

Редакційна колегія:	C O N T E N T S
Мороз В.М. , д-р наук з держ. управління (<i>відповідальний секретар, заст.. гол. ред. з держ. упр.</i>)	PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF THE HIGHER SYSTEM EDUCATION AND ITS CONTENT
Бех І.Д. , академік НАПН України, д-р психол. наук	<i>Romanovskyi O. G., Shtuchenko I. Ye., Tatiievska M. M., Vrakina V. V.</i> Psychological factors of the formation of the individual's state of happiness during martial law 3
Беспарточна О.І. , канд. пед. наук	<i>Sirko R. I., Slobodyanyk V. I.</i> The archetypal image of the witch in women's initiative plots of story therapy 18
Большакова А.М. , д-р психол. наук	<i>Pidbutska N. V., Martynenko Ye.</i> Formation of leadership competence of future psychologists by means of psychological and pedagogical training in the process of professional training 30
Гордієнко-Митрофанова І.В. , д-р психол. наук	<i>Khudaverdiyeva V. A.</i> The essence of the socio-cultural aspect of tourism and religious pilgrimage as social needs of the individual 45
Грень Л.М. , д-р наук держ. упр.	ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR FORMATION OF PROFESSIONAL SKILLS OF FUTURE SPECIALISTS
Євтушенко Н.В. , д-р. пед. наук	<i>Holubnycha L. O., Zelenska L. D.</i> History of development of the system and activity-based approach to education 60
Золотухіна С.Т. , д. пед. наук	<i>Reznik S. M., Kuznetsova G. A.</i> Essence and structural components of basic professional competence of future engineers 71
Ігнатюк О.А. , д-р пед. наук	<i>Ihnatiuk O. A.</i> Analysis of foreign experience of northern European countries regarding models of professional training of future creative teachers-leaders in the conditions of higher education 84
Іонова О.М. , д-р пед. наук	<i>Goncharenko T. Ye., Kostenko O. V.</i> The ESP syllabus compliance of the department of foreign languages of NTU "KHPI" with the development of general professional competences of future it specialists 96
Кармінська-Бєлоброва М.В. , канд. наук з держ. упр.	THEORETICAL AND APPLIED ASPECTS OF RESEARCH OF LEADERSHIP PHENOMENA, MANAGEMENT AND DEVELOPMENT SOCIAL OBJECT
Квасник О.В. , канд. пед. наук	<i>Kipenskiy A. V., Romanovskiy O. S., Hura T. V.</i> The development of leader intelligence 103
Кузнєцов М.А. , д-р психол. наук	<i>Kostyrya I. V., Koss A. M.</i> Distance learning expert and leader 116
Книш А.Є. , канд. псих. наук	
Лозовой В.О. , д-р філос. наук	
Ничкало Н.Г. , академік НАПН України, д-р пед. наук	
Підбуцька Н.В. , заст. гол. ред. з псих. н., д-р псих. наук	
Пономарьов О.С. , канд. техн. наук	
Резван О.О. , д-р пед. наук	
Рибалка В.В. , д-р псих. наук	
Сеник О.М. , канд. псих. наук	
Савелюк Н.М. , д-р. псих. наук	
Семенова А.В. , д-р пед. наук	
Сисоєва С.О. , акад. НАПН України, д-р пед. наук	
Співак Л.М. , д-р псих. н.	
Тараросв Я.В. , д-р філос. наук	
Труш О.О. , канд. наук з держ. упр.	
Штефан Л.А. , д-р пед. наук	
Телефон: (057) 70-04-025, телефакс (057) 70-76-371. E-mail: romanovskiy_a_khpi@ukr.net	

Теорія і практика управління соціальними системами // Щоквартальний науково-практичний журнал. – Харків: НТУ «ХПІ», 2022. – № 3. – 135 с.

Науково-практичному журналу "Теорія і практика управління соціальними системами" було присвоєно категорію Б наказом МОН України №886 від 02.07.2020 за спеціальностями 053 Психологія, 011 Освітні, педагогічні науки.

У квітні 2013 р. часопис "Теорія і практика управління соціальними системами" включено до довідника періодичних видань бази даних "Ulrich's Periodicals Directory" (New Jersey, USA), а у квітні 2015 р. - до наукометричної бази даних РІНЦ (ліцензійна угода №259-04/2015 від 23.04.2015 р.), входить до бази Publons is a part of Web of Science Group

Журнал "Теорія і практика управління соціальними системами" затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 09.03.2016 №241 як наукове фахове видання України з педагогічних наук.

Журнал "Теорія і практика управління соціальними системами" було включено до «ICI Journals Master List» (Copernicus index) з індексом 69.65

© Національний технічний університет "Харківський політехнічний інститут", 2022

© Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, 2022

© Українська інженерно-педагогічна академія, 2022

Олександр Романовський

доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, завідувач кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут”; Харків, Україна
ORCID: 0000-00020602-9395
E-mail: romanovski_y_a_khpi@ukr.net

Ірина Штученко

кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна, Національний технічний університет “Харківський політехнічний інститут”; Харків, Україна
ORCID: 0000-0003-3056-4344
E-mail: IrinaShtuchenko@gmail.com

Марія Татієвська

кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна, Національний технічний університет “Харківський політехнічний інститут”; Харків, Україна
E-mail: Mariia.Tatiievaska@khpi.edu.ua

Вікторія Вракіна

доцент кафедри іноземних мов, Національний технічний університет “Харківський політехнічний інститут”; Харків, Україна
ORCID: -0000-0002-0134-2235
E-mail: v.vrakina75@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ СТАНУ ЩАСТЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація: розглянуто основні підходи у вітчизняній та зарубіжній літературі, пов'язані з проблемою формування стану щастя особистості. Виявлено особливості психологічних чинників щастя особистості залежно від його рівня під час військового стану. Встановлено, що респонденти з високим рівнем щастя в порівнянні з респондентами з низьким рівнем щастя відчувають спроможність впливати на важливі події у своєму житті, можливість керування ними, мають цілі на майбутнє. Вони відчувають радість; теплі почуття, прихильність і причетність стосовно інших. Емпірично доведено, що за допомогою тренінгової програми є можливість позитивного впливу на цільову сферу особистості, що сприяє покращенню стану щастя респондентів, усвідомленню життєвих і професійних цілей.

