

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
ЦЕНТР ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ, ДИСТАНЦІЙНОГО ТА ЗАОЧНОГО  
НАВЧАННЯ

Кафедра практичної психології

**«ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЩАСТЯ У ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ  
ВОЄННІ ДІЇ»**

кваліфікаційна робота  
здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»  
**Максима КОЗОДІЯ**  
4 курсу заочної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»

**Науковий керівник:**  
викладач кафедри практичної  
психології  
**Вікторія БАГРІЙ**

**Рецензент:**  
канд.псих.наук, доцент  
**Ольга УГРИН**

**Кваліфікаційна робота допущена до захисту**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р., протокол № \_\_\_\_  
Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології  
доктор психологічних наук, професор  
\_\_\_\_\_ **Євген КАРПЕНКО**

**Львів  
2024**

### **Козодій М. В. Особливості уявлення про щастя у осіб, які пережили воєнні дії.**

У роботі розкрито основні підходи до розуміння щастя як психологічного феномену, фактори, що впливають на уявлення про щастя, показник щастя особистості, вплив війни на уявлення та переживання щастя особистістю. Якість життя особистості безпосередньо пов'язане з уявленням про щастя та вивченням психологічних детермінант проживання щастя. Очевидно, що кожна людина має власне уявлення про щастя тим більше особи, які пережили воєнні дії. Емпірично досліджено особливостей уявлення про щастя у осіб, які пережили воєнні дії. Виявлено, що особам, які пережили воєнні дії потрібно працювати над своєю цінністю, вмінням відповідати за свої вчинки, розвивати самосприйняття себе, розв'язувати внутрішні конфлікти для того, аби досягти психологічного благополуччя у непростий для нашої держави час.

**Ключові слова:** щастя, особистість, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, , воєнний стан, психологічні деструктивні фактори війни.

### **Kozodiy M. V. Peculiarities of the perception of happiness in persons who have survived military operations.**

The work reveals the main approaches to understanding happiness as a psychological phenomenon, factors affecting the perception of happiness, the indicator of individual happiness, the impact of war on the perception and experience of happiness by an individual. The quality of an individual's life is directly related to the idea of happiness and the study of the psychological determinants of happiness. It is obvious that each person has his own idea of happiness, especially those who have survived military operations. Empirically researched features of the concept of happiness in persons who survived military actions. It was found that survivors of military operations need to work on their value, the ability to take responsibility for their actions, develop self-perception of themselves, resolve internal conflicts in order to achieve psychological well-being in a difficult time for our country.

**Key words:** happiness, personality, psychological well-being, subjective well-being, martial law, psychological destructive factors of war.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТРАКТУВАННЯ ЩАСТЯ .....</b>	<b>7</b>
1.1 Основні підходи до розуміння щастя як психологічного феномену.....	7
1.2 Фактори, що впливають на уявлення про щастя.....	13
1.3 Показник щастя особистості.....	17
1.4 Вплив війни на уявлення та переживання щастя особистістю.....	19
Висновок до розділу I.....	22
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕННЯ ПРО ЩАСТЯ У ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ВОЄННІ ДІЇ.....</b>	<b>24</b>
2.1. Характеристика вибірки і методів дослідження.....	24
2.2 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....	26
Висновок до розділу II.....	38
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>41</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>45</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Кожен громадянин нашої держави зустрічається з труднощами, які транслюють його глибину ситуації в нашому соціальному просторі. Неперебдачуваність та тривалість найрізноманітніших змін, яких постійно зазнає людина та не завжди готова до цього психологічно. Ці зміни суттєво впливають на звички та поведінку кожної особистості, а також на її сприйняття світу навколо себе.

Людство росте та розвивається в умовах війни. Наслідок такого травматичного досвіду не проходить без наслідків. Масові міграції, евакуації з домівок, втрата рідних та друзів, відмова від мрій та планів на майбутнє ось, що є актуальністю події, які провокують відчуття розгубленості, страху та тривоги. Такі емоції безпосередньо впливають на відчуття та проживання щастя, а також на благополуччя індивіда.

Окрім, психології поняттям «щастя» цікавляться й інші науки, а саме: соціологія, філософія, педагогіка, культурологія та історія. Можна стверджувати, що проблема вивчення феномену щастя є міждисциплінарною, оскільки уявлення про щастя, його передумови, аспекти, детермінанти та механізми можуть трансформуватися у переконаннях суспільства.

Якість життя особистості безпосередньо пов'язане з уявленням про щастя та вивченням психологічних детермінант проживання щастя. Очевидно, що кожна людина має власне уявлення про щастя. Тому, це вимагає опрацювання психологічних феноменів, як на теоретичному, так і практичному рівнях. Наявність наукових досліджень з питань щастя не уніфікує підходу щодо визначення сутності даного поняття та уявлень про нього. Саме це і визначає актуальність нашої теми дослідження: «Особливості уявлення про щастя у осіб, що пережили воєнні дії».

**Об'єкт дослідження** – щастя як психічне явище.

**Предмет дослідження** – проаналізувати особливості уявлення про щастя у осіб, що пережили воєнні дії.

**Мета дослідження** – теоретично вивчити і емпірично дослідити уявлення про щастя осіб, що пережили воєнні дії.

Відповідно до мети ми визначили такі **завдання**:

1. Проаналізувати основні підходи до розуміння щастя як психологічного феномену;
2. Охарактеризувати фактори, що впливають на уявлення щастя;
3. Описати показник щастя особистості;
4. Дослідити вплив війни на уявлення та переживання щастя особистістю;
5. Здійснити емпіричне дослідження та описати інтерпретацію результатів особливостей уявлення про щастя у осіб, які пережили воєнні дії.

В основу нашого дослідження висуваємо таку **гіпотезу** про те, що однією із детермінант переживання щастя у осіб, які пережили воєнні дії є внутрішні (суб'єктивні) процеси: самоцінність, самоприйняття, самокерівництво, відсутність внутрішніх конфліктів, емоційна насиченість, відповідальність за своє життя.

**Теоретичною основою дослідження** стали загальні принципи психологічної науки. Основні підходи до розуміння поняття «щастя» у психологічній науці розглядали наступні вчені: М. Аргайл, А. Білоус, Л. Гавришак, І. Джидар'ян, Е. Дінер, О. Ільїн, Е.Еріксон, Д. Леонт'єв, О. Леонт'єв, А. Маслоу, К. Ріфф, К. Роджерс, М. Селігман, Б. Сінгер, Ш. Стайл, В. Татаркевич, Т. Титаренко, Б. Фредкінсок, та інші.

Соціально-психологічні детермінанти переживання щастя розглядали такі вчені як: Р. Веерховена, О. Гаврилова, Т. Данильченко, Е. Діенера, Н. Каргіна, У. Луцц-Пурій, К. Ріфф, Е. Торндайк, Ю. Шидецький та інші.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в: уточненні сутності поняття «щастя»; вивченні факторів, що впливають на уявлення про щастя особистістю; теоретико-методологічному обґрунтуванні психологічних показників переживання щастя у осіб, що пережили воєнні дії; узагальненні впливу війни на уявлення та переживання щастя особистістю.

**Практичне значення дослідження** виявляється у: дослідженні рівня

переживання щастя у осіб, що пережили воєнні дії; дослідженні психологічних факторів впливу переживання щастя у осіб, що пережили воєнні дії; виявлені взаємозв'язку між показниками внутрішніх (суб'єктивних) показників і зовнішніх (об'єктивних) показників переживання щастя у осіб, що пережили воєнні дії.

**Методи дослідження.** У роботі використано комплекс методів: теоретичні – узагальнення, аналіз, синтез, програмування, систематизація, моделювання; емпіричні – тестування: 1. Оксфордський опитувальник щастя (оновлений); 2. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко); 3. Опитувальник дослідження самоствавлення (ОДС) С. Р. Пантілеєва. 4. Тест смисложиттєвих орієнтацій (адаптований Д. О. Леонтєвим); статистичні – метод лінійного кореляційного аналізу К. Пірсона з наступною якісною інтерпретацією та змістовим аналізом.

**Структура роботи.** Робота складається із вступу, двох розділів, висновків до них і загальних висновків та списку використаних джерел.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ТРАКТУВАННЯ ЩАСТЯ

### 1.1. Основні підходи до розуміння «щастя» як психологічного феномену

Враховуючи події сьогодення українців важливим для вивчення являється феномен щастя у галузі досліджень психології. Ми не можемо отримувати задоволення від життя та відзначати себе, як щасливу людину, адже те, що відбувається із нами протягом останнього періоду створює перепони до виконання для нас звичним потреб життя. Виходячи із цього ми вбачаємо актуальність опрацювання доступних досліджень, які присвячені вивченню проблематики щастя.

Проблематикою поняття щастя цікавились низка науковців вітчизняної та зарубіжної літератури. Вивченню даної проблематики присвячено багато праць психологів, філософів, соціологів, педагогів та культурологів. Пропонується трактування поняттю «щастя» та основних його складових, власне, низкою класичних та більш сучасних напрямів психологічної діяльності.

Поняття «щастя» входить до такого інструменту позначення актуального стану особистості, який може використовуватися у повсякденній діяльності індивіда. Однак, це не виключає можливості використання даного поняття у розрізі філософського підходу для окреслення однієї із фундаментальних характеристик якості життя індивіда [1].

У одному зі словників визначення поняття «щастя» – це стан цілковитого задоволення життям, відчуття суб'єктивного благополуччя, гармонії та нескінченної радості, які переживає особистість. Ще одним трактування у словнику стає «успіх, досягнення, вдача, а також «доля, талан» [40].

Емпіричним еквівалентом поняттю «щастя» виступає «суб'єктивне благополуччя», яке подають нам деякі джерела [29].

Попри те, що дослідженням поняття щастя займалось безліч науковців, кожен із них пропонував власне визначення, розглядаючи це поняття із власного теоретичного трактування та використовуючи найрізноманітніші

підходи та концепції у його описі.

У напрацюваннях В. Татаркевич визначено чотири основні поняття щастя, а саме: прихильність долі, вдача, так звана «фортуна»; стан інтенсивної необмеженої радості; володіння найбільш високими благами; гармонія та збалансоване життєве задоволення. На думку вченого, ці ознаки являються найбільш поширеними, проте не окреслюють усього змісту поняття «щастя» [5].

Після опрацювання доступних наукових праць, які присвячені поняттю «щастя», це питання було висвітлено у роздумах філософів. Філософія поділяє щастя на дві концепції:

1. Евдемонізм – це етичний підхід, який вважає блаженство, щастя, задоволення та користь (для одного чи всіх) найголовнішою метою та мотивацією усіх прагнень особистості. Прихильники цих ознак вважали, що розвиваючи духовні та фізичні здібності людина може бути щасливою. Таким чином вона стає не лише щасливою, а й здобуває повагу суспільства та авторитет серед навколишніх. Епікур найбільш точно описує ідеї даної концепції у своїх працях. Доводить, те що прагнення до задоволення є фундаментом моральної поведінки, а безпосередньо саме задоволення – найбільш високим благом цивілізації [3].

Арістотель описував стан щастя, як найвищу досконалість, яка передбачає прагнення особистості відповідати «Я»-реальному та власному призначенню. Таке ставало можливим лише за рахунок розвитку та вдосконалення усіх можливостей індивіда, які безумовно є у структурі кожної особистості та мають можливість унікальної трансляції [3].

