

# ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет(ННІ) «Гуманітарно-педагогічний факультет»

УДК

**ПОГОДЖЕНО**

Декан факультету (Директор ННІ)

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

(назва факультету (ННІ))

\_\_\_\_\_

(назва кафедри)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(ПІБ)

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_ р.

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(ПІБ)

“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_ р.

## МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему «Суб’єктивні чинники почуття щастя у дорослих із травмою війни»

Спеціальність \_\_\_\_\_

053 «Психологія»

(код і назва)

Освітня програма \_\_\_\_\_

(назва)

Магістерська програма \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(назва)

Орієнтація освітньої

програми \_\_\_\_\_

(освітньо-професійна або освітньо-наукова)

### Керівник магістерської роботи

Кандидат психологічних наук \_\_\_\_\_

Хижняк Анна Анатоліївна

(науковий ступінь та вчене звання)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(ПІБ)

**Виконав** \_\_\_\_\_

(підпис)

Маринін Олександр Михайлович

(ПІБ студента)

**КИЇВ – 20\_\_**

## Реферат

Ця кваліфікаційна магістерська робота присвячена вивченню суб'єктивних факторів, які впливають на почуття щастя серед дорослих із травмою війни. Об'єктом дослідження є люди, які пережили воєнні події, а предметом - виявлення і аналіз факторів, що сприяють або перешкоджають відчуттю щастя у цій категорії людей.

### **Суб'єктивні чинники почуття щастя у дорослих із травмою війни**

Ціль дослідження, які проводиться у цій магістерській роботі, полягає в розкритті та аналізі суб'єктивних чинників, що впливають на почуття щастя серед дорослих, які пережили воєнні травми. Зокрема, мета полягає в ідентифікації та розгляді таких факторів, як індивідуальні переживання, соціальна підтримка, способи управління стресом, здатність до прийняття себе та інших, а також здатність знаходити сенс у власному житті незважаючи на труднощі.

Дослідження буде включати аналіз психологічних та соціологічних даних, що стосується дорослих із травмою війни, а також враховуватиме різноманітні дослідження та статистику, пов'язану з темою воєнних травм та психічного здоров'я.

Результати дослідження матимуть значущість у контексті розуміння потреб та вимог дорослих, які пережили воєнні травми, а також допоможуть у розробці ефективних програм та інтервенцій для поліпшення їхнього психологічного стану та підвищення загального рівня щастя та благополуччя.

Рік проведення дослідження: 2024.

Ключові слова: війна, травма, психологічне благополуччя, почуття щастя, суб'єктивні чинники.

## **ВСТУП**

### **1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СУБ'ЄКТИВНИХ ЧИННИКІВ ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ У ДОРΟΣЛИХ ІЗ ТРАВМОЮ ВІЙНИ**

1.1 Визначення ролі щастя у житті людини ( 8..17 )

1.2 Особливості суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни ( 17..24 )

1.3 Вплив війни на самопочуття людини в Україні ( 24..28 )

Висновки до першого розділу

### **2 РОЗДІЛ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СУБ'ЄКТИВНИХ ЧИННИКІВ ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ У ДОРΟΣЛИХ ІЗ ТРАВМОЮ ВІЙНИ**

2.1 Організаційно-процесуальний аспект емпіричного дослідження суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни ( 30..31 )

2.2 Оцінка рівня задоволеності суб'єктивними чинниками почуття щастя у дорослих, які пережили травму війни. ( 32..45 )

2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни ( 45..47 )

Висновки до другого розділу

### **3. ПРОГРАМИ ТА МЕТОДИКИ ПІДВИЩЕННЯ ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ У ДОРΟΣЛИХ ІЗ ТРАВМОЮ ВІЙНИ**

3.1 Розробка психологічних програм для підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни ( 49..56 )

3.2 Впровадження та ефективність психологічних програм щодо підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни ( 56..60 )

Висновки до третього розділу

## **ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

## **ДОДАТКИ**

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** В сучасному світі, на тлі постійних конфліктів та воєнних дій, питання психологічного благополуччя та щастя особливо актуально. Зокрема, дорослі, які пережили травму війни, стикаються зі складними викликами в адаптації до нормального життя після подій, які змінили їхнє життя назавжди. У зв'язку з цим, метою даної магістерської роботи є вивчення суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни, зокрема, аналіз їх впливу на психологічне становище та життєву задоволеність.

Суб'єктивні чинники почуття щастя у дорослих із травмою війни включають індивідуальні способи сприйняття й усвідомлення свого життя. Для багатьох з них, почуття щастя може бути результатом здатності знаходити радість у простих речах, які для інших можуть здаватися малими. Наприклад, взаємодія з родиною або друзями, розваги, творчість або спорт.

Ще одним важливим чинником є здатність знаходити сенс у власному житті попри труднощі та страждання. Для багатьох з травмою війни, процес прийняття своєї минулої долі та знаходження сенсу у досвіді може стати ключовим для досягнення почуття внутрішньої гармонії та щастя.

Також важливим є соціальна підтримка та взаємодія з оточуючими. Для багатьох ветеранів важливо мати можливість відчувати підтримку та розуміння з боку родини, друзів або спільноти. Це може відчутно збільшити їхнє почуття приналежності та важливості, що в свою чергу сприяє почуттю щастя.

Для багатьох людей із травмою війни, важливою є також можливість знаходити способи впоратися зі стресом та тривогами, які можуть виникати внаслідок воєнного досвіду. Вміння використовувати стратегії саморегуляції,

такі як медитація, йога або терапевтичне мистецтво, може допомогти знизити рівень стресу та покращити загальний настрій.

Ця тема є виключно актуальною, тому що всі люди підлягають стресовим факторам, тим самим починають все менше відчувати почуття власного щастя, і це як феномен просто зникає із нашого життя, що в свою чергу змінюється тривогою, стресом, невдоволенням, та навіть депресією.

Також важливою є можливість знаходити нові цілі та інтереси у житті. Це може включати в себе навчання новим навичкам, відкриття нових хобі або захоплень, або залучення до благодійних чи волонтерських ініціатив. Розвиток нових інтересів може допомогти створити нові джерела задоволення та відчуття досягнення, що сприяє загальному почуттю щастя.

**Мета дослідження:** полягає в розкритті та аналізі суб'єктивних чинників, що впливають на почуття щастя серед дорослих, які пережили воєнні травми.

**Об'єктом дослідження:** особливості психічних функцій у дорослих із травмою війни. **Предметом дослідження** є суб'єктивні чинники, які впливають на почуття щастя цієї категорії осіб.

Для досягнення поставленої мети, передбачено вирішення **таких завдань:**

1. Вивчення психологічних аспектів впливу на психічне здоров'я дорослих.
2. Аналіз суб'єктивних чинників, які впливають на почуття щастя у дорослих з травмою війни.
3. Встановлення взаємозв'язку між психологічним станом та рівнем життєвого задоволення у цій групі осіб.
4. Розробка рекомендацій щодо психологічної підтримки та реабілітації для поліпшення якості життя дорослих із травмою війни.

