

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра практичної психології

ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ У ЧАС ВІЙНИ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
4 курсу заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
БЛИЗНЯК Наталії

Науковий керівник:
доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри
практичної психології
КАТОЛИК Галина

Рецензент:
кандидат психологічних наук, доцент
Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« ____ » _____ 2025 р., протокол № ____
Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології
доктор психологічних наук, доцент
_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів
2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
-------------------	----------

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЩАСТЯ

1.1. Аналіз основних підходів до дефініції «щастя» в психологічній науці.....	7
1.2. Особливості уявлень про щастя серед студентської молоді.....	12
1.3. Чинники формування щастя під час збройної агресії.....	16

Висновки до 1-го розділу

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ У ЧАС ВІЙНИ

2.1. Опис бази та методів дослідження.....	24
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	27

Висновки до 2-го розділу

ВИСНОВКИ.....	37
----------------------	-----------

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40
--	-----------

ВСТУП

Актуальність дослідження. За час повномасштабного вторгнення збройної агресії на українську державу психологічний стан населення дуже мінливий в цей період. Українське населення пережило сукупність різних емоцій та станів, які на сьогодні набувають ще інших відтінків. В умовах війни, збройного конфлікту надзвичайно гострим питанням постає стан психологічного добробуту людини, відчуття задоволення своїм життям та переживання щастя. Будь які збройні конфлікти та війни схильні руйнувати базову потребу особистості в безпеці, захисті, що у свою чергу підвищує тривогу за близьких, за себе, майбутнє, що особливо позначається на психологічному благополуччі.

Одним із пріоритетних завдань суспільства за таких умов передбачається створення можливостей для людини бути щасливою. На сьогодні увага до питання щастя стрімко збільшується, що пов'язано із особливими умовами суспільного життя в країні. Перебування у військовому стані зазвичай викликає домінування негативних емоцій та станів, які виявляють постійну тривогу, горе, депресію, почуття втрати та інші складні почуття, через що знижується працездатність та якість виконання будь якої діяльності, чи то стосується працюючої людини, чи молодой особи, що навчається.

Згідно результатів наукової літератури з проблеми щастя виявлено, що оптимальні результати у різних сферах діяльності досягаються за умов високого рівня переживання щастя. Але не завжди особистість має сформований рівень щастя. На нього впливає емоційний та цільовий компонент, а недостатня

сформованість знижує ефективність виконання діяльності, що як наслідок викликає переживання невдач в особистісному житті зокрема. Особливо чутливо до переживання таких станів належить сучасна молодь, в період розвитку яких закономірно мають переживатися позитивні стани, задоволення від життя, відчуття щастя, планування на майбутнє, яке дещо унеможлиблює виконання цих завдань та відчуття задоволення в умовах військового стану.

Саме тому для психологічного дослідження нами обрана тема «Відчуття щастя у студентів-психологів у час війни», що являється актуальною темою для дослідження в сьогodнішніх реаліях життя.

Проблематикою щастя та його компонентами займалися чимало психологів, дослідників, що зустрічається у наукових роботах А.Маслоу, Р.Олпорта, К.Роджерса, В.Франкла, Е.Еріксона, М.Селігман, Е.Дінера тощо.

Науковці вивчають як окремі аспекти цієї категорії, так і аналізують уявлення молоді про щастя, студентів про щастя, щастя у жінок, людське щастя, щастя і оптимізм, самоактуалізація та шлях до щастя, що висвітлено у наукових працях Н.Виничук, І.Джідарьяна, А.Маслоу, С.Любомирського та інших.

Аналіз наукової літератури з проблематики вивчення щастя та виявлення аспектів відчуття щастя в умовах війни залишається вивченим недостатньо. До сьогодні немає єдиного наукового погляду на стан щастя, фактори, які його зумовлюють чи формують, тим паче практично відсутні роботи аналізу відчуття щастя в умовах військових подій чи їх вплив на стан психологічного благополуччя.

Тому виходячи із недостатньої розробленості питання відчуття щастя студентів в умовах війни прагнемо здійснити подібне дослідження, яке ймовірно відповідатиме потребам сучасного суспільства. Таким чином, **метою нашого дослідження** є теоретико-емпіричне дослідження особливостей відчуття щастя та психологічних чинників його формування у студентів в період воєнного часу.

Об'єкт дослідження – феномен щастя.

Предмет – психологічні особливості відчуття щастя у студентів-психологів у час війни.

Згідно мети дослідження сформульовані наступні **завдання**:

1. Провести теоретичне дослідження дефініції «щастя» в психологічній науці.
2. З'ясувати особливості уявлень про щастя серед студентської молоді.
3. Визначити та проаналізувати чинники формування щастя під час збройної агресії.
4. Провести емпіричне дослідження особливостей відчуття щастя у студентів-психологів у час війни.

Теоретико-методологічною основою роботи є праці науковців, які займалися дослідженням проблеми щастя особистості, серед яких: А.Маслоу, Р.Олпорт, К.Роджерс, В.Франкл, Е.Еріксон, М.Селігман, Е.Дінер, Н.Виничук, І.Джідарьян, С.Любомирський та інші.

З метою вивчення особливостей відчуття щастя у студентів психологів в умовах війни були використано наступні психодіагностичні **методи та методики**: теоретичний аналіз наукових джерел з проблематики вивчення та емпіричні: шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) К. Ріфф; шкала суб'єктивного благополуччя Г.Перуе-Баду (адаптація М.В. Соколової), короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (українська адаптація М. Кліманської, І. Галецької).

Новизна дослідження визначається спробою теоретико-емпіричного аналізу особливостей дефініції «щастя» в психологічній науці та емпіричного аналізу особливостей відчуття щастя студентів-психологів під час збройної агресії.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні та поглибленні знань щодо поняття феномену щастя та з'ясування особливостей уявлень про щастя серед студентської молоді психологічної галузі навчання.

Практична значущість дослідження пов'язана із важливістю розробки методичних рекомендації щодо оптимізації стану благополуччя студентів-психологів в перспективі дослідження, що дозволить вивчити детальніше складові психологічного стану благополуччя сучасної молоді в часі затяжного збройного конфлікту.

Надійність та вірогідність результатів дослідження. Дослідження забезпечувалась використанням валідних методів та методик, що розкривають мету та завдання дослідження.

Структура роботи. Складається із вступу, 2 розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЩАСТЯ

1.1. Аналіз основних підходів до дефініції «щастя» в психологічній науці

Сучасна людина як жива істота не являється неупередженим спостерігачем суспільних явищ та навколишнього світу. Вона також є активним діячем, що не лише виробляє зміни у світі, але й відчуває вплив навколишнього світу на собі, формує своє ставлення до нього, переживаючи все, що з нею відбувається. Власне переживання свого ставлення та відношення виявляється у сфері відчуттів та емоцій особистості. Емоції виявляють ставлення людини до різних явищ. У відповідності до позитивних чи негативних вражень вона формує ставлення до потреб, інтересів, настанов, які утворюють позитивний чи негативний ефект характеру [10].

Під дефініцією щастя варто розуміти деякий психоемоційний стан повного задоволення життям, відчуття глибокого задоволення та безмежного відчуття радості. Те, що виявляє стан найвищого задоволення життям, дає радість людині.

Згідно словникових значень щастя та благополуччя являються синонімічними поняттями. Тому актуальним питанням вивчення сьогодні є з'ясування структури та чинників формування такого благополучного психологічного стану, дослідження життєвих цілей у суб'єктивному благополуччі, питання самоактуалізації, гендерних диференціацій переживання щастя тощо.

Значний науковий внесок у дослідження проблеми щастя здійснили наукові роботи та погляди М.Селігмана, Р.Лейарда, Л.Левіта та інших, які вивчали щастя як психологічний самотійний феномен.

У вітчизняній психологічній літературі дослідники називають щастя як деякий стан переживання задоволення життям, що дозволяє здійснювати оцінку минулого та сьогодення людини, а також виявляється у частоті та інтенсивності переживання позитивних емоцій. Згадуються деякі фактори щастя серед яких зустрічаємо деяку залежність від соціальних контактів, серед яких надається перевага психологічній підтримці, що надають близьке оточення людині. Подружні взаємини, внутрішньо сімейні стосунки, дружні контакти – ще один значущий соціальний зв'язок із переживанням щастя.

Серед інших важливих чинників впливу на загальну задоволеність виділяють наявність роботи, але не лише з огляду лише її наявності чи матеріального доброту виконання її, а викоремлення психологічних аспектів роботи, серед яких емоційний фон, самотійність праці, суспільна користь та цінність, осмисленість праці, особливості взаємин із колегами та керівництвом.

