи та методики дослідження.

Нами було використано сукупність теоретичних та емпіричних методів дослідження, що відповідають змісту проблеми та етапам дослідження.

Використано такі *теоретичні методи*: теоретичний аналіз понять, систематизація літературних джерел, порівняння та узагальнення теоретичних, практичних і прикладних даних, які дозволили опрацювати наукові джерела,

проаналізувати основні погляди на феномен щастя у психологічній літературі.

Емпіричні методи, які використано для визначення прояву щастя у студентів-психологів: анкета «Що таке щастя?», методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, особистісний опитувальник Г. Айзенка та шкала психологічного благополуччя за К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського). А також *методи математичної статистики*: описова статистика (відсоткові показники, середні значення), порівняльний та кореляційний аналізи.

Наукова новизна дослідження полягає у більш конкретному теоретичному аналізі існуючих підходів до розуміння поняття щастя та супутніх термінів, що дає можливість розширити та уточнити їхнє теоретичне значення. Крім того, було проведено аналіз соціально-психологічних чинників, які впливають на рівень щастя людини.

Практична значущість роботи полягає в практичному аналізі рівня стресостійкості та вираження прояву щастя в студентів-психологів в період воєнного часу. А також, на основі отриманих дослідницьких результатів можна розробити рекомендації щодо підтримки психологічного здоров'я в кризових умовах. Це може включати рекомендації щодо формування стратегій психологічної підтримки, розвитку резилієнтності та міцності, а також психологічної реабілітації.

Крім того, дослідження можуть стати основою для подальших наукових досліджень у галузі психології, пов'язаних з вивченням психологічних аспектів життя в умовах воєнного часу. Такі дослідження можуть мати велике значення для розвитку практичної психології та для покращення якості життя людей, які потерпають від наслідків війни.

Структура роботи – кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, написаних висновків до них, загальних висновків, списку використаної літератури, додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ СКЛАДОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСТЯ В СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

1.1. Теоретичні підходи до визначення категорії щастя в історичному контексті.

В нинішні часи дослідження явища щастя є надзвичайно важливим, оскільки через військову ситуацію в країні, яка продовжується вже більше року, люди втрачають змогу відчувати щастя та задоволення, натомість відчуваючи постійний страх та тривогу. З огляду на актуальну проблематику, дослідження щастя під час війни може допомогти нам краще зрозуміти те, як люди адаптуються до складних ситуацій та як вони знаходять радість та задоволення в найнестабільніших умовах.

Не дивлячись на складність даної категорії, багато вітчизняних та зарубіжних дослідників займалися проблемою щастя. Поняття «щастя» давно вивчається в багатьох галузях науки, таких як філософія, психологія, соціологія, економіка та інші. Тому існує багато різних визначень та теорій щодо того, що таке щастя та як його можна виміряти.

Розглянемо визначення феномену «щастя» звертаючись до академічного тлумачного словника української мови. Щастя – це стан цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого вдоволення й безмежної радості, яких зазнає хто-небудь[28]. Також щастя трактується, як – психологічне благополуччя, удача, успіх.

Так як щастя є суб'єктивним поняттям, кожна людина відчуває його по-різному, залежно від своїх індивідуальних характеристик та життєвого досвіду. Тому, визначення щастя може бути різним для різних людей. В історії (як і в життєвій практиці) можна знайти безліч тлумачень щастя.

Щастя – це поняття, яке має довгу історію визначення, яка змінювалася в залежності від епохи, культури та філософських підходів.

За Сократом , весь сенс людського буття, а також його вище благо закладається в досягненні щастя. Щастя – це зміст добродійного буття, – заявляє філософ, але тільки моральна людина може бути щасливою. Якість життя задається свідомими зусиллями самої людини і виявляється в поняттях доброго, прекрасного, справедливого[24].

В епоху античності, поняття щастя відображалося в грецькому етичному вченні під назвою евдемонізм. Це вчення вважало, що щастя – це стан людини, який відтворюється в її здоров'ї, розумі, моральності та гармонійному співіснуванні зі світом. Аристотель вважав, що щастя – це стан душі, який відображається в гармонії між нашими діями та цілями. Він визначав щастя як найвищу форму життя, яка поєднує в собі задоволення та особисту задоволеність. У римській етиці, поняття щастя вважалося як здійснення волі богів та бажання своєї душі. У Середньовіччі, поняття щастя включало у себе відмову від матеріальних благ та життя відповідно до вищих моральних принципів [3].

У Ренесансі, поняття щастя стало більш індивідуалізованим, і відображалося як досягнення гармонії між людиною та природою. Ренесансне мислення ставило людину у центр світу, зокрема у філософії гуманізму, що розвивалася в цей період. За переконаннями гуманістів, щастя було необхідною умовою для повноцінного життя людини. Але це щастя не було розумінням матеріальних благ, а більше – духовних[7].

Релігійні учення також вносили свій внесок у розвиток поняття щастя, зокрема християнство, яке вважало щастя необхідним елементом духовного життя. Вони розуміли поняття щастя, як стан, який можна досягти через віру в Бога та релігійну практику[19].

Одним зі значущих періодів у формуванні сучасного розуміння щастя стала епоха Просвітництва в XVIII столітті, коли філософи та мислителі, такі як Джон Локк, Вольтер та Жан-Жак Руссо, висували ідеї про те, що щастя має бути прагненням кожної людини, і що воно може бути досягнуте через освіту, свободу

та раціональне мислення [25].

У XIX столітті поняття щастя стало пов'язуватися зі зростаючою індустріалізацією та розвитком науки та технологій. Науковий прогрес та матеріальний достаток стали розглядатися як основні складові щастя, що привело до виникнення концепції "американської мрії" – ідеї, що кожен може досягти успіху та багатства, якщо працюватиме достатньо наполегливо. Згодом ці розуміння еволюціонували до більш духовних складових щастя. До прикладу, ірландський письменник Оскар Уайльд висловлював думку, що соціальний статус та багатство не забезпечують щастя, а людина може досягти щастя, якщо проживає життя відповідно до своїх інтересів та бажань[23].

Важливим у «золотому віці» було й виникнення ідеї, що людина може досягти щастя через саморозвиток та самопізнання. Цю ідею пропагували, зокрема, німецький філософ Артур Шопенгауер та американський філософ Ральф Уолдо Емерсон. Вони вважали, що щастя може бути досягнуте шляхом зосередження на собі та власному розвитку, а також шляхом вивчення та розуміння природи. В цілому, визначення поняття щастя змінювалось протягом історії, відображаючи різні культурні та філософські тенденції[35].

Новітні підходи до визначення щастя були орієнтовані на досягнення високого рівня задоволення та благополуччя в різних сферах життя, що сприяло б більш повному та гармонійному розвитку людини[32].

Вже у XX сторіччі поняття щастя стало розглядатися з психологічної та соціальної точок зору. Соціологи та психологи висунули гіпотези, що соціальні взаємодії та взаємодії з оточуючими людьми, а також задоволення від досягнення особистих цілей та розвитку, є важливими складовими щастя [30].

Американський психолог Абрахам Маслоу розвинув ідею, що людина має ієрархію потреб, яку потрібно задовольняти в певному порядку. У своїй книзі "Мотивація та особистість" (1954) [13] А. Маслоу висунув теорію про ієрархію потреб, в якій щастя є на вищому рівні, після виконання фізіологічних та

безпекових потреб. Згідно з теорією Маслоу, щастя виникає тоді, коли індивідуум знаходиться у стані самореалізації. Це означає, що людина реалізує свій потенціал, розвиває свої здібності і займається тим, що приносить задоволення.

Маслоу вважав, що щастя – це внутрішній стан, який не можна досягти зовнішніми засобами, такими як гроші, розкішні речі або соціальне становище. Замість цього, людина повинна знайти сенс життя, розвивати свої здібності і відчувати задоволення від своєї діяльності[13].

Наступним був Мартін Селігман – американський психолог та один із засновників позитивної психології, який зробив одне із найважливіших відкриттів в розумінні щастя, яке полягає в тому, що щастя не може бути досягнуте тільки за допомогою задоволення миттєвих потреб. Він запропонував концепцію п'яти складових щастя, які включають позитивні емоції, взаємодію з іншими людьми, відчуття досягнення, розкриття потенціалу та сенс життя[38]. Крім того, М. Селігман запропонував методи, які можна використовувати для підвищення рівня щастя, такі як глибоке занурення у діяльність, яка викликає позитивні емоції, знаходження рівноваги між роботою та життям, взаємодія з людьми, які поділяють ваші цінності та ідеали, і культивування позитивних емоцій, таких як радість та вдячність. Соціологічні дослідження, проведені Едом Діннером, показали, що соціально-економічний статус також має велике значення для нашого щастя[31]. Річард Лейт, британський економіст, досліджує вплив економічних факторів на щастя, такі як доходи та майновість [5].

Сьогодні поняття щастя продовжує еволюціонувати та отримує нові відтінки. Існує багато теорій та підходів до розуміння щастя, які базуються на різних аспектах життя, таких як соціальні взаємодії, особисті цінності, фізичне та емоційне здоров'я, а також на пізнанні та розвитку[27].

Один з найвідоміших підходів до розуміння щастя – це теорія позитивної психології за М. Селігманом, яка зосереджена на вивченні того, що робить життя людини щасливим та задоволеним. Цей підхід акцентує на розвитку позитивних

емоцій, таких як радість, благодать та вдячність, і розглядає можливості для збільшення позитивного досвіду в житті людини [38].

Крім того, варто зазначити, що поняття щастя може варіюватися в різних культурах та контекстах. Наприклад, в деяких культурах щастя може бути пов'язане з колективізмом та груповою приналежністю, тоді як в інших – з індивідуалізмом та самореалізацією[15]. Отже, розуміння категорії щастя може залежати від різних культурних та історичних чинників.

Сучасні підходи до визначення поняття щастя включають у себе більш науковий та соціальний підхід, в якому щастя визначається як стан задоволення та благополуччя в різних сферах життя, такі як здоров'я, сім'я, робота, фінанси та соціальні зв'язки. Сучасні дослідження показують, що щастя може бути досягнуте через здоровий спосіб життя, розвиток позитивних відносин з іншими людьми, володінням необхідними матеріальними ресурсами, задоволенням роботою та виконанням особистих цілей [4].

Також в наш час поняття щастя пов'язане з ідеями сталого розвитку та екологічної свідомості, оскільки здорове навколишнє середовище та екологічно чисті продукти стали одними з важливих складових здоров'я та щастя людини[15].

Таким чином, дослідження щастя відбувається на різних рівнях та в галузях знань. Але незалежно від того, яке розуміння щастя має місце, його досягнення залишається однією з найважливіших цілей людського життя. Розуміння того, що робить нас щасливими, може допомогти нам покращити якість нашого життя та зберегти моральний баланс у суспільстві.