Ключові слова: стан щастя особистості, рівні щастя, особливості психологічних чинників особистості під час військового стану.

Olexandr Romanovskiy

professor (pedagogy), a corresponding Member of NAPS Ukraine, the head of the pedagogy and psychology of social systems management department by the academician I. Zyazyun, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”; Kharkiv, Ukraine

E-mail: romanovskiy_a_khpi@ukr.net

Iryna Shtuchenko

Phd in psychology, associate professor of the pedagogy and psychology of social systems management department by the academician I. Zyazyun, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”; Kharkiv, Ukraine

E-mail: IrinaShtuchenko@gmail.com

Mariia Tatiievskia

Phd in psychology, associate professor of the department of pedagogy and psychology of social systems management, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”; Kharkiv, Ukraine

E-mail: Mariia.Tatiievskia@khpi.edu.ua

Viktoriia Vrakina

associate professor of the department of foreign languages, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”; Kharkiv, Ukraine

E-mail: v.vrakina75@gmail.com

**PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE FORMATION OF THE INDIVIDUAL'S
STATE OF HAPPINESS DURING MARTIAL LAW**

Abstract: this article examines the main approaches in domestic and foreign literature related to the problem of forming the state of individual happiness. Peculiarities of the psychological factors of individual happiness depending on its level during martial law have been revealed. It was established that respondents with a high level of happiness compared to respondents with a low level of happiness feel the ability to influence important events in their lives, the ability to manage them, and have goals for the future. They feel joy; warm feelings, affection and involvement towards others. It has been empirically proven that with the help of the training program there is a possibility of a positive influence on the target sphere of the personality, which contributes to the improvement of the state of happiness of the respondents, awareness of life and professional goals.

Key words: state of happiness of the individual, levels of happiness, peculiarities of psychological factors of the individual during martial law.

Olexandr Romanovskiy, Iryna Shtuchenko, Mariia Tatiievskia, Viktoriia Vrakina

An extended abstract of the paper on subject of:

“Psychological factors of the formation of the individual’s state of happiness during martial law”

Problem setting. One of the main opportunity to be happy. Currently, interest tasks of modern society is to give people the in the problem of happiness is growing,

which is connected with the relevant circumstances in the country. During the martial law, there is a dominance of negative emotional states, which is accompanied by constant anxiety, grief, depression, a sense of loss, inability to concentrate, as a result of which the quality of work capacity decreases.

Optimum results in professional activities are achieved thanks to a high level of happiness. One of the main determinants of the formation of a person's state of happiness are the target and emotional components that affect the formation of the level of happiness and the effectiveness of activities. However, a person does not always have a formed level of happiness. The lack of formation of these components reduces the effectiveness of professional activity and leads to failure in personal life, especially during martial law.

Therefore, the study of the influence of motivational and emotional components on the formation of the state of individual happiness during martial law is a relevant topic of research.

The study of the problem of happiness is found in the works of A. Maslow, R. May, R. Allport, K. Rogers, V. Frankl, E. Erikson and among representatives of positive psychology, such as M. Seligman, E. Diener, and S. Lubomirsky.

Recent research and publication analysis. Researchers consider the concept of happiness as a form of experiencing the fullness of being (O. Kronik); value and as an affective state, the source of a happy existence is the achievement of a certain goal, achieving which a person can feel happiness (I. Zhidaryan, O. Leontiev, D. Leontiev, B. Dodonov, O. Ilyin) [6]. American psychologist M. Abraham connects human happiness with self-actualization.

Researchers [1] distinguish the following components of the state of happiness: the first, cognitive part is manifested in life satisfaction; affect is the second, emotional side.

The following categories of factors of happiness are distinguished [1]: genetic, biological, economic, cultural and histori-

cal; climatic; age and gender component; socio-psychological. Psychological factors include: high level of self-understanding (reflection); the ability to understand one's own and other people's emotions; warm love relationships; warm friendships; presence of meaning in life, faith in the future and realization of meaning; harmonious relations with others.

The theoretical analysis of the material on this problem showed that the aspect of personal happiness in the conditions of martial law remains insufficiently researched, which caused the need to carry out a study to determine the characteristics of the psychological factors of the state of personal happiness during martial law and their influence on its formation.

Paper objective is to empirically determine the peculiarities of the psychological factors of the formation of the individual's state of happiness during the war.

Paper main body. 87 people living in the city of Kharkiv, Lviv, Kharkiv and Lviv regions, men and women, average age 47 years, took part in the study.

Using the Oxford happiness questionnaire, all respondents were divided into groups: a group of subjects with an average level of happiness – 29 people; a group of subjects with a reduced level of happiness – 32 people; the group of subjects with a low level of happiness – 26 people.

Respondents with low and reduced levels of happiness demonstrate that they do not feel happy; they are never in a joyful or elated mood. They have no purpose in life; they have difficulty making decisions. They do not feel warm feelings. Respondents with an average level of happiness are characterized by the fact that they sometimes feel joy and are in a high mood; look to the future with optimism. They have a sense of meaning and purpose in life; feel that they are in control of their lives, at least partially; sometimes able to influence events, make some decisions. Have warm feelings for others. There are differences between all groups of subjects on the "happiness" scale.

All differences are significant according to Student's criterion.

With the help of the Life Orientation Test, made by D.O. Leontiev, goals and the presence of meaning in life were found in groups of respondents depending on the level of happiness. Respondents with low and reduced levels of happiness demonstrate a lack of necessary goals for the future. Little attention is paid to the future. Efforts to realize their intentions are postponed indefinitely. This state of affairs can be explained by a certain human fear of uncertainty. For respondents with an average level of happiness, the obtained data show that they have more transparent goals; their present is filled with events, impressions, and experiences that accompany them. They are more emotionally stable; believe that they can control events in life. A statistical increase in indicators on all scales of the test was revealed in the group of respondents with an average level of happiness compared to the group of respondents with a low level of happiness.