Наступним важливим фактором виділено дозвілля людини та її вільний час з характерними людськими уподобаннями: рукоділля, творчість, відвідування суспільних місць, театру, кіно, музеїв, поїздки за місто тощо. Цей фактор найбільш викликає значимість у задоволенні, в порівнянні із просто працею (роботою), що детермінується наявністю іншого простору для діяльності, що впливає на внутрішню мотивацію, задоволення від комунікації, що формує та зміцнює почуття особистісної ідентичності, наявності відпочинку та переключення на інші види діяльностей.

Дослідники зауважили цікаву тенденцію, щастя і задоволеність вище у тих людей, які належать до вищого соціального класу за матеріальним критерієм.

Проте з мінливістю часу та підвищенням рівня освіченості така тенденція слабшає та не являється значимою у суб'єктивному переживанні щастя.

Ще одним із факторів впливу на задоволеність виділяють стан здоров'я, з яким залежно пов'язане відчуття щастя та задоволення. Позитивно на відчуття щастя впливають особистісні властивості в процесі її формування та розвитку, такі як самооцінка, самоповага, усвідомленість життя, екстраверсія. Тому серед значимих факторів впливу на задоволення життям та відчуття щастя виділено: наявність близьких соціальних зв'язків, переживання позитивних емоцій, робота, задоволення нею, стан здоров'я, гарний настрій, особистісні якості, наявність часу для дозвілля, та менш значущим є матеріальний добробут та достаток [5].

Особливої наукової уваги дефініція щастя привертає в межах дослідження позитивної психології, зокрема в працях М.Селигмана. Базові аспекти вивчення позитивної психології утворення на вивченні позитивних почуттів, виявлення позитивних рис характеру та дослідження позитивних суспільних інститутів, що сприяють розвитку людських властивостей.

Особливості дослідження щастя як категорії саморозвитку, що залежить від міри задоволення потреб та відчуття психологічної цілісності людини виявлені у наукових роботах ряду вчених: А.Маслоу, Дж.Бюдженталя, Н.Пезешкіана, К.Роджерса, В.Франкла та інші.

Одна людина відчуває своє щастя через почуття задоволення, стану спокою, особистісної корисності, матеріального забезпечення, а для іншої людини щастя виявляється у дозвіллі, задоволенні під час розваг. Тому складові добробуту і щастя вказують на існування двох певного мірою незалежних один від одної величин, які відповідатимуть основним аспектам: емоційний аспект та когнітивний.

Фактор задоволеності також включає деякі компоненти: задоволення в конкретних сферах (праця, подружжя, здоров'я), відчуття особистісної ваги та значимості, компетентність, самовираження.

Величина добробуту також акцентує емоційний аспект щастя: відчуття душевного підйому та позитивні емоції вказують на цей показник, коли людина згадує свій хороший настрій чи приємні події в житті та щасливі моменти [8].

Виникнення негативного стану через негативний вплив чи дистрес виникає внаслідок внутрішньої перенапруги. Тому стрес може здійснювати як мобілізуючий та позитивний вплив на дію та діяльність, так і викликає негативний дистрес, що може призвести до особистісної дезорганізації. Цей показник базується на уявленнях та думках про нещастя, стан пригнічення та роздратування, міра занепокоєння, тривоги. Щастя ж може збільшуватися за наявних деяких соціальних контактів у людини; так і змінюється через втрату цих зв'язків, що під дією впливу інших передумов може формувати стан депресії [10].

Поняття щастя для кожної людини дуже суб'єктивне та орієнтоване на неї саму, тому щастя людини – це щось своє. Для когось наявність улюбленого заняття чи роботи буде ознакою щастя, а для іншої людини хороші родинні стосунки таким являються. Але як підсумок, щастя – це коли відчувається радість та задоволення, а причиною його виникнення для всіх різні речі.

Психологи під поняттям щастя розуміють інтенсивне переживання людиною універсальності та глибини змісту свого буття, максимально відповідне дійсності мрій, бажань та моральної насолоди віж життя [25].

Отже, щастя – це позитивна емоція, що сприяє творчій та продуктивній діяльності та являється результатом цієї діяльності. Як сказав французький філософ-матеріаліст К. Гельвецій, «щастя людей полягає в тому, щоб любити робити те, що вони повинні робити». Крім цього, щастя тісно пов'язане з радістю:

«щаслива людина радіє більше і частіше, ніж нещасна» [22]. Однак, щоб відчувати щастя і, відповідно, радість, потрібні певні причини та стимули.

Щастя також являється функціональною категорією та переживається як корисне, позитивне почуття, бажане та приємне, яке може називатися почуттям психологічного благополуччя. Такі відчуття утворюють сутність щастя. Переживання стану щастя супроводжує формування впевненості у собі, утворює усвідомлення життєвого сенсу, розкриває відчуття власної необхідності. Стан щастя сприяє кращому сприйняттю навколишнього світу, де людина може помічати прекрасне у буденності, здатна помічати красу навколо та насолоджуватися гармонією, приймає все таким яким є, та не прагне до критикування чи оцінок. Щастя також зумовлює потребу у людини відчувати свою єдність із навколишнім середовищем. Це не лише зумовлює позитивне відношення до світу та до себе, але й утворює особливий зв'язок між ними, що формує відчуття потрібності та приналежності до світу [7].

Щаслива людина володіє відчуттям енергії та сили, діяльна, тому можемо стверджувати, що щастя являється рушійним стимулом до сміливих вчинків, досягнень, виконання різних видів діяльностей. Щастя сприяє виникненню легкості та свободи прояву. Також сприяє встановлювати соціальні контакти, формує почуття прив'язаності та відповідальності за зовнішній світ. Щаслива людина часто виявляється добре адаптованою до змінених умов навколишнього середовища, а щасливість викликає симпатію в оточуючих [6].

Зрештою, щастя виконує біологічні функції, позитивно впливає на функціонування органів, розум і тіло розслаблені. Переживання щастя та радісні події сприяють в процесі одужання, прискорюючи його.

Розглядаючи функції щастя, важливо наголосити на унікальності його для кожної людини, що викликає відмінні відчуття та почуття, що виявляються у щасті. Індивідуальні відмінності у переживанні щастя виникають через

різноманітні життєві стилі, тому щасливий той, хто здатен влаштувати своє життя так, що відповідатиме його особливостям характеру.

Щастя розкриває якість і відношення до життя загалом, тому його можна охарактеризувати як складні почуття, де позитивні переживання домінують над негативними. Окремими елементами таких почуттів власне являється задоволення чи насолода, за яких відбувається позитивна оцінка будь чого, явища, події чи ситуації.

Розуміння про щастя – це прагнення уявити ідеальний стан найкращого стану людини. Щастя – це інтегральна величина морального життя, що базується на визнанні пріоритету суспільних та особистісних інтересів. Тому щастя доступне для тих, хто займається корисною діяльністю чи веде добродійні впливи в світі [10].

Суттєвою ознакою щастя є його динамічність та рух, вимірюється не лише в досягнутих цілях, а виявляється в прагненнях долати труднощі та перешкоди на шляху досягнення їх. Відсутність життєвих проблем чи перепон не рідко може викликати нудьгу у людини, пересиченість. Тому досягнення щастя важлива здатність отримувати задоволення від досягнутого в конкретний час [6].

1.2. Особливості уявлень про щастя серед студентської молоді

Аналізуючи наукові доробки щодо вивчення відчуття щастя та детермінант переживання ми виявили фактор професійної реалізації, як значущого в площині вагомому внеску на розвиток та формування структурних компонентів особистості. Важливо зокрема підкреслити, що професійна реалізація займає вагомим місце у проживанні щастя [26]. Тому, належність до професійної сфери, яка являється свідомим прийнятим рішенням особистості сприяє формуванню соціальної взаємодії із навколишнім простором у такому форматі, який дозволить реалізовувати контроль над причинами переживанням щастя з метою

досягнення балансу та задоволення від життя, сприяє збереженню внутрішньої гармонії та цілісності у своїх переконаннях та поглядах [8].

Власне щастя (відчуття суб'єктивного благополуччя) являється основою для процесу професійної реалізації. Людина відчуватиме себе професійно реалізованою за умови, якщо її стан буде відповідати суб'єктивним оцінкам психічного здоров'я, цілісності, гармонії. Усвідомлення людиною власною значущості – важливий фактор у становленні особистості, можливість та вміння переживати щастя, а тому і являється умовою професійної реалізації [10].