Отже, наукові розробки щодо щастя протягом історії постійно еволюціонували і отримували нові відтінки. Дослідження у галузях психології, економіки та соціології дозволяють нам краще розуміти фактори, які впливають на наше щастя. Незалежно від того, на якому етапі дослідження ми знаходимось, з основних ідей залишається те, що щастя є важливим прагненням кожної людини, і його можна досягти через різні аспекти життя, такі як соціальні взаємодії, особисті

цінності, фізичне та емоційне здоров'я, пізнання та розвиток.

1.2. Особливості прояву щастя в юнацькому віці

Юність – це період життя, який зазвичай проходить між дитинством і дорослістю. Відповідно до положень Організації Об'єднаних Націй [20] , визначаючи точний проміжок часу, який припадає на молодість, можна сказати, що це відбувається між 15 і 25 роками, що таким чином, є одним із найважливіших етапів життя для внутрішнього визначення людини, її інтересів, цінностей та її відносин з навколишнім світом.

В період юнацького віку, відбуваються низка фізіологічних змін в організмі, наприклад, завершується дозрівання кори великих півкуль головного мозку, що безпосередньо впливає за центр прийняття рішень, досягається повний розвиток системи зв'язків між різними відділами мозку, вдосконалюється якість виникнення, стійкість та переключення тимчасових нервових зв'язків [16].

Але, молодість – це не тільки біологічний, але й психологічний, соціальний і культурний процес, тобто це значною мірою соціальна конструкція. Це період, коли відбувається значний розвиток когнітивних, емоційних і соціальних аспектів особистості [26].

Розглядаючи психологічно – вікові особливості юнацького віку, можна виокремити наступні:

- Формування самосвідомості – в цей період, більш глобально формується уявлення про себе самого, свої переваги та недоліки, покращується самооцінювання своєї зовнішності, а також розумових, моральних, вольових якостей;
- Зростання концентрації уваги, обсягу пам'яті, логізації навчального матеріалу;
- Сформованість абстрактно – логічного мислення;
- Істотна перебудова емоційної сфери;

- Формування власного світогляду як цілісної системи поглядів, знань і переконань;
- Прагнення до самоствердження своєї незалежності, оригінальності;
- Зростання вольової регуляції;
- Поява вміння самостійно розбиратись у складних питаннях;
- Зневага до порад старших;
- Прагнення набути професію – основний мотив пізнавальної діяльності[23].

Молодь грає важливу суспільно-соціальну роль в період юнацького віку. Цей період характеризується формуванням особистості і визначенням особистісних цінностей, моральних переконань та життєвих пріоритетів. У цьому віці молодь зазвичай набуває досвіду у різних соціальних сферах, таких як освіта, праця, культура, політика, спорт і т.д. Для студентів особистісне зростання та самовизначення, отримання вищої освіти та професійної підготовки, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення та вдосконалення (моральне, естетичне та фізичне) є основними сферами життя[2].

Молоді люди набувають також відповідальність в правовому та економічному полі, та можливості брати участь у різних видах соціальної діяльності, наприклад: можуть займатися благодійною діяльністю, допомагати учасникам війни, безпритульним та потерпілим від насильства, а також брати участь у різних програмах і проектах, які спрямовані на покращення соціального благополуччя [1].

Саме тому, одна з важливих ролей молоді в період юнацького віку полягає у формуванні громадської позиції, що є надзвичайно важливою складовою їхнього розвитку. Громадянська позиція включає у себе усвідомлення власних прав та обов'язків, вміння брати участь у громадському житті та висловлювати свою думку з приводу подій в країні. Це сприяє не тільки формуванню сильної та

здорової громади, а й забезпечує суб'єктивне благополуччя учасників суспільства [12].

Суб'єктивне благополуччя включає у себе почуття задоволення від життя, її високої якості, відчуття цінності та мети у житті. В юнацькому віці люди часто досить активні і динамічні, досліджують світ і самих себе, формують свої переконання та цінності. Значення суб'єктивного благополуччя для юнаків визначається різними аспектами, такими як: щастя, ставлення до життя, задоволеність життям, самоприйняття та багато іншого[35].

Одним з головних компонентів суб'єктивного благополуччя, є почуття щастя. Молоді люди, які відчують себе щасливими, мають більшу внутрішню мотивацію й енергію, вони більш відкриті до нових досвідів і можуть більше відчувати позитивні емоції. Саме тому для студентів щастя може стати джерелом мотивації, розвитку та досягнення успіху [9].

Щастя для студентів має свої власні компоненти, які відрізняються від компонентів щастя для інших категорій населення. Зокрема, компонентами щастя для студентів можуть бути наприклад: успіх у навчанні, розвиток особистості, стабільність емоційного стану, соціальна підтримка та позитивний досвід[10].

Розглядаючи тему щастя, нами були проаналізовані дослідження щодо переживання його населенням України. Відповідно до результатів опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології, у квітні 2020 року щасливими себе відчували 68% жителів України, 14% почувалися частково щасливими, частково ні, і 16% здебільшого або зовсім не вважали себе щасливими. Рівень щастя є найвищим серед молоді, віком 18-39 років (82%) та з віком зменшується – 64% щасливих людей у групі віком 40-59 років та 55% серед 60-річних та старших. І навпаки – нещасливих більше серед літніх людей, віком 60 років і старших (27%) та найменше серед молоді віком 18-39 років (7%) [22].

Також, нами були розглянуті результати Всесвітнього звіту щастя за 2022 рік. World Happiness Report– це щорічний звіт, який публікується з 2012 року на

замовлення Організації Об'єднаних Націй. У звіті досліджується стан щастя у світі та порівнюється рівень щастя між країнами. Дослідження проводяться на основі опитувань та статистичних даних з різних джерел. У звіті аналізуються такі показники, як ВВП на душу населення, соціальна підтримка, очікувана тривалість життя, свобода вибору, щедрість та рівень корупції. Останній World Happiness Report був опублікований в 2022 році. У цьому звіті Фінляндія зайняла перше місце в рейтингу країн з найвищим рівнем щастя, а Україна – 98 місце [40].

Низький показник переживання щастя народом України, може мати широкий спектр негативних впливів на населення, включаючи погіршення фізичного та психічного здоров'я, зменшення продуктивності та ефективності працівників, збільшення кримінальності та алко і наркозалежностей, збільшення соціальної напруги та конфліктів, що може загострити відносини між різними соціальними групами людей.

Виокремлюючи певну вікову категорію населення, а саме молоді, можемо припустити, що низький рівень щастя в цілому суспільстві може негативно вплинути на юнаків, а саме негативно на їх настрій та емоційний стан, підвищуючи ризик розвитку депресії, тривоги та інших психічних проблем; призвести до зменшення можливостей для розвитку, наприклад: низький рівень економічного розвитку може призвести до зменшення можливостей для отримання якісної освіти та здійснення професійного росту; збільшення соціальної напруги та конфліктів та ін.

Висновок до 2 підрозділу

Таким чином, юнацький вік є періодом важливих змін у житті кожної людини, коли формується особистість та визначаються цілі та мети. У цьому віці розвивається соціальна позиція та почуття відповідальності, здатність до міжособистісних відносин та емпатії, що забезпечує суб'єктивну задоволеність життям та відчуття щастя. Серед найважливіших компонентів суб'єктивного благополуччя виокремлено поняття щастя, що може мати великий вплив на

навчання та майбутнє юнаків. Компоненти щастя включають успіх у навчанні, розвиток особистості, стабільність емоційного стану, соціальну підтримку та позитивний досвід. Низький рівень щастя в суспільстві може мати негативний вплив на юнаків, особливо на їх суб'єктивне благополуччя та психологічний стан. Тому, важливо враховувати психологічні та соціальні особливості юнацького віку у процесі розвитку суспільства та сприяти формуванню позитивної соціальної позиції, що забезпечить їм більш повне та задовільне задоволення життям у дорослому віці.

1.2. Фактори формування щастя в кризових умовах сьогодення

Загальновідомими є чинники, що призвели до значної дестабілізації соціального та особистого життя широких мас населення України останнім часом. Збройне протистояння на території країни, значне зuboжіння населення, погіршення ситуації з електропостачанням, що відбувається на тлі значних руйнувань та падіння економіки – всі ці та багато інших факторів перетворили проблему стресостійкості особистості та подолання життєвих криз із суто теоретичного розгляду в безпосередню практичну проблему, від розв'язання якої зрештою залежатиме доля самої нації.

Можна говорити про загальне зниження почуття безпеки та захищеності у сучасного суспільства. Це пов'язано, насамперед, із зростанням загроз фізичного та іншого насильства, терористичних актів, техногенних та ін. катастроф. Загроза знищення стає неспецифічною рисою не лише екзистенціальних ситуацій, а й повсякденного життя, детермінуючи присутність цивільних осіб і військовослужбовців [18].

Багато авторів аналізували проблему складних і екстремальних життєвих ситуацій у контексті копінг-стратегій, захисних механізмів, а також стресових розладів і розладів адаптації.

Нами було проаналізовано, що існують певні психологічні риси особистості,

які є відносно стійкими і значною мірою визначають успішність адаптації в різних умовах діяльності. До таких характеристик ми відносимо: нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої сприяє толерантності до стресу; самооцінку особистості, що є ядром саморегуляції і визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності та своїх можливостей; відчуття соціальної підтримки, що зумовлює почуття особистої значущості для оточуючих; особливості комунікації з оточуючими, які характеризують, зокрема, й рівень конфліктності особистості; моральну нормативність особистості, що визначає ступінь орієнтації нанаявні в суспільстві норми і правила поведінки; і т.к [10].

Виходячи з цього, нами було розглянуто явище соціальної підтримки, як невід'ємний фактор збереження психологічного здоров'я в умовах війни. Війна зазвичай супроводжується фізичними та психологічними травмами, економічною нестабільністю та соціальною дезорганізацією. У таких умовах соціальна підтримка може допомогти зменшити стрес, забезпечити необхідну допомогу та підтримку для тих, хто її потребує. На додаток до забезпечення основних потреб, соціальна підтримка може сприяти збереженню соціальних зв'язків та покращенню якості життя людей. Це може допомогти підтримувати позитивний настрій та рівень щастя, незважаючи на труднощі, пов'язані з війною. Також соціальна підтримка може включати фінансову допомогу, харчування та медичну допомогу для поранених, притулок для безхатків та евакуйованих осіб, психологічну підтримку для тих, хто стикався з травматичними подіями, а також включати психологічні послуги, такі як консультування, терапія та групові заняття [11].

Соціальна допомога може мати різні форми. Наприклад, це може бути підтримка від родини, друзів, колег, соціальних служб та волонтерів. Важливою частиною є емоційна підтримка, яка може допомогти зменшити відчуття самотності та тривоги під час кризових ситуацій. Інформаційна підтримка може

забезпечити людей необхідною інформацією щодо поточної ситуації та можливих шляхів вирішення проблем. Фінансова та матеріальна підтримка може допомогти людям забезпечити себе необхідними ресурсами та зменшити фінансовий стрес. Дослідження показують, що соціальна підтримка може бути корисною для зменшення відчуття тривоги та депресії під час кризових ситуацій. Також вона може сприяти зниженню ризику розвитку психічних та фізичних захворювань [8].

