


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

Завідувач кафедри

 Олена СТУЛІКА

«16» травня 2023 р.

**«Особливості переживання почуття щастя в підлітковому віці в період  
воєнного стану»**

Кваліфікаційна робота здобувача  
вищої освіти першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти освітньо-  
професійної програми «Практична  
психологія»

**Егорова Тетяна Василівна**

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології

**Пучина Ольга Віталіївна**

Рецензент:

кандидат психологічних  
наук, доцент, доцент кафедри соціальної  
роботи та психології НУ "Запорізька  
політехніка"

**Застело Анна Олександрівна**

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою ЄКТС 96 А

Секретар ЕК 

Анастасія ВАГАБОВА

«10» червня 2023 р.

Київ – 2023

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| ВСТУП .....  | 3  |
| РОЗДІЛ 1 ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ЩАСТЯ У ЗАРУБІЖНІЙ ТА<br>ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЇ .....  | 6  |
| 1.1. Щастя як соціально-психологічний феномен .....  | 6  |
| 1.2. Основні чинники виникнення почуття щастя .....  | 14 |
| Висновки до розділу 1 .....  | 19 |
| РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У<br>ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ .....              | 21 |
| 2.1. Особливості психічного розвитку підлітків.....  | 21 |
| 2.2. Поняття про переживання воєнних подій та їх вплив на психіку підлітків<br>як предмет психологічних досліджень ..... | 25 |
| 2.3. Особливості переживання почуття щастя у підлітковому віці .....   | 29 |
| Висновки до розділу 2 .....  | 32 |
| РОЗДІЛ 3 МЕТОДИЧНА ОСНОВА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ<br>ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ У ПІДЛІТКІВ В ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ .....              | 33 |
| 3.1 Методика організації та проведення дослідження .....   | 34 |
| 3.2 Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження .....  | 36 |
| Висновки до розділу 3 .....  | 42 |
| ВИСНОВКИ.....  | 43 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....  | 45 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Протягом усієї своєї історії людина шукає відповідь на запитання, як гармонізувати свій внутрішній стан із зовнішнім світом. Як почувати себе цілісною особистістю й досягти благополуччя у житті. Іншими словами, знайти «рецепт щастя». Останнім часом пошуки щастя набули особливої актуальності, бо цей феномен перестав бути лише особистісною цінністю. Натомість став центральною, системоутворюючою категорією в житті особистості, а прагнення досягнути цього стану, стало загальнолюдською метою життя. В період жахливих подій на території України нам необхідно пам'ятати про свій внутрішній стан та поновлення почуття щастя. Попри біль ми маємо вчитися самостійно відновлювати власне самопочуття, щоб мати сили та натхнення задля обізнаних дій надалі. Підлітки у цей час потребують особливої уваги та допомоги зі сторони досвідчених фахівців.

Щастя часто буває невловним – люди готові майже на все заради швидкоплинного моменту щастя. Навіть Декларація незалежності США, проголошеній 1776 року, затверджує право на «життя, свободу та прагнення щастя». Проте, що є щастя і як його можна виміряти? Г.К. Честертон, англійський письменник писав, що: «Щастя – це така ж таємниця, як і релігія, і його ніколи не слід раціоналізувати» [47].

Щастя – це суб'єктивне переживання: те, що приносить захоплення одній людині, але не обов'язково задовольняє іншу, але з психологічної точки зору ми повинні мати можливість виміряти цей стан розуму, щоб зрозуміти його.

Коли ми говоримо про щастя, ми маємо на увазі насолоду чи задоволення людини, яка може тривати лише кілька миттєвостей або розтягнутися на все життя. Щастя не обов'язково висловлювати, щоб їм можна було насолоджуватися – це внутрішнє переживання, що варіюється ступенем від легкого задоволення до дикої ейфорії.

Проблему щастя досліджує все більша кількість наук: соціологія, психологія, соціобіологія, етологія, політологія, культурологія та інші. Спираючись на власні орієнтири, цінності, закони, поняття та методи складаються нові системи уявлень про щастя. Завдяки залученню до розв'язання проблеми пошуку щастя цих наук і їх методів дослідження, отримані численні емпіричні дані, що визначають залежність між показниками відчуття щастя та різними групами населення, їх характеристиками, особливостями умов життя та іншими параметрами.

В психологічній науці, щастя належить до певної категорії моральної свідомості особистості і являє собою особливий стан задоволеності від життя, радості буття, наближення до ідеалу. Воно нерозривно пов'язане з почуттями та емоціями, які надають йому додаткове забарвлення.

Фундаментальна значущість поняття щастя для людства впливає, перш за все, з його природи, як одного з показників соціального благополуччя, однією з мотивацій поведінки людини, маркеру психологічного здоров'я суспільства.

Отже, слід ще раз зазначити, що дана тема залишається актуальною, в ній щоразу знаходяться нові невивчені запитання, невисвітлені моменти. А тому, до цієї теми звертаються багато вчених сьогодення з різних куточків світу.

**Об'єкт дослідження** – переживання почуття щастя.

**Предмет дослідження** – складові переживання і почуття щастя у підлітковому віці в період воєнного стану.

**Мета дослідження** – дослідити рівень почуття щастя у період воєнного часу та порівняти з довоєнними показниками. Виявити зміни у структурі підліткових уявлень про щастя.

**Гіпотезою дослідження** є припущення, що існують відмінності у рівні відчуття щастя підлітками у період війни у порівнянні з довоєнним періодом.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично дослідити щастя як соціально-психологічний феномен;

2. Проаналізувати основні чинники виникнення почуття щастя;
3. Дослідити особливості психічного розвитку підлітків;
4. Розкрити поняття про переживання воєнних подій та дослідити їх вплив на психіку підлітків;
5. Проаналізувати особливості переживання почуття щастя у підлітковому віці;
6. Організувати та провести емпіричне дослідження почуття щастя у підлітків в період воєнного часу;
7. Здійснити кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження з подальшим їх обговоренням.

**Методологічну й теоретичну основу роботи** складають теоретичні дані про аналіз стратегій досягнення щастя, його складових, чинників та способів вираження зарубіжних науковців: Т. Айраксинен, М. Аграйл, П. Брюкнер, П. Верховен, Д. Гілберт, Е. Десі, І. Джидар'ян, Е. Дінер, Л. Кінг, Р. Лейард, М. Селігман, М. Чиксентмігаї, К. Шелдон та ін. та українських науковців: Біла І., Бороденко О., Варава Л., Кузікова С., Можаровська Т., Потапова Д., Потоцька І., Степура Є., Харченко Н. та ін.

Для реалізації завдань роботи використано наступні **методи дослідження**: методи теоретичного аналізу (аналіз, узагальнення та класифікація та систематизація); організаційні методи (порівняння); емпіричні методи (Гугл-анкетування) з використанням психодіагностичних методик, а саме: Оксфордський опитувальник щастя М. Аргайла, «Шкала суб'єктивного щастя» С. Любомирски, Методика інтелект-карти Т. Бьюзена. Методи обробки даних (статистичний та якісний аналіз з використанням статистичного критерію U-Манна-Уїтні. Інтерпретаційні методи.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури. Список літератури включає 61 найменування.

## РОЗДІЛ I. ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ЩАСТЯ У ЗАРУБІЖНІЙ ТА ВІТЧИЗНЯНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

### 1.1. Щастя як соціально-психологічний феномен

Культура сьогодення демонструє активніший інтерес до проблеми щастя, дефіцит якого відчувається в сучасному суспільстві. Вивчення щастя розпочалося ще в античні часи, тривало в епоху середньовіччя і продовжується донині. Серед його дослідників можна знайти таких філософів і вчених, як Арістотель, Сенека, Гельвецій, Блаженний Августин тощо.

Ще в давньогрецькій етиці виникло вчення «евдемонізм» – теорія про прагнення людини до щастя. Так, Демокріт розумів щастя як особливий стан душі, який виражається у врівноваженості, гармонії, розміреності [46, С.169].

Арістотель вважав, що людина має унікальний вроджений потенціал – «деймон» – внутрішній дух, який людина повинна відчувати й актуалізувати. Це головне завдання життя кожного, його відповідальне ставлення до самого себе. Якщо людина успішно реалізує внутрішній потенціал – це приносить їй щастя та благополуччя й навпаки – якщо внутрішній потенціал не реалізовано, то замість «евдемонії» людина відчуває внутрішній конфлікт, душевну дисгармонію – «дисдеймонію». Тому, щастя вважалось наслідком морального способу життя. Арістотель підкреслював, що важливо навчити людину, як стати щасливою завдяки доброчесності [1, С. 16-22].

За Епікуром, щастя – насолода – особливий стан душі, благородний спокій, незворушність духу; це свобода від страждань, насолода тим, що маєш. Загалом для давньогрецьких філософів щаслива людина мала бути моральною, самодостатньою особистістю [10, С.18].

Та попри велику кількість різнопланової літератури, створеної за довгу історію людських пошуків істини і прагнення визначити, що ж таке щастя та як його досягти, задовільних відповідей на більшість з поставлених питань сьогодні немає.

Г. Сковорода зазначив, коли писав про марність наших зусиль відповідати на запитання, дані людині «тільки для того, щоб вони вічно залишалися запитаннями». І хоча багато з них, як він вважав, будуть «вічно» стояти перед людством, вони навряд чи коли-небудь відмовляться від спроб шукати і знаходити на них відповіді. І дійсно, кожне нове покоління людей наново ставить і вирішує для себе проблему щастя, погоджуючись або не погоджуючись і навіть відкидаючи багато з того, що заявляли видатні попередники. А тому, дослідження феномену щастя залишається надзвичайно складним через відсутність визнаних наукових теорій в цій сфері. Вчені робили багато спроб дати визначення неловимому поняттю щастя, але воно досі залишається невизначеним. І як цілком справедливо вважає польський філософ В. Татаркевич, різні поняття щастя об'єднує лише один критерій, це щось позитивне та надто цінне для людини. За усіма іншими вони відрізняються між собою [26, С.5-10].

Щастя як дослідницька категорія – явище міждисциплінарне. Існує велика філософська, психологічна, літературна, культурологічна, соціологічна, теологічна бібліографія про щастя та його пошуки.

Згідно з філософським енциклопедичним словником, «Щастя – це категорія моральної свідомості, що позначає стан повного і тривалого вдоволення від життя загалом» [49]. Воно означає вище благо як завершений, самоцінний, самодостатній стан життя, почуття задоволення ним, його повноту і осмисленість [25].

Французький філософ, теолог, фізик і математик Б. Паскаль стверджував, що абсолютно всі люди прагнуть щастя, і з цього правила немає винятків; шляхи досягнення різні, але мета одна. Двигун щастя – це воля. Паскаль був впевнений, що щастя – спонукальний мотив будь-яких вчинків будь-якої людини, навіть того, хто збирається повіситися [3].