With the help of the Scale of Subjective Feeling of Loneliness, the peculiarities of the characteristics of loneliness among the respondents, depending on the level of happiness, were revealed. Respondents with low and reduced levels of happiness demonstrate that they feel completely alone, excluded by others, and socially isolated from others. They cannot share their experiences with those around them, closed in their space. Respondents with an average level of happiness are included in social relations with others, they have someone to rely on from close ones and with whom to share their inner experiences, they have enough communication. There are differences between all groups of subjects on the "loneliness" scale. All differences are significant according to Student's criterion.

The data obtained in this study show that more than 60 % of respondents have a low and reduced level of happiness; only 5.4% have a high level of happiness. Therefore, as psychological support for respondents, we offered the author's training pro-

gram "How to acquire happiness", which included author's exercises and author's transformational games "Way to success" and "Happy life", which provide an opportunity to influence the harmonization of the system of life and professional goals. According to the results of the control study, it was established that the proposed author's training program "How to acquire happiness" affects the target sphere of the personality, which contributes to the realization of life and professional goals. The greatest effect is observed in respondents of the group with an average level of happiness. The data obtained after the training show that this group of subjects has goals for the future. They feel the ability to influence important events in their lives, the ability to control them. They feel joy and are in a high mood; it seems to them that the future promises many good things. They feel warm feelings towards others; affection and involvement, often encourage those around them. Such results can be explained by the fact that representatives of these groups (78 %) live at a suitable distance from cities where active hostilities are taking place in the country, namely the city of Lviv, Lviv region.

Conclusions of the research. *Happiness is the state of a person that corresponds to the greatest internal satisfaction with the conditions of his existence, the fullness and consciousness of life, the realization of his vocation, self-realization. Researchers distinguish genetic, biological, economic, cultural and historical; climatic; socio-psychological categories of factors of happiness. Psychological factors include: high level of self-understanding (reflection); the ability to understand one's own and other people's emotions; warm love relationships; warm friendships; presence of meaning in life, faith in the future and realization of meaning; harmonious relations with others. Military events are a strong factor of misfortune. Experiences related to these events destructively affect the emotional and volitional sphere of a person, reduce the level of happiness.*

During the empirical research, average (33.46 %), reduced (36.73 %) and low (29.81 %) levels of happiness were found among the respondents. Respondents with low and reduced levels of happiness do not feel happy. Respondents with an average level of happiness sometimes feel joy; look to the future with optimism. The peculiarities of meaningful life goals of the respondents depending on the level of happiness were studied. Respondents with a low and reduced level of happiness do not feel sufficiently capable of controlling their lives and making decisions freely. The desire to realize their intentions is postponed indefinitely, they have high tension, which can be explained by a certain fear of uncertainty. Respondents with an average level of happiness have more transparent goals. The characteristics

of respondents' loneliness depending on the level of happiness were studied. Respondents with a low and reduced level of happiness feel completely alone, socially isolated from others. Respondents with an average level of happiness are included in social relations with others, they have enough communication. The possibilities of the author's training program "How to acquire happiness" have been proven, which has a positive effect on the target sphere of the personality, which contributes to the realization of life and professional goals.

A further perspective is the development of a system of psychological support for respondents: awareness of life and professional goals, actualization of the meaning of life, which contributes to improving the state of happiness of respondents.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Одне з головних завдань сучасного суспільства – дати можливість людині бути щасливою. Нині інтерес до проблеми щастя зростає, що пов'язано з відповідними обставинами у країні. Під час військового стану відбувається домінування негативних емоційних станів, що супроводжується постійною тривогою, горем, депресією, почуттям втрати, нездатністю сконцентрувати увагу, внаслідок чого знижується якість працездатності.

Оптимальні результати в професійній діяльності досягаються завдяки високому рівню щастя. Проте не завжди людина має сформований рівень щастя. Одними з головних детермінант формування стану щастя особистості є цільовий та емоційний компоненти, які впливають на сформованість рівня щастя, на ефективність діяльності. Несформованість даних компонентів знижує ефективність професійної діяльності та приводить до невдачі в особистісному житті, особливо під час військового стану.

Отже, вивчення впливу мотиваційного та емоційного компонентів на фор-

мування стану щастя особистості під час військового стану є актуальною темою дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Проблема щастя і його компонентів привертала увагу багатьох психологів-дослідників. Дослідження проблеми щастя зустрічається в роботах А. Маслоу, Р. Мея, Р. Олпорта, К. Роджерса, В. Франкла, Е. Еріксона і серед представників позитивної психології, таких, як: М. Селігман, Е. Дінер, С. Любомирські.

Цікавість до цього питання мала місце ще в Античній філософії, зокрема у концепції евдемонії Аристотеля, а також у гедоністичній філософії Епікура. Але перші емпіричні дослідження щастя припадають на 30-ті рр. ХХ ст. Найбільш раннє анкетне опитування, присвячене з'ясуванню джерел щастя, було проведено на початку ХХ ст. американським психологом Дж. Б. Уотсоном.

У другій третині ХХ ст. під впливом робіт А. Маслоу, Р. Мея, Р. Олпорта, К. Роджерса, В. Франкла, Е. Еріксона та інших. Категорія щастя активно дослі-

джується представниками позитивної психології М. Селігманом, Дж. Вейланатом, Д. Майерсом, Е. Дінером, К. Ріффом та ін. [4].

Ученими розглядаються та вивчаються окремі аспекти даного явища, робиться акцент на його поясненні як особистого та суспільного феномену: аналіз уявлення молоді про щастя у контексті емоційно-мотиваційної спрямованості (М. Селігман, Е. Дінер, С. Любомирські); психосемантичний аналіз уявлень про щастя студентів (Н. Виничук); уявлення про щастя у жінок (С. Маслаков); людське щастя як соціокультурний феномен досліджувався А. Шамсетдіною; соціально-філософський аналіз феномену щастя зроблено Є. Мішутіною; І. Джідарьян розроблено основи психології щастя і оптимізму, самоактуалізацію, як шлях до щастя, розглядав А. Маслоу.