Актуальність сьогодення, що пов'язана із воєнними умовами, демонструє важливість професійних та компетентних фахівців-психологів, які готові захищати психічне здоров'я населення. Акти невимовної агресії до українського суспільства стали болючим психологічним тригером для кожного пересічного українського громадянина. Саме фахівці в галузі психології слугують засобом для пошуку опори, які можуть стати провідними у проживанні щастя, та готові пояснити, що на переживання щастя впливає не лише обставини зовнішнього середовища, актуальна ситуація, а щастя проживається в дрібницях. Звісно щоденна загроза має вплив на кожного з нас, але не варто недооцінювати внутрішні резерви до проживання щастя.

Звісно на відчуття суб'єктивного благополуччя фахівців впливає достатній життєвий досвід, та коли ми говоримо про студентів-психологів, то важко переоцінити значимість такого стану для них, оскільки вони лише формують власну здатність до виконання та реалізації своїх професійних задач.

Українською дослідницею А.Куровою підкреслюється вплив на переживання особистістю щастя настрою, можливості протидіяти обставинам зовнішнього впливу [15].

Досвід майбутнього фахівця в сфері психології фокусує важливість досягнень та станів, що далі стає особливою візитною карткою його особистості,

який стає гарним прикладом для інших та зразковим щодо здатності бути благополучним в мінливих умовах. Тому процес щастя та суб'єктивного благополуччя, задоволення життям являються основними структурними характеристиками майбутніх фахівців-психологів [15].

У сучасній галузі накових досліджень для позначення великого спектру дефініції щастя використовують феномени, які близькі за змістом, але не є тотожними: суб'єктивне благополуччя, комфорт, норм, якість життя. Але сам процес переживання щастя у людини охоплює шлях позитивних аспектів гармонійності та функціонування.

Сучасна дослідниця Т.Федотова вказує на важливості чинників супроводу особистості студента-психолога у його професійному становленні: досягнення незалежності у взаємодії із зовнішнім світом, компетентність в міжособистісному спілкуванні, мотивація до особистісного розвитку, психологічна внутрішня робота із травматичним власним життєвим досвідом, самоствавлення, наявність життєвих орієнтрів та цінностей [24].

На переживання щастя впливають найрізноманітніші сфери діяльності людини. Серед таких значну роль відносять особистісному ставленню до самого себе, погляди та установки щодо навколишнього світу. Щастя охоплює низку компонентів, що оцінюється згідно фізичного, соціального, матеріального та психологічного критерія.

Для студента-психолога важливим є стан суб'єктивного благополуччя, оскільки його фігура особистості має бути зразком прояву стійкості, цілісності та рівноваги, злагодженості психічних процесів. Аналізуючи доступні джерела ми з'ясували, що щастя майбутніх фахівців психологічної сфери лежить в основі самореалізації та усвідомлення своїх життєвих цілей та здатностей [15].

Практична діяльність психолога об'єднує професійні та особистісні компоненти, тому важливо дотримуватися принципів та поглядів, але й не

нехтувати наслідуванням інших у професії, адже саме так реалізується найкраще власний стиль у професії. Тому саме внутрішні причини переживання щастя здатні формувати важливу основу для професійної самореалізації студента-психолога. Не кожному властиво працювати із травматичним досвідом чи складними життєвими обставинами, та зберігати при цьому власний ресурс, а може ще й ділитися ним з іншими, що дуже актуально зараз в час війни [15].

Підготовка майбутнього фахівця психолога потребує виявлення наступних характеристик: формування професійної компетентції; мотивація до виконання професійної діяльності; смисложиттєві орієнтації та професійні цінності; професійна самосвідомість. Здатність реалізувати кожен з цих характеристик сприяє формуванню відчуття якісної приналежності до професійного осередку, а також сприяє проживання відчуття задоволеності та щастя від професійного становлення [21].

Серед причин переживання щастя у студентів-психологів також виділяють феномен професійного становлення, який формує уявлення себе у ролі фахівця психології. Саме цей фактор зумовлює процес професійного та соціального вдосконалення.

Також здатність до оцінювання задоволення життям виникає через співвідношення із набутим досвідом в процесі життя та соціально-психологічними цінностями. Але такі переживання щастя швидше зумовлюють певний рівень досягнень до майбутнього фахівця, здатності генералізувати погляди та переконання у різних сферах життя, досягати певної планки [18].

Уявлення про щастя виникають на підставі різних критеріїв: матеріальної здатності, успіху, здоров'я. Матеріальна задоволеність здійснює значний вплив на переживання щастя у студентів, оскільки професійна підготовка вимагає капітоловкладення в себе. Але в той же час прагнемо наголосити, що на переживання щастя частіше впливає здатність людини опиратися саме на себе,

навколишній світ. Такі зовнішні причини переживання щастя не являються над впливовими та не здатні чинити прямий вплив на реальне відчуття особистісного щастя. Стан щастя зумовлюється здебільшого суб'єктивним сприйняттям щастя самої людини [15].

Переживання щастя здобувача вищої освіти, майбутніми психологами включає такі фундаментальні аспекти: когнітивний (або рефлексивний), до якого належить уявлення людини про окремі сфери життя. Цей аспект реалізується за наявності цілісного бачення світу студентом-психологом та коли він розуміє актуальність своєї професії; та емоційний аспект, який дозволяє емоційно відреагувати на окремі сторони життя [9].

Узагальнення наукової літератури дозволило зауважити, що щастя у студентської молоді майбутніх фахівців психології залежить від особистісного самоставлення, наявності життєвих цілей, мотивації, успішності в здатності реалізувати свій досвід, наявних ресурсів, цінностей та цілей для досягнення. В той же час переживання щастя та ресурсні уявлення про образ майбутнього психолога формує сприятливі та глибинні відносини, дозволяє отримувати якісну комунікацію та позитивні емоції від неї, що сприяє реалізації внутрішньої потреби у емоційній приналежності до соціальної групи. Майбутній психолог навчається вибірковості у стосунку, розбірливості та збереженню власних життєвих орієнтирів та оцінок для відбору [13].

Тому, відчуття щастя у студентів-психологів варто розуміти як деякий суб'єктивний стан, що поєднує в собі значущість окремої персони майбутнього фахівця, а задоволеність від процесу досягнення та реалізації супроводжують цей актуальний стан. Для майбутнього фахівця психолога щастя являє собою досягнення актуальних задумів, мрій та планів, виступає значущим у позитивному настрої та особистісних ресурсах. Психологічний аналіз відчуття щастя у студентської молоді демонструє важливість врахування емоційного та

професійного компонента функціонування особистості.

1.3. Чинники формування щастя під час збройної агресії

Інтерес до вивчення щастя властивий не тільки дослідникам та вченим, будь хто однозначно задавалися питанням щодо визначення щастя у своєму житті. Дослідники також вважають щастя як деяку форму переживання повноти буття. В основі таких поглядів лежить пошук психологічних засобів отримання відчуття щастя, які розуміються як засоби саморегуляції людини своєї мотивації до світу. Виділяють дві форми саморегуляції: посилення значущості світу та посилення людських можливостей, в яких криється максимізація користі та здібностей, мінімізування потреб та перепон.

А.Маслоу пов'язує щастя людини з потребою в самоактуалізації, шлях досягнення якої лежить в задоволенні базових потреб у їжі, сні та визнанні. Згідно поглядів психолога самоактуалізована людина – спокійна, впевнена, талановита, володіє здоровою самооцінкою та гармонійним зовнішнім виглядом. Ключова ідея у мотиваційній теорії вказує, що щастя і задоволеність життям пов'язані із внутрішньою мотивацією, тобто із самореалізацією – участь у діяльності, що є важливою та що подобається [19].

Послідовники теорії вказують, що зовнішня мотивація сприяє підвищенню контролю, але не дає повного задоволення відчуття щастя. Б. Фредкінсон зауважує на важливості ролі внутрішніх чинників у переживання відчуття щастя. На думку вченої, позитивні емоції здатні сприяти творчості та продуктивності, а це зумовлює їх збільшення та створює цикл життя для переживання щастя [19].

Щастя – це не лише приємний досвід, щасливість покращує ключові аспекти людського життя, такі як здоров'я та довголіття, психологічне благополуччя, роботу, кар'єру, стосунки тощо. Коли людина відчуває щасливість, вона приносить користь іншим.