Л. Феєрбах, великий антрополог, представник «золотого століття» німецької філософської думки, що присвятив багато часу пізнання людської природи, стверджував, що там, де немає прагнення до щастя, там немає і

прагнення взагалі і, що прагнення до щастя – це прагнення прагнень. На його думку, перший обов'язок людини полягає в тому, щоб зробити щасливим самого себе. «Якщо ти сам щасливий», – говорив Феєрбах, – «то ти зробиш щасливими й інших. Щасливий може бачити тільки щасливих навколо себе» [35, С.23].

Вітчизняний фізик Л. Ландау намагався пояснити проблему щастя з точки зору науковості та математичної обумовленості. Він вивів формулу щастя, геніально просту формулу. Для щастя необхідні: робота, любов, спілкування з людьми [2].

Робота. Треба підкреслити, що автор формули щастя поставив роботу на перше місце. Праця – головне в житті людини, це настільки очевидно, що не вимагає доказів.

Кохання. «Любов – поезія і сонце життя!» – ці слова Белінського приводили Л. Ландау в захват. Його ідеал чоловіка сховався до відважного лицаря, підкорювача жіночих сердець, який третину життя віддає любовним пригодам. Л. Ландау і сам розумів, що це книжковий образ, але це була його слабкість. Треба, однак, відзначити, що до любові він ставився дуже серйозно [15].

Спілкування з людьми. Ось це вдалося Л. Ландау повною мірою. Йому було не обійтися без постійного спілкування з колегами, учнями та друзями. Він мав багато знайомих, крім того, для обміну інформацією він використовував семінари, розмови зі студентами та листи численним журналістам [6].

Старці (не лише східні) замислюються: «Чим гірше ми живемо, тим більше люди розмірковують про щастя». Але це не зовсім так, бо жебраки духом навряд чи відають про орієнтири вірного, праведного щастя. Невульгарне, не наївне, не ущербне щастя – гідність духовно і морально здорових людей. Щастю потрібно вчити і вчитися... «Щасливі годин не спостерігають», а для нещасливих час життя тягнеться утомливо довго.



Пізнання секретів несуетного щастя – моральний вектор автора і його книги [21, С.68-76].

Серед зарубіжних вчених, що цікавились проблемою щастя, слід відзначити М. Фордіса, А. Бека, Л. Джозефа, Т. Льюїса, Ф. Ендрюса та інших, які розглядали щастя як суб'єктивне благополуччя.

За визначенням філософа і психолога-гуманіста Е. Фромма, щастя полягає в покращенні життєдіяльності, сили почуттів і мислення, плідності. Воно виражає стан здоров'я особистості в цілому. Концепція щастя, створена Е. Фроммом, розвиває філософське мислення, і вважає, що справжня доброта людини полягає не в задоволенні своїх бажань, а в тому, щоб максимально розвинути свої здібності та реалізувати себе як людину [54].

Надважливий вклад у розробку проблеми щастя зробив американський психолог М. Аргайл. Вчений визначав щастя як усвідомлення людиною задоволеності від свого життя або частоти та інтенсивності позитивних емоцій. На його думку, існує три концепції щастя: фізіологічна; комунікативна, споживча [40, С.33-37].

Фізіологічна. Позитивний емоційний настрій викликають нейротрансмітери (дофамін, серотонін та ін.). Гарний настрій можуть створити особливі хімічні препарати, а також цілеспрямована діяльність. Заняття фізкультурою і спортом викликають «спортивний підйом», пов'язаний з активацією ендорфінів. Інші види позитивних емоцій можуть викликати наркотики. Однак отримати всю різноманітність позитивних емоцій можливо і без використання наркотиків – яскравість відчуттів при цьому не постраждає. Проте представляється можливим, що емоції, які викликає, наприклад, успіх або прослуховування музики, активують ті ж ділянки мозку, що безпосередньо стимулюються наркотичними речовинами.

Комунікативна. Ми бачили, що любов є потужним джерелом радості, і взагалі всі соціальні відносини впливають на відчуття щастя. Екстраверти щасливі завдяки своїм чудовим соціальним навичкам і частому спілкуванню

з людьми. Задоволення від спілкування з оточуючими – одна з головних причин радості, одержуваної від занять на дозвіллі: зумійте поліпшити настрої людини, і вона буде прагнути до спілкування. Таким чином, між щастям і товариськістю є тісний взаємозв'язок.

Споживча. Теорія, заснована на задоволенні об'єктивних потреб, знаходить підтвердження: гроші роблять людей щасливішими, якщо ті дуже бідні або живуть в дуже бідній країні; таку ж роль відіграє наявність свого будинку, роботи, дружини (чоловіка), гарне здоров'я – все це приносить щастя. Але для більшості людей вплив цих факторів незначний, і, як ми незабаром побачимо, задоволеність будь-яким з цих аспектів залежить від різних когнітивних моментів, наприклад порівняння з минулим або з положенням інших людей [16, С.58-61].

У другій третині ХХ століття під впливом психологів-гуманістів (А. Маслоу, Р. Мей, Р. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Еріксон та ін.) феноменологія щастя розвинулася як позитивна психологія.

Поняття щастя – внутрішньо суперечливе явище. Його суб'єктами є особистість, соціальна група, суспільство та людство в цілому. За масштабами щастя буває особистим і суспільним. Наприклад, фінський філософ Дітріх фон Гільдебранд виділяє щастя особистості та щасливе суспільство [20]. Особисте щастя виявляється в інтересах особистості, її власної гідності, моральної гідності та відповідальності. Соціальне щастя охоплює певне суспільство. Ці два типи щастя характеризуються взаємозалежністю, постійною взаємодією та взаємною трансформацією індивідуального та соціального. Вплив особистого щастя та соціального щастя виявляється в тому, що особисте щастя є складовою соціального щастя. Стан соціального щастя неминуче призводить до активізації особистого щастя [36, С.3-17].

Відомо, що, приходячи в цей світ, людина прагне досягти стану вищого задоволення своїм існуванням, реалізацією свого заповітного, тобто того, що просто позначається поняттям «щастя». Дослідження Е. Дінера, Л. Кінга,

С. Любомирської демонструють, що бажання бути більш щасливим не тільки допомагає людині почуватися краще, але й наповнює її енергією, розвиває креативність, зміцнює імунітет, допомагає покращити стосунки, працювати продуктивніше і навіть подовжує життя [19].

Феномен щастя характеризується зростанням потреб людини і постійним пошуком шляхів їх задоволення, досягненням цілей. Потреби та інтереси – це об'єктивні фактори досягнення щастя, відображені в свідомості, втілені в певних цілях, які спрямовані, з одного боку, безпосередньо на задоволення потреб, а з іншого – на умови існування, що визначають можливість, ступінь, метод задоволення, а цілі стають ідеальним поштовхом людини до активної діяльності, виражають загальну спрямованість пізнавальної та практичної діяльності людей [9, С.60-75].

Місце щастя в людському існуванні визначається загальною основою існування досліджуваного явища в цій системі, загалом, є соціальна активність. Для досягнення щастя необхідна діяльність суб'єктів соціального розвитку, яка безпосередньо пов'язана з діяльністю. Основою щастя є людська діяльність, яка має об'єктивний характер, оскільки вона не залежить від волі та свідомості людини, постає як зв'язок буття і небуття, стабільності та плинності [33, С. 19-22].

Б. Рассел писав: «У молодості мене обтяжувало життя і я постійно був на межі самогубства, що, однак, утримувало мене від глибокого інтересу до математики». Люди часто раді, коли вони перебувають у «потоці», каже психолог М. Чіксентміхай. Це стан, коли ваш розум повністю занурений у певну справу, що є для вас цінною, цікавою та значущою, виконання якої дозволяє максимально реалізувати власний потенціал [37, С. 237-249].

Теорія, запропонована Ф. Хайлігеном, розглядає щастя в контексті психологічної адаптації та свідомого контролю особистості над відхиленнями від оптимального стану. Ключ до щастя полягає у задоволенні ваших потреб за допомогою контролю 3-х компонентів:

1) матеріальна компетентність (наявність ресурсів для реалізації потреб);

2) пізнавальна компетентність (недостатньо того, що необхідні ресурси просто існують, потрібно вміти їх знаходити, вчитися та ефективно застосовувати);

3) суб'єктивна компетентність (недостатньо мати ресурси і мати можливість їх знайти, необхідно мати впевненість у власній здатності знаходити вихід з ситуацій для забезпечення необхідного рівня мотивації) [41, С.14].

Розуміючи щастя як психологічне явище, вчені чітко виділяють два підходи. Перший пов'язаний з досвідом задоволення життям, рефлексивною оцінкою свого минулого і сьогодення, другий – з частотою та інтенсивністю позитивних емоцій. У психологічному сенсі щастя навряд чи може бути головною метою людського життя, оскільки стан інтенсивної радості від природи швидкоплинний.

Щастя – це складний емоційний стан, який означає абсолютну задоволеність індивіда життям, що характеризується почуттям найвищого задоволення та нескінченної радості. Причини такого безмірного задоволення у кожної людини унікальні. Його можна визначити як стан або якість бути щасливим, що впливає з виконання своїх бажань або володіння матеріальними та нематеріальними благами. Комфорт, задоволення та відчуття благословення є одними із загальних рис, пов'язаних зі щастям [30].

Е. Дінер, найвідоміший дослідник у галузі суб'єктивного благополуччя, зізнався, що запропонував термін «суб'єктивне психологічне благополуччя» лише тому, що поняття «щастя» не було повністю сприйняте як поняття академічної психології, і його зміст був досить розмитим і різноманітним. Звичайно, «психологічне благополуччя» – це «ширше» поняття, яке включає фізичне, психічне здоров'я, а не лише емоційне благополуччя. Таким чином, «психологічний добробут» є більш послідовною теоретичною конструкцією, ніж «щастя» [28, С.87].

Вражає ставлення дослідників та позитивних психологів щодо розбиття явища щастя на складові. Щастя, добробут, мудрість, евдемонія та багато інших явищ розкладаються на простіші, зрозуміліші, «деталі» – риси, стани тощо, які легше дослідити емпірично.

Що відрізняє рівень щастя людей, так це інтенсивність і тривалість їхніх емоцій. Краще прагнути до довготривалого щастя, ніж до швидкоплинних спалахів радості. Якщо можливо поширювати щастя серед кількох людей, а не лише серед одного, до цього слід прагнути.

Підготовка та вдосконалення мають вирішальне значення для досягнення стану щастя та підтримки його в собі. Освоївши емоційну регуляцію, можна значно вплинути на загальну якість життя. Тільки так можна наблизитися до вічно недосяжної мети справжнього щастя.

Слід визнати, що на уявлення про щастя впливають культурні та історичні контексти. У християнській доктрині прагнення до щастя ґрунтується на духовній наповненості, а не походить від матеріальних задоволень земного життя.

В епоху Відродження відродилася віра в те, що земне щастя є дійсним моральним принципом, яким керується поведінка. Проте матеріалісти Франції XVIII століття відстоювали евдемонізм як основну етичну філософію. Для них людське щастя було кінцевою метою будь-якого суспільства та гідним прагненням для окремих людей. Вони вважали щастя природним даром, якого можна досягти, виконавши своє справжнє призначення. Переважає думка, що щастя пов'язане зі сприятливим результатом, будь то придбання чи виробництво.