Отже, психологічні чинники щастя особистості впливають на сформованість його рівня, а також на якість власного життя, ефективність професійної діяльності.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Проведений аналіз літератури з цієї проблеми показав, що аспект формування рівня щастя особистості залишається недостатньо дослідженим.

До теперішнього часу відсутня єдина точка зору на компоненти стану щастя; групи факторів, які впливають на його формування, практично немає робіт, де б цілісно вивчалася проблема формування психологічних чинників щастя особистості, вплив на них під час військових подій.

Таким чином, усвідомлення недостатньої теоретичної і практичної розробленості проблеми формування стану щастя особистості, особливо, під час військових подій у країні, викликало потребу здійснити дослідження з метою визначення особливостей психологічних чинників стану щастя особистості під час військового стану та їх впливу на його формування, рішення якої відповідало б пот-

ребам сучасного стану суспільства та може бути розглянуто як обґрунтування необхідності її дослідження.

Формування цілей статі (постановка завдання). Метою дослідження є виявити особливості впливу психологічних чинників на стан щастя особистості під час військового стану.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Визначення явища щастя цікавило не лише вчених, будь-яка особистість однозначно переймалася принаймні раз у житті цим питанням. Проте однотайної думки щодо змісту та структури поки нема. Передусім проведемо аналіз думок дослідників явища щастя, яка зосередили свою увагу на визначенні сутності дефініції. Англійський дослідник М. Аргайл, здійснивши аналіз західноєвропейських та американських досліджень щастя, узагальнивши їх, відзначає: “щастя, яке найчастіше визначається як переживання радості, – це єдиний фактор людського досвіду, однак воно складається меншою мірою з трьох, частково незалежних факторів: задоволеності життям, позитивних емоцій і відсутності негативних емоцій, до того ж радість – це емоційна сторона щастя, а задоволеність – когнітивна, це рефлексивна оцінка, судження про те, наскільки все було і залишається благополучним” [4].

Ученим укладено перелік чинників щастя, які одночасно виступають і як джерела, і як умови, і як сфери задоволеності життям, а іноді як характеристики самого суб’єкта – сукупність особистісних рис життя індивіда, що піддаються визначенню, вимірам і виявляють статистично значущий зв’язок із задоволеністю ним [4]. В основі щастя, на думку М. Аргайла, лежить радість від спілкування та психологічної підтримки, яку надають близьким людям, коханим.

Як форму переживання повноти буття, визначає щастя О. Кронік. Ядром його теорії є пошук психологічних засобів набуття щастя, які вчений розуміє як спо-

соби саморегуляції людиною своєї мотивації до світу. Ним виділено дві форми такої саморегуляції: посилення людиною значущості світу та посилення своїх можливостей, в основі яких лежать принципи максимізації користі та здібностей, мінімізації потреб і складнощів. Залежно від індивідуальних та соціальних умов, уявлень людини про шляхи здобуття щастя реалізуються ці принципи [6].

І. Джідарьян, О. Леонт'єв, Д. Леонт'єв, Б. Додонов, О. Ільїн й інші розглядають щастя як цінність і як афективний стан, а джерелом щасливого буття вважають досягнення певної мети, досягаючи якої людина може відчувати щастя [6]. Як стверджує Ф. Хоппе, щастя, радість приносить досягнення людиною не будь-якої мети, а лише досить важкої та водночас посильної. На думку М. Шеколи, щастя – це колекція щасливих моментів. При цьому суб'єктивне відчуття щастя може бути як особистісною характеристикою, так і просто станом.

Американський психолог М. Абрахам пов'язує щастя людини з самоактуалізацією, шлях до якої лежить через задоволення найпростіших потреб у їжі, воді й безпеці та у визнанні. Людина, що самоактуалізується, спокійна, впевнена в собі, талановита, поблажлива, не схильна до депресій та істерик, при цьому має здорову самооцінку і гармонійний зовнішній вигляд.

Ключовою ідеєю психологічних мотиваційних теорій є твердження, що щастя і задоволення від життя, пов'язані з внутрішньою мотивацією, тобто з почуттям самореалізації – участь у діяльності, яка подобається і є необхідною. Прибічники цієї теорії пояснюють, що зовнішня мотивація, наприклад як влада або гроші, сприяють зростанню почуття контролю, але не дають можливості відчувати почуття щастя.

Представником теорії щастя як людської діяльності є Б. Фредкінсон, яка вказує на важливу роль внутрішніх факторів у переживанні почуття щастя. На її

думку, позитивні емоції сприяють творчості та продуктивності, а це, зі свого боку, зумовлює їхнє збільшення, створюючи цикл щастя [2].

Щастя – це не просто приемний досвід. Насправді, стаючи щасливішими, ми можемо покращити ключові аспекти нашого життя, включаючи наше здоров'я та довголіття, психологічне благополуччя, нашу роботу, кар'єру, прибуток та стосунки. Важливо, що коли ми стаємо щасливішими, ми також приносимо користь іншим – нашим сім'ям, спільнотам і суспільству.

У наші дні концепцію щастя, охоче поділяють більшість людей; воно цінується більше, ніж гонитва за грошима, чеснота чи перспектива потрапити до раю. Отже, немає нічого дивного в тому, що в останні 30 років (і особливо після появи позитивної психології) психологія теж звернула увагу на вивчення щастя та благополуччя.

Існує кілька причин, через які щастя як сфера досліджень нині процвітає:

– насамперед досягнуто того рівня добробуту, при якому споживання більше не є головною проблемою в житті людей. Якість життя стає важливішою, ніж показники економічного процвітання;

– особисте щастя стає дедалі важливішим через збільшення тенденції до індивідуалізму;

– нарешті, розроблено низку достовірних та надійних методів вимірювання рівня щастя, завдяки яким ця сфера діяльності змогла перетворитися на серйозну та визнану наукову дисципліну.