**Методи дослідження.** Дослідження буде проводитися з використанням комбінації кількох методів, зокрема анкетування, спостереження та аналіз наукової літератури. Отримані результати матимуть як теоретичну цінність у

плані розуміння психологічних механізмів почуття щастя, так і практичну значущість для розробки програм психологічної підтримки та реабілітації для цільової аудиторії.

Дослідження було проведено на чоловіках, які являються клієнтами спортивного фітнес-центру (Viper Gym) у місті Хуст, Закарпатська область. Кількість досліджуваних – 68 чоловік.

**Новизна даної роботи** полягає у вивченні специфічного впливу війни на суб'єктивне сприйняття щастя, зокрема, як травматичний досвід може змінювати пріоритети та джерела задоволення у житті дорослих. Дослідження пропонує новий погляд на механізми адаптації до травми, розкриваючи, як особистісні цінності та внутрішні ресурси можуть трансформуватися внаслідок пережитого, що є важливим для розробки ефективних підходів психологічної допомоги.

**Структура роботи** передбачає вступ, теоретичний огляд, методологію дослідження, представлення та аналіз результатів, висновки та рекомендації. Основний текст роботи складає 67 сторінок, з додатками і таблицями. Кількість використаних джерел — 75.

# 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СУБ'ЄКТИВНИХ ЧИННИКІВ ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ У ДОРОСЛИХ ІЗ ТРАВМОЮ ВІЙНИ

## 1.1 Визначення ролі щастя у житті людини

Щастя, розглянуте як явище, є вкрай важливим у контексті загальної системи, що включає в себе людське існування та його взаємовідношення зі світом. Питання про те, як людина сприймає світ, є ключовим у будь-якій філософії. Це питання конкретизується через інші, такі як "Чи можна бути щасливим?" або "Який сенс у житті?". Людина живе в природному та соціальному середовищі, де соціальні взаємовідносини значно впливають на її ставлення до природи. Людина, активно діючи, перетворює природу, але також може спричинити її руйнування, що створює загрозу для неї самої і для всього живого. Це може призводити до нещастя [1, с.234].

Таблиця 1.1.

Щастя у житті людини

Пункт	Опис
Поняття щастя	Різні визначення та інтерпретації поняття "щастя"
Вплив щастя на життя	Як щастя впливає на загальний рівень задоволення та благополуччя
Індивідуальність	Роль індивідуальних цінностей та пріоритетів у реалізації щастя
Емоційний комфорт	Відношення між щастям та емоційним комфортом
Реалізація особистих цінностей	Як реалізація особистих цінностей впливає на внутрішнє задоволення

ТАБЛИЦЮ РОЗРОБЛЕНО АВТОРОМ НА ОСНОВІ ДЖЕРЕЛА [21, с.76].

У випадку, якщо людина зникне, зникне і світ, що відображає людське існування, і разом з ним - щастя людини. Щастя має свою внутрішню суперечливість. Його суб'єктами є індивід, соціальна група, суспільство і людство загалом. За масштабами, щастя може бути особистим або суспільним.

Наприклад, Гринечко А. Я. виділяє щастя індивіда та щасливе суспільство. Особисте щастя виражається через інтереси окремої особистості, її самовизначення, моральну гідність та відповідальність. Суспільне щастя включає в себе благополуччя певного суспільства. Очевидно, особисте і суспільне щастя взаємопов'язані одні на одного [16, с.71].

Вплив особистого щастя на суспільне проявляється в тому, що особисте щастя є складовою частиною суспільного щастя. Стан суспільного щастя сприяє активізації виявів особистого щастя. Нормальна людина, народжуючись у світ, прагне досягти стану більшого задоволення від свого існування, реалізації своїх мрій, тобто досягнення "щастя". І щастя будь-якого народу, як і її індивідів, не може ґрунтуватися на нещасті, стражданні інших.

Наприклад, дослідження показують, що прагнення до більшого щастя не лише полегшує самопочуття людини, але і збільшує її енергію, розвиває творчість, зміцнює здоров'я, покращує міжособистісні відносини, підвищує продуктивність роботи і тривалість життя. Щастя є динамічним станом суспільного існування, в якому людина, активно діючи, реалізує соціально-значущі потреби, інтереси, цілі, досягає гармонії зі світом навколо себе.

Потреби та інтереси є об'єктивними чинниками досягнення щастя, які відображаються у свідомості та втілюються у певних цілях. Ці цілі стають мотивацією для активності людини та виражають загальну спрямованість її діяльності. І таким чином, місце щастя в житті людини свідчить про те, що соціальна активність є основою існування цього явища. Для досягнення щастя потрібна активна участь суб'єктів соціального розвитку, що взаємопов'язана з діяльністю.

Загалом, це дослідження показує, що щастя не тільки внутрішній стан існування людини, але й продукт взаємодії з соціальним середовищем. Через активну участь у соціальних процесах людина не лише реалізує свої власні потреби та цілі, а й сприяє загальному благополуччю суспільства. Таким чином, розуміння щастя як явища, що залежить від взаємодії індивіда з

оточуючим світом, відкриває шлях до його більш повного розуміння та досягнення як на особистому, так і на соціальному рівні [3, с.54].

Суть щастя полягає у тому, що людина діє активно, взаємодіючи з об'єктивною реальністю. Це не просто результат волі чи свідомості, а складний зв'язок між різноманітними аспектами існування, такими як тотожність і відмінність, стійкість і змінність. Аналізувати рівень щастя у різних країнах можна через міжнародний індекс щастя. Наприклад, у 2017 році за таким індексом Україна опинилася на 132 місці серед 155 країн, що показує розподіл рівня задоволення життя [4, с.149].

Лідерами щастя стали країни з високим рівнем довіри та культури, а також стабільним економічним добробутом. Однак, навіть у таких країнах високі рівні депресії, особливо серед молоді. Щоб зрозуміти причини цього, слід шукати в минулому. Учені вбачають, що у радянській епохі високий рівень щастя був обумовлений різними факторами, такими як урбанізація, науковий прогрес і соціалізація. Однак, задоволеність життям тоді також була пов'язана з особливостями політичної системи, авторитарним управлінням та руйнуванням традиційних цінностей.

Розпад СРСР призвів до занепаду всіх сфер суспільства - економічних, політичних і моральних. Єдиним стовпом, що залишився стійким, став інститут сім'ї. Після проголошення незалежності України громадяни мусили самостійно забезпечувати своє особисте та суспільне щастя. Давайте розглянемо, які чинники вплинули на щастя українців у різних аспектах їхнього життя після отримання незалежності.