## 1.2. Основні чинники виникнення почуття щастя

Проблема якості життя зазвичай розглядається з точки зору забезпечення життєздатності суспільства і трактується як частина майбутнього, до якого прагне людство. Умовами досягнення щастя є широкий спектр факторів, значущість яких визначається об'єктивними обставинами людського життя та унікальністю особистості. Визначено найзагальніші умови щастя в суспільній свідомості:

1. Матеріальний добробут. Вплив на суб'єктивне благополуччя особистості матеріального чинника (в першу чергу рівня доходу) є об'єктом дослідження багатьох соціальних наук. У ранніх роботах [14] показано позитивний зв'язок зростання доходу і рівня задоволеності життям в короткостроковому періоді. Але в довгостроковому періоді ми можемо отримати зворотний результат. Так званий «Парадокс Істерліна» полягає в тому, що економічне зростання не обов'язково веде до збільшення задоволеності життям населення;

2. Соціальна стабільність (відсутність потрясінь та катаклізмів);
3. Достатній рівень спілкування;
4. Можливості та простір для творчості;
5. Достатній ступінь свободи;
6. Любов;
7. Наявність сенсу в житті;
8. Почуття гідності;
9. Кліматичний фактор.

Посилені, останнім часом, екологічні проблеми викликали зацікавленість до вивчення зв'язку кліматичних умов і рівня щастя. Дослідження, проведене в 2005 році К. Реданц і Д. Медісона, виявило, що в кліматичній складовій, яка впливає на рівень щастя, продемонстрований різними країнами, найбільш значущі температурні показники в

найспекотніші і холодні місяці [45, С.15-24]. Вища середня температура в холодний сезон підвищувала рівень щастя, а надмірно висока середня температура в теплий сезон – знижувала його.

10. Міцне здоров'я. У науковій літературі часто піднімаються питання взаємозв'язку між відчуттям щастя та показниками здоров'я. Ряд дослідників вважає, що саме суб'єктивне благополуччя є джерелом гарного здоров'я [45, С.15-24]. Власне здоров'я та здоров'я близьких людей займають перші місця в рейтингу причин щастя або його відсутності.

Англійський дослідник М. Аргайл називає чинниками щастя соціальні зв'язки, матеріальне становище, емоційний фон, дозвілля, здоров'я, самооцінку, осмислене життя. Менш важливими для почуття щастя, на думку вченого, є вік, стать, релігійне задоволення [39].

Щастя найчастіше асоціюється з такими поняттями, як якість життя та суб'єктивне благополуччя. К. Ріфф виділила 6 факторів суб'єктивного благополуччя: самоприйняття, наявність цілей у житті, особистісний ріст, управління навколишнім середовищем, автономність та позитивні стосунки з оточуючими [27].

І. Джидарян називає членство в малих групах одним з найважливіших факторів суб'єктивного благополуччя. Якість добробуту залежить від важливості членства в них, ступеня задоволеності власним становищем, стосунками, груповими явищами та процесами. Дослідження західних психологів виявили прямий зв'язок між задоволенням життям та наявністю сім'ї, яка утворює групу підтримки [35].

Безперечно, прагнення до щастя включає дії людей для його досягнення. У «Підкоренні щастя», опублікованому в 1930 році філософом Б. Расселом, згадується, що щастя – це не випадковість, за винятком рідкісних випадків. Його слід заслужити, а не отримати в дар. Духовні та фізичні зусилля є ключовими для досягнення цього бажаного стану [22, С.18].

Більшість вчених дотримуються думки, що щастя значною мірою залежить від якостей і характеру людини. Дійсно щасливі люди мають

внутрішній контроль, оптимізм, високу самооцінку. Крім того, на щастя як суб'єктивне благополуччя особистості суттєво впливають такі риси, як розумові процеси та індивідуально-психологічні особливості людини, а також етнічні та культурні відмінності.

Щастя залежить від ряду зовнішніх та внутрішніх умов: соціально-демографічних аспектів, якості життя, соціального середовища, задоволеності особистим життям, матеріального добробуту, задоволеності роботою, сімейних відносин, впливу задоволеності ситуацією в країні тощо [46, С.169].

Здоров'я людини – це перший фактор. Дійсно, щастя пов'язане із власним здоров'ям. Тривалість життя нижча за середньосвітову і найгірший на європейському континенті є сигналом до перегляду способу життя українців та суттєвого покращення якості медичних послуг. Далі йде вік, молодші люди в середньому щасливіші за старших. На наш погляд, цей фактор є досить суб'єктивним [24].

Під час психологічних досліджень С. Любомирська виділила моделі мислення та поведінки найщасливіших учасників: вони охоче висловлюють подяку за все, що мають; проводять багато часу з родиною та друзями, плекають з ними стосунки та насолоджуються цими стосунками; часто перші подають руку допомоги працівникам та незнайомцям; радісно дивляться у майбутнє; радіють простому життєвому задоволенню і прагнуть жити «тут і зараз»; займаються спортом щотижня або навіть щодня, перетворюючи це на звичку; присвячують себе довгостроковим цілям, вони мають «бізнес на все життя» (проектування меблів або виховання дітей, і в своїй роботі вони дотримуються важливих для них цінностей). Нарешті, у житті найщасливіших людей є також стреси, кризи і навіть трагедії. У таких ситуаціях вони можуть впадати у депресію або мати сильні емоційні переживання, але їх таємною зброєю є внутрішня рівновага та сила, яку вони виявляють перед проблемами.



Щоб дитина росла щасливою, вважається, необхідно ввести в її повсякденне життя ряд правил: розвивати позитивне мислення дитини, тренувати позитивні почуття, уникати порівняння та заздрості, розширювати соціальні контакти, тренувати витривалість, навчитися прощати, радіти життю, втілювати мрії тощо. Однією з головних умов виховання учня щасливою людиною є створення сприятливого середовища – організація взаємодії батьків та всіх учасників педагогічного процесу [44, С.107].

Одним з найважливіших факторів щастя є сім'я та близькі стосунки, задоволеність інтимними стосунками та сімейним життям. Є. Головаха наголошує, що родина має найбільший вплив на рівень щастя українців, оскільки є вищий рівень довіри до неї [5, С.41-49]. Дійсно, сім'я служить психологічним «притулком», допомагаючи людині вижити в різних життєвих обставинах. Варто зазначити, що щаслива сім'я – це основа ефективної державної діяльності. Всі соціальні процеси реалізуються в сім'ї, вона відчуває вплив усіх соціальних факторів та суперечностей. Уся діяльність соціальної держави сьогодні розглядається як забезпечення належного функціонування української сім'ї, адже сім'я – це джерело невичерпних сил та енергії, що дозволяє дорослим та дітям, які входять до її складу, жити, розвиватися, долати труднощі, шукати з оптимізмом шляхи у майбутнє.

Високий рівень довіри до сім'ї та інших членів суспільства, до соціальних інститутів впливає на рівень переживання щастя. Рівень довіри до українського суспільства досить низький. «Чи можете ви бути щасливими, якщо вважаєте, що не можете довіряти нікому, крім себе?» – запитує Є. Головаха. Крім того, він додає: якщо «ваша концепція щастя полягає лише в тому, щоб їсти і годувати свою сім'ю, то в Україні ви за визначенням будете більш нещасним, ніж в інших європейських країнах» [5, С.41-49].

Рівень довіри до суспільства є важливою характеристикою його стану; вона забезпечує саму можливість існування суспільства як організованої спільноти, можливість існування соціального порядку та взаємодії. Довіра до суспільства – довіра між окремими людьми, між соціальними групами, довіра

до соціальних інститутів – забезпечує певний рівень стійкості суспільства до несприятливих факторів – як з боку навколишнього середовища, так і дії внутрішніх факторів, які заважають функціонуванню соціального організму.

Наступним фактором щастя є освіта людини. На думку В. Паніотто, вищий рівень освіти збільшує ймовірність того, що людина буде задоволена життям і почуватись щасливою. Дійсно, наявність вищої освіти сприяє самоствердженню та розвитку людини як особистості, але професійна освіта, на наш погляд, сприяє людському щастю не менше, ніж вища [34, С.34].

Останнє пояснюється здатністю людини знайти роботу за покликанням, незалежно від освіти. Роботу, яка за природними потягами, здібностями визначає життя людини та її сенс, духовно збагачує людину і дає їй можливість знайти свій справжній шлях і своє місце. Для українців наполеглива праця – безперечна цінність. В. Андрущенко називає її «матір'ю» [16, С.58-61].

У сучасних реаліях людині дуже важко реалізувати свої сили, власний творчий потенціал, знайти радість у процесі праці. Однією з причин є заробітна плата. Люди з кращим фінансовим становищем набагато щасливіші. Люди з високим рівнем доходу задоволені життям більше за інших, але в їхньому житті немає приємніших занять, ніж у житті менш заможних людей, і вдень вони частіше відчувають тривогу і гнів.

Таким чином, люди вбачають джерело щастя як в зовнішніх чинниках (робота, сім'я, достатній рівень спілкування, рівень доходів тощо) так і у внутрішніх здоров'я, любов, почуття гідності).

## Висновки до розділу 1

Підсумовуючи опрацьований теоретичний матеріал, ми можемо зробити висновок, що феномен «щастя» досі не має чіткого визначення, незважаючи на безліч спроб визначити його протягом століть. Кожен намагається досягти щастя різними способами. Уявлюване щастя формує бажання, мрії особистості та оформлюється у сенсі життєвих цілей. Особистістю докладається не аби яка кількість зусиль для їх досягнення.

Проблема пошуку щастя виникає у кожного покоління, оскільки кожне покоління має свої власні орієнтири, цінності, що домінують, що складають систему уявлень про щастя та суттєво відрізняється від уявлень їхніх батьків.

На різних етапах життя щастя асоціюється з його зовнішніми ознаками: піднесений настрій, виконання бажань, матеріальне благополуччя, комфорт тощо. На нашу думку, основними факторами, що впливають на формування щастя, є:

- 1) здоров'я – щастя тісно пов'язане із задоволенням власним здоров'ям;
- 2) вік – молодші люди в середньому щасливіші за старших;
- 3) сімейні та близькі стосунки – задоволеність інтимними стосунками та сімейним життям – один з найважливіших факторів щастя на всі роки моніторингу; зазначено менший показник переживання почуття щастя осіб, що втратили партнера або є неодруженими;
- 4) рівень матеріального добробуту – відчуття щастя пов'язане з суб'єктивною оцінкою населенням свого матеріального становища. Так, «щасливі» люди значно рідше, в порівнянні з рештою, ідентифікують себе з «бідними» верствами населення.
- 5) освіта – вищий рівень освіти збільшує ймовірність того, що людина буде задоволена життям і почуватись щасливою. За даними досліджень,

серед високоосвічених людей, зустрічаються частіше ті, що вважають себе щасливими – 30%, а нещасними почуваються лише 19%.

б) робота – задоволеність роботою, що залежить як від роду діяльності, так і від рівня оплати праці, є значущим фактором у визначенні особистістю себе, як щасливої людини;

7) можливості для самореалізації – на почуття щастя впливає не тільки поточний стан справ чи минулі досягнення, але й наявність перспектив та очікувань від майбутнього.