На сьогоднішній день, в умовах воєнних подій дефініція щастя набуває ще більшої ролі. Воно виявляє більшу цінність, ніж прагнення до грошового збагачення, чеснота яка стає значимішою перспективою. Немає нічого дивного, що за останні 20-25 років саме психологічна наука звертає більшої уваги на дослідження щастя та стану благополуччя. Виділяють кілька причин наукового дослідження вивчення щастя:

- досягнення добробуту більше не являється головним завданням людей в житті. Власне якість життя стає головним показником економічного благополуччя;
- особисте щастя набуває збільшення тенденції до прояву індивідуальності;
- розробка надійних методів вимірювання рівня щастя, що дозволяє науково виокремлювати фактори переживання цього відчуття та корегувати перешкоди на шляху до його задоволення.

Науковці виокремлюють наступні компоненти щастя: когнітивний аспект щастя виявляється у задоволеності життям. Людина відчуває себе так, коли відсутні або зовсім немає розбіжностей між реальністю і ідеальністю ситуації, на яку вона сподівається. Незадоволеність являється наслідком суттєвих розбіжностей між реальним становищем та ідеалом, що може виявлятися внаслідок порівняння себе з іншими [19].

Поняття афекту містить позитивні та негативні стани, які пов'язані із нашим досвідом. З подібного судження випливає закономірна тенденція: ми відчуваємо себе щасливішими відчуваючи сильні позитивні емоції і не відчуваємо силу впливу негативних емоцій. Проте науковці вказують, що часте переживання позитивного афекту важливе, але для переживання стану благополуччя не є

обов'язковими. Окрім цього, вони можуть негативно впливати на менш яскравіші позитивні переживання [3].

Наш розум нам теж підказує, що щастя є позитивним для нас лише тому, що нам приємно відчувати його. Проте дослідження демонструють і іншу користь від переживання щастя [19]: позитивний вплив та емоції сприяють успішній соціалізації, успіху, саморегуляції, підвищує здоров'я та зумовлює потребу в допомозі іншим. Переживання щастя підсилює розвиток творчих здібностей та позитивного мислення, генерує ідеї та рішення для завдань. Щасливі люди довше здатні бути зосередженими при виконанні справи, яка може навіть не приносити особливого задоволення, більш проявляють уважність та здатні до багатозадачності.

Також дослідниками виділяються фактори, які виявляють індивідуальні властивості оцінки особистості суб'єктивного благополуччя – щастя. До першої групи факторів належать зовнішні фактори, які не залежать від людини, та розкривають умови, в яких людина народилася та живе. До другої групи факторів належать ті чинники, що залежать від особистісних властивостей, наприклад характеру, що нічого не може вивести їх із позитивного стану, чи навпаки нещасні люди, яких нічого не може зробити щасливими. До третьої групи належить те, що людина створює самотійно: цілі, відносини тощо [5].

Серед різних підходів до визначення чинників впливу на стан щастя важливо виокремлювати психологічні чинники, усвідомлювати їх, адже саме вони стають основними в умовах непередбаченої реальності, наприклад як під час воєнних умов.

Дослідниками виокремлюються такі категорії чинників щастя [1]: генетичні, біологічні, економічні, культурно-історичні, кліматичні, вікові та гендерні складові, соціально-психологічні. А до психологічних чинників належить:

рефлексія, здатність розуміти емоції свої та інших, теплі стосунки, дружні відносини, сенс життя, віра в майбутнє, гармонійні стосунки з іншими.

Аналіз наукової літератури дозволив нам виділити наступні особливості впливу умов на відчуття щастя:

Здоров'я та довголіття. Щасливі люди рідше хворіють та у них краще здоров'я в порівнянні з менш щасливими людьми, тому вони рідше відвідують лікарів та менше вживають ліки та перебувають в умовах непрацездатності. Щасливі люди схильні більше турбуватися про стан фізичного благополуччя, фізично активні та менш схильні до залежностей. Щастя пов'язане із фізичним функціонуванням, що впливає на довшу тривалість життя.

Робота та заробіток. В пошуках роботи щасливіші люди більш орієнтовані на вищі посади, тому будуть запрошені на більшу кількість співбесід та ймовірніше можуть претендувати на більш високооплачувану та престижнішу роботу, в порівнянні з тими, що відчувають себе нещасними. В професійній діяльності виконують роботу добре, таким людям притаманний високий рівень залученості, продуктивності, виконують надміру обов'язки. Для таких осіб властива гнучкість, прояв креативності [19].

Благополуччя. Серед критеріїв оцінки психічного здоров'я щастя являється одним із вагомих, що пояснюється тим, що у низці психічних захворюваннях діагностуються стійкі негативні емоції (тривога, депресія). Тому тривалий стан благополуччя здатен надати надійний захист від різних психічних захворювань. Тому люди із вираженим щастям демонструють меншу схильність до патології в порівнянні з іншими. Згідно аналізу літератури люди із високим рівнем щастя також мають високі оцінки інших параметрів благополуччя, властиві низький рівень стресу та сумніву. Відчувають особистісний зріст, відчувають незалежність. У важких умовах життя такі люди адаптивні до стресу та демонструють стійкість, витривалість, тому зберігають позитивний стан довше.

Особистість. Щасливі люди виявляють адекватну самооцінку, сумлінні, впенені в собі, характерний низький рівень нейротизму. Ця категорія людей здатні ставити перед собою цілі для досягнення, проявляють більше оптимізму, в порівнянні із менш щасливими. Щасливі люди виявляють наполегливість, компетентність, самоконтроль, здатні приймати рішення та досягати результату, вдячні, насолоджуються життям.

Соціальне життя, рівень відчуття самотності. Мається на увазі як здатність до занурення, усамітнення сприяє кращому розумінню себе, що для майбутніх психологів є важливою здатністю. Емоційний зв'язок з іншими – потужний чинник щастя людини. Також виявлений тісний зв'язок між соціальним життям та щастям [19]. Щасливі люди зазвичай екстраверти, у них розвинена мережа тісних соціальних контактів в порівнянні із менш щасливими. Вони схильні до соціальної діяльності, проявляють товариську, підтримку, рівень задоволення у них вищий. Щасливі люди за цим критерієм позитивно оцінюють власну родину, друзів, їм не властиво заздрити, відчують повагу до себе від інших.

Стосунки. Щастя також впливає на особливості побудови стосунків. Молоді люди, що відчують задоволення від себе та власного життя ймовірніше будуть прагнути до одруження та побудови партнерських стосунків і менш схильні до розлучення. Щасливі люди альтруїстичні, до інших відносяться позитивно, проявляють інтерес до соціальних справ, співчутливі, в порівнянні із менш щасливими. Навколишні частіше оцінюють щасливих людей як розумних, впевнених, соціально активних, привабливих, енергійних, дружніх. Згідно емпіричних досліджень щастя у доступній науковій літературі щасливі люди випромінюють щастя, що утворює щасливі спільноти, нації [5].

Усвідомлення життєвих цілей. Наявність цілей у житті надають йому осмисленого характеру, спрямовує. Кожен сенс та ціль в житті для кожної людини унікальний, відповідає моменту та періоду життя. За відсутності сенсу

формується екзистенційний вакуум. Допомогти людині у такому випадку можна лише активуючи її власну діяльність та активність.

З огляду на вище викладений матеріал, переживання щастя за військових умов хибно виникає думка, що існування щастя не можливо. Та насправді, щастя може існувати за кількох проявів: щастя як спогади про минуле, до початку воєнної ситуації. Травмуючі події зумовлюють переосмислення минулого досвіду людини та надають позитивного забарвлення тим подіям, які раніше сприймалися як нейтральні.

Щастя як прояв добра. За повсякденними клопотами та зайнятостями людина не помічає дрібниці, які можуть приносити позитивні враження та емоції. І лише зустріч із травматичним досвідом зумовлює зміщення фокусу уваги на щось радісне та гарне, яке раніше не бралось до уваги. Для студентів наприклад, це може бути залученість до благодійності, волонтерства, іншої допомоги.

Щастя як стан супроводження працею. Травматичний досвід чи події частіше за все викликають почуття безсилля. Тому боротьба із труднощами та нещастям демонструє насправді відчуття людської сили, що супроводжує появу позитивних вражень та емоцій. Необхідною умовою є зв'язок боротьби з працею. Наприклад здійснення громадянського обов'язку у боротьбі з ворогом, збір грошової допомоги для боротьби з противником тощо. Будь яка активність супроводжує почуття щастя.

З метою дослідження рівня відчуття щастя та особливостей його проявів у студентів-психологів в умовах війни ми прагнемо провести емпіричне дослідження. Сподіваємось виявити психологічні чинники формування стану щастя майбутніх психологів, які здатні зберігати благополучний стан на довго, оскільки людство потребує еталонного фахівця психологічної сфери.