По-перше, у сфері економіки на формування щастя сучасних українців суттєво вплинув процес приватизації та перехід до ринкових відносин. Проте початок 1990-х років відзначився катастрофічним занепадом виробництва, інфляцією та безробіттям. Внаслідок цього більшість населення опинилася в скрутному становищі, і лише кілька осіб здобули значний дохід завдяки приватизації, що призвело до виникнення олігархії. Спадок рівня довіри до

влади, зубожіння та економічне відчуження також підірвали мобілізаційний потенціал щастя [5, с.85].

По-друге, у соціальній сфері деструкція соціальних зв'язків та ломка цінностей призвели до загального зниження довіри в суспільних відносинах. Українське суспільство втратило свої життєві ідеали, а негативна настрійна спрямованість переважає в масовій свідомості.

По-третє, екологічна криза також вплинула на щастя українців. Загальна криза в екології спричинила серйозні деформації у всіх сферах життєдіяльності.

По-четверте, у політичній сфері відбулися кризи ідентичності, легітимності та участі, що також підірвали щастя громадян. Домінуючим стало почуття нещастя, а не щастя, через втрату вектора соціальної перспективи та загальне ослаблення духовності. Отже, після отримання незалежності українське суспільство стало відчувати себе нещасливим, а нещастя переважає над щастям у масовій свідомості.

Варбан Є. О. наголошує, що коли людина опиняється на межі біологічного виживання, важливість психічних та духовних цінностей зменшується. Якщо значна частина народу має обмежене розуміння духовності, то життя країни втрачає свою цілісність та насиченість. Однак бідність і недостатність матеріальних ресурсів не обов'язково означають відсутність душевності та духовності. Якщо найбідніші верстви об'єднуються в боротьбі за права людини, існуюча соціальна структура стикається з серйозним соціальним опором, що може призвести до руйнівних змін у суспільній структурі. У цьому випадку "соціальний опір може стати не лише творчою силою, що враховує якість життя людей, але також набути руйнівної форми, якщо якість життя буде порушена" [6, с.130].

Таким чином, причинами нещасливого життя стали неудачі у процесі трансформації після отримання незалежності України та загострення кризи у всіх сферах суспільного життя. Ця ситуація пояснюється стрімким та неорганізованим процесом радикальної зміни соціальної системи. Результати

дослідження Київського міжнародного інституту соціології щодо динаміки відчуття щастя з 2001 по 2016 рік показали, що у 2001 році лише 38% опитаних вважали себе щасливими [7, с.51]. Незважаючи на всі труднощі, значна частина громадян України не втрачає надію на щастя. Згідно з опитуванням, проведеним Київським міжнародним інститутом соціології у грудні 2016 року, 54% опитаних вважали себе щасливими, 19% - нещасливими, а 27% важко було визначити [7, с.51].

Загалом, згідно з дослідженням, чим вищий рівень матеріального благополуччя, тим більше людей почуваються щасливими. Наприклад, серед груп з різним рівнем доходу відсоток тих, хто почувається щасливим, зростає: від 40% серед найбідніших до 85% серед тих, хто має дохід вищий за середній [7, с.51]. Однак ключовим аспектом щастя є культурний контекст, який визначає певні стратегії його досягнення. Українці, в цілому, відображають базовий тип європейської культури, зауважує Є. Головаха. Аналізуючи "українське щастя", він вказує, що українці серед європейських народів вважаються одними з найбільш нещасливих.

"Щастя" - це не загальна категорія, абстрактна для всіх. "Щастя" - це концепт. Концепція щастя включає в себе як особисте і сімейне благополуччя, так і бажання зробити щасливими або не робити нещасливими інших. Європеєць розглядає щастя як благополуччя, можливість самореалізації та щастя у сім'ї. Чим більше багатства в країні, тим щасливіше вона, але останні дослідження показують, що ВВП вже не є визначальним показником економічного та соціального стану суспільства.

Зростання ВВП не відображає нерівності в матеріальних умовах між людьми в країні та не враховує справжніх потреб, таких як соціальні відносини, здоров'я та використання вільного часу. Індекс Щасливої Планети (Happy Planet Index) комбінує чотири ключові показники, щоб оцінити, наскільки ефективно громадяни різних країн використовують ресурси для щасливого життя: благополуччя, очікувана тривалість життя, рівень нерівності між людьми у країні та екологічний відбиток. За цим індексом,

країни з багатими матеріальними ресурсами, особливо в західному світі, не завжди мають високий рівень щастя, у порівнянні з тими у Латинській Америці та Азіатсько-Тихоокеанському регіоні, де висока очікувана тривалість життя та добробут поєднуються з меншим екологічним впливом [8, с.42].

Недавні дослідження свідчать, що більшість людей як у США, так і в Європі відчують, що "їхнє життя не стає кращим" [23]. О.П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка критикують стратегії світового розвитку, які розглядають "парадигму старого розвитку", де країни розвиваються від "слаборозвинених" до "розвинених", а люди та природа розглядаються як засоби та ресурси для досягнення фінансових цілей. Він пропонує "парадигму нового розвитку", де життя визначається як міра цінності, а метою економіки та бізнесу є збереження та підвищення якості життя людей та природи, зміцнення зв'язків та співпраця з природою. Згідно з цією стратегією, фінансові системи оцінюються лише за їхній внесок у підтримку та збалансування рахунків за ринковими операціями, спрямованими на забезпечення здоров'я та благополуччя. Економічні показники оцінюються за їхнім впливом на здоров'я та добробут людей, а також на природу [9, с.48].

Згідно з новою стратегією розвитку, правильне функціонування ринків залежить від підтримки урядами, що розвиваються демократичними шляхами, правил громадської поведінки, які забезпечують цілісність та взаємне процвітання громади. Залучення людей у ці процеси сприяє підтримці та зміцненню основної спільної інфраструктури, яка сприяє збереженню та покращенню якості життя. Щастя залежить від багатьох факторів, включаючи соціально-демографічні аспекти, якість життя, соціальне середовище та задоволення особистим життям.

Войтенко О. під час своїх досліджень зазначила певні характеристики мислення та поведінки людей, які вважаються найщасливішими. Вони виявляють вдячність за своє життя, приділяють багато часу родині та друзям,

цінують взаємини з ними та отримують задоволення від цього. Також вони часто допомагають іншим і дивляться на майбутнє з оптимізмом. Радість від простих радощів життя для них важлива, тому вони регулярно займаються фізичними вправами та присвячують себе довгостроковим цілям, які відповідають їхнім цінностям. Навіть у ситуаціях стресу вони можуть зазнавати депресії або сильних емоцій, але вони знаходять внутрішню силу і рівновагу, щоб протистояти проблемам [10, с.49].

Володарська Н. Д. вказує на ключові правила, які сприяють щасливому дорослому життю. Вони включають в себе розвиток позитивного мислення та почуття оптимізму, уникнення порівнянь із іншими, розвиток соціальних контактів, витривалість, навчання прощати, насолоджуватися життям і здійснення життєвих мрій. Одним із ключових аспектів виховання щасливої дитини є створення позитивного душевно-духовного середовища, в якому взаємодіють батьки та всі учасники педагогічного процесу [11, с.146].