## РОЗДІЛ 2 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

### 2.1. Особливості психічного розвитку підлітків

Підлітковий вік охоплює період з 10-11 до 13-14 років і є одним із найважчих і відповідальних періодів у житті дитини та її батьків. Як і все інше, підлітковий вік «починається» зі зміни соціального розвитку.

Особливістю ситуації соціального розвитку є те, що підліток перебуває в позиції (статусі) між дорослим і дитиною – із сильним бажанням стати дорослим, що визначає багато особливостей його поведінки. Підлітки знаходяться десь посередині між дитинством і дорослістю. Підліток намагається відстояти свою незалежність, отримати право голосу.

У підлітковому віці спілкування з однолітками є основною діяльністю. Саме в процесі спілкування з однолітками у дитини формується новий рівень самосвідомості, розвиваються соціальні навички, слухняність, уміння відстоювати свої права. Крім того, для підлітків спілкування є дуже важливим каналом інформації [40, С.33-37].

Багато особливостей поведінки підлітків пов'язані з психологічними змінами, а також змінами в організмі дитини. Незбалансоване статеве дозрівання та фізичний розвиток підлітків визначають багато його поведінкових реакцій у цей період. Підлітковий вік характеризується емоційною нестійкістю і різкою зміною настрою. Поведінка підлітків часто непередбачувана, і за короткий проміжок часу вони виявляють прямо протилежну реакцію.:

- Поєднання цілеспрямованості та наполегливості з імпульсивністю;
- Невгамовне бажання діяльності може змінюватися апатією, відсутністю амбіцій і бажання щось робити;
- Підвищується впевненість у собі, безповоротні судження швидко змінюються вразливістю і невпевненістю в собі;
- Напориста поведінка іноді поєднується зі сором'язливістю;

- Романтичні настрої, як правило, межують з цинізмом і настороженістю;

- Ніжність, що відбувається в контексті дитячої жорстокості;

- Потреба в спілкуванні змінюється бажанням побути наодинці [4, С. 113].

Найсильніші емоційні реакції виникають, коли будь-хто з оточуючих намагається зруйнувати самооцінку підлітка. Пік емоційної нестабільності припадає на 11-13 років у хлопчиків і 13-15 років у дівчаток.

Відбуваються серйозні зміни в розвитку когнітивних процесів. Підліток може добре зосередитися на важливій для нього діяльності. Увага стає добре керованим та контрольованим процесом.

Підліток вміє керувати своїми довільними спогадами, використовуючи різні мнемотехнічні прийоми. Спогади про минуле реорганізуються, переходячи від домінування механічної пам'яті до семантичної. При цьому перебудовується сама смислова пам'ять — вона набуває опосередкованого, логічного характеру, до якого обов'язково залучається мислення.

Підлітковий вік вважається кризою, оскільки відбуваються різкі якісні зміни, які впливають на розвиток і всі сторони життя, 13-річна криза є однією з найгірших.

Розглянемо основні прояви кризи підліткового віку [31]:

1. Навіть у сферах, де діти обдаровані, продуктивність і навчання падають.

Перехід на новий, більш високий рівень інтелектуального розвитку. На зміну конкретному приходять логічне мислення. Це виявилось в критиці і потребі доказів, його починають цікавити філософські питання (проблеми походження світу і людини). У міру розвитку розуму з'являється загострена самосвідомість, самоспостереження та усвідомлення світу, як людина його відчуває. У цьому віці багато підлітків ведуть щоденник.

2. Другий симптом кризи – негатив. У хлопців негативні емоції більш виражені та частіші, ніж у дівчат, і починаються пізніше – у 10-14 років.

Поведінка підлітків під час кризи не обов'язково має негативні характеристики. Виділяють три варіанти поведінки [8, С.44].

1. Негативність проявляється у всіх сферах життя підлітків. Підлітки не можуть сприймати вмовляння старших і навпаки. Такий важкий і гострий перебіг спостерігається у 20% підлітків.

2. Діти – приховані песимісти. Це проявляється лише в окремих життєвих ситуаціях, переважно як реакція на негативні впливи середовища (сімейні конфлікти, придушення впливу шкільного середовища). Таких дітей більшість, близько 60%.

3. У 20% дітей побічні явища відсутні взагалі [8, С.44].

На цій підставі можна припустити, що негативізм є результатом недоліків у методиці навчання.

Основні лінії розвитку підлітків пов'язані з переживанням особистісних криз: криз ідентичності та криз, пов'язаних із відривом від сім'ї та набуттям незалежності. Криза ідентичності. У цей час відбувається пошук і вибір нової дорослої особистості, нового ставлення до себе і зовнішнього середовища. Як зовнішні прояви – це виражається як прояв глибокого інтересу до власної особистості та спроба довести свою точку зору та запевнити однолітків у власній правоті [17, С. 91].

Бурхливий розвиток свідомості і самосвідомості призводить до егоїзму, тому діти підліткового віку схильні до замкнутості, надмірної самокритичності, чутливості до зовнішньої критики. Тому будь-яка оцінка значущої дорослої людини може викликати драматичні та непередбачувані реакції.

Формування нового рівня самосвідомості проявляється також у прагненні зрозуміти себе, власні здібності та особливості, свою схожість і відмінність з іншими – унікальність і неповторність. Самоусвідомлення через відмінність найчастіше виникає при зіткненні зі світом дорослих. Це може призвести до негативного ставлення до норм і цінностей дорослих, їх девальвації. «Я не такий, як ти! Я ніколи таким не буду!» –це досить типові

підліткові фрази. У результаті комунікаційна цінність сімейного кола різко падає з віком: найбільшим авторитетом стають друзі, а не батьки.

Під час спілкування з однолітками підлітки набувають самосвідомості через подібність до інших. Підлітки мають свої норми, установки, особливості поведінки, формуючи особливу субкультуру. Для них дуже важливим є відчуття причетності, можливість отримати місце в референтній групі [29, С.159].

Кризи, пов'язані з розділенням сім'ї і здобуттям незалежності. Вітчизняні психологи виділяють ще одну важливу ознаку підліткового віку – відчуття дорослості. На перший погляд, це може здатися прагненням до самостійності та незалежності. Він намагатиметься розширити свої права робити те, що хоче, знає, вміє. Така поведінка зазвичай тягне за собою заборони та покарання. Але це необхідно, тому що саме в цьому протистоянні з дорослими підлітки досліджують свої межі, межі своїх фізичних і соціальних можливостей і межі дозволеного. Завдяки цій боротьбі за незалежність він задовольняє свою потребу в самопізнанні та самоствердженні, пізнає власні можливості та вчиться діяти самостійно [38, С. 176].

Отже, статеве дозрівання характеризується:

- незбалансоване статеве дозрівання та фізичний розвиток, що призводить до емоційної нестабільності та різких перепадів настрою;
- зміни в соціальному розвитку: перехід від залежного дитинства до самостійного і відповідального дорослого життя;
- зміни провідних видів діяльності: навчальна діяльність замінюється інтимним та особистим спілкуванням з однолітками;
- відкриття та утвердження власного «Я» та пошуки свого місця в системі міжособистісних стосунків;
- самопізнання через протистояння світу дорослих і через приналежність до світу однолітків. Це допомагає підлітку знайти власні цінності та норми, сформувані своє сприйняття навколишнього світу.



## **2.2. Поняття про переживання воєнних подій та їх вплив на психіку підлітків як предмет психологічних досліджень**

Жодна жертва війни не виходить без втрат: зруйнований будинок, безвісти зниклі близькі, віднесене життя. Проте ніхто не втрачає на війні стільки, скільки діти, на все життя поранені руйнівною дією війни.

Україна має дедалі менше часу, щоб запобігти ще одному «втраченому поколінню» – висловленню, що часто використовується, не тільки для відібраних юних життів, а й для дітей, які жертвують своєю освітою, захопленнями та дружбою заради зміщення лінії фронту або страждають від надто глибоких психологічних травм [52].

За словами М. Шахіна – представника UNICEF в Україні, кожен із 5,7 мільйонів дітей в Україні має травму, «Я б не сказав, що 10 чи 50 відсотків із них в нормі – усі переживають це, і на лікування та реабілітацію підуть роки» [60].

За даними гуманітарних агентств, більше третини українських дітей – 2,2 мільйона – були змушені залишити свої будинки, причому багато з них було переміщено два чи три рази через втрату територій. [50].

Проте є ціна невилікованої психологічної травми. І наслідки не лише психічні, а й фізичні. Діти, які опинилися на війні, є групою ризику до виникнення «токсичного стресу», стану, викликаного екстремальними періодами негараздів, сказала С. Хуш, директор організації «Врятуємо дітей» в Україні. Ефекти настільки сильні, що можуть змінювати структури мозку та системи органів, зберігаючись протягом усього дорослого життя дітей [58].

Війна впливає на дітей з тією ж силою, що і на дорослих, проте є деякі відмінності. По-перше, діти залежать від дорослих. Зв'язок між дітьми та батьками може порушуватися в період воєнних дій - через втрату батьків, а також емоційної недоступності через тривожні чи депресивні розлади у дорослих.

По-друге, травмуючий вплив у дитинстві може мати більш несприятливий вплив на розвиток дітей, ніж на життя дорослих. Це пов'язано з тим, що діти втрачають можливість отримати освіту під час війни або були змушені переселитися в табори для біженців, де вони в скрутних умовах очікують відновлення нормального життя.

Психіатричні та психологічні дослідження показали, що війна залишає стійкі епізоди у дітей та підлітків. Під час війни діти різною мірою стикаються з двома типами травмуючих подій: перший тип – раптова травматична подія та другий тип – тривалий вплив несприятливих подій, що призводить до дисфункції механізмів подолання стресів. В результаті вони страждають від таких станів, як тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (відключення від зовнішнього світу, деперсоналізація, дереалізація, заціпеніння, кататонія), поведінкові розлади (особливо агресивні, асоціальні), зловживання алкоголем та психоактивними речовинами більшою мірою, ніж їхні однолітки в країнах, в яких не відбувається військових дій. За словами П. Джоші та Д. О'Доннелла, проблеми з психічним здоров'ям насправді є «нормальною реакцією на аномальні події». В основі цього лежить те, що діти зазнали тривалого впливу насильства, що призводить до ризику розвитку множинних, а іноді і затяжних форм біопсихосоціальної дезадаптації [61].

С. Мурті та Р. Лакшмінараяна розглянули всі доступні дослідження психічного здоров'я дітей, проведені в наступних зонах збройних конфліктів: Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда. Вони дійшли висновку, що військова травма призводить до довгострокових наслідків для психіки дітей – чим довше продовжується конфлікт, тим важчі симптоми. Найбільше поширеними станами є тривога, депресія та психосоматичні проблеми [59].

Д. Сміт стверджує, що найбільш важливими змінними, що визначають вплив війни на психічне здоров'я дітей, є:

- відсутність основних ресурсів таких як дах над головою, вода, освіта, охорона здоров'я тощо;
- порушення сімейних відносин через втрату, розлуку або переміщення;
- стигматизація та дискримінація, що значною мірою впливають на ідентичність особистості;
- песимістичний світогляд: стійке відчуття втрати та горя, неспроможність з оптимізмом дивитися у майбутнє;
- насилля [55].