Дослідники [1] виділяють такі компоненти стану щастя:

Перша, когнітивна частина щастя виявляється у задоволеності життям. Людина задоволена, коли майже (або зовсім) немає розриву між реальним становищем і тим, що представляється їй ідеальною ситуацією або такою, на яку вона очікує. Незадоволеність же є результатом суттєвого розриву між даністю та ідеалом. Вона може походити з порівняння себе з іншими людьми.

Афект є другою, емоційною стороною. Поняття афекту включає в себе як позитивні, так і негативні емоції та стани, пов'язані з нашим повсякденним досвідом.

З логічного погляду, ми повинні почуватися найбільш щасливими, коли відчуваємо максимальну кількість сильних позитивних емоцій і не дуже часто відчуваємо негативні емоції, проте дослідники стверджують, що часто відчувати позитивний афект дуже важливо, однак сильні позитивні емоції не є обов'язковими для благополуччя. Крім того, вони можуть негативно вплинути на оцінку наступних (менш яскравих) позитивних переживань [3].

Розум підказує нам, що щастя добрим є лише тому, що його приємно відчувати. Однак дослідження показують [1], що є й інший корисний вплив стану щастя: позитивні емоції та благополуччя приводять до більш успішної соціалізації, кращого здоров'я, успіху, саморегуляції та прагнення допомагати іншим. Цікаво, що стан щастя посилює творчі здібності та дивергентне мислення, що генерує безліч рішень для єдиного завдання.

Зважаючи на все, щастя, як і позитивні емоції, підштовхує до того, щоб розглядати нові ідеї. Щасливі люди довше можуть залишатися зосередженими на справі, яка сама не приносить особливого задоволення, краще впораються з багато-задачністю, а також більш методичні та уважні [1].

Дослідники виділяють 3 групи факторів [2], які визначають індивідуальні відмінності в оцінці людьми їхнього суб'єктивного благополуччя або щастя. Перша група – зовнішні фактори, які не залежать від нас, умови, в яких нам пощастило або не пощастило народитися і жити; друга група – фактори, пов'язані зі стійким складом особистості (є люди, які щасливі за складом свого характеру і ніщо не може вивести їх із позитивного стану, але є люди нещасні, ніщо не може зробити їх щасливими); третя група – це те, що ми будемо своїми руками (наші цілі, які ми ставимо і досягаємо, відно-

сини, які ми вибудовуємо з іншими людьми).

Існують різні підходи до визначення чинників, які впливають на стан щастя. Щоб відокремити суто психологічні чинники від інших, необхідно усвідомлювати перелік. І навіть маючи весь перелік, мало ймовірно відокремити суто психологічні, тому що багато чинників тісно переплетені між собою.

Дослідники виділяють наступні категорії чинників щастя [1]: генетичні, біологічні, економічні, культурно-історичні; кліматичні; вікову та гендерну складові; соціально-психологічні.

До психологічних чинників зараховують: високий рівень саморозуміння (рефлексії); уміння розуміти свої і чужі емоції; теплі любовні відносини; теплі дружні стосунки; наявність сенсу життя, віра в майбутнє і реалізація сенсу; гармонійні стосунки з оточуючими.

Проведені дослідження щодо визначення умов впливу [1] дозволили виявити наступні кореляти щастя:

Здоров'я і довголіття. Щасливі люди постійно повідомляють про краще здоров'я та меншу захворюваність порівняно з менш щасливими людьми, тому їм потрібно менше відвідувань лікарів і лікарень, менше ліків і менше лікарняних відпусток. Щасливі люди також більше піклуються про своє здоров'я, займаються фізичною активністю та рідше схильні до залежностей. Щастя пов'язане з кращою якістю життя та фізичним функціонуванням, також із довголіттям, як вже було зазначено.

Робота і зарібок. Шукаючи роботу, щасливіші люди з більшою ймовірністю претендуватимуть на вищу посаду, будуть запрошені на більшу кількість співбесід і отримають більш високооплачувану та престижну роботу, ніж нещасливі претенденти. Після працевлаштування вони добре виконують роботу (у більшості, хоча й не у всіх типах завдань), часто виконуючи її надміру обов'язків, і демонструють високий рівень залученості, зусиль і

продуктивності. Вони також демонструють креативність і гнучкість, частіше переживають стан потоку під час праці [1].

Благополуччя. Щастя вважається вагомим критерієм для оцінки психічного здоров'я людей. Це пояснюється тим, що низка психічних захворювань (таких як депресія та тривога) діагностуються, окрім іншого, ще й через присутність стійких негативних емоцій. Таким чином, тривалий стан суб'єктивного благополуччя може дати надійний захист від багатьох психічних захворювань. Відповідно, люди на вершині шкали щастя демонструють менше симптомів психопатології порівняно з іншими. Вони також мають високі оцінки за іншими параметрами благополуччя, включаючи низький рівень стресу та сумнівів, повідомляють, що почувають себе як після відпочинку, відчують особистісне зростання, мають особистісну автономію та вільний час. У важкі часи щасливі люди, як правило, відчують менший рівень стресу та використовують більш адаптивні механізми подолання (такі як стратегії, орієнтовані на вирішення) порівняно з іншими. Вони також демонструють вищий рівень витривалості та стійкості, зберігають свій позитивний стан.

Особистість. З точки зору особистісних рис, щасливі люди демонструють сумлінність, адекватну самооцінку, впевненість і само ефективність, а також низький рівень нейротизму. Вони ставлять перед собою більш значущі цілі порівняно з менш щасливими однолітками, виявляють більше оптимізму, компетентності, самоконтролю та наполегливості, досягаючи їх; приймають кращі рішення та прагнуть оптимізувати (шукати достатньо хороший варіант), а не максимізувати (прагнути досягти найкращого результату). Вони також схильні бути більш вдячними, насолоджуватися життям і часто духовні або релігійні.

У нашому дослідженні ми концентрували увагу на соціально-психологічних чинниках щастя, а саме на розумінні цілей, сенсу власного життя (мотивацій-

ний компонент) та відчутті самотності власного життя (емоційний компонент).