Зважаючи на це, ми можемо припустити, що існує позитивний взаємозв'язок між соціальною допомогою та рівнем щастя. Соціальна підтримка може допомогти зменшити відчуття самотності та тривоги, забезпечити підтримку у складних ситуаціях та забезпечити необхідні ресурси. У дослідженнях було виявлено, що люди, які соціально захищені, мають вищий рівень щастя та задоволеності життям, ніж ті, хто не має такої підтримки. Індивіди також зазвичай мають краще фізичне та психічне здоров'я, менш схильні до депресії та інших психічних захворювань, та більш успішні у досягненні своїх цілей [21].

Виходячи з цього, взаємозв'язок між соціальною підтримкою та рівнем щастя може бути пояснений декількома факторами. По-перше, соціальна підтримка може забезпечити людям почуття зв'язку та приналежності до соціальної групи, що може збільшити їхню самооцінку та позитивне ставлення до життя. По-друге, соціальна підтримка може допомогти людям вирішувати складні проблеми та стресові ситуації, що сприяє зниженню рівня тривоги та депресії. По-третє, соціальна підтримка може забезпечити людям необхідні ресурси, такі як фінансова допомога, матеріальна та інформаційна підтримка [36].

На війні важко бути щасливим, бо війна – це час конфліктів, страждань і горя. Люди змушені залишати свої домівки, втрачати рідних і друзів, ховатися і боротися за виживання. Всі ці події та відчуття паралізують бажання відчувати щастя в моменті, і тому більша кількість відчуває так званий «синдром відкладеного життя».

Синдром відкладеного щастя (або життя) – це стан, який виник у людей, в

період воєнного часу і проявляється у відчутті, що вони не можуть жити повноцінним життям, через те, що вони змушені відкладати свої плани та мрії на майбутнє. Під час війни, люди можуть бути змушені залишати свої роботи, домівки, та інші аспекти життя, що були важливими для них. Вони можуть бути змушені шукати нові місця проживання, відмовитися від своїх мрій та планів на майбутнє. Ці обставини можуть призвести до відчуття, що життя зупинилось, і що їхні плани та мрії були відкладені [33].

Синдром відкладеного життя може мати негативний вплив на психічне здоров'я людей, які стикаються з ним. Він може призвести до відчуття втрати контролю над життям та відчуття безнадійності. Люди можуть відчувати, що їхнє життя зупинилося, і що їм не вдається досягти своїх мети та мрій. Однак вони також можуть знаходити комфорт і щастя в дрібницях, таких як проведення часу з близькими, спільна їжа, прослуховування музики або участь у діяльності, яка приносить відчуття мети та сенсу.

Хоча деяким важко відчувати щастя під час війни, все ж є й інша категорія суспільства, яка серед хаосу й труднощів, відчула себе в підвищеному рівні щастя.

Покращений настрій на війні може бути пов'язаний з ефектом контрасту. Цей ефект виникає, коли люди порівнюють своє поточне становище зі становищем інших людей або з попереднім становищем самого себе. У разі війни, люди можуть порівнювати своє життя із життям людей, які живуть у зоні конфлікту, і вони можуть прийти до висновку, що вони є щасливішими, оскільки їм не так важко [34].

А також у людей є роздуми, що «все найстрашніше в їхньому житті вже сталося», отож-бо боятись вже нічого. Таке різке усвідомлення послаблює рівень тривоги та занепокоєння за власне життя та може сприяти підвищенню рівня щастя в умовах війни, оскільки люди можуть зосередитися на позитивних аспектах свого життя та відчувати вдячність за те, що вони мають. Проте, важливо зауважити, що цей ефект може мати тимчасовий характер і не забезпечити

довготривале підвищення рівня щастя. Крім того, деякі люди можуть відчувати вину за те, що вони відчують щастя в умовах, коли багато людей страждають. Швидше це треба розглядати як спосіб подолати труднощі та знайти моменти світла в темній і складній ситуації. Адже бувають випадки, що люди можуть радіти, коли через довгий час знову бачать своїх близьких або коли отримують несподівану допомогу від інших. Незважаючи на те, що ці моменти щастя дуже короточасні, вони можуть допомогти людям продовжувати боротися у важкі часи [32].

Зрештою, можливість щастя під час війни залежить від індивідуальних обставин і перспектив. Хоча це може бути нелегко, можливо виховати в собі стійкість і позитив перед обличчям труднощів, а також знайти радість і сенс навіть у найскладніших обставинах [37].

Хоча війна негативно впливає на психічний стан людини та її соціальне оточення, існує кілька факторів, які можуть допомогти знайти щастя під час війни:

1. Міцні міжособистісні стосунки: друзі, родина та інші близькі люди можуть підтримувати один одного та допомагати переживати важкі часи разом.

2. Розвиток ресурсів : волонтерство або навчання чомусь новому, може допомогти людині бути впевненішою у собі та знайти більше можливостей.

3. Пошук позитивних моментів: важливо знайти позитивні моменти в тому, що трапляється навколо. Наприклад, допомога військовим, благодійна допомога для постраждалих, спілкування з волонтерами, які допомагають в цей час. Такі дії можуть дати відчуття задоволення та вкладу в покращення життя інших людей.

4. Збереження здоров'я: важливо дбати про своє здоров'я, як фізичне, так і психічне. Для цього можна займатися спортом, ходити на прогулянки, займатися медитацією або іншими способами релаксації. Дбайливий підхід до свого здоров'я допоможе зберегти позитивний настрій та енергію [6].

Отже, в сучасних умовах сьогодення ми можемо говорити про загальне зниження почуття безпеки та захищеності народом України. Виходячи з цього, нами було розглянуті компоненти підтримки широких мас населення, зокрема явище соціальної підтримки, що є невід'ємним компонентом збереження психологічного здоров'я в умовах війни. Вона має різноманітні форми, і зважаючи на це, ми встановили зв'язок між соціальною підтримкою та феноменом щастя. Проаналізувавши вплив щастя на психіку населення в період воєнного часу, нами було розглянуто явище «відкладеного щастя» та «ефекту контрасту», що стали невід'ємною частиною реагування людьми в період війни.

Висновок до розділу 1

В результаті теоретичного аналізу нами було визначено, що наукові розробки щодо питань щастя протягом історії постійно еволюціонували і отримували нові відтінки. Існує багато теорій та підходів до розуміння щастя, які базуються на різних аспектах життя, таких як соціальні взаємодії, особисті цінності, фізичне та емоційне здоров'я, а також на пізнанні та розвитку. Виходячи з цього, нами було підсумовано, що незалежно від того, на якому етапі дослідження ми знаходимось, з основних ідей залишається те, що щастя є важливим прагненням кожної людини, і його можна досягти через різні аспекти життя, такі як соціальні взаємодії, особисті цінності, фізичне та емоційне здоров'я, пізнання та розвиток.

Розглядаючи щастя в розрізі психологічно-вікового періоду- юнацького віку, нами було встановлено, що юнацький вік є періодом важливих змін у житті кожної людини, адже в цей час формується особистість та визначаються цілі та мети. Також, важливим є те, що у цьому віці розвивається соціальна позиція та почуття відповідальності, здатність до міжособистісних відносин та емпатії, що забезпечує суб'єктивну задоволеність життям та відчуття щастя. До теми суспільно-соціальних відносин, нами було проаналізовано, що низький рівень щастя в суспільстві може мати негативний вплив на юнаків, особливо на їх суб'єктивне благополуччя та психологічний стан. Тому, важливо враховувати психологічні та соціальні особливості юнацького віку у процесі розвитку суспільства та сприяти формуванню позитивної соціальної позиції, що забезпечить їм більш повне та задовільне задоволення життям у дорослому віці.

Завершуючи, ми розглянули суспільно-соціальні фактори прояву щастя в кризових умовах сьогодення, і можемо сказати про загальне зниження почуття безпеки та захищеності народом України. Виходячи з цього, нами було розглянуті компоненти підтримки широких мас населення, зокрема явище соціальної підтримки, що є невід'ємним компонентом збереження психологічного

здоров'я в умовах війни. Вона має різноманітні форми, і зважаючи на це, ми встановили зв'язок між соціальною підтримкою та феноменом щастя. Проаналізувавши вплив щастя на психіку населення в період воєнного часу, нами було розглянуто явище «відкладеного щастя» та «ефекту контрасту», що стали невід'ємною частиною реагування людьми в період війни.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЩАСТЯ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація та обґрунтування методик дослідження

У цьому підрозділі ми розглянемо дослідження психологічних особливостей, пов'язаних із проявом щастя у студентів-психологів. Ми детально розкриємо методики, які використали для психодіагностики, а також обґрунтуємо вибірку, яка взяла участь у дослідженні. Крім того, ми проаналізуємо результати дослідження, які ми обробили за допомогою методів математичної статистики.

Перед нами були поставлені наступні завдання дослідження:

1. Охарактеризувати методичну базу та процедуру дослідження щастя у студентів-психологів.
2. Організувати та обґрунтувати методики емпіричного дослідження.
3. Проаналізувати та описати отримані результати дослідження прояву щастя у студентів-психологів.

Дане дослідження мало декілька почергових етапів.

На першому етапі нами було здійснено теоретичний аналіз психологічної літератури з метою дослідження чинників, що впливають на прояв щастя студентами-психологами в умовах воєнного часу, а також психологічно-вікових особливостей юнацького віку.

На другому етапі, маючи теоретичну базу, нами були підібрані психодіагностичні методики, які б були влучним інструментарієм в дослідженні переживання щастя в кризових умовах, а також було складено анкету, щодо розуміння студентами-психологами щастя під час війни.

На третьому етапі здійснили опитування студентів за допомогою гугл-форм через мережу Інтернет. Далі, ми обробили отримані дані від досліджуваних за допомогою методів математичної статистики, проаналізували їх.

На четвертому етапі перед нами стояло завдання описати проаналізовані результати дослідження психологічних особливостей прояву щастя у студентів-психологів в умовах воєнного часу.

Тож, організація нашого дослідження складалася з чотирьох почергових етапів.

В результаті теоретичного аналізу нами було визначено, що на прояв щастя можуть впливати наступні чинники, такі як: тип особистості, її рівень нейротизму; рівень стресостійкості, вплив стресових подій; вираженості основних складових психологічного добробуту.

Для дослідження психологічних особливостей прояву щастя у студентів-психологів ми використали такий психодіагностичний інструментарій:

- Анкета «Що для Вас щастя?»;
- Особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ [17];
- Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського) [29];
- Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге [14].

1. *Авторська анкета «Що для Вас щастя?»* була створена для збору демографічних даних та аналізу переживання щастя студентами-психологами в час війни. В анкеті було запропоновано відповісти на закриті та відкриті запитання щодо щастя та чинників, які прямо або опосередковано могли на нього впливати. Було запропоновано пригадати найщасливіший день в житті, а також відповісти, що робить їх щасливими під час війни. Також студенти-психологи мали змогу оцінити свій психологічний стан за 5-бальною шкалою.

2. Особистісний опитувальник Г. Айзенка.