Однак західний психологічний підхід до здоров'я дітей у зонах конфліктів, що розглядається переважно через призму ПТСР (посттравматичного стресового розладу) піддається різкій критиці через його етноцентричну точку зору, яка відкидає місцеві культурні системи цінностей, а також свободу дій та стійкість дітей [51]. Дітей слід розглядати не тільки як пасивних жертв, позбавлених свободи волі, над якими було вчинено насилля, а скоріше як активних учасників суспільства, які виробляють свої власні способи подолання ситуації та способи виживання, спроби зробити вибір на користь спротиву або участі в збройному конфлікті [12. С. 107].

Новітні психосоціальні дослідження вказують на те, що незважаючи на важкі умови життя викликані воєнними діями, діти демонструють високу здатність до стійкості, що сприяє їх гармонійному розвитку незважаючи на психологічні та фізичні травми. Виділяють кілька чинників, що сприяють високій стійкості серед дітей та підлітків, а саме: ефективні копінг-стратегії, система ціннісних переконань особистості, наявність здорових відносин в сім'ї [56, С.33].

Серед найпоширеніших впливів воєнних дій на дітей та підлітків можна виділити наступні:

1. Смерть. Кожен рік сотні тисяч дітей гинуть від прямого насилля на війні. Вони гинуть як цивільні особи, які опинилися в осередку воєнних дій або під час етнічних чисток [53, С.532].

2. Фізичні травми. Діти отримують низку військових травм. Певна

зброя впливає на них особливо сильно. Вибух наземної міни з більшою ймовірністю вб'є або серйозно поранить дитину, ніж дорослу особу [57, С.11-19].

3. Інвалідність. Мільйони дітей стають інвалідами внаслідок війни, багато з яких не мають доступу до реабілітаційних послуг.

4. Хвороби. Під час війни погіршуються умови підтримки здоров'я дітей – харчування, санітарія, житло, доступ до медичного обслуговування. Можлива втрата імунітету до переносників хвороб під час переміщення населення.

5. Згвалтування. Ці явища, які часто виникають в умовах війни та етнічних чисток, залишають стійкі фізичні наслідки у вигляді захворювань, що передаються статевим шляхом, включаючи ВІЛ/СНІД та психологічні наслідки.

6. ПТСР. Під час війни діти стикаються з ситуаціями терору та жаху, які можуть призвести до тяжких наслідків у вигляді посттравматичного стресового розладу. Тяжкі втрати і порушення в їхньому житті призводять до високого рівня депресії та тривоги у дітей, які постраждали від війни.

7. Соціальні та культурні втрати. Діти можуть втратити свою спільноту та її культуру під час війни [52].

Війна може викликати широкий спектр реакцій та емоцій у людей. Людина може зазнати зміни або руйнування своїх особистих цінностей, що призведе до втрати орієнтиру чи бачення. Перед обличчям тривоги деякі люди можуть стати емоційно заціпенілими або апатичними. Війна має руйнівний вплив на людей, змушуючи їх втрачати близьких та родичів, терпіти жорстокість або насильство. Внаслідок цього у людей змінюється психоемоційний стан.

Діти не застраховані від реакцій емоційного стресу і також можуть відчувати розчарування, перебувати у стані травматичної кризи та бути глибоко вражені втратою близьких. Імовірність виникнення дезорієнтації та панічних атак підвищується. Психічне здоров'я дітей і молоді часто страждає

від ПТСР. Щоб впоратися зі стресом, важливо мати джерело внутрішніх ресурсів.

### **2.3. Особливості переживання почуття щастя у підлітковому віці**

Багато психологів вважають щастя приємним, бажаним, корисним, позитивним почуттям, яке можна назвати відчуттям психологічного комфорту та благополуччя (М. Селігман, М. Аргайл). Це відчуття є сутністю щастя. Переживання цього стану приходиться із впевненістю людини в собі, у власних потребах, розумінням сенсу життя, задоволеністю собою та всіма навколо. Стан щастя підвищує сприйняття світу.

Людина може бачити красу, насолоджуватися звичайними явищами, бачити навколо себе красу і гармонію, приймати все як є, не засуджуючи. «Ставлення до світу і до себе – це відношення між контактом і світом. Це високе почуття участі та почуття причетності людини до світу [40, С. 33-37].

Крім того, стани благополуччя часто супроводжуються відчуттям бадьорості та сили [42, С.108-116]. Щаслива людина відчуває в собі активність і силу продуктивної діяльності, тому можна сказати, що щастя дійсно є тією рушійною силою, яка спонукає людину діяти сміливо і здійснювати всі види діяльності, в тому числі і творчу. Щастя дає відчуття свободи та легкості.

Нарешті, щастя виконує біологічну функцію. Коли людина досягає стану щастя, всі її системи органів можуть працювати легко і вільно, а тіло і розум знаходяться в стані розслаблення. Приємні переживання під час хвороби часто прискорюють процес одужання.

Кожна людина унікальна, а отже, почуття та відчуття, які супроводжують радість, будуть різними. «Широкі індивідуальні відмінності у взаємодії досвіду благополуччя з процесами сприйняття, пам'яті, мислення та уяви призводять до різних описів досвіду, чому він виникає та наслідків щастя» [18]. Індивідуальні відмінності у переживанні щастя призводять до різноманітності способів життя. І, як казав Гегель, «Щаслива людина

влаштовує своє буття так, щоб воно відповідало її характеру» [13, С.42].

У підлітковому віці також є певне уявлення про поняття щастя. Воно складається з основних потреб цього віку: потреба у довірчому спілкуванні та дружбі. Таке довірче спілкування має відбуватися не лише з однолітками, а й із дорослими, з батьками, із сім'єю. У цьому віці підліткам необхідно знаходити розуміння та підтримку з боку сім'ї та близьких людей, у тому числі й друзів. Тому підлітки, що включають у своє поняття про щастя, такі фактори як друзі та сім'я. Наступним у це поняття вони включають такий фактор як любов, взаємні почуття, що є актуальним у цьому віці [48, С.195-209].

Для більш детального розуміння феномену щастя у сприйнятті підлітків ми звернулися до результатів наукових досліджень присвячених даному феномену. Таким чином, у дослідженні І. Мальованої та Н. Когутняк присвяченому порівняльній характеристиці уявлень про щастя серед підлітків та студентів було встановлено, що 25% підлітків розуміють щастя як добре здоров'я, 31,25% – як емоційний стан, 18,75% – як благополуччя, 6,25% – як наявність в житті всього, що хочеться, 6,25% – як позитивне мислення, у 12,5% підлітків відсутнє розуміння поняття щастя [23, С. 36-41].

Таким чином, сприйняття підлітками та студентами благополуччя інших відрізнялося наступним чином: підлітки та студенти вважали, що щаслива людина має такі відмінності від нещасливої як кількість позитивних емоцій, посмішок, позитивний розум. На думку підлітків, щасливі люди добріші. Нещасні люди – це самотні люди, які мають погіршення здоров'я. На думку студентів, щаслива людина відрізняється від нещасливої, тим що вона більше духовна, ніж фізична.

Отже, особи студентського віку стають щасливішими від спілкування з близькими, досягнення певних цілей, кохання, від улюбленої справи, від грошей і навчання. Підлітки, своєю чергою, стають щасливішими з грошима, гаджетами, подарунками, популярністю серед однолітків, досягненнями, поїздками та прогулянками, друзями та родиною [23, С. 36-41].

У наступному дослідженні, що було проведене Л. Варавою та присвячене особливостям переживання та механізмам рефлексії почуття щастя в підлітковому віці було встановлено, що найпоширенішими причинами щастя для підлітків є:

- присутність коханої людини чи друга в реальному житті;
- відчуття власної значущості;
- наявність людей, з якими можна звертатися за підтримкою;
- ефективність, продуктивне спілкування [7, С. 27-31].

Відповідно до результатів дослідження О. Яциної, що було націлене на вивчення впливу війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків було встановлено, що у період війни актуальний психологічний стан дітей та підлітків характеризується порушеннями когнітивної, мотиваційної та емоційної сфер психіки. Відповідно до того, що досліджувана група виявляє високі ознаки стресу, що проявляється в емоційно-поведінковій сфері, а також зниженню соціальної активності, порушення якості сну та відсутності інтересів до сфер діяльності, що були цікавими до моменту початку бойових дій на території України. Таким чином, дані щодо актуального психічного та психологічного стану можуть вказувати на знижений рівень суб'єктивного відчуття благополуччя та щастя в цілому [50, С. 554-567].

Таким чином, ми можемо говорити, що для підлітків поняття щастя асоціюється з ефективною соціальною взаємодією, відчуттям власної значущості та матеріальними компонентами.

## Висновки до розділу 2

Теоретичний аналіз літературних джерел присвячених вивченню особливостей психічного розвитку підлітків та переживання ними щастя дозволяє нам зробити наступні висновки:

1. На підставі теоретичного аналізу було встановлено, що підлітковий вік відноситься до вікового періоду від 10 до 14 років. Особливість даного періоду пов'язана із значними змінами в різних системах організму підлітка. Ці зміни включають фізичний ріст і зміни в психічній системі, такі як поява новоутворень. Психологи, педагоги та батьки вважають цей віковий період складним і критичним. З точки зору психологічного розвитку, основним завданням цього віку полягає у вивченні поведінки дорослих, що своєю чергою може провокувати конфлікти між підлітками та дорослими. Головним чином причинами цих конфліктів є суперечності між тим, що хоче підліток і тим, на що він здатний. Іншим важливим завданням цього періоду є психологічне відокремлення підлітка від сім'ї.

2. В ході теоретичного аналізу наукових джерел було встановлено, що під час війни діти піддаються двом типам травматичних подій: раптовим і тривалим несприятливим подіям. Науковцями було доведено, що тривалий вплив воєнних подій на психіку підлітків матиме довготривалий вплив на неї. В ході вивчення літературних джерел було виділено ряд негативних наслідків, що переживають діти та підлітки в результаті перебування в зоні бойових дій.

3. Здійснивши аналіз особливостей переживання почуття щастя у підлітковому віці було встановлено, що поняття щастя в системі цінностей підлітка відіграє важливу роль. Аналіз досліджень науковців вказує на те, що



відчуття щастя серед підлітків пов'язане з такими компонентами як соціальна взаємодія, власний престиж, здоров'я, а також матеріальні цінності (гаджети, одяг їх вартість та якість) та з рівнем їх самооцінки.