Висновки до 1-го розділу

Теоретико-методологічний аналіз літератури щодо вивчення феномену дефініції щастя дозволив нам зробити наступні висновки. Поняття щастя – комплексне, ієрархічне та багаторівне явище, яке опирається на внутрішні процеси людини, але й не є незалежним від впливу зовнішніх факторів, серед яких виділяють культурні, економічні, історичні чинники. Найбільший вплив на переживання щастя здійснює особистісний чинник людини.

Відчуття щастя вказує на цілковите задоволення життям, відчуття безмежної радості та глибокого задоволення. Власне те, що викликає відчуття задоволення дає людині радість. Тому щастя – це щось приємне, корисне, бажане, позитивне почуття, яке вказує на досягнення стану психологічного благополуччя. Також нами з'ясовано, що переживання щастя не статичне почуття, динамічно змінюється під дією досягнення попередньо поставлених цілей чи внаслідок боротьби із труднощами. Серед причин щастя виділяють об'єктивні та суб'єктивні фактори, які впливають на загальне відчуття щастя.

На основі емпіричних досліджень науковій літературі щастя серед молоді встановлено, що студенти-психологи переживаючи щастя більшою мірою орієнтуються на самоставлення, наявність цілей та мотивації до діяльності, рівня успішності від досягнення поставлених планів та можливості реалізовувати патерни поведінки, які приносять задоволення від результату.

Щодо відчуття щастя особистості в умовах війни цей стан звісно нестабільний, та все ж здатен переживатися внаслідок залученості до суспільної праці, переживання користі від власної активності, як наприклад волонтерство чи будь яка інша активність спрямована на боротьбу зі знищення ворога. Тому важливо зауважити, що уявлення щастя студентів-психологів в умовах війни передбачає розвиток позитивних та соціально важливих особистісних якостей, які створюють значну групу факторів для переживання щастя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ У ЧАС ВІЙНИ

2.1. Опис бази та методів дослідження

З метою дослідження рівня відчуття щастя та особливостей його проявів у студентів-психологів в умовах війни ми провели емпіричне дослідження, яке дозволило виявити рівень психологічного благополуччя та особистісні якості, які сприяють суб'єктивному переживанню щастя.

Для реалізації мети нашого дослідження нами підібрано психодіагностичний інструментарій, якій дозволив виявити психологічні основи психологічного благополуччя щастя у студентів-психологів у період збройної агресії, в умовах війни. До комплексу психодіагностичних методик належать: шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) К. Ріфф; шкала суб'єктивного благополуччя Г.Перуе-Баду (адаптація М.В. Соколової), короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (українська адаптація М. Кліманської, І. Галецької).

До експериментальної бази дослідження увійшли здобувачі вищої освіти спеціальності 053 Психологія навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, у кількості 30 респондентів віком 18-22 років. Серед вибірки досліджуваних 25 осіб жіночої статі та 5 осіб чоловічої.

Пропонуємо детальніше ознайомитися із вибраними психодіагностичними методиками для дослідження.

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) К. Ріффа складається з 84 тверджень і включає шість діагностичних шкал та інтегральний показник. На кожне твердження опитувальника пропонується вибрати одну із шести відповідей, яка максимально відповідає рівню задоволеності особистості і її психологічного благополуччя в тій чи іншій сфері життя. До шести діагностичних шкал відносяться наступні позиції: шкала «позитивні відносини з тими, що оточують», шкала «автономія», шкала «Управління середовищем», шкала «особистісне зростання», шкала «цілі у житті», шкала «самоприйняття» і інтегральний показник «психологічне благополуччя особистості».

Шкала суб'єктивного благополуччя Г.Перуе-Баду вимірює емоційний компонент суб'єктивного благополуччя, або емоційного комфорту. При цьому визначення суб'єктивного благополуччя включає три ознаки-критерію. 1. Благополуччя визначається за зовнішнім, або нормативним, критерієм, таким як добродіє, «правильне» життя. Відповідно до них людина відчуває благополуччя, якщо він володіє деякими соціально бажаними якостями. Критерієм благополуччя є система цінностей, прийнята в даній культурі. 2. Визначення суб'єктивного благополуччя зводиться до поняття задоволеності життям і пов'язується зі стандартами випробуваного стосовно того, що є гарною життям. 3. Ще одне значення поняття суб'єктивного благополуччя тісно пов'язане

з повсякденним розумінням щастя як переваги позитивних емоцій над негативними. Це визначення підкреслює приємні емоційні переживання, які або об'єктивно переважають в житті людини, або людина суб'єктивно схильний до них.

Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (українська адаптація М. Кліманської, І. Галецької) є однією із багатьох, які мають на меті виявити і виміряти глибинні психологічні риси особистості. П'ять фундаментальних вимірів для опису і оцінки особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду розуміються як універсальні, надкультуральні та наддемографічні, найбільш 62 загальні характеристики, що дозволяють отримати повні та всебічні характеристики особистості [11].

Кожен із пунктів оцінюється за 7-бальною шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (абсолютно згоден). Пункти, позначені *, рахують з інверсією [11].

Екстраверсія (vs інтроверсія) визначає схильність до соціальної взаємодії, енергійність, активність, а також переживання позитивних емоцій. Високий рівень екстраверсії свідчить про активність, оптимізм, товариськість і балакучість, схильність до гри, пошук активності, низький – про сором'язливість, песимістичність, надання переваги бути самотнім, уникнення соціальних активностей.

Дружелюбність стосується вираженості у людини чутливості та зацікавленості щодо інших, альтруїстичних, дружніх та емпатійних якостей на противагу відсутності довіри та прагнення співпраці, нездатності до співчуття і схильності до конкурентного ставлення. Високий рівень дружелюбності свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність та прихильність до інших і готовність допомогти, низький – про егоцентризм, конкурентність, сухість та жорсткість у стосунках з іншими людьми.

Добросовісність стосується мотивації та наполегливості у ставленні людини до цілей та дій. Високий рівень свідчить про відповідальність, розсудливість та надійність, водночас трудоголізм, схильність підтримувати порядок і перфекціонізм. Низький рівень добросовісності трактують як недостатню конкретизацію життєвих цілей та мотивацію досягнень, водночас схильність до гедонізму, імпульсивності у прийнятті рішень, а також спонтанності у діях.

Емоційна стабільність (vs нейротизм) стосується здатності до емоційної адаптації, долаття стресу, врівноваженості та саморегуляції у разі переживання негативних емоцій, зокрема страху, гніву, провини, незадоволення, розгубленості тощо. Високий рівень емоційної стабільності свідчить про здатність контролювати і долати стрес, не відчуючи напруги, дратівливості чи страху, низький – про високий нейротизм, меншу здатність емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливості та розгубленості у присутності інших, переживання страху і напруги. Відкритість новому досвіду стосується пізнавальної цікавості та толерантності до нового, схильності до пошуку, водночас позитивної оцінки нового життєвого досвіду.

Висока відкритість досвіду свідчить про наявність жвавого інтересу до усього, креативність, розвиненість уяви, нетрадиційність, водночас незалежність суджень. Низька відкритість до досвіду означає консервативність, надання переваги традиційним цінностям, прагматичність інтересів та недовіру до нового [11,12].

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

З метою оцінювання рівня психологічного благополуччя студентів-психологів нами використана «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріффа. Психологічне благополуччя має особливе значення в категорії поняття щастя та

вимірює в методиці інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію нею основних компонентів позитивного функціонування, які в підході психологічного благополуччя автора методики виділяється як базовий. Також в цій методиці демонструється ступінь реалізації цієї спрямованості, що суб'єктивно виражає відчуття щастя та задоволення життям та собою. Отримані результати представлені на рис.2.2. у відсотковому значенні.

На рис.2.1. представлені результати отриманих даних опитування рівнів психологічного благополуччя студентів-психологів, серед яких вибірка респондентів виявила наступне: 27% опитаних отримали низький рівень психологічного благополуччя; 67% респондентів – середній рівень та 6% високий рівень. Отримані результати вказують, що більшість вибірки респондентів відчують задоволення життям, їх психологічне благополуччя являється оптимістичним та світовідчуття позитивне.