Методика призначена для оцінки симптомокомплексу екстра-версії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності). В основу свого опитувальника Г. Айзенк (1964) поклав дві основні якості ВНД, котрі, як вважає більшість

дослідників, визначають всю різноманітність типів особистості. Фактори екстраверсія-інтроверсія й нестабільність-стабільність (нейротизм) вважають незалежними, і в сполученні вони можуть характеризувати той чи інший тип особистості [17].

Екстраверт впевнений у собі, ризикує, гарячкуватий, діє під впливом моменту, імпульсивний, безтурботний, оптимістичний, любить спілкуватись. Його емоції та почуття не контролюються.

Інтроверт – спокійний, стриманий й віддалений від усіх, крім самих близьких людей. Він завжди контролює свої почуття, рідко буває агресивним, любить порядок та серйозність прийняття рішень.

Нейротизм – емоційна збудженість, схильність до психопатології в емоційній сфері. Індивід з вираженим нейротизмом емоційно нестійкий і характеризується переважно не вольовою, а емоційною регуляцією.

Опитувальник Г. Айзенка містить 57 запитань, з яких за 24 запитаннями оцінюються екстраверсія-інтроверсія, інші 24 запитання характеризують нестабільність-стабільність, а останні 9 – входять в шкалу відвертості і вірогідності результатів дослідження. Вираженість фактору екстраверсія-інтроверсія в балах оцінюється так:

0-2 - вкрай виражена інтроверсія;

3-7 - виражена інтроверсія;

8-11 - помірна інтроверсія;

12-15 - помірна екстраверсія;

16-18 - виражена екстраверсія;

19-24 - вкрай виражена екстраверсія;

Фактор нейротизму оцінюється так:

0-2 - вкрай мало виражений нейротизм;

3-7 - мало виражений нейротизм;

8-11 - помірний нейротизм;

12-15 - виражений нейротизм;

16-18 - досить виражений нейротизм;

19-24 - вкрай виражений нейротизм.

Отже, за допомогою опитувальник Г. Айзенка, ми визначимо особистісні характеристики респондентів.

3. Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) - призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф. Під «психологічним благополуччям», мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивідом свого буття.

Для дослідження рівня психологічного благополуччя, ми використовуємо найбільш поширену і визнану версію на 84 питання, які відображають різні компоненти психологічного благополуччя. Дана методика складається з шести шкал, які становлять компоненти психологічного благополуччя згідно Ріфф: самоприйняття, автономія, мета в житті, особистий ріст, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем [29].

Отже, завдяки шкалі психологічного благополуччя К. Ріффа ми визначили рівень вираженості психологічного благополуччя.

4. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге

Методика є психометричною шкалою самооцінки актуального рівня стресу протягом останнього року. Стимульний матеріал методики складається з переліку подій, що травмують, ранжованих за балами [14].

Ця методика має дві частини: опитувальник і шкала.

Опитувальник містить 43 запитання, які охоплюють три основні аспекти: реакція на стрес, сприйняття соціальної підтримки та соціальну компетентність. Респонденту пропонується прочитати список ситуацій, наголосивши на тих, що мали місце протягом останнього року.

Шкала вимірює рівень стресостійкості та соціальної адаптації, який відображається в балах.

Підрахунок суми балів дає можливість відтворити картину можливого стресу.

Загальна сума балів	Міра здатності опиратися стресу
150-199	Високий
200-299	Пороговий
300 і більше	Низький (вразливість)

Якщо сума більше ніж 300, це може свідчити про виникнення можливих майбутніх труднощів та захворювань.

Отже, за допомогою методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, ми визначили рівень переживання стресу та резильєнтність студентів-психологів.

Опис вибірки і як проводилося опитування

Таким чином, для дослідження психологічних особливостей прояву щастя у студентів-психологів ми застосували анкету «Що для Вас щастя?», Особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ, Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського) і методику оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге. Ці методики є достовірними та надійними, і застосовуються в масі різних дослідженнях. Методи математичної статистики дали нам можливість для обчислення, аналізу та опису результатів дослідження. Дослідження було проведено на вибірці студентів-психологів з міста Львів Львівського державного університету внутрішніх справ, вибірка склала 31 респондента, яка відповідала меті та завданням дослідження.

2.2. Опис результатів дослідження прояву щастя у студентів-психологів

В дослідженні мали можливість брати участь студенти 4 курсів Львівського державного університету внутрішніх справ, за допомогою Інтернет-ресурсу з використанням он-лайн технологій Гугл-форм. Дослідження проводилось в період лютого-березня. У даному досліджуванні ми взяли вибірку із 31 особи. Серед них були чоловіки та жінки, віком від 17 до 23 років. Ознайомитись з віковим розподілом респондентів можна на рисунку 2.1.



Рис. 2.1 Гістограма вікового розподілу учасників дослідження

Загальна схема аналізу емпіричного дослідження включає:

- описову статистику (для визначення середньогрупових, мінімальних, максимальних показників у групі, показників стандартного відхилення);
- метод кореляції (з метою виявлення взаємозв'язків рівня виразності компонентів прояву щастя у студентів- психологів;
- синтез, аналіз та систематизацію отриманих результатів дослідження.

Дослідження проводилося на професійно-етичних принципах конфіденційності, зворотного зв'язку і добровільної участі в ньому досліджуваних

Для оцінки розуміння і особливостей прояву щастя студентами- психологами, було складено авторську анкету «Що для Вас щастя?», що містила 3 допоміжних запитання (для визначення демографічних даних), 3 закритих

запитання з варіантами відповідей, 3 відкритих запитання, 2 закритих запитання і одне запитання-меню (з одним і більше варіантами відповідей).

Під час складання анкети були враховані фактори фізичного перебування в зоні бойових дій, питання нинішньої безпеки, а також уточнюючі питання, щодо психологічного стану та суб'єктивного благополуччя на даний час, задля можливості аналізу рівня стресу респондентів з моменту початку бойових дій до сьогодні.

Почали ми з аналізу даних місцезнаходження опитуваних, і нами було визначено, що 16 з 31 (51,6%) респондента (або їх близьких, як було вказано в анкеті) перебували на території бойових дій, що може казати про високий рівень стресу пов'язаного з багатьма факторами, такими як: небезпека за життя і здоров'я себе і близьких, постійне перебування в небезпеці і переживанні за майбутнє, а також можливі втрати близьких і знайомих. Окрім цього, ми маємо статистику переселенців та біженців закордон, що складає 48,4% і може казати про те, що окрім перебування на територіях бойових дій, частина опитуваних була вимушена залишити своє житло і обирати життя в більш безпечному місці, що може свідчити нам про переживаннями респондентами низки негативних відчуттів за останній рік, пов'язаними зі стресом та невизначеністю майбутнього. З результатами опитування, щодо місцезнаходження респондентів на момент опитування можна ознайомитись на рисунку 2.2.



Рис. 2.2. Гістограма місцезнаходження респондентів на момент опитування

Отож, більше половини опитуваних за останній рік війни могли піддаватись високому рівню стресу через низку подій, які могли спричинити домінування негативних емоцій, наприклад страху, смутку, туги, тривоги і т.п., і законсервувати прояв позитивних відчуттів.

В інтересах нашої роботи, було саме дослідження прояву щастя студентами-психологами, тож в анкеті нами були задані питання, чи дозволяють собі респонденти переживати щастя під час війни, чи змінився прояв щастя з початку бойових дій, а також самооцінки психологічного стану на даний момент за 5-бальною шкалою.

В процесі аналізу, нами було визначено, що більша половина опитуваних (74%) з початком війни можуть досягти щастя в кризових умовах сьогодення, але 58% вважають, що з початком бойових дій відчувати себе щасливими стало значно важче; 26% респондентів не змогли визначитись, і лише 16 % вважають, що негативні події з початку війни ніяк не відобразились на їхньому прояві щастя. З результатами опитування ознайомитись на рисунку 2.4.

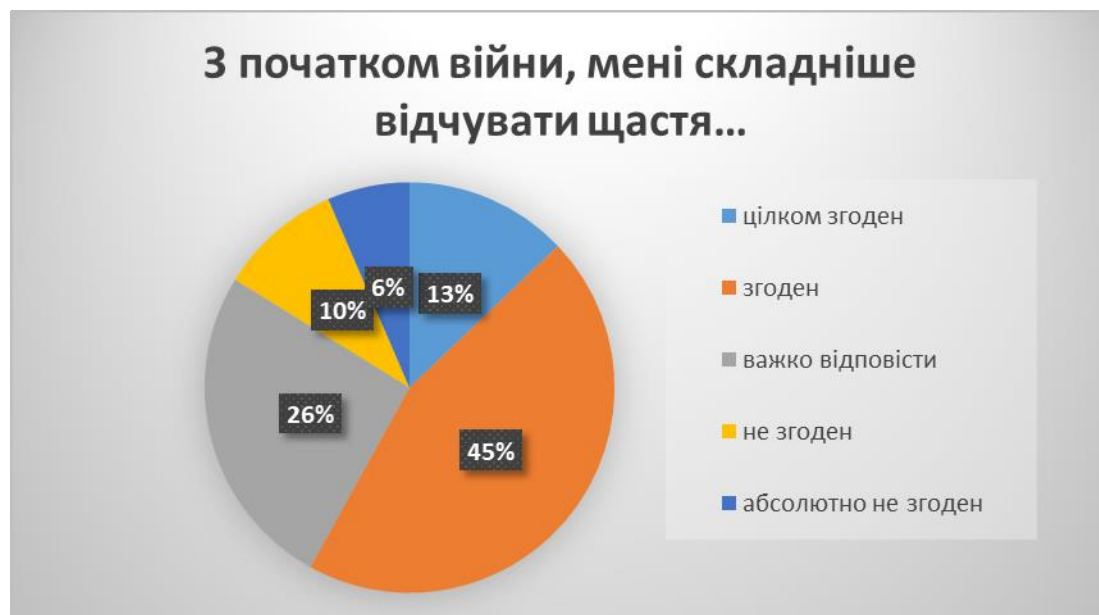


Рис.2.4. Гістограма відповідей студентів-психологів щодо самооцінки переживання щастя

Отже, опираючись на статистику респондентів, в яких можуть виникати труднощі з проявом щастя в умовах воєнного стану, ми були зацікавлені в розумінні опитуваних свого психологічного стану на даний момент, для чого ми попросили в анкеті самооцінити себе від 1 до 5.

З вибірки 31 респондента ми маємо статистику високого, середнього та низького рівню психологічного стану. Більше половини опитуваних визначили свій стан на помірному рівні, що не належить ні до позитивних, ні до негативних реагувань, і може свідчити про присутній певний рівень тривоги та стресу, а однак казати про знижений прояв емоцій і реагування на різні події. Також було зазначено, що статистика респондентів, що визначили свій стан низьким (22,6 %) має рівні значення з показниками статистики респондентів з високим рівнем психологічного стану (22,6%). Отже, можемо зробити висновок, що на момент опитування більше половини вибірки знаходились на нормативно-середньому рівні вираження психологічного стану, і можуть виявляти знижений прояв щастя. Результати дослідження, представлені на рисунку 2.5.