2. Гедонізм – визначає щастя головною цінністю та метою життя особистості. Представником даної концепції був Арістіпп. Філософ стверджував, що існує два стани душі: задоволення та біль. Досягаючи максимального фізичного задоволення та уникаючи болю – це шлях до щастя. Тому, мета життя в тому, щоб отримати максимальну кількість фізичного задоволення [29].



Вдруге ідеї гедонізму отримали «життя» у таких психологічних науках, як біхевіоризм та психоаналіз. Після чого у психології сучасності виокремлений напрям – гедоністичний.

Ідеї евдемонізму знайшли своїх прихильників у екзистенційній, гуманістичній та позитивній галузі психологічної діяльності. К. Роджерс транслював погляди евдемонічної концепції через призму «особистості, повністю і загалом функціональної»; Е. Еріксон пояснював з позиції «особистісної ідентичності»; А. Маслоу знайшов пояснення феномену самоактуалізації в розрізі евдемонічних поглядів; Е. Дінер, К. Ріфф, Б. Сінгер, представники психологічної теорії «суб'єктивного благополуччя» закладали ідеї евдемонізму при поясненні емоційної та когнітивної оцінки людьми задоволеності власним життям [37].

Психологічна галузь акцентує свої напрацювання на проблематиці щастя та його складових елементах. Розкритих у 30-х роках ХХ століття. Першим, хто зайнявся цих питанням був психолог Дж. Б. Уотсоном, представник американської школи [13].

Аналізом досліджень представника англійської школи, М. Айгайла, який стверджував, що «щастя, яке найчастіше визначається як переживання радості – це єдиний фактор людського досвіду, однак воно складається меншою мірою з трьох, частково незалежних факторів: задоволеності життям, позитивних емоцій і відсутності негативних емоцій, до того ж радість – це емоційна сторона щастя, а задоволеність – когнітивна, це рефлексивна оцінка, судження про те, наскільки все було і залишається благополучним» [11] зацікавилися Л. Гаврищак та З. Борисенко та згодом описували у свої працях.

М. Аргайл переконував, що фундаментом щастя для особистості є радість від взаємодії із близькими людьми, а також та підтримка і розуміння, яке вона отримує від них [2]. Була запропонована ієрархія факторів щастя: як умова; як напрями задоволення; як джерела; як характеристики особистості. Це усі сукупності індивідуальних особливостей особистості, які можна окреслити, виміряти провести кореляцію з рівнем задоволення життя.

За вченим М. Шеколи «щастя» - це своєрідна низка зафіксованих щасливих моментів, які утворюють так звану колекцію. Водночас, суб'єктивне відчуття щастя здатне виступати як локальним станом індивіда, так і більш глобальною особистісною характеристикою [11].

А. Маслоу пояснював реалізацію особистості у щасті через самоактуалізацію. Психолог стверджував, що самоактуалізована особистість постає впевненою в собі одиницею, спокійна та виважена, креативна, врівноважена, здатна мислити конструктивно та володіє здоровою самооцінкою [40].

Мотиваційна теорія дотримується ідеї про те, що відчуття щастя та задоволення від життя напряду залежать від внутрішньої мотивації. Стверджують те, що бути щасливим – означає бути реалізованим (приймати участь у тій діяльності, яка є затребуваною у суспільстві, яка подобається безпосередньо особистості). Представники мотиваційної теорії доводять, що зовнішня мотивація, яка виникає внаслідок реалізації (можемо до неї віднести авторитет, гроші, владу) здатна підвищувати відчуття контролю ситуації, проте не реалізовує відчуття щастя через повинність, яка виникає у процесі діяльності [5].

Дотримується думки про те, щастя як людська діяльність, Б. Фредкінсон. Суть даної теорії у тому, що вагомість впливу внутрішніх факторів у проживання щастя. Дослідниця стверджує, що емоції, які позитивно забарвлені здатні спонукати продуктивну творчу діяльність, сприяє збільшенню позитивних емоцій і формує так званий кругообіг щастя [11].

Науковцем М. Селігманом було запропоновано синонім до поняття «щастя», а саме – «суб'єктивне благополуччя». Вчений доводив взаємозамінність фактом відсутності чуттєвого аспекту. І «щастя», і «суб'єктивне благополуччя» вміщують в собі позитивні відчуття і захоплення, а також приємні види діяльності, які пов'язані із захопленням. Також, М. Селігман пов'язує емоційним компонентом щастя та суб'єктивне благополуччя. Проте інколи пов'язує з діяльністю, яка спонукає особистість

відокремитися від емоційної складової [30].

Вчений М. Селігман пропонує формулу щастя та благополуччя:

1. Позитивні емоції: задоволеність (результат задоволення фундаментальних базових фізіологічних потреб особистості) і задоволення (задоволення від власних досягнень, задоволення від прикладених зусиль тощо). Для досягнення відчуття щастя потрібно зосереджуватись на позитивних емоціях та інтелектуальних потребах;

2. Залучення, самореалізація (важливість чимось захоплюватись для того, щоб відчувати цілковите щастя);

3. Взаємовідносини та соціальні контакти (для того, щоби бути щасливим та благополучним, потрібно створювати соціальні взаємодії із навколишніми людьми);

4. Сенс життя та наявність окреслених цілей (відчуття задоволення та щастя залежить від наявності мети);

5. Досягнення (щасливою людину робить процес та результат досягнення) [30].

Науковці Е. Діенер та К. Ріфф запропонували власну концепцію суб'єктивного благополуччя, які вміщують в собі три взаємопов'язані аспекти:

1. Позитивно забарвлені емоції, які супроводжують життєву діяльність особистості;

2. Негативно забарвлені емоції, які виступають афективним аспектом, проте є ситуативними;

3. Когнітивне оцінювання рівня задоволеності життям [11].

На противагу поглядам Е. Діенера є позиція Ш. Стайл. Дослідниця категорично не ототожнює поняття «суб'єктивне благополуччя» та «щастя». За Ш. Стайл під «психологічним благополуччя» розуміється те, що особистість здатна повноцінно функціонувати психічно, не дивлячись на те, що у конкретний момент вона не відчуває себе щасливою» [34].

Вчена звертає увагу на те, що ключовими критеріями щастя та задоволення життям виступає самореалізація та благополуччя. За умов

задоволення фундаментальних психологічних потреб досягається відчуття цілковитого щастя та гармонії. Показником суб'єктивної оцінки особистості свого життя та діяльності виступає суб'єктивне благополуччя [34].

Психологиня Ш. Стайл диференціює два типи щастя:

1. Моментне, локальне (проявляється у відчутті радості, насолоди, задоволення у актуальному моменті «тут і зараз»);
2. Відчуття цілковитого задоволення (для досягнення даного відчуття потрібно докласти зусиль аби реалізувати потенціал людини).

Проте, вчена звертає увагу на те, що кожен із типів щастя є унікальним і виділення одного серед інших може сформувати ситуацію, в котрій важко буде отримати задоволення. Те, що приносить ситуативне задоволення, може допомогти розкрити потенціал для постановки значимих цілей, які здатні розкрити потенціал [8, 34].

Чіткий розподіл понять «щастя», «задоволення» та «благополуччя» виокремлює вітчизняна психологиня Т. Титаренко. «Задоволення» та «благополуччя» супроводжуються більш спокійними переживаннями та відчуттями. Особистість здатна усвідомлювати стан задоволення життям та проживає його. Натомість, психологічне благополуччя є більш латентним станом так, як особистість не фіксує на ньому уваги доти, поки воно є у нормі [36].

Феномени щастя та благополуччя є досить суб'єктивними поняттями. Людина може бути благополучною та успішною, проте не відчувати щастя. На противагу цьому є те, що згідно соціальних норм, людина може бути неблагополучною, проте, відчувати себе найщасливішою людиною. На контрасті таких явищ та переживань, людина стає розуміти, що таке «щастя» [5].

Аналізуючи основні підходи до розуміння поняття «щастя» нами виявлено те, що не має єдиного трактування даного поняття. Пов'язане це із великою кількістю концепцій, підходів, напрямів та джерел наукових досліджень. Проте, можна стверджувати, що відчуття даного поняття

досягається в комплексі внутрішніх та нейрофізіологічних процесів в організмі людини феноменом, а також зовнішніх чинниках (соціальних, економічних, історичних тощо). Не варто забувати про те, що особистісне наповнення індивіда являється найбільш вагомим впливом на феномен «щастя».

## **1.2. Фактори, що впливають на уявлення про щастя**

У сучасному розвитку суспільства для людини пропонується велика кількість найрізноманітніших варіантів пошуку своєї щасливої долі та окреслення щасливого життя. Так, як кожна особистість розцінює по своєму поняття «щастя» та його особливості, не існує чітко окреслених факторів переживання щастя.

Дослідник Е. Торндайк першим здійснив спроби диференціювати основні фактори, за допомогою яких людина отримує задоволення від життя. Основними факторами переживання щастя стали блага та матеріальне благополуччя (здоров'я та можливість його підтримки, соціальний статус, матеріальні ресурси, атракція, стосунки із навколишнім середовищем, індивідуальний розвиток та самовдосконалення) [7].

Існують дві категорії складових феномену щастя [5]:

1. Біологічні фактори (відносно стабільні, незмінні та безумовні);
2. Трансформуються під впливом зусиль, що прикладає людина (соціальні та психологічні передумови щастя).

Яскравий вплив біологічно зумовлених особливостей, як нейротизм та екстраверсія являються актуальними дослідженнями факторів впливу щастя. Потреба у позитивних емоціях та переживаннях, необхідності створення якісних соціальних зв'язків – це екстраверсія. На протигагу екстраверсії, виступає нейротизм – це емоції, які несуть негативне забарвлення для індивіда (сум, хвилювання, тривожність). Такі характеристики базуються на нейрофізіологічних основах особистісних можливостей та виступають сталими характеристиками [10].

Переживання щастя також може бути генетично зумовленим. Існує ряд

робіт вчених, які демонструють нам, що події надзвичайної сили, які несуть позитивне або негативне забарвлення у житті люди, не мають достатнього впливу на загальний рівень переживання щастя особистістю [4]. Відносно високим проживання щастя буде за тих умов, коли у людини екстраверсія високого рівня, а нейротизм низького.

Такі соціальні зв'язки, як родинні, романтичні, професійні, дружні, партнерські, сексуальні виступають основними передумовами переживання щастя соціального характеру. Тому, можна зробити висновок проте, що якісна підтримка соціальних контактів здатна спонувати формування оптимістичних та позитивних поглядів і переконань відносно навколишнього простору [12].

Важливе місце займають об'єктивні та суб'єктивні фактори щастя за К. Ріфф [17]:

1. Об'єктивні (соціальні, фізіологічні, матеріальні):

- соціально-економічна ситуація, політичні настрої (суспільна стабільність);
- вибір професії, взаємодія в професійній спільноті, матеріальне задоволення від професійної реалізації (процеси професійної реалізації);
- турбота про здоров'я, особистісна безпека, реалізація базових потреб (задоволення потреб повсякденного життя);
- актуальні та дієві моделі поведінки, здатність долати стресові стани (наявність соціального досвіду взаємодії з простором).

2. Суб'єктивні фактори:

- екстраверсія;
- нейторизм;
- самооцінка та самоцінність;
- здатність відкриватися новому досвіду;
- впевненість у своїх силах;
- лідерські якості;
- наявність внутрішнього локусу контролю;

- інтрапсихічний досвід, який мінімізує появу внутрішніх конфліктів особистості.