Соціальне життя, рівень відчуття самотності. Одна з найбільш відмінних рис самотності – це специфічне почуття повного занурення у самого себе. Тому емоційний контакт із оточуючими є потужним чинником щастя особистості. Існує зв'язок між щастям і соціальним життям [3]. Щасливіші люди, швидше за все, є екстравертами та мають відносно більшу мережу тісних, високоякісних соціальних зв'язків та організаційної приналежності порівняно з менш щасливими однолітками. Вони частіше залучаються до соціальної діяльності, є більш товаришськими та повідомляють про вищий рівень задоволення та цінності від спілкування, підтримки, які пропонують їм їхні соціальні зв'язки. Такі люди більш позитивно оцінюють свою родину та друзів, менше заздрають іншим, відчують, що до них ставляться з повагою. Щастя також може вплинути на траєкторію стосунків: молоді люди, які дуже задоволені своїм життям, з більшою ймовірністю одружаться в наступні роки та будуть більш задоволені своїми партнерськими стосунками, менш схильні до розлучення. Щасливі люди цікавляться поточними справами, сприймають інших більш позитивно, мають просоціальний світогляд, більш альтруїстичні, співчутливі та милосердні, ніж нещасні люди.

Натомість оточуючі їх схильні оцінювати щасливих людей як більш розумних, компетентних, впевнених, наполегливих, енергійних, дружніх, соціально вмілих, чітких, добре вихованих, соціально активних, теплих, моральних і підтримуючих, і навіть фізично привабливих і симпатичних, і менш егоїстичних. Емпірично досліджено, що щастя є чіпким: щасливі люди, здається, поширюють щастя на інших, що призводить до щасливіших спільнот, організацій і націй [2].

Розуміння цілей, сенсу власного життя. Сенс життя може мати наступний прояв: цілі у житті (наявність чи від-

сутність у житті особистості цілей у майбутньому, які надають життю осмисленості, спрямованості та перспективи). Сенс унікальний для кожної особистості та кожного моменту її життя. При його відсутності виникає “екзистенціальний вакуум”. Допомогти людині можливо, лише ініціювавши її власну активність.

Почуття щастя, існування якого, начебто є виключеним за умов військового стану, насправді, може існувати у кількох проявах.

По-перше, щастя від спогадів про минуле, до початку воєнних дій. Події, які травмують, змушують людину переосмислювати минуле і надають нейтральним спогадам, що до цього сприймалися нейтрально, позитивне забарвлення.

По-друге, щастя, як непомічене раніше добро. У повсякденному житті людина не помічає безліч дрібниць, здатних приносити позитивні емоції. І тільки зіштовхуючись із травматичним досвідом, зміщує фокус уваги на гарне та радісне, присутнє перманентно, але раніше яке не помічалось.

По-третє, щастя як стан, що супроводжує працю. Тяжкі життєві ситуації та події, які травмують, в переважній більшості супроводжуються почуттям безсилля. Р. Мей наголошує [5], що боротьба з труднощами та нещастям дає особливе відчуття сили, яке супроводжується позитивними емоціями. Необхідною умовою є сполученість цієї боротьби з активною працею. Прикладом такої праці може бути волонтерська діяльність, або здійснення військово-вслужбовцями прямої боротьби з противником, або будь-яка інша діяльність у боротьбі з загрозою. Кожна з цих активностей може супроводжуватись почуттям щастя.

Для визначення рівня прояву щастя, а також особливостей впливу психологічних чинників на формування стану щастя особистості під час воєнного стану нами було проведено емпіричне дослідження.

Мета емпіричного дослідження – емпірично визначити особливості психо-

логічних чинників формування стану щастя особистості під час воєнного стану.

У дослідженні брали участь 87 осіб, які проживають у м. Харкові, Львові, Харківській та Львівській областях, чоловіки та жінки, середній вік 47 років .

Відповідно до зазначеної мети поставлено завдання дослідження:

1. Визначити рівні стану щастя у респондентів.

2. Дослідити особливості психологічних чинників стану щастя залежно від рівня прояву під час воєнного стану, за допомогою таких методів . Оксфордський опитувальник щастя (ОНО); Тест сенсжиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтєва; шкала суб’єктивного відчуття самотності; статистичні методи: * t-критерій Стьюдента.

3. Визначити можливості впливу на стан щастя особистості з метою його покращення авторської тренінгової програми “Як набути щастя”.

Розглянемо методи дослідження та мету їхнього застосування відповідно до завдань дослідження. Оксфордський опитувальник щастя (Oxford Happiness Inventory, ОНІ) дозволяє діагностувати рівень щастя особистості. За допомогою даної методики усі досліджуваних було розподілено на групи за рівнем прояву щастя наступним чином: група досліджуваних із середнім рівнем щастя (СРЩ) – 29 осіб; група досліджуваних із зниженим рівнем щастя (ЗНРЩ) – 32 особи; група досліджуваних із низьким рівнем щастя (НРЩ) – 26 осіб. Високий рівень щастя у даному дослідженні виявлено у 5 осіб, що складає лише 5,4 % респондентів, що можливо пояснити особливими умовами життєвої ситуації респондентів, які під час дослідження перебували на окупованих територіях, у зонах активних бойових дій. Особливості психологічних чинників щастя у даних респондентів нами не досліджувались.

В таблиці 1 наведено середні бали щастя у респондентів залежно від рівня прояву.

Таблиця 1

Середні бали характеристик щастя у респондентів (X±σ)

Шкали	СРЩ	ЗНРЩ	НРЩ	СРЩ- ЗНРЩ	ЗНРЩ- НРЩ	СРЩ- НРЩ
Щастя	3,72±0,81	2,91±0,64	1,67±0,45	2,56*	3,21*	4,75*

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$ – міра достовірності відмінностей за t – критерієм Стьюдента.

У групі респондентів із низьким та отримані результати демонструють, що вони не почувають себе щасливими; ніколи не бувають у радісному чи піднесеному настрої; у них практично немає щасливих спогадів; не знаходять навколо нічого цікавого; не відчують задоволеності життям; дивляться у майбутнє без особливого оптимізму. У них немає відчуття свідомості та мети в житті; вони не відчують, що щось чи хтось перебуває у їхній владі; не можуть вплинути на події; їм важко приймати рішення; вони не здатні добре організувати свій час. У респондентів даної групи втрачено інтерес до інших людей; вони не відчують теплих почуттів, особливої прихильності та причетності до інших.