Рис. 2.5. Гістограма самооцінювання респондентами

Для завершення опитування, нам було цікаво проаналізувати за допомогою відкритих запитань, який сенс студенти-психологи вкладають в розуміння поняття справжнього щастя. Ми систематизували відповіді опитуваних і помістили їх в таблицю 2.1.

Таблиця 2.1 Систематизація відповідей, щодо індивідуального розуміння справжнього щастя

Номер рангу	Відповідь	Відсоток студентів, що обрали відповідь
1.	Насолоджуватись життям	13 % або 4 людей
2.	Благополуччя сім'ї і близьких	42 % або 13 людей
3.	Надія на найшвидшу перемогу	32 % або 10 людей
4.	Особистісний ресурс	13 % або 4 людей

Отже, як вказано на табл. 2.1, студенти-психологи знаходять щастя в насолоді жити, в благополуччі сім'ї та оточення, значна частка опитуваних вважає справжнім щастям мати надію на найшвидшу перемогу і віру в ЗСУ, а також для деяких щастям мати достатній особистісний ресурс в кризові часи.

Для кращого розуміння, де саме студенти-психологи знаходять ресурс під час війни, нами було задане питання «Що допомагає Вам бути щасливим під час війни?», з відповідями респондентів можна ознайомитись на рисунку 2.6



Рис. 2.6. Ієрархія відповідей щодо факторів щастя студентів-психологів під час війни

За результатами дослідження факторів щастя у студентів-психологів, було визначено, що найбільш розповсюдженим серед опитуваних є час проведений в колі сім'ї і близьких; наступним ресурсним фактором є хобі опитуваних; 19 % опитуваних вказали ресурсними в час війни приємні спогади, думки і мрії; значна частка, як і в попередньому опитуванні, вказала віру в перемогу і ЗСУ, одним з головніших факторів щастя в воєнний час.

Наступним етапом в дослідженні прояву щастя студентами-психологами, було проведення особистісних методик, а саме визначення впливу темпераменту

на рівень переживання щастя студентами. Відомо, що темперамент, одна з ключових особистісних характеристик, може впливати на рівень щастя.

Дослідження темпераменту можна проводити за допомогою методики тестування Айзенка, який дає можливість визначити три головні виміри темпераменту: екстраверсію, невротизм та психотизм. Ці характеристики можуть відображати певні особливості у поведінці та сприйнятті світу навколо.

У цьому дослідженні застосовуватиметься тест Айзенка для визначення темпераменту серед студентів-психологів з метою вивчення зв'язку між темпераментом та рівнем щастя. Вибірка складається з 31 студента, що дає можливість отримати репрезентативні результати. Результати цього дослідження можуть допомогти визначити, які конкретні характеристики темпераменту пов'язані зі збільшенням рівня щастя серед студентів-психологів. З результатами дослідження можна ознайомитись на таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 Результати тестування темпераменту у студентів

Темперамент	Кількість студентів	Відсоток
Нейротичний	15	48%
Екстравертний	8	26%
Психотичний	5	16%
Інтровертний	3	10%

За допомогою тесту Айзенка було визначено, що 15 студентів (48%) мають нейротичний темперамент, 8 студентів (26%) - екстравертний темперамент, 5 студентів (16%) - психотичний темперамент, і 3 студенти (10%) - інтровертний темперамент. Результати зображено за допомогою гістограми на рисунку 2.7.

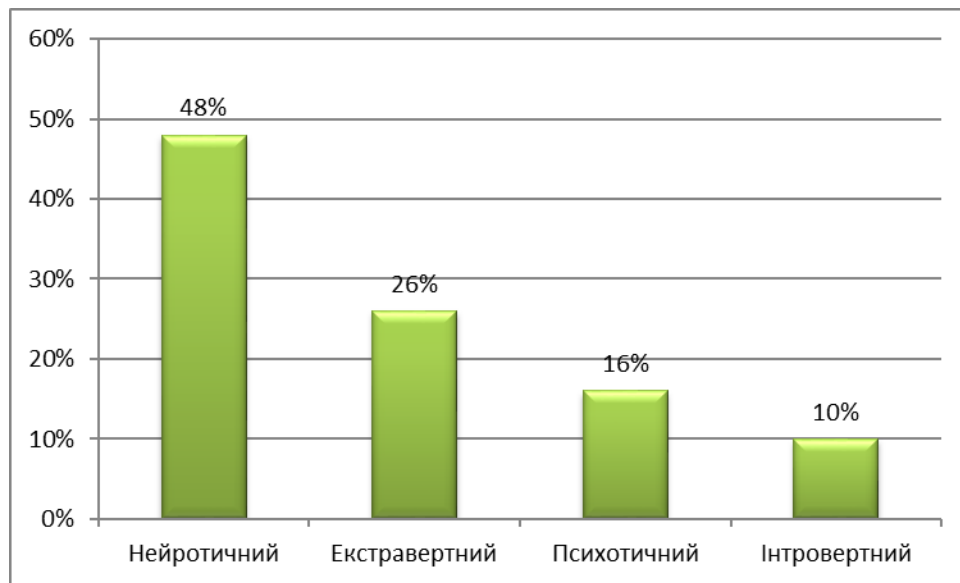


Рис. 2.7. Відсоткове відношення типів темпераменту серед студентів

Аналізуючи показники, ми можемо зробити висновки, що з причини перебування під підвищеною напругою та стресом в зв'язку зі збільшеною військовою діяльністю, студенти з нейротичним типом темпераменту (48%) можуть відчувати більше страху та тривоги, що може негативно впливати на їхній рівень щастя. Студенти з екстравертним типом темпераменту складають 26 %, і що може сказати, що лише четвертина респондентів, відчують більше позитивних емоцій та енергії, що може допомогти їм зберігати оптимістичний настрій і краще переносити воєнний час. Студенти з психотичним типом темпераменту склали 16%, що каже про те, що частка студентів, може бути більш роздратованими під воєнного часу та мати нестабільний настрій, що може призвести до зниження їхнього рівня щастя та погіршення їхнього психічного здоров'я. З огляду на те, що тільки 10% студентів-психологів були визначені як інтровертований тип, можна припустити, що соціальна ізоляція та відсутність спілкування з іншими людьми може бути негативним фактором для їхнього щастя під час воєнного часу.

В наступній таблиці приведені результати тестування студентів-психологів за методом Айзенка на правдивість відповідей. Це дослідження ставить за мету дослідити зв'язок між рівнем щастя та правдивістю відповідей студентів-психологів на тесті Айзенка. Відповідно до цього, ця таблиця надає відомості про процент правдивих відповідей та відсоток неправдивих відповідей серед даної групи студентів-психологів. Це дослідження є важливим, оскільки дозволяє з'ясувати, наскільки правдиві відповіді студентів-психологів на тесті Айзенка.

Таблиця 2.3. Результати тестування відповідей на правдивість

Тип відповідей	Кількість студентів	Відсоток
Правдиві	20	64%
Неправдиві	11	36%

Згідно з результатами таблиці 2.3, серед студентів-психологів, які проходили тест Айзенка, спостерігається достатньо високий рівень правдивих відповідей (64%), а також значний відсоток неправдивих відповідей (36%). Ці результати можуть свідчити про те, що студенти-психологи досить впевнені у собі та своїх відповідях, але також можуть вказувати на те, що деякі з них можуть бути схильні давати бажані відповіді до певного рівня самовпевненості та нехтування правдивістю відповідей.

Тест Айзенка є ефективним інструментом для вивчення особистісних характеристик, таких як темперамент та правдивість відповідей. Застосування тесту Айзенка в дослідженні прояву щастя серед студентів-психологів дозволяє зібрати цінну інформацію про їхні особистісні риси та психологічні процеси, які можуть впливати на їхню якість життя та прояв щастя. Результати дослідження таблиці 2.2 вказують на те, що переважна частина студентів-психологів має нахил до невротичного типу особистості, що може негативно впливати на їхній рівень щастя та психологічну стійкість в умовах війни. Менші ж частки студентів-

психологів мають нахили до екстравертного, психотичного та інтровертованого типів особистості, що каже про те, що лише менша частина студентів-психологів може якісно проявляти щастя, під час війни.

Дослідження щодо шкали психологічного благополуччя за К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського) на вибірці з 31 студентів має на меті визначити рівень психологічного благополуччя серед студентів і встановити фактори, які можуть впливати на цей рівень. Психологічне благополуччя - це важливий показник здоров'я та добробуту людини, який включає в себе такі аспекти, як емоційний стан, задоволеність життям, соціальні стосунки, внутрішні ресурси та ін. Шкала К. Ріфф дозволяє виміряти ці аспекти та встановити загальний рівень психологічного благополуччя. Студентський вік є періодом життя, коли відбуваються значні зміни в особистісному та професійному розвитку, тому вивчення рівня психологічного благополуччя серед студентів може мати важливе значення для покращення якості життя та навчання. Дослідження на вибірці з 31 студентів може надати важливі дані щодо психологічного благополуччя в цій групі людей та допомогти встановити, які фактори можуть впливати на його рівень. Отже, результати тестування таблиця 2.4:

Таблиця 2.4

Результати тестування за шкалою К. Ріфф

Аспекти психологічного благополуччя	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
--	-----------------------	------------------------	-----------------------

Позитивні відносини	16	15	0
Автономія	6	23	2
Управління середовищем	19	12	0
Особистісний ріст	12	19	0
Мета у житті	23	8	0
Самоприйняття	14	7	0

Згідно з даних, більшість учасників дослідження мають середній рівень психологічного благополуччя за всіма шести аспектами, які ми досліджували:

- щодо позитивних відносин, більшість учасників мають середній рівень, але є й ті, у яких рівень позитивних відносин є досить низьким.
- автономії та управління середовищем, більшість учасників мають низький або середній рівень, проте в невеликій кількості є ті, у кого рівень цих аспектів є високим.
- особистісного росту, більшість учасників дослідження мають середній рівень, але також є ті, у кого рівень цього аспекту є досить низьким.
- мети у житті та самоприйняття, більшість учасників дослідження мають низький рівень цих аспектів, але є й ті, у кого рівень є середнім.