Здійснивши оцінку вищевказаного, можна зробити висновок про те, що переживання щастя опирається на позитивний досвід життєдіяльності особистості, критеріями якого виступають: можливість особисто зростати, позитивне самосприйняття, автономність, якісні міжособистісні стосунки з навколишніми, постановка мети та цілі у житті та самоконтроль. Із наявністю даних факторів у житті людини, можна стверджувати про щасливе її функціонування [19].

Вчена Н. Волинець виділяє процес переживання щастя наступними характеристиками [9]:

- суб'єктивний характер переживання щастя (особистість здатна до безпосередніх відчуттів даного стану, індивід проживає його внутрішньо, не відділяє цей стан є як окрему частину свого життя та проживає його як актуальну реальність);
- переживання щастя є процесом, який несе в собі емоційне забарвлення не лише самого стану, а й усієї навколишньої дійсності (індивід проживає щастя своїм власним життям, саме тому воно є представленим у його свідомій площині переживань);
- автономність процесу переживання щастя (своєрідна діяльність особистості, яка поєднує її із навколишнім світом та допомагає вирішити актуальні життєві труднощі. Передумовами до проживання щастя є простір важливих видів діяльності для особистості, у яких вона стає успішною, а також знаходить гармонію і реалізацію);
- мимовільність процесу переживання щастя (переживання щастя захоплює особистість та її свідомість без попереднього планування та намірів, а в процесі реалізації);
- продуктивність процесу переживання щастя (переживання щастя здатне змінювати погляди, переконання, цінності, уявлення особистості. Процес переживання щастя здатен допомогти людині відчувати глибину та

змістовність власного життя. Відповідно, основними критеріями переживання такого щастя є рівновага, набуття особистісного сенсу, спокій, трансформація свідомості) [9].

Після опрацювань наукових джерел, можна відслідкувати багато класифікацій факторів щастя, одна з яких містить у собі такі чинники зовнішнього характеру, як: візуальна атракція, матеріальний аспект, наявність загальносуспільного визнання, смисло-життєві орієнтації. До внутрішніх віднесено: відчуття себе потрібним та корисним, самоствалення, потреба любити та відчувати любов, бажання до особистісного зростання. Важливість внутрішніх факторів переважає над зовнішніми ознаками [12].

Т. Данильченко посилається на власні спостереження об'єктивних факторів (здоров'я, свобода політичної думки, матеріальні ресурси). Однак, даний перелік не являється вичерпним і може змінюватись. Проте, науковиця зауважує те, що на переживання щастя особистістю впливають матеріальне благополуччя та економічні ресурси. Емпіричне дослідження Р. Веєрховена дали підтвердження даної теорії, у роботі було досліджено пряму кореляцію матеріальних можливостей особистості та рівень її задоволення власним життям [44]. Звісно, що на такий вплив здійснив особистісний фактор, а також загальні тенденції суспільного характеру, які являється базовими ціннісними орієнтирами, сталі погляди та переконання. Очевидно, що не можна знецінювати вплив випадкових життєвих обставин [13; 14; 15].

Наукові доробки зарубіжних вчених дають змогу простежити двосторонню детермінацію, а саме між процесом переживання щастя та матеріальним забезпеченням. Йдеться про те, що на рівень задоволеності життям особистості не лише впливає сприятливе матеріальне становище. Стан задоволеності життя здатен впливати на матеріальне становище та може його покращувати. За дослідженнями Е. Діенера та Р. Веєрховена можна відслідкувати закономірність того, що люди, які відчують себе щасливими, збільшують свої можливості та ресурси щодо досягнення матеріального благополуччя, ніж ті, які не відчують себе достатньо щасливими. Впевненість



у собі та власних силах додає особистості внутрішніх ресурсів та відчуття впевненості у собі та силі досягнення цілей, виступає стимульним матеріалом для особистісного зростання та самовдосконалення [41; 44].

Вся психічна діяльність особистості являє собою процес переживання щастя. У кожної людини власна структура переживання щастя, яка має суб'єктивний процес. Це переживання, яке існує у свідомості особистості, як репрезентаційна основа внутрішніх рефлексій, у яких індивід проживає власне життя. Насиченість цими емоційними переживаннями постає реалізатором планів, мрій, задумів та загальної соціальної взаємодії із навколишнім світом.

Ми прослідкували те, що переживання щастя виникає за умов повного комплекту важливих процесів для особистості та успішній реалізації за допомогою не лише зовнішніх факторів, а і внутрішнього наповнення особистості.

### **1.3. Показник щастя особистості**

Щастя виступає для будь-якої людини однією із маральних цінностей.

Існує безліч тлумачень щастя в історії філософії. Евденонізм – це вчення про щастя, яке виникло ще у давньогрецькій етиці. За вченням давньогрецького філософа Демокріта «щастя – це особливий милостивий стан душі, що полягає у врівноваженості, розміреності, гармонії та незворушності» [4]. Також зустрічається подібне розуміння у етиці щодо поняття «щастя»: бути щасливим – значить не знати пристрастей, бути байдужим до всіх цінностей, ніби, «жити по природі», зберігаючи спокій та незалежність. Епікур розумів поняття «щастя» в особливому стані душі, благородному спокою, безтурботності, незворушності духу, так званій насолоді.

Щастя – це духовний зміст, пов'язаний з Божественними одкровеннями і не має відношення до радощів земного буття. Таке уявлення про «щастя» мали представники християнського віровчення.

Прихильники епохи Відродження вважали, що прагнення до щастя

дається людині від природи, а досягаючи щастя людина знаходить справжнє своє призначення.

З цього виходить, що щастя співвідноситься з якимось благом, з володінням або ж творенням.

Існують також думки про те, що аби людина була щасливою, вона не повинна мати, а повинна бути самодостатньою особистістю та моральною, яка відрізняється своїми певними моральними якостями. Тому, не може вчиняти злих вчинків, адже втратить відчуття щастя. Аристотель дотримувався думки про те, що добро являється шляхом до щастя.

Міркуючи про щастя ми, ніби, намагаємось намалювати ідеальний стан людини. Так, як під щастям розуміється інтегральний результат морального життя. Визнаються пріоритети громадських та особистісних інтересів. Той, хто зайнятий корисною діяльністю та веде добродійне життя, тому щастя стає доступним.

Щастя відзначається у тому, що це динаміка, яка існує не стільки в досягнутих рубежах, а у самому русі до мети, в боротьбі з труднощами. Відчуття нудьги та пересиченості є ознакою відсутності проблеми. Важливим умінням людини до досягнення щастя є те, щоб задовільнитися тим, чого вона досягла.

Перешкоди до досягнення щастя поділяються на:

1. Щастя являється наслідком морального способу життя (не тільки хороша людина може стати щасливою, а і може бути примхою фортуни);
2. Щастя залежить від розуму (інтелектуальні досягнення є необхідним компонентом щастя, але і надлишок розуму тільки шкодить);
3. Щастя потрібно «шукати» активно, але і не потрібно забувати про те, що щастя – це відсутність страждань та втрат;
4. Підсумок життя – це є щастя (ми оцінюємо у цілому прожиті миті життя та задоволеність ним);

5. Наявність об'єктивних чи суб'єктивних випробувань є ознакою щастя;
6. Соціальне середовище диктує людині уявлення про щастя;
7. Людина сама шукає внутрішні та духовні джерела відчуття щастя [38].

Тому, ми можемо зробити висновок, що для кожної людини існують свої показники за якими вона вимірює своє щастя, задовільнивши ті чи інші потреби свого життя.

Існують три групи визначень щастя, а саме:

1. Щастя, як задоволеність життям життям (задоволення базових потреб, стан здоров'я і можливість трудитися);
2. Щастя, як цінність (щастя, як мотив (життєва мета і об'єкт прагнень), і як результат діяльності людини);
3. Щастя, як позитивне афективний стан (прийняття багатьма людьми щастя, як почуття або емоція: через частоту та інтенсивність переживання позитивних емоцій) [6].

Також, щастя визначається через об'єктивні (здоров'я, дохід, робота, соціальний статус, дозвілля, освіта, вік, стать, релігія тощо) і суб'єктивні (нейротизм, екстраверсія, гумор, радість, любов тощо) фактори, що різною мірою вносять свій внесок у загальний рівень щастя.

Резюмуючи вище зазначене, можна вважати, що щастя являється фундаментальною категорією людського існування. Характерними показниками якого є звітність про загальну оцінку свого життя у цілому (емоційні підйоми, відчуття радості, задоволення, свідомою життєдіяльністю людини, домінуванням позитивного емоційного стану, цілісним сприйняттям часу, позитивним ставленням до себе і навколишнього світу). Хоча, визначень існує багато і чіткого визначення не має, кожна людина свідомо для себе визначає показники щастя, чітко окреслюючи їх.

#### **1.4. Вплив війни на уявлення та переживання щастя особистістю**

Деструктивний вплив на особистість чинить війна так, як люди перебувають у соціальній ізоляції, стресових станах та конфліктах (складність та напруженість міжособистісних зв'язках), не виконанні актуальних потреб саме за рахунок цього і руйнується відчуття щастя. Також не можливо вказати на те, що щастя являється не тільки, як емоційний стан, а і як внутрішньо-особистісний ресурс, який допомагає людині пережити стресові ситуації [16].

Люди, котрі щоденно переживають трагічні події (наприклад, на окупованих територіях України) не можуть відчувати щастя або ж бути щасливими.

Дослідники виділяють такі складові ознаки щастя, як [26]:

1. Управління оточуючим середовищем (люди намагаються вберегти своє життя, перебуваючи в укриттях не можуть задовільнити свої потреби, або ж неповноцінно зробити це (зігрітися, приготувати їжу, матеріали для розпалки вогню тощо));

2. Автономія (з огляду на війну, така складова, як автономія, не може задовільнятись повноцінно, враховуючи воєнний стан та обмеження, які існують. Відповідно, відчуття щастя або зникає, або знижується його показник);

3. Позитивні стосунки з оточуючими (для прикладу сім'ї військовослужбовців: зникає бажання на встановлення позитивних міжособистісних зв'язків, бо змінюється вектор руху. Вони не спілкуються з оточуючими без нагальної потреби, їх внутрішні ресурси спрямовані на підтримку себе, дітей та чоловіка, який перебуває на війні);

4. Наявність мети та цілі у житті (під час війни єдиною метою та ціллю стає вижити. Згодом це може змінюватись, спрямовуватись на щось інше: волонтери – допомагати людям, військові – захистити свою рідну землю, матері – врятувати своїх дітей, переселенці – адаптуватись на новому місці);

5. Особистісне зростання (найбільша категорія реалізації даної категорії – це молодь, яка розвивається, розуміє власний прогрес вступаючи до вищих навчальних закладів. У інших, це відчуття може з'являтися згодом, після того, як вони будуть перебувати у безпеці);

6. Самоприйняття (це проявляється в усвідомленні всіх сторін своєї особистості, їх прийняття, позитивно оцінити себе та своє життя. Складно оцінювати себе, переживши травмуючі події війни (втрата чоловіка/сина, тиск із боку окупантів).

Згідно теорії Е. Дінера існують наступні складові «суб'єктивного благополуччя», а саме [20]: комплекс позитивних емоцій, комплекс негативних емоцій, задоволеність. Проаналізуємо, як в обмеженнях воєнного стану, ці складові впливають на щастя.