Також важливою є роль сім'ї та близьких стосунків у досягненні щастя. Ці стосунки впливають на загальний рівень щастя у людей, і сім'я виступає як основа для подібного щастя, сприяючи виживанню та підтримці у складних життєвих ситуаціях. У кінцевому підсумку, сім'я відображає всі соціальні процеси та допомагає людям впоратися з труднощами, надаючи психологічну підтримку та допомагаючи їм розвиватися та дивитися в майбутнє з оптимізмом.

Хоча багато сімей із одним з батьків успішно впораються з труднощами та виховують дітей, адекватна соціалізація дітей найбільш досягається за участю обох батьків. Щаслива родина, зазвичай, відрізняється позитивним настроєм, здоровим способом життя, створенням умов для розвитку дітей, підтримкою старших членів родини та збереженням національних традицій. В основі духовного благополуччя таких родин лежить любов до рідного краю та сім'ї, взаємопідтримка та повага між дорослими та дітьми [12, с.126].

З іншого боку, сімейні конфлікти та проблеми можуть призводити до різних негативних наслідків, таких як біологічне та соціальне сирітство. Для

зменшення цих явищ необхідно, щоб держава звернулася до поліпшення умов життя українських родин через економічні, соціальні та політичні реформи. Високий рівень довіри у сім'ї та суспільстві загалом сприяє загальному щастю. Проте, в українському суспільстві довіра часто низька, що може призводити до незадоволення та невпевненості.

Довіра у суспільстві є ключовою складовою для підтримки соціального порядку та взаємодії між людьми. Імовірність бути задоволеним життям та відчувати щастя збільшується із зростанням рівня освіти. Проте, не лише вища освіта, але й професійно-технічне навчання може сприяти щастю людини.

Останнє пояснюється тим, що кожна людина має можливість знаходити роботу, яка відповідає її внутрішнім здібностям, що визначає сенс і напрямок життя. Для українців працьовитість є надзвичайно важливою цінністю. У сучасному світі людям часто важко реалізувати свій творчий потенціал через низьку оплату праці та неадекватні умови праці. Психологічні дослідження показують, що люди з високим рівнем доходу, хоча і мають трошки більше задоволення від життя, але також відчувають більше стресу і невдоволеності. Зараз спостерігається зростання громадських ініціатив в Україні, де люди починають бачити себе як активних учасників громадського життя, що можуть впливати на своє оточення та розвиток свого регіону.

Однак молодій групі ще не вистачає досвіду й умінь для активної участі у суспільному житті, який би підвищив їхнє особисте щастя та розвиток суспільства. Для цього дуже важливою є демократія, яка забезпечує рівні можливості для самореалізації кожного громадянина та розвитку всіх соціальних структур. Для досягнення цього, важливо забезпечити право кожного регіону самостійно вирішувати свої питання і витратити власні кошти на свій розвиток, що сприятиме активізації місцевої ініціативи та зробить розвиток більш прозорим і прогнозованим [13, с.416].

Наприклад, концепції Горбенко Ю. Л., Горбенко А. Ю. можуть бути застосовані в Україні в контексті проведення децентралізації. "Майже кожного тижня намагаються відзначити головну новину про загрозу втрати важливого

природного ресурсу", - зауважує дослідниця. Горбенко Ю. Л., Горбенко А. Ю. розробили теорію інституційних механізмів, що стосуються ефективного управління і керування спільними ресурсами [14, с.56].

Наукові підходи Гресь Л. О. відкривають можливості для управління природними ресурсами спільного користування як на рівні держави, так і місцевих громад. Гресь Л. О. стверджує, що приватна власність часто спричиняє надмірну експлуатацію ресурсів і відчуження громад від ресурсів спільного користування, а правила, установлені центральними органами влади, часто не враховують потреб на місцях та ігнорують думку безпосередніх користувачів ресурсів [15, с.64].

На задоволеність українців ситуацією в країні впливає війна, що має різні наслідки для суспільства. Відомо, що військовий конфлікт сам по собі не вирішує соціальних проблем, а лише збільшує їх. Конфлікт на сході України поглиблює незадоволення українських громадян. Не дивно, що зараз менш щасливими є мешканці східних областей: у західних областях щасливими вважають себе 59 %, у центральних - 50 %, у південних областях - 60 %, на сході країни - 44 % [16, с.71].

Отже, для розвитку українського суспільства вкрай важливо розв'язати збройний конфлікт на сході. Дзюба Т. М. вивчає досвід замирення та реабілітації, застосовуючи його до українського суспільства. Спалахи збройних конфліктів виникають через конкуренцію між різними проектами модернізації, які конкурують із західним. Дзюба Т. М. вважає, що ця конкуренція переходить до сфери ідеологій, де в якості зброї використовуються договори, товари, мова, віра і т.д. [17, с.160].

Не можна одночасно проводити демократичні реформи та вести збройну боротьбу. Існують два підходи до вирішення східноукраїнського конфлікту: інструменталістський, який включає в себе насильство, і дискурсивний, що ґрунтується на діалозі і пошуку компромісу. Найбільш бажаним є сценарій, який передбачає збереження територіальної цілісності разом із розширенням повноважень місцевої влади. Процес "замирення", необхідний для соціального

й духовного здоров'я нації, буде тим ефективнішим, чим швидше він розпочнеться

Отже, визначення ролі щастя у житті людини виявляється складною та багатогранною задачею. Поняття щастя може мати різні інтерпретації для різних людей. Для одних це може бути досягненням матеріального благополуччя, для інших - здоров'я та гармонійні стосунки. Кожна особистість має свої унікальні цінності та пріоритети в понятті щастя.

Дослідження показують, що щастя має значний вплив на загальний рівень задоволення життям та психічне благополуччя людини. Люди, які відчуються щасливими, зазвичай мають більш високий рівень емоційного комфорту та внутрішньої стабільності. Важливо розуміти, що шлях до щастя може бути індивідуальним для кожної особи, і не завжди він співпадає з загальноприйнятими стандартами або соціальними очікуваннями.

Таким чином, роль щастя у житті людини полягає в його впливі на загальне самопочуття, задоволення від життя та психічне благополуччя. Важливою є індивідуальність кожної людини та її власні уявлення про щастя. Розуміння та реалізація особистих цінностей та пріоритетів є ключем до досягнення внутрішнього задоволення та щастя.

## **1.2. Особливості суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни**

Суб'єктивні чинники почуття щастя у дорослих із травмою війни носять складний і вкрай індивідуалізований характер. Перш за все, важливо враховувати особисті внутрішні ресурси та стійкість до стресу кожної конкретної людини. Деякі індивіди можуть мати внутрішні механізми саморегуляції, які допомагають їм легше впоратися зі стресом і зберегти певний рівень психологічного благополуччя.

Таблиця 1.2.