У групі респондентів із середнім рівнем щастя (СРЩ) отримані результати свідчать про те, що вони іноді відчують радість і перебувають у піднесеному настрої; деякі речі у житті їх задовольняють; вони дивляться у майбутнє із оптимізмом. У них є відчуття

зниженим рівнем щастя (НРЩ, ЗНРЩ) сенсу та мети в житті; відчують, що контролюють своє життя, принаймні – частково; іноді здатні вплинути на події, ухвалити деякі рішення. Зазнають певних теплих почуттів стосовно інших, іноді відчують прихильність до людей і причетність.

Оцінку достовірності відмінностей характеристик щастя у групах досліджуваних було зроблено за допомогою t – критерієм Стьюдента. Результати представлено у таблиці 1. Між усіма групами досліджуваних існують відмінності за шкалою «щастя». Всі розбіжності є значущими за критерієм Стьюдента.

За допомогою Тесту сенсжиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва було виявлено цілі та наявність сенсу життя у групах респондентів залежно від рівня щастя.

В таблиці 2 наведено результати респондентів за даною методикою залежно від рівня щастя.

Таблиця 2

Середні показники сенсжиттєвих цілей у респондентів залежно від рівня щастя (X±σ)

Шкали	СРЩ	ЗНРЩ	НРЩ
Цілі в житті	31,23±6,13	29,62±5,12	28,24±5,28
Процес життя	29,41±5,17	27,54±5,48	26,41±5,26
Результативність життя	25,25±4,52	23,43±4,12	22,17±4,78
Локус контролю-Я	21,72±3,72	19,72±3,62	18,76±4,51
Локус контролю-життя	31,17±5,41	29,25±5,96	28,35±5,13
Загальний ОЖ	107,56±18,27	102,541±16,43	96,74±14,62

У групах респондентів із низьким та зниженим рівнем щастя (НРЩ, ЗНРЩ) отримані дані говорять про відсутність у даних груп випробуваних необхідних

цілей на майбутнє, невдоволеність своїм теперішнім життям як таким, що недостатньо насичено змістом. Майбутньому приділяється мало уваги.

Вони не мають відповідних цілей та намірів, затребуваного сенсу життя. Випробувані цих груп не відчувають себе достатньо спроможними контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення. Прагнення реалізації своїх намірів відкладають на невизначений термін, мало впливають на те, що з ними відбувається у житті, мають високу напруженість. Такий стан речей може пояснюватися певним страхом людини перед невизначеністю.

У групі респондентів із середнім рівнем щастя (СРЩ) отримані дані свідчать, що вони мають більш прозорі цілі, їхнє сьогодні наповнене подіями, враженнями, переживаннями, які їх супроводжують. Вони більш емоційно стабільні; вважають, що можуть керувати подіями в житті.

В таблиці 3 відображено оцінку достовірності відмінностей між групами досліджуваних (за t – критерієм Стьюдента).

Таблиця 3

Оцінка достовірності відмінностей між групами досліджуваних
(за t – критерієм Стьюдента)

Шкали	СРЩ-ЗНРЩ	ЗНРЩ-НРЩ	СРЩ-НРЩ
Цілі в житті	1,54	1,32	3,45**
Процес життя	1,87	0,67	3,26**
Результативність життя	1,42	1,23	2,87**
Локус контролю-Я	1,96	0,97	2,94**
Локус контролю-життя	1,98	1,18	3,69**
Загальний ОЖ	1,86	1,41	2,95**

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$ – міра достовірності відмінностей за t – критерієм Стьюдента.

Виявлено статистичне підвищення показників за усіма шкалами тесту в групі респондентів із середнім рівнем щастя (СРЩ) відносно групи респондентів із низьким рівнем щастя (НРЩ).

За допомогою методики “Шкала суб’єктивного відчуття самотності”

виявлено особливості характеристик самотності у респондентів залежно від рівня щастя.

В таблиці 4 наведено середні бали самотності у респондентів залежно від рівня щастя.

Таблиця 4

Середні бали самотності у респондентів залежно від рівня щастя ($\bar{X} \pm \sigma$)

Шкали	СРЩ	ЗНРЩ	НРЩ	СРЩ-ЗНРЩ	ЗНРЩ-НРЩ	СРЩ-НРЩ
Самотність	37,29±5,21	46,34±6,57	53,27±6,14	3,47**	3,12**	4,76**

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$ – міра достовірності відмінностей за t – критерієм Стьюдента.

У групах респондентів із низьким та зниженим рівнем щастя (НРЩ, ЗНРЩ) отримані дані говорять, що вони відчувають себе повністю самотніми, виключеними іншими та соціально ізольованими від інших. Не можуть розділити з оточуючими свої

переживання, замкнуті в своєму просторі. Їх соціальні стосунки та зв'язки поверхневі, їм важко заводити друзів, їм здається ніби ніхто не розуміє їх.

Отримані результати свідчать, що респонденти з середнім рівнем щастя (СРЩ) включені в соціальні зв'язки з

оточуючими, їм є на кого покластися з близьких і з ким розділити внутрішні переживання, їм вистачає спілкування. Вони не відчувають себе відторгненими, самотніми, ізольованими від інших.

Оцінку достовірності відмінностей характеристик самотності у групах досліджуваних було зроблено за допомогою t – критерієм Стьюдента. Між усіма групами досліджуваних існують відмінності за шкалою “самотність”. Всі розбіжності є значущими за критерієм Стьюдента.

Таким чином, отримані у даному дослідженні дані демонструють, що більш 60% респондентів мають низький та знижений рівень щастя, лише 5,4% – високий рівень щастя. Тому нами в якості психологічного супроводу респондентів запропоновано авторську тренінгову програму “Як набути щастя”, яка включала авторські вправи та авторські трансформаційні ігри “Way to success” та “Happy life”, які надають можливість впливу на гармонізацію системи життєвих та професійних цілей.