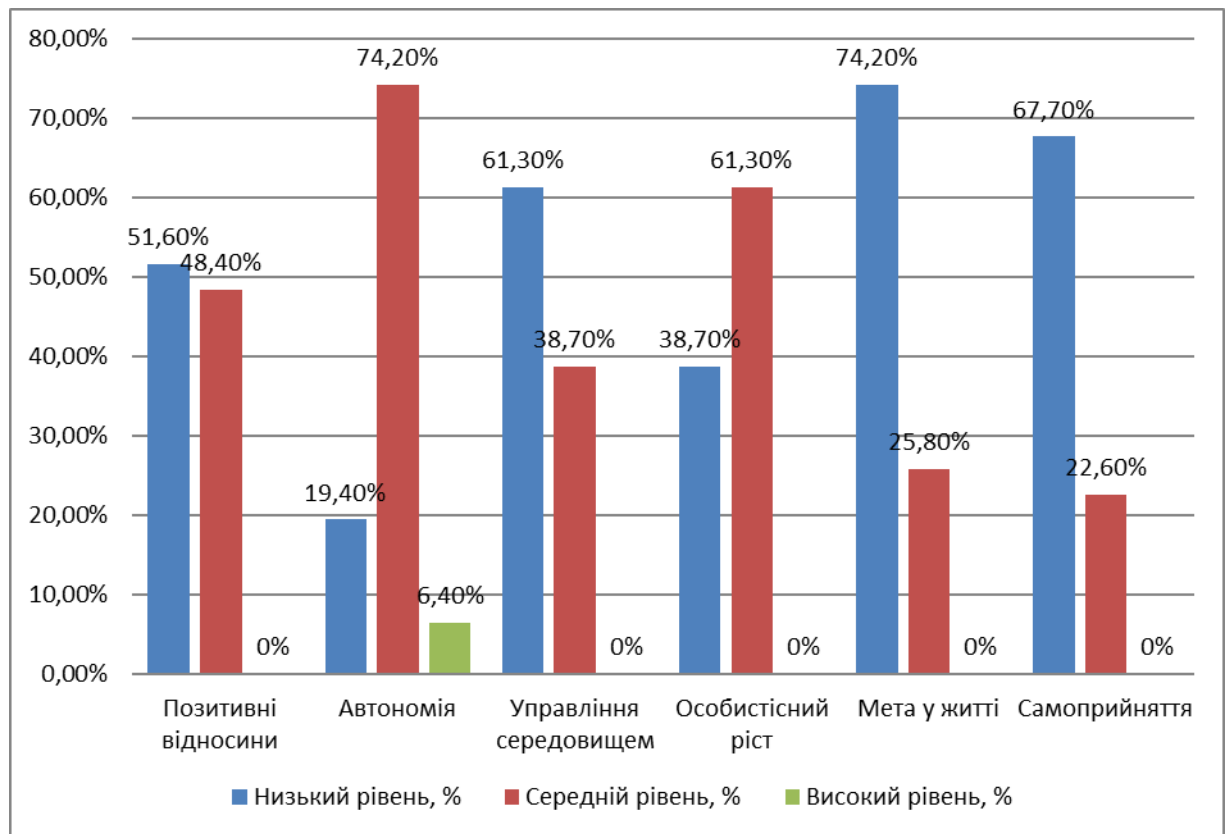


Рис. 2.2 Аспекти психологічного благополуччя у відсотковому співвідношенні

Аналізуючи таблицю з результатами дослідження за шкалою психологічного благополуччя за К. Ріфф, можна зробити наступні висновки:

Позитивні відносини: більшість студентів (48%) мають середній рівень позитивних відносин, 52% студентів мають або низький рівень, або не відчувають позитивних відносин з оточуючими людьми.

Автономія: більшість студентів (74%) мають середній або високий рівень автономії, що означає, що вони відчувають, що мають достатньо влади і можуть контролювати своє життя, однак майже 1/4 студентів відчувають відсутність влади над своїм життям.

Управління середовищем: більшість студентів (68%) мають низький рівень управління середовищем, що означає, що вони відчувають недостатню владу над своїм оточенням, тоді як тільки 32% студентів відчувають, що можуть контролювати своє оточення.

Особистісний ріст: більшість студентів (61%) мають середній рівень особистісного росту, що означає, що вони знаходяться у процесі особистісного зростання, однак 39% студентів відчувають відсутність особистісного росту.

Мета у житті: більшість студентів (74%) мають низький рівень мети у житті, що означає, що вони не відчувають, що мають якусь конкретну мету у житті.

Тільки 26% студентів мають середній рівень мети у житті, і ніхто не має високого рівня мети.

Для кращого розуміння та бачення дослідження, дослідимо середні значення для результатів опитування табл. 2.5:

Таблиця 2.5

Середні значення результатів опитування за шкалою К. Ріфф.

Шкала психологічного благополуччя	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %	Середнє значення
Позитивні відносини	51.6%	48.4%	0%	2.81
Автономія	19.4%	74.2%	6.4%	3.10
Управління середовищем	61.3%	38.7%	0%	2.19
Особистісний ріст	38.7%	61.3%	0%	2.58
Мета у житті	74.2%	25.8%	0%	2.06
Самоприйняття	67.7%	22.6%	0%	2.23

Дослідження шкал психологічного благополуччя за К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського) показало, що серед 31 студента, середні значення психологічного благополуччя перебувають на рівні 2.06-3.10. Крім того, результати дослідження

показали, що студенти виявили різні рівні психологічного благополуччя на кожній з шкал.

Загальною тенденцією дослідження є те, що студенти мають середній рівень психологічного благополуччя. Найвищі середні значення були на шкалі автономії, що свідчить про те, що студенти мають високий рівень самостійності та волі до дії. Найнижчі середні значення були на шкалі мети в житті, що може свідчити про те, що студенти не завжди мають чіткий план щодо своєї майбутньої кар'єри або життєвої мети. Результати дослідження також показали, що серед студентів були ті, які виявили низький рівень психологічного благополуччя на деяких з шкал. Зазначені результати можуть вказувати на те, що серед студентів, що взяли участь у дослідженні, існують певні проблеми з психологічним благополуччям.

Наступне дослідження проводилося з використанням стандартизованої методики Холмса і Раге, яка дозволяє визначити рівень стресостійкості та соціальної адаптації у певній групі людей.

Детальні результати дослідження будуть представлені у наступній таблиці.

Таблиця 2.6

Результати дослідження опитуваних за методикою Холмса і Раге

Загальна сума балів	Міра здатності опиратися стресу
-5	Високий
4	Середній
22	Низький

За отриманими даними, можна зробити висновок, що більшість студентів, які взяли участь у дослідженні, мають низький рівень здатності опиратися стресу, що може негативно впливати на їхній академічний розвиток та загальну якість життя. Ймовірно, що студенти потребують додаткової підтримки та ресурсів для покращення їхньої стресостійкості та здатності до адаптації до різних ситуацій.

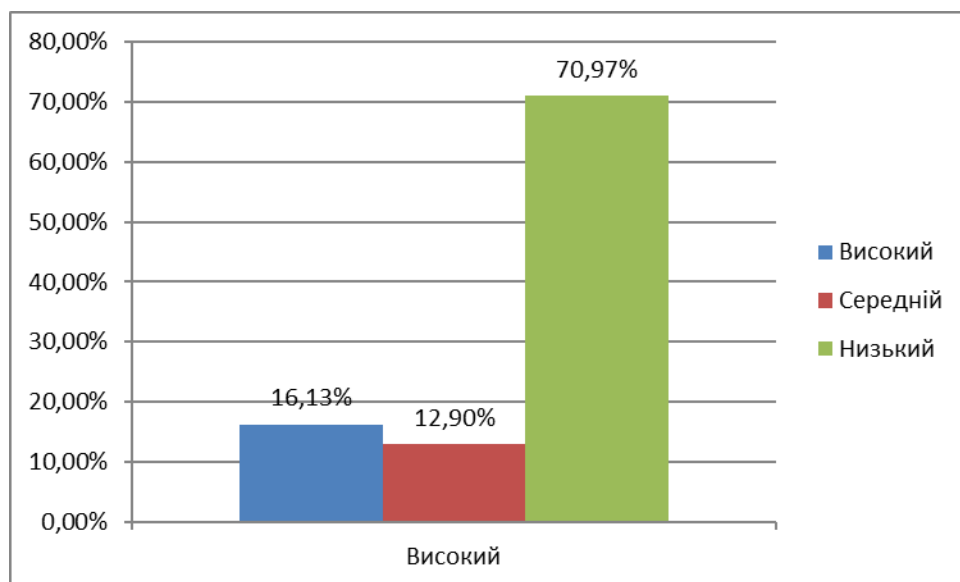


Рис. 2.3. Міра здатності опиратись стресу

На основі відсоткового відношення можна зробити висновок, що серед студентів-психологів, які взяли участь у дослідженні, відсоток тих, хто має низький рівень здатності опиратися стресу (70.97%) є значно вищим, ніж середній (12.90%) та високий (16.13%) рівні. Це може свідчити про можливі труднощі у відчутті щастя та здатності до позитивного настрою серед студентів-психологів під час військового стану. Ці результати вказують на те, що студенти-психологи можуть відчувати великий рівень стресу та психологічного дискомфорту через військовий стан. Це може мати вплив на їхній розвиток та виконання професійних обов'язків.

Розглянемо також по відповідям найвищі, мінімальні та середні значення за таблицею 2.7:

Таблиця 2.7

	Середнє значення	Мінімальне	Максимальне
Опирання стресу	393,2258	73	960

Отже, результати дослідження свідчать про те, що студенти-психологи під час військового стану можуть стикатись зі значними труднощами в опануванні навичок стресостійкості та здатності до позитивного настрою. Низький рівень спроможності опиратись стресу може вплинути на їхній розвиток та виконання професійних обов'язків.

В наступній таблиці представлені результати кореляційного аналізу між методиками визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге та шкалою психологічного благополуччя за К. Ріфф.

Для проведення кореляційного аналізу, ми використаємо коефіцієнт кореляції Пірсона, щоб встановити наявність статистичної залежності між різними змінними. Кореляційний аналіз проводився на основі даних, отриманих в ході дослідження. Нижче наведена таблиця з коефіцієнтами кореляції між різними показниками, які дозволяють зробити певні висновки щодо залежності між цими методиками.

Таблиця 2.7

Кореляційний аналіз даних результатів методик на визначення стресостійкості та шкали психологічного благополуччя

	Стресостійкість	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Метажитті	Самоприйняття
Стресостійкість	1	-0.35	0.30	0.14	0.14	0.03	-0.22
Позитивні відносини	-0.35	1	0.03	0.36	0.18	-0.51	-0.76
Автономія	0.30	0.03	1	0.18	0.33	-0.61	-0.65
Управління середовищем	0.14	0.36	0.18	1	0.38	-0.27	-0.69

	Стресостійкість	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Мета у житті	Самоприйняття
Особистісний ріст	0.14	0.18	0.33	0.38	1	-0.32	-0.54
Мета у житті	0.03	-0.51	-0.61	-0.27	-0.32	1	0.51
Самоприйняття	-0.22	-0.76	-0.65	-0.69	-0.54	0.51	1

Припускаємо, що існує взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям та стресостійкістю.

Між стресостійкістю та позитивними відносинами існує негативна залежність ($r=-0,35$), тобто люди, які мають вищу стресостійкість, менш схильні до розвитку позитивних відносин.

Є слабка, але статистично значима позитивна залежність між управлінням середовищем та позитивними відносинами ($r=0,36$). Це може означати, що студенти, які відчувають більше позитивних відносин, більш впевнені у своєму здатності впливати на своє оточення, і навпаки.

Є деяка позитивна залежність між стресостійкістю та автономією ($r=0,30$), управлінням середовищем ($r=0,14$), особистісним ростом ($r=0,14$) та метою у житті ($r=0,03$). Це може означати, що люди, які мають вищу стресостійкість, можуть бути більш схильними до розвитку цих аспектів.