Особливості суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни

Особливості суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни
1. Посттравматичний стресовий синдром (ПТСС)
2. Почуття тривоги та невизначеності щодо майбутнього
3. Втрата віри в стабільність та безпеку
4. Емоційне виснаження та втома через постійний стан напруженості
5. Порушення соціальних зв'язків та відчуття самотності
6. Втрата близьких та навколишнього середовища через війну
7. Потреба в психологічній підтримці та реабілітації
8. Сприйняття небезпеки та стресу як постійного стану
9. Постійна боротьба з емоційними та психологічними труднощами
10. Низька самооцінка та втрата самоповаги через війну

ТАБЛИЦЮ РОЗРОБЛЕНО АВТОРОМ НА ОСНОВІ ДЖЕРЕЛА [18, с.69].

Крім того, важливо враховувати соціальну підтримку, яка оточує людину. Якщо у дорослого із травмою війни є рідні, друзі та інші соціальні зв'язки, які його підтримують і розуміють, це може значно полегшити процес адаптації та забезпечити більший рівень задоволення від життя.

Також варто враховувати особисті цінності та життєві цілі людини. Якщо особисті цінності не суперечать оточуючій реальності та відповідають її потребам, це може сприяти формуванню почуття задоволення від життя, навіть ускладненого травмами війни.

Зазначеної позитивної динаміки можна досягти через різноманітні психологічні підходи, такі як психотерапія, групова підтримка або навіть самодопомога. Важливо, щоб ці підходи були адаптовані до індивідуальних потреб кожної особи, враховуючи їхні унікальні досвід та внутрішні ресурси [19, с.122].

Також слід зазначити, що культурні та соціальні контексти можуть впливати на спосіб, яким люди з травмою війни сприймають щастя. Наприклад, в деяких культурах існують специфічні значення та норми, які визначають, що робить людину щасливою. Тому важливо враховувати ці культурні особливості при розумінні і підтримці дорослих із травмою війни.

Урешті-решт, для досягнення почуття щастя важливо приділяти увагу не лише внутрішнім чинникам, а й зовнішнім умовам життя. Це може включати стабільний матеріальний стан, доступ до медичної допомоги, можливість займатися улюбленою справою та інші аспекти, які сприяють загальному самопочуттю та здоров'ю. Такий комплексний підхід може бути ключем до підвищення якості життя для дорослих із травмою війни.

У дорослих із травмою війни можна виділити різні види суб'єктивних чинників, які впливають на їхнє почуття щастя. По-перше, це внутрішні ресурси, такі як внутрішня сила, оптимізм, рівень самоприйняття та внутрішня стійкість до стресу. Індивіди з більш розвинутими внутрішніми ресурсами можуть легше адаптуватися до стресових ситуацій і знаходити позитивні сторони у житті навіть після важких переживань.

Другим важливим видом суб'єктивних чинників є соціальна підтримка та зв'язки з оточуючими людьми. Дорослі з травмою війни, які мають підтримку родини, друзів, або інших соціальних зв'язків, можуть відчувати більшу підтримку та розуміння, що може сприяти їхньому почуттю щастя та загальному благополуччю.

Третім важливим аспектом є особисті цінності та життєві цілі. Якщо у людини з травмою війни є чітке уявлення про свої цілі та цінності, які відповідають її внутрішнім потребам і прагненням, це може сприяти відчуттю задоволення від життя та зміцненню психологічного стану [20, с.306].

Крім того, одним з важливих суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни є самооцінка та почуття досягнень. Якщо людина може визначити свої досягнення, навіть невеликі, і відчути гордість за них, це може позитивно вплинути на її самопочуття та сприяти почуттю щастя.

Додатково, індивідуальні психологічні механізми саморегуляції можуть відігравати важливу роль у формуванні почуття щастя у дорослих із травмою війни. Це можуть бути різноманітні стратегії релаксації, медитації, психологічних практик підтримки та інші способи, які допомагають зменшити рівень стресу та підвищити емоційну стабільність.

Вплив суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни на їх психологічне здоров'я може бути значною мірою позитивним. Коли людина відчуває почуття задоволення від життя, вона може краще справлятися зі стресом та негативними емоціями, що може позитивно впливати на загальний рівень психічного благополуччя.

Почуття щастя може допомагати збільшити самооцінку та впевненість у собі у людей, які пережили воєнні травми. Вони можуть бачити себе більш цінними та успішними, що сприяє формуванню позитивного самовизначення та підвищенню самосприйняття.

Додатково, почуття щастя може стимулювати розвиток більш адаптивних стратегій подолання стресу та вирішення проблем. Коли людина відчуває себе щасливою, вона може бути більш мотивованою шукати конструктивні шляхи виходу зі складних ситуацій та впоратися зі своїми внутрішніми конфліктами.

Зважаючи на те, що психологічне здоров'я важливо для загального благополуччя, позитивний вплив почуття щастя може сприяти зменшенню ризику розвитку психічних розладів, таких як депресія, тривожність або посттравматичний стресовий розлад. Коли людина відчуває себе щасливою, вона може бути більш стійкою до стресу та негативних впливів зовнішнього середовища.

Почуття щастя також може сприяти покращенню міжособистісних відносин. Дорослі із травмою війни, які відчуваються щасливими, можуть бути більш відкритими до спілкування, більш толерантними та сприйнятливими до потреб та емоцій інших людей, що сприяє покращенню їхніх взаємин зі своїм оточенням [21, с.76].

Зокрема, важливо впроваджувати програми реабілітації та соціальної адаптації, спрямовані на відновлення функціонування та самостійність дорослих із травмою війни. Ці програми можуть включати професійну підготовку, психосоціальну підтримку, а також допомогу у знаходженні роботи та інтеграції у соціум. Широкий спектр послуг та ресурсів допоможе

створити сприятливі умови для покращення психологічного стану та забезпечення оптимального функціонування дорослих із травмою війни у суспільстві.

Також важливо враховувати індивідуальні потреби та переваги кожної конкретної людини при розробці та впровадженні програм та інтервенцій. Розуміння унікальних характеристик та ресурсів кожної особи дозволить більш ефективно підтримувати їх у їхньому процесі відновлення та реінтеграції в суспільство.

Реакція громадян України на небезпечні ситуації, які виникають під час війни, а також стресові фактори, пов'язані з воєнним конфліктом, та проблеми, з якими стикаються психологи і психотерапевти, які надають допомогу, були предметом дослідження, яке провело агентство Proinsight Lab цієї весни за підтримки Національної психологічної асоціації. Вчені звернули увагу на розподіл за віковими групами та статтю серед осіб, що звернулися за кризовою допомогою.

За результатами дослідження було виявлено, що найбільшу частку складають молоді люди віком від 26 до 35 років, при цьому чоловіки становлять меншість серед клієнтів. Така ситуація може бути пов'язана з соціокультурними уявленнями про мужність та нормами чоловічої поведінки, а також з певними стереотипами, які ускладнюють доступ до психологічної підтримки для представників чоловічої статі. Щодо місцезнаходження та міграційного статусу, виявлено, що третина осіб, які звернулися за допомогою, залишили свої домівки, а інші розподілені між внутрішніми переміщеними особами, особами, які залишились у зоні конфлікту, та тими, хто виїхав за межі країни [22].