Програмою психологічного супроводу охоплено 76 осіб під час формуючого експерименту, з яких було

розподілено на дві групи: до контрольної групи увійшли 55 респондентів, які також мали знижений та середній рівні щастя, але не брали участь у тренінговій програмі взагалі, до експериментальної 61 респондент, які мали знижений і середній рівні щастя, що було констатовано під час експерименту.

Констатувальна (перед проходженням програми супроводу респондентами експериментальної групи) серія діагностики відмінностей між досліджуваними контрольної та експериментальної груп не виявила.

Для перевірки ефективності впливу авторської тренінгової програми “Як набути щастя” використовувалися: 1) Оксфордський опитувальник щастя (ОНО), 2) Тест сенс життєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтьєва.

За результатами контрольного дослідження встановлено, що запропонована авторська тренінгова програма “Як набути щастя”, впливає на цільову сферу особистості, що сприяє усвідомленню життєвих і професійних цілей, що виражається у показниках, представлених у таблиці 5.

Таблиця 5

Середні показники сенс життєвих цілей та щастя у респондентів ($\bar{X} \pm \sigma$) до й після участі у тренінгу

Групи	Шкали	Експериментальна група (до тренінгу)	Експериментальна група (після тренінгу)	*	Контрольна група	Контрольна група
НРЩ	Щастя	1,67±0,45	2,54±0,64	*	1,93±0,56	1,82±0,67
	Цілі в житті	28,24±5,28	31,72±5,82	*	27,45±5,16	26,74±5,14
СРЩ	Щастя	3,72±0,81	4,96±0,57	*	3,67±0,63	3,71±0,73
	Цілі в житті	31,23±6,13	35,91±6,17	*	30,21±6,43	29,86±5,69

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$ – міра достовірності відмінностей за t – критерієм Стьюдента.

Результати контрольних зрізів, отриманих за методиками “Оксфордський опитувальник щастя” та “Тест сенс життєвих орієнтацій” показали, що після проходження тренінгу у респондентів експериментальних груп відбулося статистичне підвищення показників за шкалами “ща-

стя” “та цілі в житті”. Найбільший ефект спостерігається у респондентів групи із середнім рівнем щастя (СРЩ). Отримані після тренінгу дані свідчать про наявність цілей на майбутнє у даної групи випробуваних. Вони відчувають спроможність впливати на важливі події у своєму житті,

можливість керування ними. Їм притаманна емоційна стабільність, рішучість, самоконтроль та стриманість. Вони відчувають радість і перебувають у піднесеному настрої; їм здається, що майбутнє обіцяє багато гарного. Здатні конструктивно й безконфліктно будувати міжособистісні стосунки. Відчувають теплі почуття щодо інших, прихильність і причетність, часто підбадьорюють оточуючих. Такі результати можливо пояснити тим, що представники даних груп (78 %) проживають на відповідній відстані від міст, де ведуться активні бойові дії у країні, а саме м. Львів, Львівська область.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Щастя – стан людини, що відповідає найбільшій внутрішній задоволеності умовами свого буття, повноті і усвідомленості життя, здійсненню свого покликання, самореалізації.

Дослідники виділяють генетичні, біологічні, економічні, культурно-історичні; кліматичні; соціально-психологічні категорії чинників щастя.

До психологічних чинників належать: високий рівень саморозуміння (рефлексії); уміння розуміти свої та чужі емоції; теплі любовні відносини; теплі дружні стосунки; наявність сенсу життя, віра в майбутнє і реалізація сенсу; гармонійні стосунки з оточуючими.

Воєнні події є сильним чинником нещастя. Переживання, пов'язані з цими подіями, деструктивним способом впливають на емоційно-вольову сферу людини, знижують рівень щастя.

У ході емпіричного дослідження виявлено середній (33,46 %), знижений (36,73 %) та низький (29,81 %) рівень щастя у респондентів. Респонденти з низьким та зниженим рівнем щастя (НРЩ, ЗНРЩ) не почувають себе щасливими; дивляться у майбутнє без особливого оптимізму. Їм важко приймати рішення. Вони не відчувають теплих почуттів, особливої прихильності та причетності до інших. Респонденти з

середнім рівнем щастя (СРЕ) іноді відчувають радість; вони дивляться у майбутнє із оптимізмом. У них є відчуття сенсу та мети в житті; іноді здатні вплинути на події, ухвалити деякі рішення. Іноді відчувають прихильність до людей і причетність.

Досліджено особливості сенсжиттєвих цілей у респондентів залежно від рівня щастя. Респонденти з низьким та зниженим рівнем щастя (НРЩ, ЗНРЩ) демонструють невдоволеність своїм теперішнім життям, майбутньому приділяється мало уваги. Не відчувають себе достатньо спроможними контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення. Прагнення реалізації своїх намірів відкладають на невизначений термін, мають високу напруженість, що можливо пояснити певним страхом перед невизначеністю. Респонденти з середнім рівнем щастя (СРЩ) мають більш прозорі цілі, їхнє сьогодні наповнене подіями, враженнями, переживаннями, які їх супроводжують. Вони більш емоційно стабільні; вважають, що можуть керувати подіями в житті.

Досліджено особливості самотності у респондентів залежно від рівня щастя. Респонденти з низьким та зниженим рівнем щастя (НРЩ, ЗНРЩ) відчувають себе повністю самотніми, соціально ізольованими від інших. Респонденти з середнім рівнем щастя (СРЩ) включені в соціальні зв'язки з оточуючими, їм вистачає спілкування.

Доведено можливості авторської тренінгової програми “Як набути щастя”, що позитивно впливає на цільову сферу особистості, що сприяє усвідомленню життєвих і професійних цілей, покращенню стану щастя респондентів.

Подальшою перспективою є розроблення системи психологічного супроводу респондентів: усвідомлення життєвих і професійних цілей, актуалізація сенсу життя, що сприяє покращенню стану щастя респондентів.