У будь-яких обмеженнях люди спочатку відчують не позитивні емоції, а негативні (супротив цим обмеженням). В умовах воєнного стану люди відчують негативні емоції через перевірку документів, транспорту.

Характерні зміни настрою відбуваються циклічно: натхнення, збудження, тривога, ейфорія, гнів, віра, відчай. Можна зробити висновок про емоційні «гойдалки» українського населення (віра та надія у ЗСУ, ціна яку заплачено за відвойовані території тощо).

Комендантська година, перевірка документів тощо, ці обмеження також впливають на негативні психічні стани такі, як панічні атаки, депресії та ін.

За опитування групи «Рейтинг», яке відбулось 19.03.2022 року цілком якого було визначення того, як українці адаптувались до війни. Градація відбувалась за віком, статтю та місцем проживання і досліджено наступні показники [47]:

- Більш агресивно налаштованими є представники Заходу та Центру України в той момент, як представники Сходу є апатичними та депресивними;
- У жінок переважає відчуття незахищеності, а у чоловіків відчуття агресивності;
- Найменший показник агресивності виявлено у молоді, а у представників від 51 року цей показник позначається високим рівнем агресивності.

За показниками «Рейтингу» відзначається те, що менше піддаються негативним емоціям ті особистості, які мають активну життєву позицію. З

цього виходить те, що вік, стать та місце проживання можуть впливати на емоційний комплекс в умовах війни та обмеженням воєнного стану. Деструктивний вплив неминучий, оскільки війна та обмеження воєнного стану несуть негативний вплив на особистість.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що війна впливає деструктивно на людей різних вікових категорій, професій та відношень до війни тощо, а ось обмеження воєнного стану впливають лише на ту категорію людей, котрі не мають можливості спрямувати свою увагу на роботу чи навчання, втрачаючи можливість своєї активної життєвої позиції.

Аналіз доступних джерел продемонстрував нам те, що переживання щастя – це багатокомпонентний різнорівневий феномен, який детермінується компонентами різного характеру. Вплив війни на уявлення та переживання щастя особистістю виступає, як результат переживання та реалізації актуальних мрій, планів, задумів, як значуща складова настрою, ресурсу та емоційного стану. Психологічний аналіз щастя у такої категорії людей показує нам, що у фокус уваги потрапляють важливі характеристики емоційного компонентів функціонування особистості.

## **Висновки до розділу I**

Здійснивши аналіз теоретико-методологічних аспектів трактування щастя дає нам можливість зробити певні висновки:

Проаналізувавши основні підходи до розуміння щастя як психологічного феномену виявлено велику кількість вчених, які пропонували власне трактування визначення. Однак, можна виокремити визначення поняття «щастя», як стан цілковитого задоволення життям, відчуття суб'єктивного благополуччя, гармонії та нескінченної радості, які переживає особистість.

Охарактеризували фактори, що впливають на уявлення щастя серед них існує дві категорії: перша – чинники, які є відносно стабільними, незмінними, безумовними, тобто тими, які є закладені біологічними факторами, друга -

відносяться ті фактори, які здатні трансформуватися під впливом зусиль, які прикладає особистість.

Також відслідковано іншу систему факторів щастя: об'єктивні (соціальні, фізіологічні та матеріальні чинники) та суб'єктивні фактори (екстраверсія, нейротизм, самооцінка та самоцінність, здатність особистостю відкриватися до нового досвіду, впевненість у своїх силах, лідерські якості, наявність внутрішнього локусу контролю, опрацьований інтрапсихічний досвід, який мінімізує появу внутрішніх конфліктів особистості).

Описали показники щастя особистості: щастя, як задоволеність життям життям (задоволення базових потреб, стан здоров'я і можливість трудитися); щастя, як цінність (щастя, як мотив (життєва мета і об'єкт прагнень), і як результат діяльності людини); щастя, як позитивне афективний стан (прийняття багатьма людьми щастя, як почуття або емоція: через частоту та інтенсивність переживання позитивних емоцій).

Також, щастя визначається через об'єктивні (здоров'я, дохід, робота, соціальний статус, дозвілля, освіта, вік, стать, релігія тощо) і суб'єктивні (нейротизм, екстраверсія, гумор, радість, любов тощо) фактори, що різною мірою вносять свій внесок у загальний рівень щастя.

Дослідити вплив війни на уявлення та переживання щастя особистістю, а саме: управління оточуючим середовищем, автономія, позитивні стосунки з оточуючими, наявність мети та цілі у житті, особистісне зростання, самоприйняття.

## **РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕННЯ ПРО ЩАСТЯ У ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ВОЄННІ ДІЇ**

### **2.1. Характеристика вибірки і методів дослідження**

Емпіричне дослідження уявлення про щастя у осіб, які пережили воєнні дії здійснювалося у грудні 2023 року. Експериментальну вибірку склали 58 осіб віком від 15 до 48 років, які у період воєнних дій знаходяться: в Україні (вдома), в Україні (мають статус ВПО), закордоном.

Дане дослідження проводилось он-лайн, створені комфортні умови для проведення діагностично-емпіричної процедури респондентів. Тема дослідження була актуальною та непростою для учасників, проте цікавою. Після збору емпіричних даних було здійснено якісний і кількісний аналіз результатів.

Для дослідження було використано такі психодіагностичні методики: Оксфордський опитувальник щастя (оновлений); опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко); опитувальник дослідження самоствавлення (ОДС) С. Р. Панталеєва; тест смисложиттєвих орієнтацій (адаптований Д. О. Леонтьєвим).

Розглянемо характеристику запропонованих діагностичних методик:

- Оксфордський опитувальник щастя (оновлений) [29]. Опитувальник містить 29 варіантів по 4 твердження (варіанти а, б, в, г), які відображають стани щастя чи нещастя опитуваного. Згідно інструкції опитувальника слід обрати один із 4-х варіантів відповідей. Після проведення



здійснюється обрахунок отриманих балів та переводиться у відсотки, що і буде означати рівень переживання щастя. Максимальний відсоток 100.

- Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко) [17; 31]. Опитувальник містить 84 твердження і включає 6-ь діагностичних шкал та інтегральний показник. Респонденту пропонується обрати 1-у із 6-и відповідей, яка максимально відповідають рівню задоволеності особистості та її психологічного благополуччя в тій чи іншій сферах життя. Дана методика дає нам змогу продіагностувати особистість за наступними шкалами: шкала «позитивні стосунки з іншими», шкала «автономія», шкала «керування оточенням», шкала «особистісне зростання», шкала «цілі в житті», шкала «самоприйняття» і інтегральний показник «психологічне благополуччя особистості»;

- Опитувальник дослідження самоствавлення (ОДС) С. Р. Пантілеєва [30]. Опитувальник передбачає виявлення структури ставлення особистості до себе, а також прояву окремих компонентів ставлення до себе. Самоствавлення, у даному опитувальнику, розуміється в контексті уявлень особистості про сенс свого «Я» як вираження сенсу «Я», як цілісне почуття щодо власного «Я». Опитувальник містить 110 тверджень, на які необхідно відповісти позитивно чи негативно. Відповідно, збіг відповіді опитуваного з «ключем» оцінюється в 1 бал, які переводяться у стени за спеціальною таблицею. За допомогою даного опитування діагностуються 9-ть шкал самоствавлення: «замкнутість», «самовпевненість», «самокерівництво», «відзеркалене самоствавлення», «самоцінність», «самоприйняття», «самоприхильність», «внутрішня конфліктність», «самозвинувачення»;

- Тест смисложиттєвих орієнтацій (адаптований Д. О. Леонтьєвим) [40]. Даний тест складається із 20-ти тверджень, за допомогою яких можна дослідити певну життєву позицію особистості, її цілі і сенс в житті. Визначення даних позицій оцінюється за 7-ми бальною системою (у прямому та зворотньому напрямку). Тест діагностує 5-ть основних шкал смисложиттєвих орієнтацій особистості: «мета в житті», «процес життя або інтерес і емоційна

насиченість життя», «результативність життям або задоволеність самореалізацією», «локус контролю – Я», «локус контролю-життя або керування життям».

Емпіричне дослідження проводилось у три етапи:

- Перший етап – підбір психодіагностичного інструментарію дослідження (вказано вище);

Другий етап – виявлення рівня прояву психологічних факторів переживання щастя у осіб, що пережили воєнні дії. Для якісного та кількісного аналізу результатів отримані бали переводились у відсотки (низький, середній та високий рівень розвитку показників);

Третій етап – встановлення взаємозв'язку між показниками внутрішніх (суб'єктивних) факторів і зовнішніх (об'єктивних) факторів переживання щастя у осіб, що пережили воєнні дії. Такий взаємозв'язок було досліджено за допомогою статистичного непараметричного методу лінійної кореляції Пірсона. Мінливість однієї ознаки знаходився в деякій відповідності з мінливістю іншої ознаки це дає нам змогу передати процес кореляційного методу. Для статистичного аналізу даних та графічної презентації результатів використано комп'ютерний пакет статистичних програм – SPSS (версія 22.0) for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

## **2.2 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

Для виявлення рівня прояву психологічних факторів переживання щастя у осіб, що пережили воєнні дії, нами було проведено комплекс психодіагностичних методик в результаті яких виявлено наступні показники.

Проаналізувавши отримані дані за Оксфордським опитувальником щастя (оновлений) фіксуємо, що 3,6% осіб, що пережили воєнні дії, отримали низький показник рівня щастя, що свідчить про їх пригнічений стан, з депресивними проявами. У респондентів з таким результатом відсутнє відчуття задоволення, присутня байдужість до людей, постійно поганий настрій, втомлені, відсутність планів на майбутнє, відсутність контролю у своєму житті, особливо під час

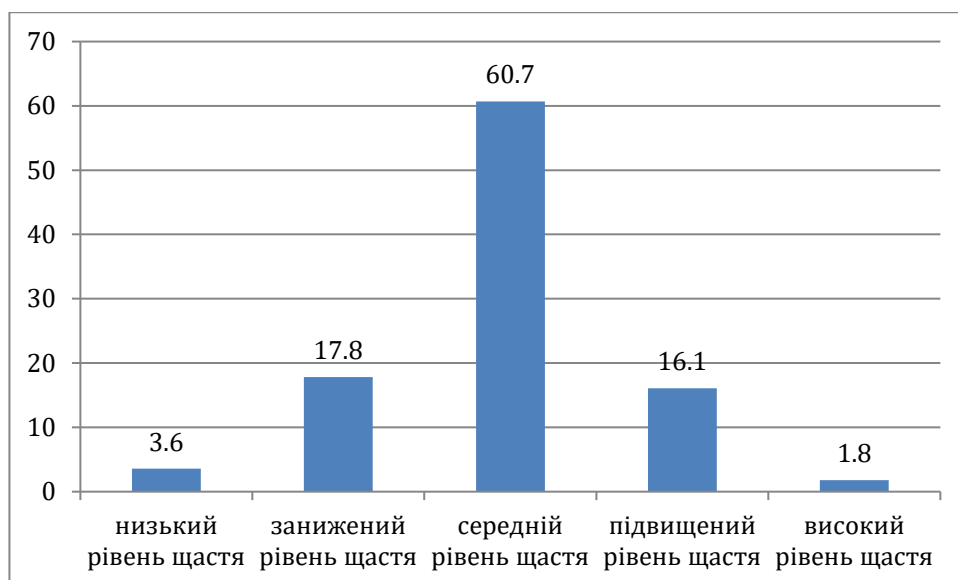
війни в Україні.