Зауважимо негативну залежність між стресостійкістю та самоприйняттям ($r=-0,22$), це може означати, що люди, які мають вищу стресостійкість, можуть мати менший нахил до самоприйняття.

Далі, між шкалою самоприйняття та шкалою позитивних відносин спостерігається дуже сильна негативна кореляція (-0.76). Це може означати, що люди з високим

рівнем самоприйняття можуть мати менш позитивні відносини з оточуючими або навпаки.

Між шкалою автономії та шкалою позитивних відносин спостерігається дуже слабка кореляція (0.03). Це може означати, що рівень автономії не має значущого впливу на рівень позитивних відносин у студентів-психологів.

Між шкалою особистісного росту та шкалою позитивних відносин спостерігається помірна кореляція (0.18). Це може означати, що люди, які відчують зростання і розвиток в особистісному плані, можуть мати більш позитивні відносини з оточуючими.

Загалом, кореляції свідчать про наявність компромісів між різними аспектами благополуччя та особистими пріоритетами. Наприклад, пріоритетність позитивних стосунків може відбуватися за рахунок автономії та особистісного зростання, тоді як пріоритетність особистого зростання може відбуватися за рахунок соціальних зв'язків і психологічного благополуччя.

Отже, на основі результатів кореляційного аналізу ми можемо підтвердити гіпотезу, що стресостійкість може мати вплив на психологічне благополуччя, але залежність може бути різною залежно від конкретного аспекту психологічного благополуччя. У даному дослідженні були досліджені методики стресостійкості Холмса і Рааге і шкали психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 2

У даному розділі проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву щастя у студентів-психологів. Для визначення цих особливостей були використані різні емпіричні методи, такі як анкетування та методики визначення стресостійкості, соціальної адаптації та психологічного благополуччя.

Дослідження було здійснено на основі опитування студентів-психологів за допомогою анкети "Що таке щастя?", яка дозволила визначити їхні уявлення про це поняття. Крім того, для оцінки рівня стресостійкості та соціальної адаптації була використана методика Холмса і Раге, а для визначення психологічного благополуччя – шкала К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського).

Для аналізу отриманих результатів були використані методи математичної статистики, зокрема, описова статистика (відсоткові показники, середні значення) та кореляційний аналіз.

За допомогою анкетування, було визначено, що на момент опитування більше половини вибірки знаходились на нормативно-середньому рівні психологічного стану, що може казати про виявлення помірною прояву щастя.

Застосування тесту Айзенка дозволило визначити темперамент студентів-психологів та проаналізувати його вплив на рівень щастя у цій групі. Результати дослідження вказують на те, що переважна частина студентів-психологів має нахил до невротичного типу особистості, що може негативно впливати на їхній рівень щастя та психологічну стійкість в умовах війни. Менші ж частки студентів-психологів мають нахили до екстравертного, психотичного та інтровертованого типів особистості, що каже про те, що лише менша частина студентів-психологів може якісно проявляти щастя у воєнний час.

За допомогою шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, було визначено, що студенти мають середній рівень психологічного благополуччя. Найвищі середні значення були на шкалі автономії, що свідчить про те, що студенти мають

високий рівень самоствійності та волі до дії. Найнижчі середні значення були на шкалі мети в житті, що може свідчити про те, що студенти не завжди мають чіткий план щодо своєї майбутньої кар'єри або життєвої мети. Результати дослідження також показали, що серед студентів були ті, які виявили низький рівень психологічного благополуччя на деяких з шкал.

Зазначені результати можуть вказувати на те, що серед студентів, що взяли участь у дослідженні, існують певні проблеми з психологічним благополуччям. Для подальшого розуміння цього явища можуть бути важливі аналіз причин, які впливають на такий рівень психологічного благополуччя, а також вивчення можливих шляхів його покращення.

За допомогою методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, ми визначили, що студенти-психологи під час військового стану можуть стикатись зі значними труднощами в опануванні навичок стресостійкості та здатності до позитивного настрою. Низький рівень спроможності опиратись стресу може вплинути на їхній розвиток та виконання професійних обов'язків. Тому рекомендується надавати студентам-психологам додаткову підтримку та ресурси для забезпечення психологічного благополуччя та розвитку навичок стресостійкості під час військового стану.

В результаті кореляційного аналізу, ми підтвердили гіпотезу, що стресостійкість може мати вплив на психологічне благополуччя, але залежність може бути різною залежно від конкретного аспекту психологічного благополуччя. Загальний аналіз результатів дослідження показав, що студенти-психологи мають різні уявлення про щастя, але більшість з них вбачає його в досягненні успіху, здоров'ї, гармонійних стосунків та духовності. Також встановлено, що високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації відображається на нищому рівні психологічного благополуччя.

Висновки

У дипломній роботі було проведено теоретичний аналіз поняття щастя, факторів, які впливають на нього, а також психологічних особливостей, характерних для юнацького віку. Крім цього, було здійснено емпіричне дослідження прояву щастя серед студентів-психологів.

В результаті теоретичного аналізу нами було визначено, що наукові розробки щодо питань щастя протягом історії постійно еволюціонували і отримували нові відтінки. Існує багато теорій та підходів до розуміння щастя, які базуються на різних аспектах життя, таких як соціальні взаємодії, особисті цінності, фізичне та емоційне здоров'я, а також на пізнанні та розвитку. Виходячи з цього, нами було підсумовано, що незалежно від того, на якому етапі дослідження ми знаходимось, з основних ідей залишається те, що щастя є важливим прагненням кожної людини, і його можна досягти через різні аспекти життя, такі як соціальні взаємодії, особисті цінності, фізичне та емоційне здоров'я, пізнання та розвиток.

Розглядаючи щастя в розрізі психологічно-вікового періоду- юнацького віку, нами було встановлено, що юнацький вік є періодом важливих змін у житті кожної людини, адже в цей час формується особистість та визначаються цілі та мети. Також, важливим є те, що у цьому віці розвивається соціальна позиція та почуття відповідальності, здатність до міжособистісних відносин та емпатії, що забезпечує суб'єктивну задоволеність життям та відчуття щастя. До теми суспільно-соціальних відносин, нами було проаналізовано, що низький рівень щастя в суспільстві може мати негативний вплив на юнаків, особливо на їх суб'єктивне благополуччя та психологічний стан. Тому, важливо враховувати психологічні та соціальні особливості юнацького віку у процесі розвитку суспільства та сприяти формуванню позитивної соціальної позиції, що забезпечить їм більш повне та задовільне задоволення життям у дорослому віці.

Завершуючи, ми розглянули суспільно-соціальні фактори прояву щастя в кризових умовах сьогодення, і можемо сказати про загальне зниження почуття безпеки та захищеності народом України. Виходячи з цього, нами було розглянуті компоненти підтримки широких мас населення, зокрема явище соціальної підтримки, що є невід'ємним компонентом збереження психологічного здоров'я в умовах війни. Вона має різноманітні форми, і зважаючи на це, ми встановили зв'язок між соціальною підтримкою та феноменом щастя. Проаналізувавши вплив щастя на психіку населення в період воєнного часу, нами було розглянуто явище «відкладеного щастя» та «ефекту контрасту», що стали невід'ємною частиною реагування людьми в період війни.

Для емпіричного дослідження особливостей прояву щастя серед студентів-психологів, були використані емпіричні методи, такі як анкетування та методики визначення стресостійкості, соціальної адаптації та психологічного благополуччя.

Дослідження було здійснено на основі опитування студентів-психологів за допомогою анкети "Що таке щастя?", яка дозволила визначити їхні уявлення про це поняття. Крім того, для оцінки рівня стресостійкості та соціальної адаптації була використана методика Холмса і Раге, а для визначення психологічного благополуччя – шкала К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського).

Для аналізу отриманих результатів були використані методи математичної статистики, зокрема, описова статистика (відсоткові показники, середні значення) та кореляційний аналіз.

За допомогою анкетування, було визначено, що на момент опитування більше половини вибірки знаходились на нормативно-середньому рівні психологічного стану, що може казати про виявлення помірною прояву щастя.

Проведення тесту Айзенка дозволило встановити тип темпераменту студентів-психологів та оцінити його вплив на їх рівень щастя. Дослідження показало, що більшість студентів-психологів мають нахил до невротичного типу

особистості, що може негативно впливати на їх рівень щастя та психологічну стійкість в умовах війни. У той же час, менші частини студентів-психологів мають нахили до екстравертного, психотичного та інтровертованого типів особистості. Це може свідчити про те, що лише обмежена група студентів-психологів може проявляти якісну стійкість та щастя в умовах війни.

Застосування шкали психологічного благополуччя К. Ріфф дозволило встановити, що серед студентів є середній рівень психологічного благополуччя. Студенти показали високий рівень за шкалою автономії, що свідчить про їхню високу самостійність та вольові якості. Але значення на шкалі мети в житті були найнижчими, що може означати, що студенти не завжди мають чітку мету або план на майбутнє. Крім того, дослідження показало, що деякі студенти мають низький рівень психологічного благополуччя на деяких з шкал, що може свідчити про наявність проблем з психологічним благополуччям серед досліджуваних.

За допомогою методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге, ми визначили, що студенти-психологи під час військового стану можуть стикатись зі значними труднощами в опануванні навичок стресостійкості та здатності до позитивного настрою. Низький рівень спроможності опиратись стресу може вплинути на їхній розвиток та виконання професійних обов'язків. Тому рекомендується надавати студентам-психологам додаткову підтримку та ресурси для забезпечення психологічного благополуччя та розвитку навичок стресостійкості під час військового стану.

В результаті кореляційного аналізу, ми підтвердили гіпотезу, що стресостійкість може мати вплив на психологічне благополуччя, але залежність може бути різною залежно від конкретного аспекту психологічного благополуччя. Загальний аналіз результатів дослідження показав, що студенти-психологи мають різні уявлення про щастя, але більшість з них вбачає його в досягненні успіху, здоров'ї, гармонійних стосунків та духовності. Також встановлено, що високий

рівень стресостійкості та соціальної адаптації відображається на нижньому рівні психологічного благополуччя.

Загальний аналіз результатів дослідження показав, що студенти-психологи мають різні уявлення про щастя, але більшість з них вбачає його в досягненні успіху, здоров'ї, гармонійних стосунків та духовності. Також встановлено, що високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації відображається на вищому рівні психологічного благополуччя.

Таким чином, результати дослідження дозволили підтвердити поставлену нами гіпотезу про те, що існує взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та рівнем прояву щастя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / Під редак. О. В. Скрипченко, Л . В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К. :Просвіта, 2001. 416 с.
2. Гаврикова О.А. Ментальна репрезентація та особливості відчуття щастя у ранньому дорослому віці // Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць / [за ред : Кузікової С. Б., Щербакової І. М., Пасічник Н. О.]. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 37-41
3. Гавришак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія // Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія» / ред. кол. Надія Скотна (головний редактор), Р. Хавула (редактор серії) та ін. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2019. Випуск 45. 39-51 с.
4. Данильченко Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Монографія. К., Нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Чернігів: Десна Поліграф, 2016.
5. Дубчак Г. М. Акцентуації характеру в контексті стресостійкості особистості/ Г.М. Дубчак //Технології розвитку інтелекту. – 2016. – No. 2. – 23-26 с.
6. Жидецький Ю. Ц. Психолого-педагогічні чинники щастя студентів. // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2013. 202-211 с.
7. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Одеса: Наука і освіта. 2015. 48-55 с.

8. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. Херсон: Науковий вісник Херсонського державного університету, 2016, Вип.2, том 1. 70-74 с.
9. Кубриченко Т. В., Куц В. Є. Особливості суб'єктивного переживання щастя молодими чоловіками різних типів нормативності гендерної поведінки // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Херсон, 2018. Вип. 1 106–111 с.
10. Кулешова О., Кучер Д. Уявлення молоді про щастя [Електронний ресурс] // Людина. Суспільство. Держава. 2019. № 2. – URL: <http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/8231>
11. Литвинчук, А.І. (2016). Рефлексія емпатійних переживань в юнацькому віці: екологічний аспект. Наука і освіта, 5, 200-205.
12. Лукомська С. О. Оптимізм і соціальна підтримка як чинники адаптації особистості. // Гуманний розум [збірник наукових праць за матеріалами круглого столу «Проблема добра і зла у науковій спадщині Г.О. Балла» (24 травня 2018 р.)] / за ред. В. Л. Зливкова, О. В. Завгородньої. Київ, 2018. С. 94-97.
13. Маслоу А. Х. (1954). Мотивація та особистість. Видавництво Harper & Brothers, 39-50 с.
14. Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге, URL: <http://ibib.ltd.ua/2224-metodika-opredeleniya-35791.html>
15. Можаровська, Т.В. (2016). Структурно-динамічна модель розвитку екологічної свідомості. Наука і освіта. 5, 124-130 с.

16. Опанчук Т.О. Гендерні відмінності в уявленнях про кохання осіб юнацького віку / Т.О. Опанчук // Гендерні студії в сучасній Україні : Матеріали всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (30-31 березня 2017 року) : зб. наук. ст. – 2017. – 63-67 с.
17. Особистісний опитувальник Айзенка, URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10951/86/>
18. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика" / за ред. С.Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. - Київ-Суми: ВТД "Університетська книга", 2017. - 344 с.
19. Подоляк Л.Г. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів /Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. – К.: ТОВ “Філ-студія”, 2006. – 320с.
20. Положення Організації Об'єднаних Націй. URL: <https://www.un.org/ru/global-issues/youth>
21. Потоцька І. С., Белов О. О., Герасимук В. А., Новицький А. В. Залежність суб'єктивного переживання щастя від ціннісномотиваційних орієнтацій у сучасної студентської молоді // Медична психологія. Харків, 2019. Т. 14, № 1. 19–22 с. URL: <https://cutt.ly/r7QjUp2>
22. Прес-реліз та звіт самооцінки щастя населенням України, Київський Міжнародний Інститут Соціології, 2020. URL : <https://cutt.ly/c7QomR3>
23. Психологічно – вікові особливості юнацького віку, Путивльський педагогічний фаховий коледж імені СВ. Руднета, 2014 [Електронний ресурс] URL: <https://cutt.ly/y7R1JPm>

24. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей Р19 всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. 177 с.
25. Романова В. С. Філософські, духовні та наукові погляди на щастя: наукове визначення і міра щастя [Електронний ресурс] // Актуальні проблеми психології. Київ, 2015. Т. 7, вип. 39. С. 301–308.
26. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. К. : 2016, Серія Психологія, (59). 42-45 с.
27. Семків І. Цінності як чинники суб'єктивного благополуччя студентської молоді. Психологічні перспективи, 2009. №14. 158–164 с.
28. 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. Вип. 17. Київ, 2017. 124–133 с.
29. Словник української мови. URL: <http://sum.in.ua/s/shhastja>
30. Шкала психологічного благополуччя за К. Ріфф, URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/
31. Agbo A. A., Ome B. (2017) Happiness: Meaning and Determinants Among Young Adults of the Igbos of Eastern Nigeria. Journal of Happiness Studies 1 (18). 151-175.

32. Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 63-73 c.
33. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218 c.
34. Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(3), 539 c.
35. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131 c.
36. Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and clinical psychology*, 23(5), 603-619 c.
37. Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), 25-41 c.
38. Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books, 342 c.
39. Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster, 368 c.
40. Veenhoven, R. (1991) Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective* 7-26, 14. England : Oxford.
41. World Happiness Report, 2022. URL : <https://worldhappiness.report/>

Авторська анкета «Що для Вас щастя?»

1. Вкажіть будь-ласка Ваше ім'я та прізвище (або псевдонім) : _____
2. Ваша стать: чоловіча\ жіноча
3. Вкажіть будь-ласка Ваш вік: _____
4. Яка наразі Ваша основна діяльність ?
 - навчаюсь у школі\ ВНЗ та приймаю участь у волонтерстві
 - працюю на роботі
 - працюю в волонтерському штабі
 - входжу в лави ЗСУ
 - інше;
5. Вкажіть будь-ласка, де Ви наразі перебуваєте?
 - в рідному місті
 - вимушений переселенець
 - закордоном
 - на території бойових дій
6. Чи знаходились Ви чи ваші близькі з початку повномасштабного вторгнення в зоні бойових дій?
 - так
 - ні
7. Продовжіть вираз: Я оцінюю свій психологічний стан від 1-5 на...
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5

8. Чи дозволяєте Ви собі переживати щастя в кризових умовах сьогодення?

- так
- ні
- важко відповісти

9. З моменту початку бойових дій, мені значно важче відчувати себе щасливим(-ою), ніж до війни...:

- цілком згоден;
- згоден;
- важко відповісти;
- не згоден;
- абсолютно не згоден

10. Пропоную закрити очі і пригадати найщасливіший день у Вашому житті.

Що це є?

11.Що для Вас справжнє щастя?

12. Що допомагає Вам бути щасливим під час війни?

Особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ

1. Чи часто ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того щоб відволіктися, відчувати сильні відчуття?
2. Чи часто ви відчуваєте, що потребуєте друзів, які можуть вас зрозуміти, підбадьорити чи поспівчувати?
3. Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?
4. Чи важко вам відмовлятися від своїх намірів?
5. Чи обмірковуєте ви свої справи не поспішаючи і волієте зачекати, перш ніж діяти?
6. Чи завжди ви стримуєте свої обіцянки, навіть якщо це вам не вигідно?
7. Чи часто у вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Чи швидко ви зазвичай дієте і говорите, чи не витрачаєте багато часу на обмірковування?
9. Чи виникало у вас колись почуття, що ви нещасні, хоча жодної серйозної причини для цього не було?
10. Чи правда, що на спір ви здатні зважитися на все?
11. Чи соромитесь ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка вам симпатична?
12. Чи буває коли-небудь, що, розлютившись, ви виходите з себе?
13. Чи часто буває, що ви дієте необдуманно, під впливом моменту?
14. Чи часто вас турбують думки про те, що вам не слід було щось робити чи говорити?
15. Чи ви надаєте перевагу читанню книг зустрічам з людьми?
16. Чи правильно, що вас легко зачепити?
17. Чи любите ви часто бувати в компанії?

18. Чи бувають іноді у вас такі думки, якими не хотілося б ділитися з іншими людьми?
19. Чи правда, що іноді ви настільки сповнені енергії, що все горить у руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?
20. Чи намагаєтесь ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю найближчих друзів?
21. Чи багато ви мрієте?
22. Коли на вас кричать, чи відповідаєте ви тим самим?
23. Чи вважаєте ви всі свої звички добрими?
24. Чи часто у вас з'являється почуття, що ви в чомусь винні?
25. Чи здатні ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважитися з веселою компанією?
26. Чи можна сказати, що нерви у вас часто бувають натягнуті до краю?
27. Чи можна сказати, що ви весела та енергійна людина?
28. Після того, як справа зроблена, чи часто ви подумки повертаєтесь до неї і думаєте, що могли б зробити краще?
29. Чи відчуваєте себе неспокійно, перебуваючи у великій компанії?
30. Чи буває, що ви передаєте чутки?
31. Чи буває, що вам не спиться через те, що в голову лізуть різні думки?
32. Якщо вам потрібно щось дізнатися, ви волієте знайти це в книзі, ніж запитати у друзів?
33. Чи буває у вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається вам робота, яка потребує зосередження?
35. Чи бувають у вас напади тремтіння?
36. Чи завжди ви говорите тільки правду?

37. Чи буває вам неприємно перебувати в компанії, де всі жартують один з одного?
38. Чи дратівливі ви?
39. Чи подобається вам робота, яка потребує швидкої дії?
40. Чи правда, що вам часто не дають спокою думки про різні неприємності та «жахи», які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?
41. Чи правда, що ви неквапливі в рухах і дещо повільні?
42. Чи запізнювалися ви коли-небудь на роботу чи на зустріч із кимось?
43. Чи часто вам сняться кошмари?
44. Чи правда, що ви так любите поговорити, що не втрачаєте будь-якої нагоди поговорити з новою людиною?
45. Чи турбують вас якісь болі?
46. Засмутилися б ви, якби довго не могли бачитися зі своїми друзями?
47. Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед ваших знайомих такі, які вам явно не подобаються?
49. Чи могли б ви сказати, що ви впевнена в собі людина?
50. Чи легко вас зачіпає критика ваших недоліків чи вашої роботи?
51. Чи важко вам отримати справжнє задоволення від заходів, у яких бере участь багато народу?
52. Чи турбує вас почуття, що ви чимось гірше за інших?
53. Чи зуміли б ви внести пожвавлення в нудну компанію?
54. Чи буває, що ви говорите про речі, в яких зовсім не знаєтеся?
55. Чи турбуєтеся ви про своє здоров'я?
56. Чи любите ви пожартувати з інших?
57. Чи страждаєте ви безсонням?

Обробку опитувальника проводять за допомогою ключа й починають її із шкали відвертості (В). Якщо в обстежуваного за шкалою (В) 5 балів або більше, результати його відповідей не використовуються, а йде пошук причин невідвертих відповідей. Потім підраховуються бали за шкалою екстраверсії. Якщо кількість балів 12 і більше, то обстежуваного можливо вважати екстравертом, менше 12 балів - інтровертом. Такі самі оцінки застосовуються й для шкали нейротизму: якщо 12 балів і більше - нейротизм, менше - емоційна стабільність. Один із варіантів особистого опитувальника Айзенка й ключ для обробки представлені далі (методики наведені за ВА. Маріщуком з співавт., 1990).

Ключ до опитувальника Айзенка

Екстраверсія		Нейротизм		Відвертість	
Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні
1, 3, 8, 10	5, 15	2,4,7		6	12
13, 17, 22	20	9, 11, 14		24	18
25, 27, 29	32, 34	16, 19, 21, 23		36	30
39, 44, 46	37, 41	26, 28, 31, 33			42
49, 53, 56	51	36, 38, 40, 43			48
		45, 47, 50, 52			54
		55, 57			