## **РОЗДІЛ 3 МЕТОДИЧНА ОСНОВА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ У ПІДЛІТКІВ В ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ**

### **3.1 Методика організації та проведення дослідження**

Сьогодні ми переживаємо надто важкий час та є велика потреба у опрацюванні та зборі нових даних стосовно емоційного стану у кожної людини. Постійна напруга та стрес є майже у кожної людини, але у потоці проблем та новин ми не маємо забувати про цвіт нашої подальшої нації. У цій роботі пропонується здійснити порівняння результати досліджень між двома роками довоєнного та воєнного стану. В рамках даного дослідження щастя розглядається не як окрема психологічна категорія, а саме зміни в уявленні старших підлітків про нього. На наш погляд, вивчення та порівняння підліткових уявлень відносно щастя дасть можливість зрозуміти, пояснити і спрогнозувати, яким чином зможе реалізуватися особистісний потенціал підлітків в рамках сучасного суспільства. Результати даного дослідження можуть сприяти всебічному аналізу щастя як інтегральної категорії, а також його ознакам у розрізі вікової динаміки.

Процес емпіричного дослідження поділяється на чотири етапи:

1. Підготовчий етап (лютий 2023 року) – на цьому етапі було здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми щастя як предмету психологічних досліджень, аналіз особливостей підліткового віку, аналіз досліджень переживання воєнних подій. Також було виділено особливості переживання відчуття щастя підлітками. Отримані теоретичні відомості дозволили сформулювати гіпотезу дослідження та намітити план щодо реалізації емпіричного дослідження.

2. Організаційний етап (лютий-березень 2023 року) – на цьому етапі було здійснено підготовку до проведення емпіричного дослідження, що охоплювала підготовку гугл-форм, формування вибірки дослідження. У зв'язку з тим, що метою дослідження було порівняння рівня відчуття щастя підлітками у довоєнний та воєнний період, перед нами стояла задача залучити до опитування тих самих підлітків, що склали вибірку дослідження

у 2021 році. У зв'язку з тим, що вибірку дослідження склали учні маріупольської загальноосвітньої школи, було залучено вчителів цієї школи задля забезпечення поширення анкет у спеціальних чатах з цими учнями.

3. Етап інтерпретації та аналізу отриманих результатів (березень-квітень 2023 року) – на цьому етапі було здійснено аналіз та інтерпретацію результатів дослідження. Було здійснено кількісний та якісний аналіз результатів опитувальників.

4. Узагальнюючий етап (квітень 2023 року) – на цьому етапі було здійснено порівняльний аналіз результатів двох досліджень (2021 та 2023 років). З метою встановлення розбіжностей між отриманими результатами було використано методи статистичної обробки, а саме U-критерій Манна-Уїтні.

Таким чином, **метою** емпіричного дослідження є емпіричним шляхом дослідити рівень почуття щастя у період воєнного часу. Шляхом статистичного аналізу здійснити порівняння результатів дослідження з довоєнними показниками.

**Завданнями** емпіричного дослідження є:

- 1) здійснити добір та обґрунтування психодіагностичних методик дослідження з метою перевірки гіпотези;
- 2) провести якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження;
- 3) здійснити обговорення отриманих результатів і висновки за підсумками дослідження;
- 4) визначити подальші перспективи розробки заявленої проблематики.

**Гіпотезою дослідження** є припущення, що існують відмінності у рівні відчуття щастя підлітками у період війни у порівнянні з довоєнним періодом. Для проведення емпіричного дослідження нами було використано наступні методи дослідження:

1. Організаційні методи. Нами було використано порівняльний метод для порівняння двох груп;

2. Емпіричні методи. З метою проведення емпіричного дослідження нами було використано наступні психодіагностичні методики:

- 1) Оксфордський опитувальник щастя М. Аргайла [16, С.58-61.];
- 2) «Шкала суб'єктивного щастя» С. Любомирски [43];
- 3) Методика інтелект-карти Т. Бьюзена [11].

Оксфордський опитувальник щастя М. Аргайла був розроблений наприкінці 1980-х на кафедрі експериментальної психології Оксфордського університету Майклом Аргайлом (Michael Argyle) з колегами, спочатку для досліджень, що проводилися в Оксфорді. Методика призначена для вимірювання щастя в цілому, і ґрунтується на опитувальнику депресії Бека, з якого запозичено частину питань. Результати подаються у відсотках.

Шкала суб'єктивного щастя С. Любомирський і Х. Леппер (оригінальна назва Subjective Happiness Scale) є однією з дуже небагатьох методик позитивної психології. Вона є експрес-тестом, що вимірює рівень суб'єктивного добробуту опитуваного. Експрес-вимірювання рівнів показників суб'єктивного щастя може бути використане для оцінки поточного психічного стану клієнта, а також застосовуватися в оцінці ефективності: психотерапії; психокорекції; психологічного консультування.

Метод інтелектуальних карт Т. Бьюзена дозволяє ефективно мислити, запам'ятовувати та розв'язувати проблеми, а також забезпечує засоби для візуального представлення внутрішньої обробки інформації та сприяння вдосконаленню. Ця методика розкрила різні концепції, які асоціюються зі щастям на думку підлітків.

3. Методи обробки даних. З метою обробки даних нами було використано методи якісного та математично-статистичного аналізу (U-критерій Манна-Уїтні).

Обравши стратегію реалізації емпіричного дослідження та визначивши методи реалізації дослідження особливостей переживання почуття щастя в підлітковому віці в період воєнного стану можемо перейти до інтерпретації та аналізу результатів емпіричного дослідження.

### 3.2. Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження

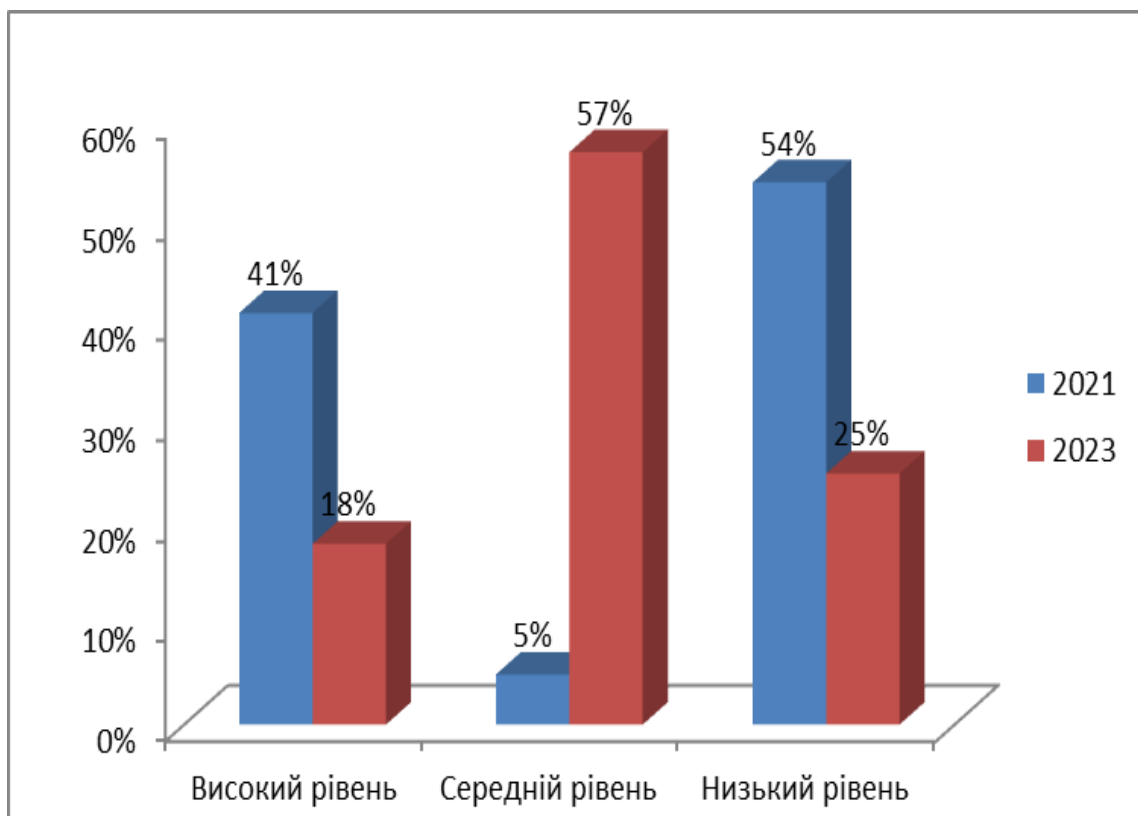
Наше емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення суб'єктивного розуміння та змін у почутті щастя серед підлітків у період воєнного стану.

Вибірку дослідження склали учні 7–11 класів (52 особи) однієї школи міста Маріуполя, а саме комунального закладу «Маріупольська загальноосвітня школа I–III ступенів №16 Маріупольської міської ради Донецької області». Суть дослідження полягає в порівнянні результатів дослідження отриманих нами у 2021 році, в довоєнний період, з результатами дослідження отриманими в 2023 році. На першому етапі дослідження (у 2021 році) вік вибірки сягав 10–13 років. Але, зважаючи на те, що з того моменту минуло майже два роки, у дослідження в 2023 році було залучено тих самих дітей, середній вік досліджуваних змінився в більшу сторону. Наразі діти навчаються у інших навчальних закладах, але щоб отримати вірогідні результати та зробити порівняння – опитування було проведено саме серед цих дітей, виходячи із ситуації сьогодення саме на них ми можемо побачити найбільший вплив ситуацій на емоційний стан. У зв'язку з тим, що діти проживають у різних містах та країнах, було використано гугл-форму.

Для дослідження використовувалися:

1. «Шкала суб'єктивного щастя» С. Любомирски;
2. Оксфордський опитувальник щастя М. Аргайла;
3. Методика інтелект-карти Т. Пьюзена.

Методика «Шкала суб'єктивного щастя» була адаптована під школярів та перекладена на українську мову. Результати дослідження представлено на рисунку 3.2.1.



**Рис. 3.2.1. Порівняльний аналіз результатів дослідження за шкалою суб'єктивного щастя у 2021 та 2023 роках**

Аналізуючи результати ми можемо зробити висновок, що на сьогодні діти шкільного віку знаходяться у стані невизначеності та рівень суб'єктивного щастя у них нижче середнього. Більшість аспектів життя потребує значного покращення. Порівнюючи з дослідженнями, які були проведені нами у 2021 році ми можемо зробити висновок, що рівень відчуття щастя серед підлітків зазнав змін.

Так у 2021 році 41% підлітків демонстрували високий рівень суб'єктивного відчуття щастя, в той час як в 2023 році цей показник знизився до 18%.

Середній рівень суб'єктивного відчуття щастя у 2021 році демонстрували 5% підлітків, в той час як в 2023 році це показник на рівні 57%.

Щодо низького рівня представленості суб'єктивного рівня щастя, то в 21 році низькі показники демонстрували 54% підлітків, а у 2023 році цей показник знаходиться на рівні 25%.

Спираючись на графічний розподіл результатів дослідження 2021 та 2023 року ми можемо зазначити, що підлітки у 2021 році більшою мірою демонстрували крайні вираження показника суб'єктивного відчуття щастя. В той час, як в 2023 році підлітки більшою мірою демонструють середній рівень суб'єктивного відчуття щастя.