У 17,8% осіб, що пережили воєнні дії, виявлено занижений показник рівня щастя, що свідчить про незадоволеність життям, невмінням бачити позитив у життєвих подіях та справах, фокусування йде не на позитив, а на негатив. Присутнє швидке розчарування, коли щось не виходить, не мають енергії аби розпочати все з початку або чітко спланувати свою діяльність, часто чекають допомоги від оточуючих, зациклюються на своїх недоліках при цьому забуваючи про свої переваги, часті переживання за кризову ситуацію в країні.

Середній показник рівня щастя отримали 60,7% осіб, що пережили воєнні дії. Дані категорія досліджуваних характеризується, як радісна та в міру успішна, яка намагається бачити більше позитивних моментів та не зупинятись на невдачах. Планування планів на майбутнє, якісна будова свого життя, дотримання оптимізму, сповнені енергії діяти та досягати, відчувають себе достатньо щасливими, проте не забувають за війну і достойно переживають бойові дії в Україні (тримають стрій і займаються волонтерською діяльністю).

Щодо підвищеного показника рівня щастя, то його отримали 16,1% осіб, що пережили воєнні дії. Це люди, які постійно на позитиві, володіють собою та своїми станами. У них присутня віра у хороше майбутнє, речі у їх житті є прекрасними, контролюють майже усе в житті, присутнє відчуття відпочившості, щасливі, цікавляться людьми і різноманітними справами, вдало організують свій час, відчувають тепло до оточуючих, позитивні, мають відчуття змісту життя, особливо у такий важкий період для країни.

Що стосується високого показника рівня щастя, то його отримали 1,8% осіб, що пережили воєнні дії. Це доволі ейфорійний стан, для осіб із таким показником притаманний позитив, все цікаве та захоплююче, вважають себе дуже привабливими, присутні безлічі цілей у житті, а саме життя має важливу сутність. Такі особи завжди підбадьорюють усіх довкола, сповнені енергії та здоров'я, встигають усе, що спланували, люблять людей, захоплені своїм життям, яке є неймовірним не дивлячись на кризи та війну.



**Рис. 2.1. Розподіл осіб, що пережили воєнні дії (у %) за рівнем прояву щастя**

Резюмуючи результати, за Оксфордським опитувальником щастя (оновлений), можемо зробити такий висновок про те, що показник щастя у осіб, які пережили воєнні дії знаходяться на середньому рівні з тенденцією до нижчого. Свідченням цього є те, що непростий час для людей у стабільності позитивних емоційних станів, зокрема почуття щастя. Досліджувані є радісними та в міру успішними, які намагаються не зупинятись на невдачах, а бачити більше позитивних моментів.

Проаналізувавши отримані дані за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко) виділяємо наступне: 14,3% осіб, що пережили воєнні дії (низький рівень) за показником «позитивні стосунки з іншими». Обмежена довіра до інших людей, закритість та холодність у взаємодії з іншими. Такі люди, зазвичай відчують себе відокремленими та розлюченими у міжособистісних стосунках, не піддаються на компроміси, щоб вберегти важливі зв'язки із оточуючими. Середній рівень виявлено у 57,1% досліджуваних. Це стабільні, але не глибокі взаємини зі своїм оточенням. Чутливі та уважні до інших, розвивають у взаєминах турботу та емпатію, але щодо довготривалих та тісних стосунків, то виникають труднощі. Високий рівень 28,6% досліджуваних

респондентів, що свідчить про їх задовільні та довірливі стосунки зі своїм оточенням. Дбайливі у добробуті з іншими, емпатійні, створюють близькі взаємини на основі довірливої взаємодії, дотримуються обіцянок тощо.

За показником «автономія» отримано наступні результати: низький рівень 17,8% осіб, що пережили воєнні дії. Такі люди залежні від думки та оцінки інших. У прийнятті важливих рішень не є недостатньо самостійними, легко піддають впливу оточення щодо своїх суджень та дій; 48,3% – середній показник, такі особи помірковані та здібні, присутня певна незалежність у прийнятті рішень, при цьому, реагуючи на думки оточення. Вміють зберігати рівновагу між власними потребами та очікуваннями оточення; у 33,9% респондентів виявлено високий рівень розвитку автономії. Це є ознакою самостійності на незалежності. Такі люди не піддаються тиску суспільства, діють автономно, контролюють свою поведінку та чітко оцінюють себе у відповідності до особистісних та суспільних умов.

Наступні результати виявлені за показником «управління оточенням»: низький рівень прояву 8,9% осіб, що пережили воєнні дії. Таким особам складно організувати повсякденну діяльність, відчуття нездатності змінити ті чи інші обставини, не в силі контролювати те, що відбувається навколо; 60,7% – середній рівень вияву, який проявляється у здатності впливати на своє оточення, проте можуть стикатись із складнощами у зв'язку з тим, що не завжди можуть контролювати ситуацію, однак знаходять шляхи подолання та успішного розв'язання цих проблем; високий рівень розвитку осіб, що пережили воєнні дії сягає 30,4%. Наділені вмінням влади та управляти оточуючим. Підконтрольна вся зовнішня діяльність, ефективно використовується можливість, вміють створювати умови та обставини, які дають змогу задовільнити особистісні потреби та досягти цілі.

«Особистісне зростання» отримали особи, які пережили воєнні дії: низький рівень 19,6% осіб – особи, які не мають бажання займатися собою та своїм особистісним розвитком. Незацікавлені новими знаннями, відсутність задоволення життям, відсутня мотивація до самовдосконалення; середній

рівень – 48,3% респондентів. Такі особи не завжди мають чітку мотивацію, однак задоволені процесом особистісного зростання; високий показник виявлено у 32,1% досліджуваних. Постійно у русі до особистісного зростання, відкритті до нового досвіду, розуміння власного потенціалу.

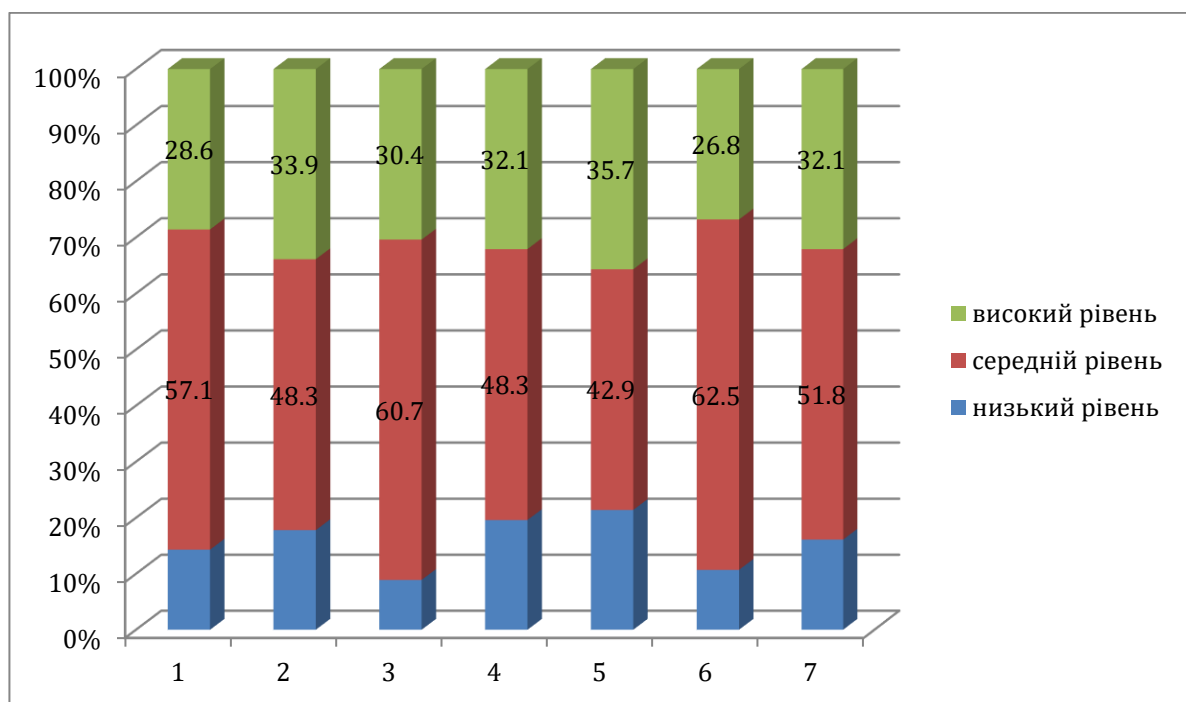
Показник «цілі в житті» виявлено наступні результати: 21,4% низький рівень прояву – відсутність життєвого сенсу, цілей, переконань та намірів у житті; 42,9% середній рівень вираженості – прагнуть до формування цілей та перспектив у житті, не завжди впевнені у своєму напрямку у житті та меті через, що можуть і виникати розбіжності у переконаннях та спрямованості; 35,7% високий показник – підкреслює у цих осіб чітко визначену мету та ціль у житті. Такі люди мають яскраво виражене відчуття напрямку. СENS вбачають у своєму минулому на сучасному, дотримуючись своїх переконань, які являються джерелом життєвої мети. Особливістю таких осіб є те, що вони мають наміри та цілі на все життя.

За результатами показника «самоприйняття» виявлено наступні показники: низький показник 10,7% – незадоволені собою, розчаровані у подіях, які стались у минулому, неприймають себе такими, які вони є; середній показник 62,5% респондентів – це особи, які вміють приймати свої, як позитивні, так і негативні сторони, працюють над собою, проявляють загальне задоволення життям, проте можливий негативний зрив; високий рівень 26,8% – позитивно налаштовані досліджувані, як до себе так і до оточення, проявляють позитивне ставлення до свого минулого.

Показник «психологічне благополуччя особистості» демонструє наступні показники: 16,1% у осіб, що пережили воєнні дії (низький рівень) – проявляється у складності життєвого простору, невміння бути самостійними, позитивними, цілеспрямованими та радісними; 51,8% (середній показник) – мужні та витривалі у складних життєвих обставинах, прагнуть до кращого майбутнього, намагаються будувати позитивні стосунки з оточуючими, бути самостійними та керувати своїми справами, ставити цілі та досягати їх; 32,1% (високий рівень) – позитивні люди, які радіють своєму життю, вміло вирішують

свої задачі та досягають поставлених цілей, самостійні та задоволені собою.

Таким чином, за результатами опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко) отримано середній показник з тенденцією до високого «психологічного благополуччя» осіб, що пережили воєнні дії. Свідченням цього є те, що такі особи вольові та ресурсні при досягненні психологічного благополуччя у житті. Відслідковується також те, що таким людям властиво встановлювати позитивні стосунки з оточуючими для вирішення задач, займатися особистісним ростом, ставити задачі та досягати їх, незважаючи на непростий час в державі, проявляти самостійність у своїх рішеннях та позитивно оцінювати себе та свої можливості.