Головним чинником, що викликає травму, є втрата домівки. Результати нашого дослідження показали, що, незважаючи на те, що сама війна є травмуючою подією, потреба у психологічній допомозі виникає через конкретні обставини, що травмують. Це було виявлено у 84% осіб, які звернулися до психологів і психотерапевтів. Для більшості клієнтів (59%) саме

необхідність залишити свій дім і змінити місце проживання стала такою травмуючою обставиною.

Більше третини (36%) звернулися через смерть чи загрозу для життя близьких, трохи менше (32%) – через загрозу власному життю. Чверть клієнтів звернулися через втрату зв'язку з рідними людьми, а 23% – через те, що стали свідками травмуючих подій [74]. Значна частина клієнтів (процент не вказано) раніше вже переживала психологічні травми. Це свідчить про те, що війна викликає в активізацію подій і досвідів, які раніше можуть бути забуті або не помічені.

Скарги, з якими звертаються до психологів, різноманітні, але найчастіше зустрічаються тривога, почуття безнадійності, агресія, проблеми зі сном та фізичне виснаження. Водночас, половина клієнтів відчуває надію. У залежності від статусу та віку жінок їх турбують різні питання. Наприклад, ті, хто залишилися в Україні з дітьми, стикаються з тривогою, страхом, проблемами сну та змінами в поведінці дітей. Жінки старше 50 років, які виїхали без дітей, відчувають провину, страх та проблеми з адаптацією. Молоді жінки від 18 до 25 років найбільше бояться зґвалтування та переживають травму від того, що стали свідками подій.

Чоловіки висловлюють свої скарги та емоції у залежності від їхнього статусу щодо служби в Збройних Силах України (ЗСУ). Існують дві основні категорії: ті, хто не служить або не був прийнятий на службу, і військовослужбовці. Скарги від цих груп значно відрізняються. У тих, хто не служить, спостерігаються почуття провини та невпевненості через відсутність участі у війні, а також стресові реакції на потенційну необхідність воювати, коли вони не готові до цього. Їхні скарги включають тривогу, безсоння, емоційну напругу, і вони часто стикаються з питанням "що робити далі?".

У військовослужбовців спостерігається синдром виживання, почуття провини, агресивні напади, безсоння, панічні атаки, та горе через втрату товаришів по службі. Ті, хто залишились у військовій службі, борються з апатією, тоді як ті, хто покинув її, відчувають провину та відчай. Ці скарги

різняться в залежності від того, залишилися вони в Україні чи виїхали за кордон [74].

Незалежно від місця перебування, як ті, хто залишився в Україні, так і ті, хто виїхав, стикаються з тривогою і відчуттям безсилля. Останні мучаться від почуття провини та складних виборів, пов'язаних зі збереженням особистої безпеки чи поверненням додому. Ці емоційні та фізичні прояви стресу, такі як безсоння, нав'язливі думки та фізичне виснаження, можуть бути особливо інтенсивними для тих, хто знаходиться у зоні конфлікту.

Дослідники також виявили, що симптоми стресу поділяються на емоційні, фізичні та когнітивні. Емоційні симптоми найбільш поширені та включають тривогу, страх, провину та апатію. Тілесні симптоми включають проблеми зі сном, фізичне виснаження та прискорене серцебиття. Когнітивні симптоми включають нав'язливі думки та проблеми з концентрацією.

Загалом, реакції на стресові події варіюються від активного діяння до відчуття паралізуючого страху. Ці реакції можуть виявлятися у формі "бий, біжи або замри", де люди можуть реагувати або активним впливом, або втечею, або ж замерзанням в бездіяльності. Експерти виявили, що більшість осіб, які звернулися за допомогою, мали реакцію "біжи" (30%), відносно менше – "замри" (26%) та "бий" (18%). Однак майже третина учасників дослідження не змогла визначити свій тип реагування.

Автори дослідження відзначають, що у подоланні стресових ситуацій переважають конструктивні підходи. Найчастіше це включає пошук соціальної підтримки та бажання спілкуватися з іншими людьми для поділу переживань. Також допомагає відчуття відповідальності – бажання приймати участь у розв'язанні ситуації та контролювати власні дії [74].

Значно рідше виявляються негативні реакції, такі як застоювання, уникнення проблем та вивчена безпорадність, коли людина не намагається поліпшити своє становище. Загалом, найкраще адаптувалися ті, хто розуміє, що важливо робити те, що можна. Деякі усвідомлюють, що конфлікт не завершиться негайно і потрібно навчитися жити у нових умовах.

Отже, забезпечення підтримки та розвитку суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни важливе для їхнього психологічного здоров'я та загального благополуччя. Широкий спектр психологічних, соціальних та культурних інтервенцій може сприяти зміцненню цих чинників та поліпшенню якості життя цієї вразливої групи населення.

### 1.3 Вплив війни на самопочуття людини в Україні

Війна несе з собою величезний шок для людей. У мирний час люди керують своїм життям, вони забезпечують безперервність подій, самі обирають, як будувати своє життя. Війна порушує це все. Іноді може здатися, що ми не можемо керувати своїм життям, що ми безпорадні об'єкти в цій величезній катастрофі. Але насправді це не так - нижче ми розповімо як розпізнати та подолати цей стан та які інші наслідки отримує наша психіка [23].

Таблиця 1.3.

#### Вплив війни на самопочуття людини в Україні

Вплив війни на самопочуття людини в Україні
1. Постійний стрес та тривога
2. Невизначеність майбутнього
3. Страх перед можливими наслідками
4. Втома та виснаження від постійного напруження
5. Емоційні та психологічні труднощі
6. Втрата стабільності та безпеки
7. Психологічні та емоційні травми
8. Посттравматичний стресовий синдром (ПТСС)
9. Відчуття безпорадності та невпевненості
10. Втрата соціальних зв'язків та підтримки

ТАБЛИЦЮ РОЗРОБЛЕНО АВТОРОМ НА ОСНОВІ ДЖЕРЕЛА [25, с.49].

Вплив війни відчуває кожен українець, навіть ті, хто не переживав бойові дії. Сирени, обстріли, новини про насильство у різних містах, а також стурбованість за рідних та близьких - все це викликає психологічний стрес і

зачіпає нас усіх. Експерти прогнозують, що близько 60% українців стикнуться з депресією та іншими психічними розладами через війну. Під впливом інформаційного та емоційного перевантаження виникає хронічний стрес, який варто уникати, щоб уникнути негативних наслідків.

Навіть ті, хто не був на передовій або під обстрілами, дуже переживають події в країні, що може призвести до хронічного стресу. Основні його ознаки включають втому, фізичну втомленість, емоційну нестабільність та неможливість контролювати свої емоції. Рекомендація одна: обмежте перегляд новин і поділіться своїми емоціями з кимось довіреним. Ідеально, якщо це професійний психолог або психотерапевт, який розуміє психологічні травми.