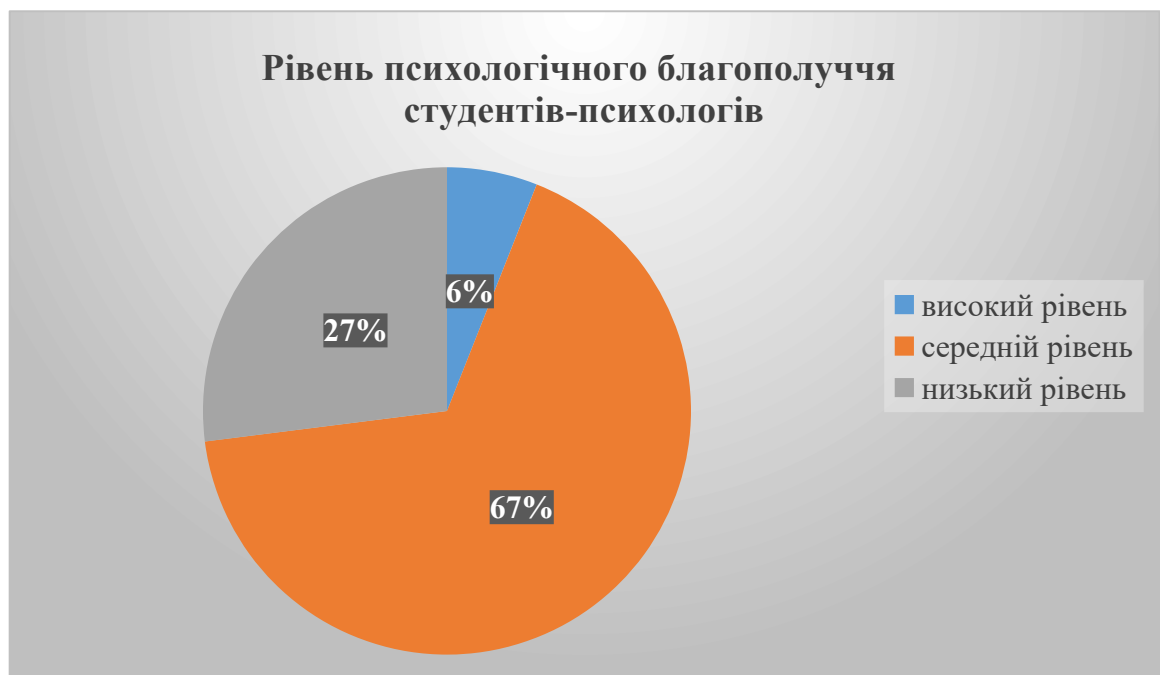


Рис.2.1. Рівні психологічного благополуччя респондентів (у %)

Особливості психологічного благополуччя студентів-психологів дозволили також отримати результати по кожній шкалі зокрема. За шкалою «Позитивні

відносини з тими, що оточують» (1) дані методики наступні: низький рівень властивий для 27 % опитаних; 73 % характерний для середнього рівня, 0 – як високий рівень відсутній. За шкалою «Автономія» (2) 14% респондентів отримали низький рівень; 57% опитаних – середній та 29% високий рівень. За шкалою «Управління середовищем» (3) розподіл даних такий: 36% студентів низький рівень, 64% студентів отримали середній рівень та високий рівень відсутній у досліджуваних. За шкалою «Особистісне зростання» (4) спостерігаємо наступні дані: 15% студентів отримали низький рівень; 64% опитаних отримали середній рівень та 21% високий рівень. За шкалою «Цілі у житті» (5) дані наступні: 29% студентів демонструють низький рівень; 67% середній рівень та 4% студентів високий рівень. За шкалою «Самосприйняття» (6) 15% респондентів отримали низький рівень; 74% середній та 11% високий рівень.

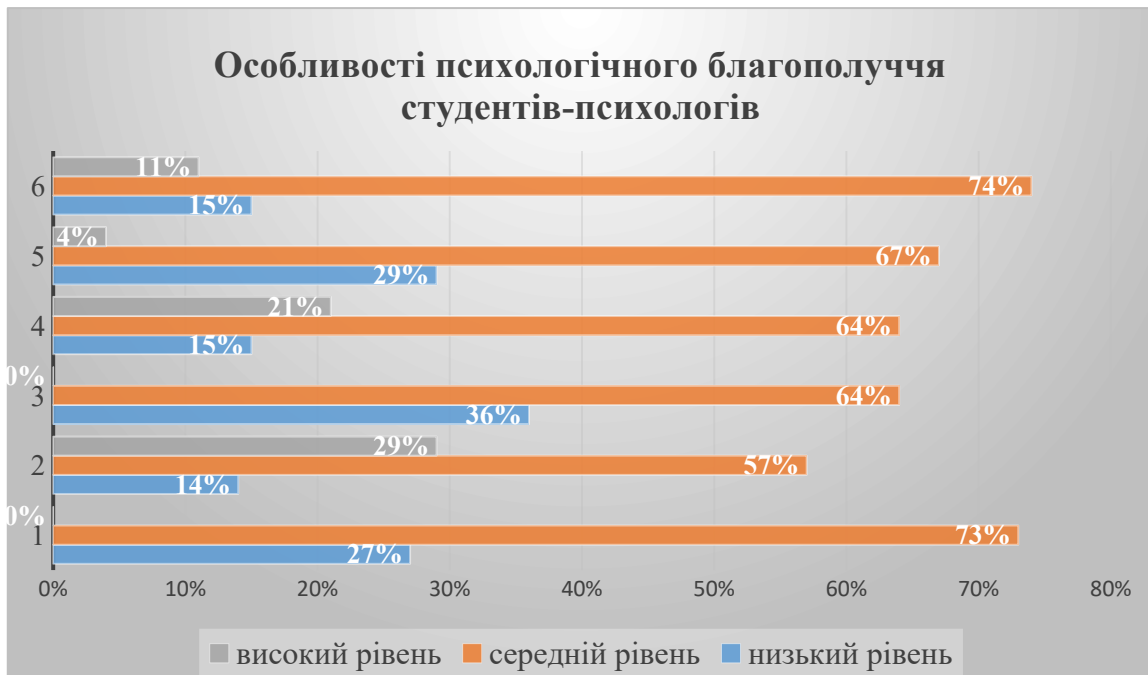


Рис.2.2. Особливості психологічного благополуччя по шкалам

Примітка: 1 – шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»; 2 – шкала «Автономія»; 3 – шкала «Управління середовищем»; 4 – шкала «Особистісне зростання»; 5 – шкала «Цілі у житті»; 6 – шкала «Самосприйняття».

На основі отриманих даних спостерігаємо, що для більшої половини вибірки досліджуваних властиві показники психологічного благополуччя середнього рівня по всіх шкалах, що вказує на достатній рівень задоволення життям та собою в умовах війни. Припускаємо, що подібна ситуація властива внаслідок усвідомлення молоді жити зараз, знаходити інтереси, що приносять радість, відчувати позитивні емоції не зважаючи на трагічні події навколо. Припускаємо також, що подібна тенденція до задоволення життям молоді властива для них виходячи із адаптивних можливостей психіки знаходити радість у не радісних умовах, що витікає внаслідок особливостей психічного розвитку особистості молодого віку та жаги до життя, часової майбутньої перспективи.

За шкалою «Самосприйняття» незначна кількість студентів демонструє низький результат, а середній рівень шкали найбільший в порівнянні з іншими шкалами психологічного благополуччя, що являється свідченням позитивного ставлення студентів до себе, усвідомленням та прийняттям різних сторін свого Я (позитивних та негативних якостей), здатні позитивно оцінювати попередній досвід та своє минуле. За шкалою «Позитивні відносини з тими, що отчують» також переважає середній рівень прояву, що свідчить про наявність задовільних, довірливих взаємин з іншими, такі студенти здатні до прояву прихильності та близьких стосунків, співпереживають іншим, що для майбутнього психолога є вкрай важливим вмінням.

Далі пропонуємо розглянути отримані результати методики «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Бадю, яка дозволяє вимірювати емоційний компонент суб'єктивного благополуччя при оцінці якостей емоційних переживань особистості від оптимізму, бадьорості, впевненості в собі до відчуття пригнічення, дратівливості та самотності. Отримані дані представлені на рис.2.3.

Згідно зображення можемо спостерігати, що 14% студентів отримали низький рівень суб'єктивного благополуччя, 47% опитаних – середній та 39%

високий. Для більшості вибірки студентів-психологів властивий середній та високий рівні суб'єктивного благополуччя. При середньому рівні здебільшого суб'єктивне благополуччя характеризується як помірне, задовільне, у таких осіб відсутні серйозні проблеми, які б зумовлювали неспокій чи нещастя, але в той же час і не можна говорити про повний емоційний комфорт. Для високого рівня властиве емоційне благополуччя, позитивна самооцінка, товариськість, оптимізм, впевненість у власних здібностях, відсутність схильності до тривоги чи нездужання. Такі студенти здатні діяти ефективно в умовах стресових впливів та подій.