\*Примітка: **1** – позитивні стосунки з іншими; **2** – автономія; **3** – управління оточенням; **4** – особистісне зростання; **5** – цілі в житті; **6** – самоприйняття; **7** – психологічне благополуччя

**Рис. 2.2. Розподіл осіб, що пережили воєнні дії (у%) за рівнем розвитку психологічного благополуччя**

За результатами опитувальника самоставлення (ОДС) С. Р. Панталеєва нами отримано наступні результати: за показником «замкнутість» низький рівень вираженості у 19,6% осіб, що пережили воєнні дії. Хороша

рефлексивність та чесність по відношенню до себе, орієнтуються на власне відчуття та бачення ситуації, що виникає; про вибіркоче ставлення до себе (коли одні захисні механізми замінюють інші) свідчить середній показник вираженості 51,8% респондентів; високий рівень вираженості показали показники 28,6% осіб. Такі люди не вміють визнавати особисті проблеми, уникають стосунків із самим собою та мало рефлексують.

Низький рівень прояву показника «самовпевненість» виявлено у 10,7% досліджуваних. Це невпевненість у собі та у своїх можливостях, неповага та сумніви у своїх силах та здібностях. Середній рівень (58,9%) свідчить про працездатність та впевненість рівня домагань у звичайних ситуаціях життя, але при певних життєвих труднощах або невідомих ситуаціях, з'являється відчуття неспокою, тривожності. У 30,4% осіб, що пережили воєнні дії спостерігається високий рівень. Виражена самовпевненість, сміливість у контакті з іншими, компетентні, вміло та розумно вміють вирішувати життєві труднощі та проблеми.

Виявлено наступні результати за показником «самокерівництво»: фіксуємо 17,8% низького рівня вираженості. Такі особи мають слабкі механізми саморегуляції, присутня залежність від оточуючих, більше вірять у зовнішні, ніж у внутрішні обставини та впливи. У 51,8% досліджуваних фіксуємо середній рівень вираженості показника. В залежності від ступеня адаптованості у ситуації проявляється прагнення до розкриття особливостей свого «Я», власне життя частково саморегулюється. Високий рівень (30,4%) вираженості проявляється в успішності, силі, активності, організованості, компетенції взаємодії з оточуючими, завдячуючи сильному «Я», вміють контролювати власні бажання та потреби.

Показник «відзеркалене самоствавлення» отримав наступні показники: 12,5% досліджуваних отримав низький рівень. Це особи, які негативно ставляться до себе, не вміють викликати повагу і хороше відношення до своєї особистості; у 55,4% респондентів середній рівень прояву переконані в тому, що існує вибіркоче ставлення оточення до них, що це залежить від певних



стимулів їх «Я»; високий рівень 32,1%, таких осіб поважають та приймають, визнають та цінують їх духовні та особисті якості.

За показником «самоцінність» спостерігаємо наступні результати: так, у 14,3% респондентів фіксуємо низький рівень прояву показника, що говорить про їх образливість, вразливість, сумніви в унікальності свого «Я», схильність не довіряти своїй індивідуальності; середній рівень прояву даного показника виявлено у 58,9% осіб, що говорить про вибіркоче ставлення до себе та своєї цінності (одні якості оцінюють високо, інші – не дооцінюють), критичні до своєї особистості; високий рівень даного показника фіксуємо у 26,8% осіб це проявляється у високій цінності себе та своїх здібностей, індивідуальності, неповторності, багатстві внутрішнього світу.

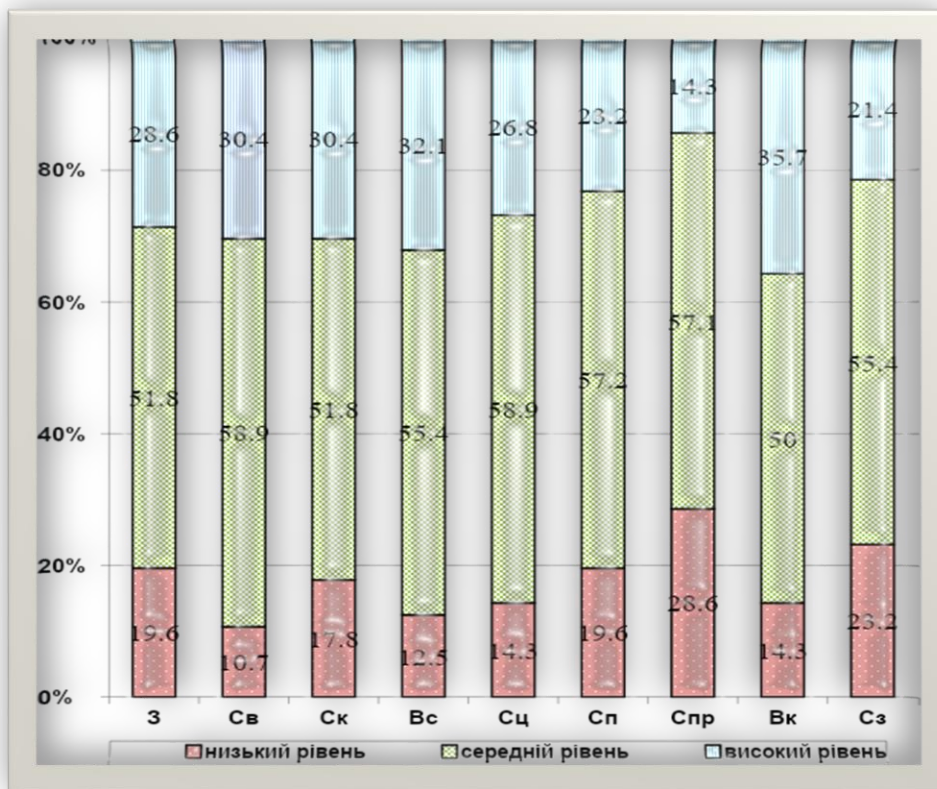
Показник «самоприйняття» виявлено наступні показники: 19,6% осіб, що пережили воєнні дії низький показник. Негативно ставляться до себе та до своїх можливостей, вимогливі до себе та критичні; у 57,2% досліджуваних середній рівень, що свідчить про вибіркоче ставлення до недоліків та переваг, як наслідок цього – вибіркоче ставлення до своєї особистості; у 23,2% осіб високий рівень – позитивно ставляться до себе, своїх недоліків, як продовження своїх переваг.

За показником «самоприхильність» фіксуються наступні результати: низький рівень 28,6% респондентів, що говорить про бажання змінювати своє «Я», вдосконалювати його сторони, балансує між реальним та ідеальним; середній рівень 57,1% проявляється у вибіркочому ставленні до себе, укріплюючи одні свої сторони, при заміні інших; високий рівень у 14,3% осіб, свідчать про стриманість у роботі із своїм «Я», сприйняття оточуючого світу, як загроза своїй самооцінці.

Показник «внутрішня конфліктність» складає наступні результати: низький рівень виявлено у 14,3% осіб, що пережили воєнні дії. Дані особи гармонійно відносяться до себе, можливостей і досягнень, розумний підхід до формування балансу між вимогами оточуючих і їх здатністю це виконувати; середній показник 50,0% респондентів виражене бажання адаптуватись до

ситуацій, які відбуваються у житті, не впадати у відчай та підтримувати віру в себе справляючись зі складнощами життя; високий показник виявлено у 35,7% досліджуваних, які самокритичні, контролюючі, вимогливі у конфліктах з «Я-реальне» та «Я-ідеальне», проявляють негативне відношення до себе.

За показником «самозвинувачення» одержано такі результати: низький рівень 23,2% осіб, що пережили воєнні дії виражається у запереченні їх вини у конфліктах, активно захищаючи своє «Я» шляхом перекладання відповідальності на інших та звинуваченням їх у цьому; середній рівень 55,4% досліджуваних виявляється у вибіркового ставленні до себе (або звинувачують себе в чомусь, або ж – зляться на когось); високий показник у 21,4% респондентів у всіх своїх невдачах та недоліках, звинувачують себе, який згодом проявляється у постійній внутрішній напрузі.



\*Примітка: З – замкнутість, Св – самовпевненість, Ск – самокерівництво, Вс – відзеркалене самостварення, Сц – самоцінність, Сп – самоприйняття, Спр – самоприхильність, Вк – внутрішня конфліктність, Сз – самозвинувачення.

**Рис. 2.3. Розподіл осіб, що пережили воєнні дії (у %) за рівнями прояву самостварення**

Таким чином, згідно опитувальника на дослідження самоствавлення (ОДС) С. Р. Пантілеєва, можна зробити висновок про те, що показник «самоствавлення» у осіб, що пережили воєнні дії знаходяться на середньому рівні, отже дають нам змогу говорити про те, що вибіркоче ставлення респондентів до себе (як позитивне, так і негативне сприйняття себе).

За результатами теста смисложиттєвих орієнтацій (адаптований Д. О. Леонтьєвим) спостерігаємо наступні показники: «мета в житті» – 17,8% осіб отримати низькі показники. Це говорить про безцінну поведінку, відсутню мету у житті, невизначеність спрямування свого життя, плани та цілі піддаються постійним змінам; 51,8% досліджуваних середній рівень – бажання досягти життєвої мети, хоча можлива не конкретизація цієї мети та її досягнення; високий рівень у 30,4% – наявна чітка мета у житті над досягненням якою працюють, планують свої кроки реалізації задуманого, відкриті на позитиві до нового досвіду та можливостей.

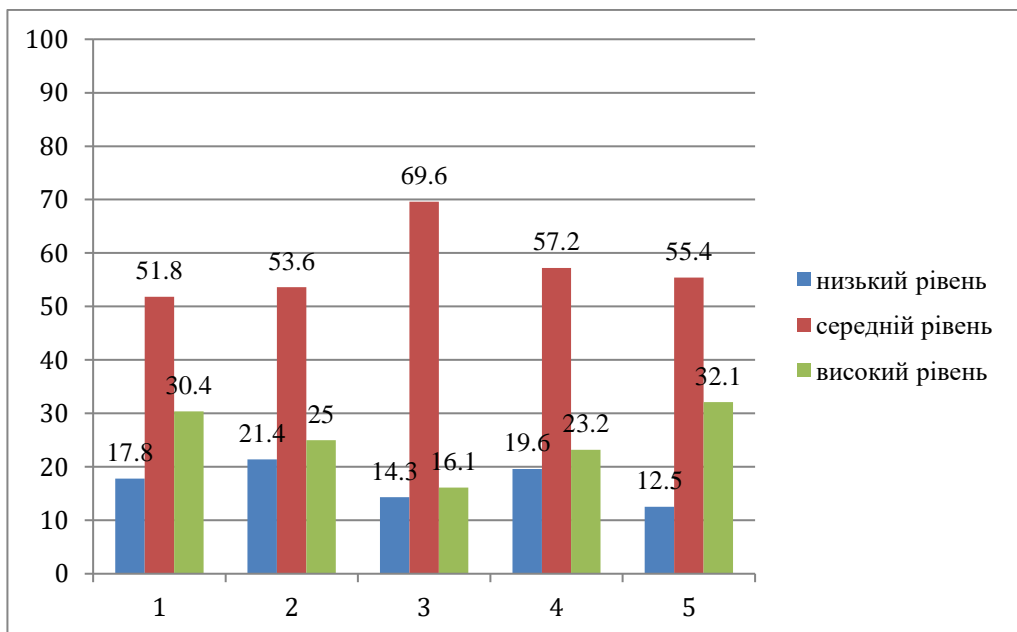
За показником «процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя» виявлено: низький рівень 21,4% досліджуваних, відсутнє відчуття задоволення від життя, домінує постійна перевтома та безсилля; середній рівень 53,6% осіб у яких достатній рівень емоційної насиченості, зацікавлені у житті, відчувають, що можуть досягнути більшого, проте, не знають, як це зробити; високий рівень спостерігається у 25,0% респондентів, у яких наявні яскраво-емоційне насичення до життя, яке надає їм можливості відчувати задоволення від життя, знаходити вирішення у значних складних ситуаціях, мають потенціал до реалізації поставлених цілей.