З метою статистичної перевірки наявності розбіжностей між вибірками використано U-критерій Манна-Уїтні для показників шкали суб'єктивного щастя. Результати розрахунків представлено у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

**Результати розрахунків U-критерія Манна-Уїтні для показників шкали суб'єктивного щастя для періодів 2021 та 2023 років.**

|                           |               |               |                        |
|---------------------------|---------------|---------------|------------------------|
| Шкала суб'єктивного щастя | 2021 рік      | 2023 рік      | U-критерій Манна-Уїтні |
|                           | N=52          | N=52          |                        |
|                           | Середній ранг | Середній ранг |                        |
|                           | 51,87         | 53,13         |                        |

Примітка:  $p=n.s.$

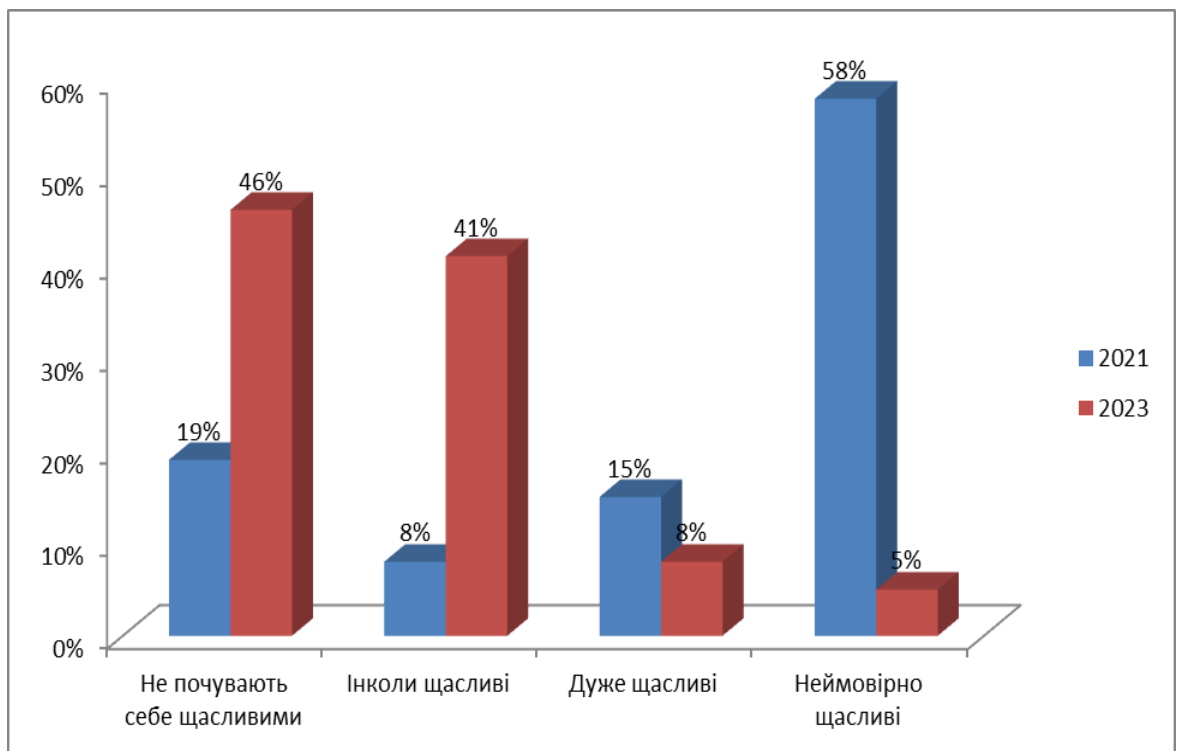
Нами не було встановлено статистично значущих відмінностей між показниками шкали суб'єктивного щастя для 2021 та 2023 років.

Після обговорення результатів виявили ряд важливих потреб у підлітків, серед них:

1. Впевненість у безпеці;
2. Соціальні аспекти (спілкування, відновлення контактів з друзями, налаштування нових відносин) ;
3. Допомога з адаптації у новому середовищі;
4. Здоров'я (особисте і рідних, іноді переживання за рідних, які захищають країну);

Виходячи з цього ми бачимо, що щастя для підлітків це – гарні стосунки з рідними, вільні зв'язки з друзями, та спокійна ситуація у країні. Виходячи із останніх подій відбулася зміна та переосмислення щодо матеріальних речей та соціальної значущості, збільшився рівень поваги серед однолітків та збільшилося бажання прийти на допомогу.

Переходячи до другої методики дослідження – Оксфордського опитувальника щастя М. Аргайла варто зазначити, що опитувальник було перекладено та адаптовано під підлітків, кількість питань була зменшена до 16. Результати дослідження представлено на рисунку 3.2.2.



**Рис. 3.2.2. Порівняльний аналіз результатів дослідження за Оксфордським опитувальником щастя М. Аргайла у 2021 та 2023 роках**

Порівнюючи результати можна констатувати різке зниження рівня щастя у підлітків. У 2021 році стан майже у всіх дітей був наближений до норми, та у деяких навіть перевищував її. Більшість (65,4%) підлітків перебували у стані задоволення своїм життям. Діти, у яких були складні життєві обставини склали найменшу частину (13,5%) їх стан був нижче середнього. Після впливу трагічних подій ми маємо значно менші показники.

Спираючись на дані представлені на рис.3.2.2 можна відзначити, що



лише 13% дітей знаходяться у гарному настрої та переживають почуття щастя, більшість дітей – 46% не відчувають почуття щастя на сьогодні. 41% відсотків підлітків лише інколи відчувають себе щасливими.

З метою статистичної перевірки наявності розбіжностей між вибірками використано U-критерій Манна-Уїтні для показників оксфордської шкали щастя. Результати розрахунків представлено у таблиці 3.2.2.

*Таблиця 3.2.2.*

**Результати розрахунку U-критерій Манна-Уїтні для показників оксфордської шкали щастя для показників 2021 та 2023 років**

|                            | 2021 рік      | 2023 рік      | U-критерій      |
|----------------------------|---------------|---------------|-----------------|
| Оксфордська<br>шкала щастя | N=52          | N=52          | Манна-<br>Уїтні |
|                            | Середній ранг | Середній ранг |                 |
|                            | 68,48         | 36,52         | 521*            |

\*статистично значущі значення на рівні  $p \leq 0,05$

Відповідно до результатів статистичних розрахунків ми можемо говорити про наявність статистично значущих відмінностей між показниками оксфордської шкали щастя у період 2021 та 2023 років ( $U=521; p \leq 0,05$ ).

Підлітки вважають, що щастя полягає у відчуттях радості і задоволеності життям, відсутністю матеріальних проблем, самореалізації, у досягненні успіху, та допомозі іншим людям.

Чинником щастя у сфері матеріального добробуту є наявність даху над головою. Таким чином, на думку підлітків, саме наявність власної оселі є запорукою відчуття щастя.

Серед опитаних учнів є частка дітей із неповних родин, сімей внутрішньо переміщених осіб, а також дітей-сиріт, чиї життєві реалії здійснюють свій вплив на показники суб'єктивного щастя та самооцінки. Труднощі, з якими довелось стикатись цим підліткам в житті, породжують їх песимістичні настрої, зниження рівня самооцінки та невпевненість у власних

силах та майбутньому.

За допомогою методики інтелект-карти Т. П'юзена ми виявили, які складові входять у підлітків до поняття "щастя".

На основі отриманих даних ми склали рейтинг факторів щастя (відповіді 2021 року):

1. Дружба 95%
2. Родина 91%
3. Дім 73%
4. Радість 55%
5. Гарний настрій 41%
6. Здоров'я 32%
7. Здоров'я близьких 27%
8. Навчання, Хобі 23%

Проаналізувавши відповіді досліджуваних у 2023 році ми бачимо наступну картину:

1. Безпека;
2. Свобода;
3. Спокій;
4. Стабільність.

Тобто, ми можемо говорити про те, що на даний час відчуття щастя базується на задоволенні базових потреб людини.

Таким чином, найбільш значущими в уявленні поняття про щастя у підлітків є такі фактори як дружба і сім'я та дім.

Щастя – це міцна сім'я, де завжди можна знайти підтримку та розуміння, це здоров'я близьких та рідних, щастя– це коли є добрі та віддані друзі, є взаємне кохання. Це веселощі, радість гарний настрій, позитивні емоції. Це заняття улюбленою справою, коли ти здоровий і коли є з ким поговорити. Щастя для кожного індивідуальне.

### Висновки до розділу 3

На підставі проведених досліджень можна зробити висновок, що підлітки надають пріоритет певним факторам щастя. Це почуття безпеки, причетності, позитивні емоції, міцне здоров'я, свобода від фінансових проблем, самореалізація та духовне збагачення. Більшість респондентів наголосили на важливості сім'ї, друзів і здорових стосунків як основи щастя.

Дослідження показали, що підлітки, незважаючи на те, що мають уявлення про щастя та його показники, не мають чіткого розуміння того, як його досягти у своєму житті.

На основі отриманих даних встановлено, що більшість підлітків визнають себе нещасними людьми – 82%, що характеризує високий рівень напруженості у зв'язку з останніми подіями. На долю тих, хто вважає себе щасливими, припадає 18,1%.

Відповідно до результатів статистичних розрахунків для показників двох років рівень суб'єктивного щастя підлітків не змінився, на це вказує відсутність статистично значущих відмінностей. Однак, школярі потребують допомоги та нових методів самопідтримки, щоб надалі відновити свій стан та жити переживаючи почуття щастя. Всі підлітки були свідками трагічних подій та пережили війну на власному досвіді, тому у більшості саме цей фактор впливає на рівень психологічного благополуччя кожної з груп.

Встановлено, що щастя є єдиним фактором людського досвіду, проте воно складається принаймні з 3, незалежних, факторів: задоволеності життям, позитивних емоцій та відсутності негативних емоцій.

## ВИСНОВКИ

1. Отже, щастя можна розглядати як явище, пов'язане з переживанням позитивних емоцій під час або в результаті реалізації чогось; переживання задоволення в житті, задоволення в бутті. У дуалістичній, суб'єктивно-об'єктивній природі феномену щастя закладено його подвійну обумовленість – об'єктивну, матеріальну, що стосується життєвих умов і обставин, і суб'єктивну, що стосується її внутрішнього світу, його ставлення до цього.

2. Емпіричні дослідження на цю тему дозволяють зрозуміти, що попри це, переважна більшість людей, які прагнуть досягти щастя, вірять, що щастя існує в їхньому житті. Однак деякі люди відчують щастя лише до певної міри, а деякі взагалі не вважають себе щасливими і їм не вистачає впевненості в щасті.

3. Було встановлено зв'язок між низькою життєвою силою та очікуванням щастя інших, а також вплив самооцінки на рівень щастя. Люди з низькою самооцінкою схильні недооцінювати свої здібності, що призводить до невпевненості в собі, боязкості та відсутності амбіцій. Вони задоволені розв'язанням повсякденних проблем і не мають критичної саморефлексії. Це свідчить про те, що важкий життєвий досвід може зменшити відчуття щастя, яке можна відновити лише через відчуття мети та сенсу життя.