Психологічна травма - це стан, коли людина пережила сильний шоківий вплив або була в ситуації, де загрожувала реальна небезпека для неї або її близьких. Умови війни можуть викликати такі травми, як часті обстріли, загибель близьких, загроза власного життя, насильство та інше. Ознаки таких травм включають різкі коливання емоцій, нервозність, відчуття безсилля, загублений погляд та страх.

За прогнозами психологів, через півроку після початку війни, багато українців можуть стати депресивними через втрату ілюзій та пережиті травми. Восени, через обмежену кількість сонячного світла, багато людей відчувають ознаки сезонного афективного розладу (САР), відомого як осіння депресія. Це разом з стресом від подій війни може значно вплинути на настрій та самопочуття українців. Тому, є важливим зрозуміти такі аспекти.

Депресія - це не лише деякі дні поганого настрою, але складний стан, який триває тривалий час і має серйозний вплив на здоров'я та емоційний стан. Тривожність може проявлятися різними способами, включаючи фізичні та психологічні симптоми. Фізичні симптоми можуть включати головний біль, зміни в диханні, втрату апетиту та нерегулярний сон, тоді як психологічні симптоми можуть виявлятися через подразливість, страхи та проблеми зі зосередженістю [24, с.93].

Важливо враховувати, якщо у вас виявляється п'ять або більше з перерахованих симптомів протягом не менше ніж двох тижнів. Депресія може описуватися як стан, коли темрява поступово окутує людину, поглинаючи її життєву енергію. Людина може функціонувати зовнішньо, але втрачає радість та інтерес до життя, інколи навіть важко встати з ліжка.

Стійкість та пристосування українців під час війни є важливими причинами для гордості. Усі ми усвідомлюємо необхідність продовжувати життя та сприяти розвитку країни через свою роботу. Проте, важливо розуміти, як психологічний стан населення впливає на діяльність компаній та на готовність роботодавців вирішувати нові виклики у сфері психічного здоров'я працівників. У вересні 2022 року дослідницька компанія 4Service провела другий етап свого дослідження, щоб відповісти на ці запитання.

Дослідження включало аналіз думок як керівників, так і працівників українських компаній. Результати вказують на значний розрив у поглядах між цими двома групами. 66% працівників та 81% керівників вважають, що війна впливає на діяльність компаній. Це свідчить про те, що керівництво сприймає ситуацію більш узагальнено, тому помічає більше труднощів [75].

Основним викликом для більшості керівників є погіршення психічного стану працівників, що перевершує навіть проблеми з безпекою та захистом персоналу, на які вказали 69% керівників. Близько третини управлінців відзначили відтік або нестачу персоналу через війну. Мало хто з українців може сказати, що останнім часом не скаржився на самопочуття. У червні 2022 року лише 10% працівників відчували себе добре, але вже восени ця цифра зросла до 15%. Серед керівників лише 3% відчули покращення.

Одні з найпоширеніших скарг на самопочуття включають тривогу (65% працівників і 89% керівників), важкість у збиранні думок (46% працівників та 61% керівників), страх, неуважність та проблеми з концентрацією (39% працівників та 58% керівників), та швидке відчуття втоми (36% працівників та 53% керівників).

Цікаво, що керівники виявляють більше уваги до скарг на самопочуття своїх підлеглих, ніж самі працівники. Це може вказувати як на турботу, так і на можливе занадто критичне ставлення з боку керівництва - в кожному конкретному випадку правильним буде свій варіант. Протягом 4 місяців між двома етапами дослідження українці почали трохи інакше оцінювати деякі аспекти свого самопочуття.

Найпоширеніші психічні розлади, з якими зіштовхуються українці під час війни (і після неї), - це депресивні стани, загострення панічних або тривожних розладів, а також загострення ПТСР. Результати дослідження вказують на недостатню обізнаність про особливості взаємодії з людьми, що мають ці розлади, як серед керівників, так і серед працівників.

Українському суспільству потрібно навчитися багато речей: впізнавати ознаки психічного здоров'я та його порушень, розуміти особливості спілкування та правила ефективної співпраці з людьми, у яких є психічні розлади. Війна вже показала, що бізнес не може ігнорувати ці проблеми. Страх, тривоги та травмуючі досвіди працівників безпосередньо впливають на успішність бізнесу, тому це потребує особливої уваги.

Депресія може спіяти кожного, і навіть одна тяжка подія може викликати її. Однак існують способи вплинути на цей стан, включаючи соціальну взаємодію, фізичну активність і пізнавальні заняття. Щоб подолати апатію та депресію, важливо забезпечувати рівновагу між соціальною, фізичною та когнітивною активністю. Це може включати спілкування з близькими, регулярну фізичну активність та заняття, які заохочують когнітивний розвиток [25, с.51].

Не забувайте про фізичну активність, яку можна виконувати вдома без спеціального обладнання. Також, експерти рекомендують спати принаймні вісім годин на добу, відводити час на улюблені заняття, розвантажуватися стресом за допомогою книг або фільмів, та проводити час із близькими. Прийом вітаміну D та вітаміну B12 (ціанокобаламіну) також може бути корисним, проте краще консультуватися з лікарем, оскільки неправильний

прийом вітамінів може мати побічні ефекти. Важливо пам'ятати, що депресія - це не прокляття, але успішно лікується і може бути запобіжена.

Отже, вплив війни на самопочуття людини в Україні є надзвичайно складним і має широкий спектр наслідків. Люди переживають психологічний стрес, тривогу та страх через загрозу безпеки свого життя та майбутнього. Цей стрес може мати серйозний вплив на психічне здоров'я, спричиняючи різноманітні розлади, такі як депресія, тривожність або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Умови війни, такі як постійна загроза конфлікту, обмежений доступ до необхідних ресурсів та небезпека для життя, можуть призвести до відчуття безпорадності та втрати контролю над ситуацією. Це може поглиблювати відчуття безпеки та емоційного благополуччя людини, що в свою чергу може мати негативний вплив на її загальне самопочуття та якість життя.

Такий вплив війни на самопочуття може залишити тривалі наслідки, які продовжуються навіть після закінчення конфлікту. Необхідна підтримка та допомога від спеціалістів у галузі психології та психіатрії можуть бути важливими для того, щоб допомогти людям подолати наслідки війни на їхнє психічне здоров'я та забезпечити їхнє психологічне благополуччя.

## Висновки до першого розділу

У розділі "Теоретичні засади формування суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни" ми визначили важливі відомості про психологічні аспекти, що впливають на емоційний стан осіб, які пережили воєнні події. Розглядаючи теоретичні концепції, висвітлено значення факторів, які формують почуття щастя та впливають на психічне благополуччя людей, які пережили травматичні військові дії.