Показник «результативність життя або задоволеність самореалізацією» фіксується такими результатами: 14,3% осіб з низьким рівнем, що говорить про незадоволеність своїм життям та досягати бажаних результатів у ньому, постійно відчувають втома, безнадія у власній самореалізації; 69,6% респондентів виявлено середній рівень, які думають, що для того, щоб чогось досягти, потрібно чимось жертвувати, відчувають певне задоволення від життя; 16,1% досліджуваних мають високий рівень, які задоволені своїм життям та

відчувають спокій та внутрішню гармонію.

За показником «локус контролю-Я (Я-господар) життя» виявлено такі результати: низький рівень досліджуваних 19,6% вираженості ознаки у тому, що вони надають перевагу зовнішнім обставинам та діянні інших людей при вирішенні власних потреб, переконані у тому, що не мають впливу на своє життя; середній рівень виявлено у 57,2% осіб, які свідчать про переконання у тому, що поведінка та дії можуть здійснювати вплив на результат життя та інколи покладаються на зовнішні обставини; високий рівень у 23,2% респондентів, які контролюють своє життя, власні зусилля мають вплив на успіхи та невдачі.

Показник «локус контролю-життя або керівництво життям» фіксує наступні показники: низький рівень у 12,5% осіб, що пережили воєнні дії. Це особи безсильні та відчужені від керівництва власного життя; середній рівень 55,4% у досліджуваних, який проявляється у контролі над певними аспектами свого життя; високий рівень 32,1% осіб, які вважають себе керівниками власного життя, яке залежить від власних зусиль та дій.



\*Примітка: **1** – мета в житті; **2** – процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя; **3** – результативність життя або задоволеність самореалізацією; **4** – локус контролю-Я (Я-господар життя); **5** – локус контролю-життя або керівництво життям

**Рис. 2.4. Розподіл осіб, що пережили воєнні дії (у %) за рівнем розвитку смисложиттєвих орієнтацій**

Такий взаємозв'язок було досліджено за допомогою статистичного непараметричного методу лінійної кореляції Пірсона. Мінливість однієї ознаки знаходився в деякій відповідності з мінливістю іншої ознаки це дає нам змогу передати процес кореляційного методу. Для статистичного аналізу даних та графічної презентації результатів використано комп'ютерний пакет статистичних програм – SPSS (версія 22.0) for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

Так, аналізуючи дані фіксуємо кореляційні зв'язки між показником щастя за Оксфордським опитувальником щастя (оновлений) і показниками зовнішніх та внутрішніх детермінант переживання щастя за опитувальниками: шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко); дослідження самоствалення (ОДС) С. Р. Пантілеєва; тест смисложиттєвих орієнтацій (адаптований Д. О. Леонтьєвим). Між представленими показниками існують прямопропорційні і оберненопропорційні кореляційні зв'язки, слабкої, помірної і середньої сили при статистичній значущості ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ).

Аналізуючи дослідження за кореляційною матрицею фіксуємо наступні кореляційні зв'язки: показник «щастя» має помірні і середні кореляційні зв'язки з показниками самоствалення: «замкнутість» ( $r = -0,423$ ;  $p \leq 0,05$ ); «самокерівництво» ( $r = 0,322$ ;  $p \leq 0,05$ ), «самоцінність» ( $r = 0,588$ ;  $p \leq 0,01$ ); «внутрішня конфліктність» ( $r = -0,443$ ;  $p \leq 0,05$ ). Показник «щастя» має слабкі і помірні кореляційні зв'язки з показниками психологічного благополуччя: «позитивні стосунки» ( $r = 0,388$ ;  $p \leq 0,05$ ); «особистісне зростання» ( $r = 0,409$ ;  $p \leq 0,01$ ); «цілі в житті» ( $r = 0,234$ ;  $p \leq 0,05$ ); «самоприйняття» ( $r = 0,245$ ;  $p \leq 0,05$ ), «психологічне благополуччя» ( $r = 0,304$ ;  $p \leq 0,05$ ). Показник «щастя» має слабкі і помірні кореляційні зв'язки з показниками смисло-життєвих орієнтацій: «мета в житті» ( $r = 0,376$ ;  $p \leq 0,05$ ); «процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя» ( $r = 0,481$ ;  $p \leq 0,01$ ); «локус контролю-Я (Я-господар)» ( $r = 0,237$ ;  $p \leq 0,05$ ); «локус контролю-життя або керівництво життям» ( $r = 0,412$ ;  $p \leq 0,05$ ).

В результаті кореляційного аналізу фіксуються наступні показники, які

дають змогу проаналізувати фактори впливу переживання щастя: високий рівень проявляється у відкритості та легкості соціальної взаємодії, самостійність у прийнятті рішень, являються господарями свого життя, яке фіксується у чітких життєвих цілях та інтересах, прийнятті свої переваг та недоліків. До зовнішніх факторів впливу щастя осіб, які пережили воєнні дії належать: компетентність, позитивні стосунки з оточуючими, загальне благополуччя. До внутрішніх: відкритість до простору, самокерівництво, самоцінність та самоприйняття, відсутність внутрішніх конфліктів, інтерес та емоційна насиченість життя, відповідальність за вибори у своєму житті та, загалом, за життя.

Також, кореляційний аналіз фіксує внутрішню цінність та легкість у прийнятті себе в будь-якій ситуації життя, відкритою до вільності пізнання простору та реалізацію задоволеності творчості у житті. Наявність позитивних внутрішніх факторів робить людину наповнено щасливою, а зовнішні фактори дають змогу отримувати загальне благополуччя реалізуючи себе в суспільстві. У свою чергу, негативні внутрішні фактори проявляються у відсутності відчуття щастя в суспільстві, коли особистість закривається, відчуває невпевненість у собі, безвідповідальна за свої вчинки та постійно перебуває у стані внутрішніх конфліктів.

Отже, особам, які пережили воєнні дії потрібно працювати над своєю цінністю, вмінням відповідати за свої вчинки, розвивати самоприйняття себе, розв'язувати внутрішні конфлікти для того, аби досягти психологічного благополуччя у непростий для нашої держави час.

## **Висновки до розділу II**

Здійснивши емпіричне дослідження уявлення про щастя осіб, які пережили воєнні дії фіксуємо наступні результати за допомогою опрацьованого психодіагностичного інструментарію:

За Оксфордським опитувальником щастя (оновлений), можемо зробити такий висновок про те, що показник щастя у осіб, які пережили воєнні дії

знаходяться на середньому рівні з тенденцією до нижчого. Свідченням цього є те, що непростий час для людей у стабільності позитивних емоційних станів, зокрема почуття щастя. Досліджувані є радісними та в міру успішними, які намагаються не зупинятись на невдачах, а бачити більше позитивних моментів. Проте, можуть втомлюватись, зневірюватись та падати у розпач, але швидко опановують себе та рухаються далі до досягнення щастя та боротьби за незалежність у своїх вчинках та діях.

За результатами опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко) отримано середній показник з тенденцією до високого «психологічного благополуччя» осіб, що пережили воєнні дії. Свідченням цього є те, що такі особи вольові та ресурсні при досягненні психологічного благополуччя у житті. Відслідковується також те, що таким людям властиво встановлювати позитивні стосунки з оточуючими для вирішення задач, займатися особистісним ростом, ставити задачі та досягати їх, незважаючи на непростий час в державі, проявляти самостійність у своїх рішеннях та позитивно оцінювати себе та свої можливості.

Згідно опитувальника на дослідження самоствавлення (ОДС) С. Р. Панталеєва, можна зробити висновок про те, що показник «самоствавлення» у осіб, що пережили воєнні дії знаходяться на середньому рівні, отже дають нам змогу говорити про те, що вибіркоче ставлення респондентів до себе (як позитивне, так і негативне сприйняття себе).

За результатами теста смисложиттєвих орієнтацій (адаптований Д. О. Леонтьєвим) спостерігаємо, що особи, які пережили воєнні дії знаходяться на середньому рівні з показником до високого. Це респонденти у яких є життєва мета, яку вони структурно реалізують через емоційність та інтерес до життя. Являються господарями власного життя та вміло ним керують. Однак, воєнна ситуація у нашій державі може впливати на їх стан, викликаючи пасивність, пригніченість та безсилля у житті.

Доведено, що між показником щастя і показниками самоствавлення, смисложиттєвих орієнтацій і психологічного благополуччя у осіб, що пережили

воєнні дії існують виражені кореляційні зв'язки в межах статистичної значущості  $p < 0,01$ ,  $p < 0,05$ . Результати кореляційного аналізу розкривають важливу суть даного взаємозв'язку, який проявляється у прямих і обернених позиціях.

В результаті кореляційного аналізу фіксуються наступні показники, які дають змогу проаналізувати фактори впливу переживання щастя: високий рівень проявляється у відкритості та легкості соціальної взаємодії, самостійність у прийнятті рішень, являються господарями свого життя, яке фіксується у чітких життєвих цілях та інтересах, прийнятті свої переваг та недоліків. До зовнішніх факторів впливу щастя осіб, які пережили воєнні дії належать: компетентність, позитивні стосунки з оточуючими, загальне благополуччя. До внутрішніх: відкритість до простору, самокерівництво, самоцінність та самоприйняття, відсутність внутрішніх конфліктів, інтерес та емоційна насиченість життя, відповідальність за вибори у своєму житті та, загалом, за життя.

Також, кореляційний аналіз фіксує внутрішню цінність та легкість у прийнятті себе в будь-якій ситуації життя, відкритою до вільності пізнання простору та реалізацію задоволеності творчості у житті. Наявність позитивних внутрішніх факторів робить людину наповнено щасливою, а зовнішні фактори дають змогу отримувати загальне благополуччя реалізуючи себе в суспільстві. У свою чергу, негативні внутрішні фактори проявляються у відсутності відчуття щастя в суспільстві, коли особистість закривається, відчуває невпевненість у собі, безвідповідальна за свої вчинки та постійно перебуває у стані внутрішніх конфліктів.

Отже, особам, які пережили воєнні дії потрібно працювати над своєю цінністю, вмінням відповідати за свої вчинки, розвивати самоприйняття себе, розв'язувати внутрішні конфлікти для того, аби досягти психологічного благополуччя у непростий для нашої держави час.



## ВИСНОВКИ

Здійснивши аналіз теоретико-методологічних аспектів трактування щастя дає нам можливість зробити певні висновки:

Проаналізувавши основні підходи до розуміння щастя як психологічного феномену виявлено велику кількість вчених, які пропонували власне трактування визначення. Однак, можна виокремити визначення поняття «щастя», як стан цілковитого задоволення життям, відчуття суб'єктивного благополуччя, гармонії та нескінченної радості, які переживає особистість.

Охарактеризували фактори, що впливають на уявлення щастя серед них існує дві категорії: перша – чинники, які є відносно стабільними, незмінними, безумовними, тобто тими, які є закладені біологічними факторами, друга - відносяться ті фактори, які здатні трансформуватися під впливом зусиль, які прикладає особистість.