4. Багато дітей України має шрами травм, і практично жодний не залишається неушкодженою. Для подолання наслідків можуть знадобитися роки, що вимагають лікування та реабілітації. Найбільш поширеними емоційними розладами є тривога, депресія та психосоматичні проблеми. Як наслідок, особисті цінності можуть зруйнуватися або повністю зникнути, залишаючи людей з почуттям розгубленості та занедбаності. Зіткнувшись з невизначеним майбутнім, багато хто розмірковує над своїми життєвими цілями, тоді як інші можуть емоційно зааніміти або стати апатичними перед обличчям тривоги.

5. За результатами емпіричного дослідження було встановлено наявність статистично значущих відмінностей між показниками

оксфордської шкали щастя ( $U=521;p\leq 0,05$ ). Статистично значущих відмінностей для показників шкали суб'єктивного щастя виявлено не було. Розглядаючи фактори щастя ми можемо зазначити, що у 2021 році підлітки, більшою мірою, вбачали щастя у соціальних відносинах. У 2023 році головними чинниками щастя у підлітків є безпека та свобода. Проведене дослідження дає змогу стверджувати, що гіпотеза, яка базувалася на припущенні про те, що існують відмінності у рівні відчуття щастя підлітками у період війни у порівнянні з довоєнним періодом, є підтвердженою.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Л. В., Олексенко Р. І. Феномен щастя в контексті філософського дискурсу. *Вісник Львівського університету. Серія філософсько-політологічні студії*. 2019. С. 16-22.
2. Біла І. Щастя як психологічне утворення. URL:[https://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/589/170](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/589/170)
3. Блез Паскаль. Матеріал з Вікіцитат. URL:<https://uk.wikiquote.org/wiki/>
4. Бозинчук Н. М. Індивідуально-психологічні особливості підлітків як фактори ризику формування інтернет-залежної поведінки. *Шляхи розвитку науки в сучасних кризових умовах: тези доп. І міжнародної наук.-практич.інтернет-конф., 28-29 травня 2020 р .Дніпро, 2020. Т. 1. С. 113.*
5. Бороденко О. Відчуття щастя в самооцінках українців. *Вісник ХНУ імені ВН Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи»*. 2019. №43. С.41-49.
6. Бродин М. С. Безмежна любов до фізики (до 90-річчя академіка НАН України ВГ Бар'яхтара). *Вісник НАН України*. 2020.С 7.
7. Варава Л. А. Особливості переживання та механізми рефлексії щастя в підлітковому віці. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. Том 2. № 9. С. 27-31. URL: <http://repository.mdu.in.ua/jspui/bitstream>
8. Генік С. О. Проблематика кризи ідентичності в підлітковому віці. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. Кропивницький, 2021.С.44.*
9. Горбань Р. А. Щастя як персоналістичний феномен у філософській думці СБ Кримського. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди" Філософія"*. 2019. №1(52). С.60-75.

10. Дяченко М. В. Роздуми Епікура, Сенеки і Ламетрі про щасливе життя. *Культура України. Серія: Культурологія*. Харків: ХДАК, 201. №64. С. 18.
11. Ефендієва С. М. Інтелект-карти як інструмент вдосконалення якості управління начальним процесом у ВНЗ. URL:<https://core.ac.uk/download/pdf/200096648.pdf>
12. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. №2. С. 107
13. Заїченко Г. Проблема моралі у філософських поглядах І.Канта та Г. Гегеля. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2019. С.42.
14. Іващенко М. В. Феномен економіки щастя в поведінкових дослідженнях. *Scientific research in the modern world: The 4 th International scientific and practical conference “ (February 9-11, 2023) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2023. 665 p.*
15. Інноваційні підходи до розвитку особистості. / за ред. В.І. Кащєєв. Одеса: КУПРІЄНКО СВ, 2019 175 с.
16. Кашпур Ю., Остапюк А. Задоволеність життям як чинник особистісного зростання в умовах сучасного суспільства. *Актуальні проблеми особистісного зростання*. Житомир, 2021. С.58-61.
17. Кощій К., Гошовська Д. Проблема кризи ідентичності у підлітковому віці. Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності. 2021. <https://vartalife.com.ua/1361/>
18. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності підлітків: тренінговий курс/навчально-методичний посібник. 2021. С.5-19.
19. Кузікова С. Б., та Щербак Т.І. Емпіричні розвідки аспектів щастя особистості в довоєнний час. 2023.

20. Липка О. Цінності християнської родини в інформаційному суспільстві. *Науковий щорічник «Історія релігій в Україні»*. Інститут релігієзнавства–філія Львівського музею історії. 2021. №21. С.2.

21. Лютак О., Федик О. Щастя як соціально-психологічний феномен. *Збірник наукових праць: психологія*. 2019. №24. С.68-76.

22. Малімон В. І. Усамітнення як умова щастя людини. *Актуальні філософські, політологічні та культурологічні проблеми розвитку людини і суспільства у динамічному та глобалізованому світі: матеріали міжнар. наук.-практич.конф., м. Київ, 11–12 лютого 2022 р. Київ, 2022. С.18.*

23. Мальована І. О., Когутяк Н. М. Порівняльна характеристика уявлень про щастя підлітків та студентів. *Збірник наукових робіт міжнародної науково-практичної конференції Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика. 21-22 січня 2022 року. Одеса, 2022. С. 36-41.*

24. Миронов Ю. Б., Логвин М. М. Онтологічна універсальність та індивідуальність щастя секулярної доби. 2020.

25. Можаровська Т. В., Литвинчук А. І. Щастя і тривога як елементи концепту «психологічна стабільність». *Житомир, 2020. 267с.*

26. Мурашкін М. Щастя і припинення. *Науково-теоретичний альманах Грані. 2022). №25. С. 5-10.*

27. Назарова О. В. Особливості емпатії як чинника психологічного благополуччя у юнацькому віці. *Житомир, 2020. 115с.*

28. Нестеренко О. О. Основні підходи до визначення поняття психологічне благополуччя особистості. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Збірник матеріалів. 2019.С. 87.*

29. Новгородський Р. Г. Лихослів'я як соціально-педагогічна проблема спілкування підлітків. Ніжин, 2022. С. 159.

30. Олексенко Р. І. Щастя як найвищий сенс буття. 2019. URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/>



31. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці: базові симптомокомплекси.: монографія. 2019. С.16
32. Потапова Д. О., Сторожук С. В. Щастя як філософська проблема. *Світоглядні та соціокультурні трансформації у період*: Збірник студ. наук. праць. Київ, 2020. С. 23.
33. Потоцька І. С.. Залежність суб'єктивного переживання щастя від ціннісно-мотиваційних орієнтацій у сучасної студентської молоді. *Медична психологія*. 2019. №1. С. 19-22.
34. Пясковська А. Вимірювання життєвих посягань як предиктора рівня щастя. Київ, 2020.С.34.
35. Романенко О. В. Психологічні особливості щастя в юнацькому віці: магістер. робота. Суми : Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 123 с.
36. Романовський О. Психологічні чинники формування стану щастя особистості під час воєнного стану. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2022. №3. С.3-17.
37. Степура Є. В. Аспекти щастя людини. *Актуальні проблеми психології*. 2020. №14. С. 237-249.
38. Товста Н. В., Хомич Г. О. Особливості Я-концепції підлітків у період підліткової кризи *Редакційна колегія*. 2019. С.176.
39. Толочко С. П. Психологічні особливості переживання щастя у середовищі сучасної студентської молоді. *Психологія національної безпеки і благополуччя особистості*: тези I Міжнародної науково-практичної конференції. Львів : Львівська політехніка, 2019. С.26-32.
40. Троценко Л., Комар Т. Психологічні чинники та механізми дослідження гендерних особливостей підлітків щодо їх уявлень про щастя. *Молодий вчений*. 2021. №1(89). С.33-37.
41. Трусевич О. М. Мартін Селігман: теорія оптимізму та теорія щастя. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: мат. I всеукр. наук-практич. конф. м. Львів 21 квітня 2023 року. Львів, 2023. С.14.

42. Уварова Т. Ю. Реалізація педагогічних умов формування у підлітків уявлень про щастя як особистісної самореалізації. *Educational challenges*. 2019. №55. С.108-116.
43. Устінова У. І. Психологічні засоби підвищення суб'єктивного благополуччя підлітків. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/54158>
44. Харченко Н., Малець С. Вплив війни на переживання щастя дітьми. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг: тези доповідей VII Всеукраїнської наук.-практич. конф. м. Київ 25-26 квітня 2023 року*. Київ, 2023. С. 107.
45. Ходус О. В. «Private Self» in the situation of the «disappearance» of the Other: the paradox of redundancy. *Науково-теоретичний альманах Грані*. 2019. №22. С.15-24.
46. Хрипко С. А. "Рецепт щастя. Філософські та культурологічні проблеми людства очима студентства : IV Всеукраїнська студентська науково-практична конференція. 2021. С.169.
47. Честертон Г.К. Вічна людина. Львів: Свічадо, 2020. 344с
48. Шахрай В. Удосконалення взаємодії школи і сім'ї як педагогічна умова формування у підлітків цінності життя. *Theoretical and Methodical Problems of Children and Youth Education*. 2019. №23. С.195-209.
49. Щастя. Онлайн-словник. URL: <https://9.slovaronline.com>
50. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. №7. С. 554-567. URL: <blob:https://xn--80affa3aj0al.xn--80asehdb/fdde8eee-67e4-4183-9ca0-d9fed84ad211>
51. Adversity and resilience: 10 lessons I have learnt from working with children in humanitarian emergencies URL:<https://adc.bmj.com/content/104/9/833>
52. Children of Ukraine's War The Children of War URL: <https://www.nytimes.com/live/2022/08/06/world/ukraine-russia-war-children>
- Coalition to stop the use of child soldiers. *Child soldiers global report 2004*. URL: <http://www.eldis.org/static/DOC16469.htm>

53. Dahab R. Armed conflict as a determinant of children malnourishment: a cross-sectional study in The Sudan. *BMC Public Health*.2020.P. 532.

54. Erich Fromm online. <https://fromm-online.org/en/glueck/>

55. Graça Machel and the Impact of Armed Conflict on Children <https://childrenandarmedconflict.un.org/about/the-mandate/mandate/the-machel-reports/>

56. Ivanchuk M. Features of Joint Work of Family and School in Maintaining Children's Mental Health in War Conditions. *Studia Gdańskie. Wizje i rzeczywistość*, 2021. P.33.

57. Kausar S., Guangxin, W. Overview on Psychological and Social Consequences of War. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*. 2019. №4(8). Pp.11-19.

58. Millions of children are in danger. URL: <https://www.savethechildren.net/what-we-do/emergencies/ukraine-crisis>

59. Murthy S.S., Lakshminarayana R. Upholding Justice: Social, Psychological and Legal Perspectives. 2021. URL: <https://books.google.com.ua>

60. War in Ukraine: Support for children and families URL: <https://www.unicef.org/emergencies/war-ukraine-pose-immediate-threat-children>

61. Working with victims of crime: A manual applying research to clinical practice (Second Edition). URL: [https://www.justice.gc.ca/eng/rp-pr/cj-jp/victim/res-rech/p14\\_1.html](https://www.justice.gc.ca/eng/rp-pr/cj-jp/victim/res-rech/p14_1.html)].