Рис.2.3. Рівні суб'єктивного благополуччя (у %)

Наступними даними для аналізу пропонуємо розглянути результати короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (адаптація М.Кліманської, І.Галецької), яка дозволяє виявити 5 фундаментальних особистісних рис: екстарверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність, відкритість до нового. Такі характерологічні особистісні риси

можуть надати повну та всебічну інформацію щодо характеристик людини. Отримані результати середніх значень оцінок зображені на рис.2.4.

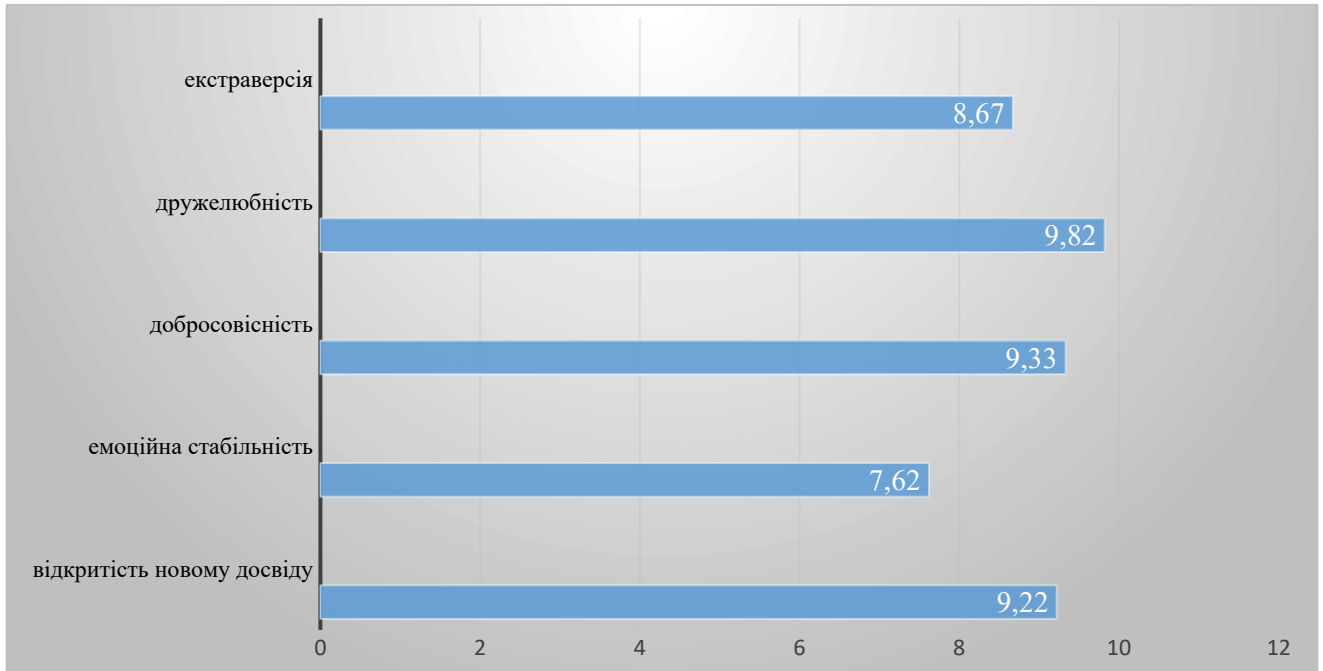


Рис.2.4. Показники фундаментальних особистісних рис (середні значення)

Згідно отриманих даних нами виявлено, що серед домінуючих рис особистості студентів-психологів переважає риса дружелюбності (9,82), яка характеризує багатство та яскравість емоційних проявів, природність та невимушеність поведінки, готовність до співпраці, уважної поведінки та чуйності до людей, товариськість та дбайливість про інших. Такі особистості частіше володіють теплими відносинами, мають достатньо близьких друзів, проявляють увагу до своїх близьких та друзів, часто знають про життєві умови життя інших, співпереживають їхній долі, турботам. Таким особистостям властиво проявляти турботи завжди щодо інших.

Наступною фундаментальною рисою особистості студентів-психологів є притаманна добросовісність (9,33). Щодо добросовісних людей можна сказати, що вони працьовиті, надійні, перфекціоністи та можуть бути в карйніх проявах

компульсивні у поведінці. Відкритість до нового досвіду (9,22) також притаманна особистісна риса вибірці досліджуваних. Щодо такої риси можна стверджувати про прагнення до пошуку нового досвіду, такі студенти відкриті до переживань та уявляють власне майбутнє, стосунки з іншими плавні, цінують естетику та мистецтво, відповідають емоціям та почуттям інших. Менш властивими для досліджуваних студентів-психологів є екставерсія (8,67) та емоційна стабільність (7,62). Такі не високі показники можуть свідчити про стан дезадаптації, тривожності, втратою контролю над намірами та досягненнями, потягами, вказує на деяку дезорганізацію поведінки, що може бути наслідком тривалого впливу воєнних подій, втоми через вплив на психіку затяжного збройного конфлікту.

Для деталізованого аналізу отриманих даних ми прагнули знайти відмінності у величинах психологічного благополуччя за статевою ознакою з врахуванням t-критерія Стьюдента. Хоч у вибірці досліджуваних нерівномірний розподіл респондентів за статевою ознакою, все ж помітні деякі характеристики. Отримані дані зображені у таблиці 1.

Таблиця 1

Відмінності у показниках психологічного благополуччя

	Чоловіки		Жінки		t-критерій Стьюдента
	Середні значення	Похибка	Середні значення	Похибка	
Позитивні відносини з оточуючими	52,88	2,46	61,91	1,85	-2,71**
Автономія	53,25	3,41	59,43	1,69	-1,87
Управління середовищем	51,25	3,54	57,32	1,69	-1,66
Особистісне зростання	55,63	4,65	64,00	1,81	-2,20*
Цілі у житті	52,50	3,54	62,09	2,04	-2,40*
Самосприйняття	44,88	3,33	61,50	2,42	-3,43**

Психологічне благополуччя	306,38	18,58	362,05	11,06	-2,52*
---------------------------	--------	-------	--------	-------	--------

Виявлені статистичні відмінності за показниками позитивні відносини з іншими ($t=-2,71$; $p<0,01$) та особисте зростання ($t=-2,02$; $p<0,05$), цілі в житті ($t=-2,40$; $p<0,05$), самосприйняття ($t=-3,43$; $p<0,01$), загальний показник психологічного благополуччя ($t=-2,52$; $p<0,05$).

Отже, досліджувані студенти-психологи жіночої статі проявляють більше довірливих стосунків з навколишніми, для них властива дбайливість та чуйність з оточуючими, турбуються про їхнє благополуччя. Також для респодентів властиве прагнення до особистісного розвитку та розвитку власного потенціалу, усвідомлюють свої життєві цілі та наміри у житті, позитивно сприймають себе, усвідомлюють себе. В той час як досліджувані психологи чоловічої статі відчують труднощі у встановленні стосунків, їм будувати їх важче відкритими. Також відсутність стійких інтересів у житті ускладнює самореалізацію, оскільки на даний момент не бачать в цьому сенсу, що може бути викликане зокрема воєнними подіями в країні. Звісно чоловіки по іншому переживають вплив на свою психіку збройного конфлікту, адже саме чоловіча категорія частіше потрапляє в необхідні умови ставати на захист держави проти ворога. У зв'язку з цим у вибірці чоловічої статі відсутні наміри щодо формулювання життєвих цілей, більше незадоволені собою, та швидше прагнуть здаватися тими, якими не являються.

Проведене емпіричне дослідження особливостей відчуття щастя у студентів-психологів в умовах війни дозволив виявити характерний середній рівень благополуччя, що виявляється у цілісному, реалістичному погляді на життя. Студентам притамання відкритість до нового досвіду, безпосередність і природність переживань до поточних суспільних подій. Подібне може свідчити про відчуття задоволення життям загалом, їх стан психологічного благополуччя

дозволяє оптимістично оцінювати власне життя та світобачення, не дивлячись на військові події в країні. Виявлено також найбільш виражені фундаментальні риси особистості як дружелюбність, що вказує на готовність до співчуття, прихильності до інших, готовності допомагати та проявляти чуйне ставлення до оточуючих. На основі статистичного аналізу помітно значно вищі показники психологічного стану благополуччя за жіночою статевою ознакою. Подібне проявляється у показниках позитивних відносин до оточуючих, особистому зростанні, цілях у житті, самосприйнятті.