Також відслідковано іншу систему факторів щастя: об'єктивні (соціальні, фізіологічні та матеріальні чинники) та суб'єктивні фактори (екстраверсія, нейротизм, самооцінка та самоцінність, здатність особистостю відкриватися до нового досвіду, впевненість у своїх силах, лідерські якості, наявність внутрішнього локусу контролю, опрацьований інтрапсихічний досвід, який мінімізує появу внутрішніх конфліктів особистості).

Описали показники щастя особистості: щастя, як задоволеність життям життям (задоволення базових потреб, стан здоров'я і можливість трудитися); щастя, як цінність (щастя, як мотив (життєва мета і об'єкт прагнень), і як результат діяльності людини); щастя, як позитивне афективний стан (прийняття багатьма людьми щастя, як почуття або емоція: через частоту та інтенсивність переживання позитивних емоцій).

Також, щастя визначається через об'єктивні (здоров'я, дохід, робота, соціальний статус, дозвілля, освіта, вік, стать, релігія тощо) і суб'єктивні (нейротизм, екстраверсія, гумор, радість, любов тощо) фактори, що різною мірою вносять свій внесок у загальний рівень щастя.

Дослідити вплив війни на уявлення та переживання щастя особистістю, а саме: управління оточуючим середовищем, автономія, позитивні стосунки з оточуючими, наявність мети та цілі у житті, особистісне зростання, самоприйняття.

Здійснивши емпіричне дослідження уявлення про щастя осіб, які пережили воєнні дії фіксуємо наступні результати за допомогою опрацьованого психодіагностичного інструментарію:

За Оксфордським опитувальником щастя (оновлений), можемо зробити такий висновок про те, що показник щастя у осіб, які пережили воєнні дії знаходяться на середньому рівні з тенденцією до нижчого. Свідченням цього є те, що непростий час для людей у стабільності позитивних емоційних станів, зокрема почуття щастя. Досліджувані є радісними та в міру успішними, які намагаються не зупинятись на невдачах, а бачити більше позитивних моментів. Проте, можуть втомлюватись, зневірюватись та падати у розпач, але швидко опановують себе та рухаються далі до досягнення щастя та боротьби за незалежність у своїх вчинках та діях.

За результатами опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко) отримано середній показник з тенденцією до високого «психологічного благополуччя» осіб, що пережили воєнні дії. Свідченням цього є те, що такі особи вольові та ресурсні при досягненні психологічного благополуччя у житті. Відслідковується також те, що таким людям властиво встановлювати позитивні стосунки з оточуючими для вирішення задач, займатися особистісним ростом, ставити задачі та досягати їх, незважаючи на непростий час в державі, проявляти самостійність у своїх рішеннях та позитивно оцінювати себе та свої можливості.

Згідно опитувальника на дослідження самоствавлення (ОДС) С. Р. Панталеєва, можна зробити висновок про те, що показник «самоствавлення» у осіб, що пережили воєнні дії знаходяться на середньому рівні, отже дають нам змогу говорити про те, що вибіркоче ставлення респондентів до себе (як позитивне, так і негативне сприйняття себе).

За результатами теста смисложиттєвих орієнтацій (адаптований Д. О. Леонтьєвим) спостерігаємо, що особи, які пережили воєнні дії знаходяться на середньому рівні з показником до високого. Це респонденти у яких є життєва мета, яку вони структурно реалізують через емоційність та інтерес до життя. Являються господарями власного життя та вміло ним керують. Однак, воєнна ситуація у нашій державі може впливати на їх стан, викликаючи пасивність, пригніченість та безсилля у житті.

Доведено, що між показником щастя і показниками самоствалення, смисложиттєвих орієнтацій і психологічного благополуччя у осіб, що пережили воєнні дії існують виражені кореляційні зв'язки в межах статистичної значущості  $p < 0,01$ ,  $p < 0,05$ . Результати кореляційного аналізу розкривають важливу суть даного взаємозв'язку, який проявляється у прямих і обернених позиціях.

В результаті кореляційного аналізу фіксуються наступні показники, які дають змогу проаналізувати фактори впливу переживання щастя: високий рівень проявляється у відкритості та легкості соціальної взаємодії, самостійність у прийнятті рішень, являються господарями свого життя, яке фіксується у чітких життєвих цілях та інтересах, прийнятті свої переваг та недоліків. До зовнішніх факторів впливу щастя осіб, які пережили воєнні дії належать: компетентність, позитивні стосунки з оточуючими, загальне благополуччя. До внутрішніх: відкритість до простору, самокерівництво, самоцінність та самоприйняття, відсутність внутрішніх конфліктів, інтерес та емоційна насиченість життя, відповідальність за вибори у своєму житті та, загалом, за життя.

Також, кореляційний аналіз фіксує внутрішню цінність та легкість у прийнятті себе в будь-якій ситуації життя, відкритою до вільності пізнання простору та реалізацію задоволеності творчості у житті. Наявність позитивних внутрішніх факторів робить людину наповнено щасливою, а зовнішні фактори дають змогу отримувати загальне благополуччя реалізуючи себе в суспільстві. У свою чергу, негативні внутрішні фактори проявляються у

відсутності відчуття щастя в суспільстві, коли особистість закривається, відчуває невпевненість у собі, безвідповідальна за свої вчинки та постійно перебуває у стані внутрішніх конфліктів.

Отже, особам, які пережили воєнні дії потрібно працювати над своєю цінністю, вмінням відповідати за свої вчинки, розвивати самосприйняття себе, розв'язувати внутрішні конфлікти для того, аби досягти психологічного благополуччя у непростий для нашої держави час.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.
2. Агаєв Н. А. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посіб. Київ. НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
3. Агаєв Н. А. Характерні ознаки основних негативних психічних станів військовослужбовців під час ведення бойових дій. Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія. 2016. Вип. 4. С. 46-53. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2016\\_4\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2016_4_6) (дата звернення: 10.09.2022).
4. Айраксинен Т. Щастя. Відверте і чітке бачення щастя і того, чому у нас його немає. Львів: Видавництво Анетти Антоненко; Київ: НікаЦентр, 2017. 208 с.
5. Афанасьєва Л. Феномен щастя в контексті філософського дискурсу. Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. 2019. Випуск 22. С. 16-22.
6. Біловус А. Особливості прояву щастя у студентів-першокурсників: кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр». Львів, 2022. 59 с.
7. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час: навч.-методичний посібник. Київ, НАОУ, 2006. 80 с.
8. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації. Київ. МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.

9. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Дослідження психологічних особливостей щастя в жінок середнього віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2020. Вип. 2. С. 110–118. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2020\\_2\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2020_2_17).

10. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології, 2013. №2. С. 20-25.

11. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.

12. Гаврищак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія. Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія. 2019. Вип. 45. С. 39-51.

13. Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2014. № 26. С. 48-52.

14. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с

15. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: кваліфікаційна робота (дисертація) на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Одеса, 2018. 270 с.

16. Каргіна Н. В. Специфіка взаємозв'язку між смисложиттєвими орієнтаціями та психологічним благополуччям особистості: Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 8-9 грудня 2017 р.). Класичний приватний університет, Запоріжжя, 2017. С. 10-15.

17. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результат адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1-9.

18. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології: збірник наукових

праць. 62 2016. (34). URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%p> (дата звернення: 20.08.2022).

19. Кісарчук З. Г. , Омельченко Я. М., Лазос Г. П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

20. Коваленко А. Б., Піхайло Я. І. Особливості використання особистістю захисних механізмів при сприйманні новин про воєнні дії в зоні антитерористичної операції. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. №4. С. 87-95.

21. Кокурн О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 5 (42). С. 262- 67.

22. Корень Т. О. Професійне становлення студента-психолога: загально психологічний аспект. Професіоналізм педагога в контексті європейського вибору України. 2006. С. 81-83.

23. Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2015. Т. 20, Вип. 2 (1). С. 98-104.

24. Курова А. В. Роль суб'єктивного благополуччя в професійній діяльності психолога-педагога. Людина, суспільство, політика: актуальні виклики сучасності: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 24-25 лютого 2017 р.) / за загальною редакцією д.політ.н., професора Д. В. Яковлева. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2017. С. 118-122.

25. Литвинчук А. І., Можаровська Т. В. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2020. 10(55) 47–56. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55)) (дата звернення: 28.08.2022).

26. Луц-Пурій У. Тоталітаризм і щастя: чому не йдеться про вибір між щастям та свободою? Тоталітаризм як система знищення національної пам'яті : збірник наукових праць за матеріалами всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 11-12 червня 2020 року, Львів: Друкарня Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, 2020. С. 529-531.

27. Мірошник З. М. Рольова структура особистості практичного психолога в контексті сучасних психологічних теорій особистості. Вісник ОНУ. 2013. Т. 18. Вип. 4 (30). С. 209-214.

28. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. канд. психол. наук. Харків, 2010. 23 с.

29. Оксфордський опитувальник щастя (оновлений). URL: <https://selfiemag.ru/uk/the-health-of-cats/izdatelskii-dom-piter-elektronnyi-katalog-izdatelskii-dom/>.

30. Опитувальник самоствавлення В. В. Століна і С. Р. Пантелєєва. URL: <https://studfile.net/preview/5263787/page:8/>.

31. Опитувальник суб'єктивного благополуччя (Керолл Ріфф). URL: <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/oprosnik-shkala-psihologicheskogo-blagopoluchiya-k-riff-adaptaciya-t-d-shevelenkovej-p-p-fesenko>.

32. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 80-104. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj\\_2017\\_1\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9) (дата звернення: 27.08.2022).

33. Підбуцька Н. В. Суб'єктивне благополуччя у становленні майбутніх фахівців. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. пр.: матер. Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», 22 жовтня 2014 р. / ред. Л. Л.



Товажнянський, О. Г. Романовський. Харків : НТУ «ХП», 2014. Вип. 40-41 (44-45). С. 193-207.

34. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: моногр. О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова та ін.; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 588 с.

35. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. Київ: Академвидав, 2009. 384 с.

36. Садовенко О. С. Образ щастя у психологічній картині світу студента. URL: <http://surl.li/fokbqj>.

37. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.

38. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 84 с.

39. Соціально-психологічна діяльність психолога в соціономічній сфері: моногр. за ред. Н. В. Волинець. Київ : ТАЛКОМ, 2018. 576 с.

40. Тест смисло-життєвих орієнтацій, адаптований Д. О. Леонтєвим. URL: <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/test-smyslozhiznennykh-orientatsiy-szho-d-a-leontyeva>.

41. Титаренко Т. М. Щастя як особистісна реалія: переживання, рефлексування, конструювання [Електронний ресурс]. Психологія особистості. 2017. № 1. С. 83-89. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po\\_2017\\_1\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2017_1_13).

42. Титаренко Т. М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. В Т. М. Титаренко та ін. (ред.), Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей 19 всеукраїнського науково-практичного семінару, 9 червня 2017 р., Ніжин. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя.

43. Федотова Т. Особливості вияву суб'єктивного благополуччя як показника психічного здоров'я особистості (на прикладі працівників державної служби). *Psychological Prospects Journal*. 2018. Вип. 31. С. 280-291.

44. Харитинський А. А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/249786/249299> (дата звернення: 29.08.2022).

45. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р. Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 160-164.

46. Ярослав Л. О. Психологічне благополуччя в контексті системи відносин. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару. (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 164-169.

47. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». № 7 (25). Київ. Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. С. 554-567.