Висновки до 2-го розділу

Війна – екстремальна ситуація, яка являється об'єктивною детермінантою зниження рівня психологічного благополуччя та відчуття щастя у студентської молоді, оскільки виступає стійким зовнішнім подразником дезорганізації власного життя. Саме відчуття щастя та стан суб'єктивного психологічного благополуччя вважається одним із внутрішніх ресурсів опори у час тривалої кризи та травматизації.

Проведене емпіричне дослідження особливостей відчуття щастя у студентів-психологів в умовах війни дозволив виявити характерний середній рівень благополуччя, що виявляється у цілісному, реалістичному погляді на життя. Студентам притаманна відкритість до нового досвіду, безпосередність і природність переживань до поточних суспільних подій. Подібне може свідчити про відчуття задоволення життям загалом, їх стан психологічного благополуччя дозволяє оптимістично оцінювати власне життя та світобачення, не дивлячись на військові події в країні. Виявлено також найбільш виражені фундаментальні риси особистості як дружелюбність, що вказує на готовність до співчуття, прихильності до інших, готовності допомагати та проявляти чуйне ставлення до оточуючих. На основі статистичного аналізу помітно значно вищі показники

психологічного стану благополуччя за жіночою статевою ознакою. Подібне проявляється у показниках позитивних відносин до оточуючих, особистому зростанні, цілях у житті, самосприйняття.

Щастя можна відчувати миттєво, досить лише проявити бажання та усвідомити себе в часі тут і зараз, а не міркувати про відчуття щастя як деяке віддалене відчуття в уявному майбутньому чи минулому.

Згідно проведеного психологічного аналізу саме думки проте, що буде, або проте, що було робить людей нещасними. Тому вкрай важливо відчувати самого себе та розуміти свої справжні наміри та почуття вже. Важливо розвивати у собі навички до позитивного мислення, знаходить користь у простих речах та діях, відшукувати позитив навіть у неприємних речах. Людині важливо зрозуміти для себе, що робить її щасливою та прагнути отримувати це якнайчастіше.

Для перспективи нашого дослідження вважаємо вивчити детальніше складові психологічного стану благополуччя студентів-психологів та інших особистісних особливостей сучасної молоді та розробити програму чи методичні рекомендації щодо оптимізації стану благополуччя.

ВИСНОВКИ

Теоретико-методологічний аналіз літератури щодо вивчення феномену дефініції щастя дозволив нам зробити наступні висновки. Поняття щастя – комплексне, ієрархічне та багаторівне явище, яке опирається на внутрішні процеси людини, але й не є незалежним від впливу зовнішніх факторів, серед яких виділяють культурні, економічні, історичні чинники. Найбільший вплив на переживання щастя здійснює особистісний чинник людини.

Відчуття щастя вказує на цілковите задоволення життям, відчуття безмежної радості та глибокого задоволення. Власне те, що викликає відчуття задоволення дає людині радість. Тому щастя – це щось приємне, корисне, бажане, позитивне почуття, яке вказує на досягнення стану психологічного благополуччя. Також нами з'ясовано, що переживання щастя не статичне почуття, динамічно змінюється під дією досягнення попередньо поставлених цілей чи внаслідок боротьби із труднощами. Серед причин щастя виділяють об'єктивні та суб'єктивні фактори, які впливають на загальне відчуття щастя.

На основі емпіричних досліджень науковій літературі щастя серед молоді встановлено, що студенти-психологи переживаючи щастя більшою мірою орієнтуються на самоставлення, наявність цілей та мотивації до діяльності, рівня успішності від досягнення поставлених планів та можливості реалізовувати патерни поведінки, які приносять задоволення від результату.

Щодо відчуття щастя особистості в умовах війни цей стан звісно нестабільний, та все ж здатен переживатися внаслідок залученості до суспільної праці, переживання користі від власної активності, як наприклад волонтерство чи будь яка інша активність спрямована на боротьбу зі знищення ворога. Тому

важливо зауважити, що уявлення щастя студентів-психологів в умовах війни передбачає розвиток позитивних та соціально важливих особистісних якостей, які створюють значну групу факторів для переживання щастя.

Війна – екстремальна ситуація, яка являється об'єктивною детермінантою зниження рівня психологічного благополуччя та відчуття щастя у студентської молоді, оскільки виступає стійким зовнішнім подразником дезорганізації власного життя. Саме відчуття щастя та стан суб'єктивного психологічного благополуччя вважається одним із внутрішніх ресурсів опори у час тривалої кризи та травматизації.

Проведене емпіричне дослідження особливостей відчуття щастя у студентів-психологів в умовах війни дозволив виявити характерний середній рівень благополуччя, що виявляється у цілісному, реалістичному погляді на життя. Студентам притаманна відкритість до нового досвіду, безпосередність і природність переживань до поточних суспільних подій. Подібне може свідчити про відчуття задоволення життям загалом, їх стан психологічного благополуччя дозволяє оптимістично оцінювати власне життя та світобачення, не дивлячись на військові події в країні. Виявлено також найбільш виражені фундаментальні риси особистості як дружелюбність, що вказує на готовність до співчуття, прихильності до інших, готовності допомагати та проявляти чуйне ставлення до оточуючих. На основі статистичного аналізу помітно значно вищі показники психологічного стану благополуччя за жіночою статевою ознакою. Подібне проявляється у показниках позитивних відносин до оточуючих, особистому зростанні, цілях у житті, самосприйнятті.

Щастя можна відчувати миттєво, досить лише проявити бажання та усвідомити себе в часі тут і зараз, а не міркувати про відчуття щастя як деяке віддалене відчуття в уявному майбутньому чи минулому.

Згідно проведеного психологічного аналізу саме думки проте, що буде, або проте, що було робить людей нещасними. Тому вкрай важливо відчувати самого себе та розуміти свої справжні наміри та почуття вже. Важливо розвивати у собі навички до позитивного мислення, знаходить користь у простих речах та діях, відшукувати позитив навіть у неприємних речах. Людині важливо зрозуміти для себе, що робить її щасливою та прагнути отримувати це якнайчастіше.

Для перспективи нашого дослідження вважаємо вивчити детальніше складові психологічного стану благополуччя студентів-психологів та інших особистісних особливостей сучасної молоді та розробити програму чи методичні рекомендації щодо оптимізації стану благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Л. Феномен щастя в контексті філософського дискурсу. Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. 2019. Випуск 22. С. 16-22.
2. Біловус А. Особливості прояву щастя у студентів-першокурсників: кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр». Львів, 2022. 59 с.
3. 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.
4. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології, 2013. №2. С. 20-25.
5. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
6. 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.
7. Гавришак Л., Борисенко З. Щастя як психологічна категорія. Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія. 2019. Вип. 45. С. 39-51.

8. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: кваліфікаційна робота (дисертація) на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Одеса, 2018. 270 с.
9. 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.
10. Каргіна Н. Психологічне благополуччя особистості як запорука її професійної безпеки: Психологія професійної безпеки особистості: матеріали міжнародної наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 20-21 березня 2015 р.). Луцьк: Вежа-Друк, 2015. С. 41-44.
11. Кліманська М., Галецька І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). Психологічний часопис: науковий журнал. 2021. № 3. Вип. 7. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. С. 57–74.
12. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців: метод. посіб. К.: ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.
13. 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.
14. 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.

15. 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.

16. 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 «ХПІ», 2014. Вип. 40-41 (44-45). С. 193-207.

17. Психологічний фактори з в формування з в індивідуальні стан з щастя під час воєнного стану

18. 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.

19. Романовський О.Г., Штученко Є., Татієвська М.М.,ВракінаВ. В. Психологічні чинники формування стану щастя особистості під час воєнного стану. Теорія і практика управління соціальними системами. № 3 (2022). С.3-17.

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

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

22. Титаренко Т. М. Щастя як особистісна реалія: переживання, рефлексування, конструювання [Електронний ресурс]. Психологія особистості. 2017. № 1. С. 83-89.

23. 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.

24. 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.

25. Чуйко Г. В., Чапак 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.

26. Schimmack U. Culture, personality, and subjective well-being: integrating process models of life satisfaction. U. Schimmack. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 82, №4. P. 582-593.

27. Veerhoven R. Inequility-adjusted happiness in nations: Egalitarianism and utilitarianism married together in a new index of societal performance. R. Veerhoven, W. Kalmijn. *Journal of Happiness Studies*. 2005. No. 6. P. 421-455.