Аналізуючи цей розділ, можна визначити, що індивідуальність особистості, її соціальне середовище, та психологічний стан важливі для формування почуття щастя. Також відзначається важливість психологічної підтримки та реабілітації для покращення самопочуття та збереження психічного здоров'я осіб, які стали жертвами воєнних дій.

До інших ключових моментів можна віднести розуміння емоційних та психологічних потреб постраждалих від війни осіб, а також необхідність створення безпечного та підтримуючого середовища для них. Теоретичні засади, викладені у цьому розділі, є важливим доповненням до практичних підходів у розробці програм та інтервенцій для підтримки та поліпшення якості життя осіб, постраждалих від війни.

## 2 РОЗДІЛ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СУБ'ЄКТИВНИХ ЧИННИКІВ ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ У ДОРΟΣЛИХ ІЗ ТРАВМОЮ ВІЙНИ

### 2.1 Організаційний аспект емпіричного дослідження суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни

Методи дослідження були обумовлені предметом і завданням даного дослідження. Робота включає методи теоретичного аналізу, синтезу та інтеграції наукової інформації з проблеми дослідження; методи збору об'єктивних даних (спостереження, бесіди, опитування, анкетування, експерименти).

Використані в роботі методи психодіагностики: Тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (RVS), в модифікації Б. Круглова; методика «Ціннісний спектр» (ЦС) Д. Леонтьєва; методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнової [71] [72] [73].

На *першому етапі* було обрано методи емпіричного дослідження, зазначені вище.

На *другому етапі* були послідовно проведені задані емпіричні процедури. Емпірично вивчалися особливості психічних станів дорослих в умовах психотравматичних воєнних подій.

На *третьому етапі* була розроблена програма щодо покращення особливостей психічних станів дорослих в умовах психотравматичних воєнних подій.

На *четвертому етапі* була проведена запропонована програма, щодо покращення особливостей психічних станів дорослих в умовах психотравматичних воєнних подій, на досліджуваному контингенті. Та досліджені суб'єктивні показники відчуття щастя до проведення програми і після її проведення.

Дослідження було проведено в 2024 році, серед відвідувачів спортивного клубу Viper Gym, в місті Хуст.

Вірогідність і достовірність результатів дослідження забезпечується способом визначення та пояснення вихідної теми дослідження, відповідністю використаних методів цілям і завданням дослідження; інтеграція комплексних і якісних методів аналізу отриманих даних; з використанням математичних методів.

Таблиця 2.1

## Методи мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни

Компоненти ціннісно-мотиваційної сфери	Параметри, які діагностувались	Методи Дослідження
Пізнавальний компонент	Ціннісні уявлення дорослих, «цінностізнання»	Тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (RVS), в модифікації Б. Круглова; методика дослідження індивідуальних цінностей Ш. Шварца (адаптована В. Карандашевим)
Емоційний компонент	Домінуючі цінності, «цінності»	Тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (RVS), в модифікації Б. Круглова; методика «Ціннісний спектр» (ЦС) Д. Леонтьєва
Мотиваційний компонент	Особливості ставлень дорослого як носія цінностей, «цінності-стимули»	Методика дослідження індивідуальних цінностей Ш. Шварца (адаптована В. Карандашевим); методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» С. Бубнової

Таблицю складено на основі джерела [71] [72] [73]

## 2.2 Оцінка рівня задоволеності суб'єктивними чинниками почуття щастя у дорослих, які пережили травму війни.

Дослідження спрямоване на діагностику задоволеності суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни. Автори мають на меті виявити особливості психічних станів у дорослих людей, які стикнулися з психотравматичними воєнними подіями.

Основні завдання дослідження включають аналіз цих психічних станів і визначення рівнів розвитку ціннісно-мотиваційної сфери дорослих із травмою війни.

Всього в дослідженні брало участь 68 людей.

Для досягнення мети дослідження та реалізації поставлених завдань використовувався достовірний та валідний психодіагностичний інструментарій.

У рамках дослідження використано такі методики: тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (RVS), блок інструментальних цінностей в адаптації Б. Круглова, методика дослідження індивідуальних цінностей Ш. Шварца (адаптована В. Карандашевим) і рівень нормативних ідеалів.

Загальна вибірка респондентів складалась з 68 осіб, із яких 23 були у віці 25 років, 22 - у віці 35 років і 23 - у віці 45 років. Цей розподіл на три групи дорослого віку відображає сутнісні особливості вікових категорій. Результати дисперсійного аналізу, представлені в таблиці 2.2, виявили особливості у дорослих людей, які проживають в умовах війни.

Таблиця 2.2

Результати дисперсійного аналізу за показниками інструментальних цінностей дорослих людей (М. Рокіч)

Цінності	Середнє 25 років	Середнє 35 років	Середнє 45 років	Значення Fкритерію Фішера

Вихованість	5,57	5,73	5,31	F = 0,15
Високі вимоги	12,27	11,63	13,85	F = 3,32*
Життєрадісність	6,73	6,01	6,66	F = 0,38
Дисциплінованість	10,63	10,97	9,75	F = 1,10
Нетерпимість до недоліків	13,90	13,80	14,51	F = 0,49
Освіченість	8,97	8,09	7,00	F = 1,81
Відповідальність	8,27	8,83	9,02	F = 0,29
Раціоналізм	11,87	10,76	10,02	F = 2,19
Самоконтроль	8,10	8,04	7,72	F = 0,10

\* позначено значимі результати дисперсійного аналізу за Р. Фішером

Таблицю складено на основі джерела [71].

Зважаючи на надані результати дисперсійного аналізу із зазначенням значень F-критерію Фішера, давайте розглянемо кожен із цінностей окремо:

Вихованість:

Середнє значення у віці 25 років: 5.57

Середнє значення у віці 35 років: 5.73

Середнє значення у віці 45 років: 5.31

F-критерій Фішера: 0.15 (не значущий)

За результатами аналізу, вихованість не суттєво змінюється зі зростанням віку дорослих.

Високі вимоги:

Середнє значення у віці 25 років: 12.27

Середнє значення у віці 35 років: 11.63

Середнє значення у віці 45 років: 13.85

F-критерій Фішера: 3.32\* (значущий)

Показники високих вимог зростають із віком студентів, і це є статистично значущим. Це може вказувати на збільшену вимогливість і тиск на студентів зі зростанням віку дорослих.

Життєрадісність:

Середнє значення у віці 25 років: 6.73

Середнє значення у віці 35 років: 6.01

Середнє значення у віці 45 років: 6.66

F-критерій Фішера: 0.38 (не значущий)

Показники життєрадісності не суттєво змінюються зі зростанням віку дорослих.

Дисциплінованість:

Середнє значення у віці 25 років: 10.63

Середнє значення у віці 35 років: 10.97

Середнє значення у віці 45 років: 9.75

F-критерій Фішера: 1.10 (не значущий)

Показники дисциплінованості не суттєво змінюються зі зростанням віку дорослих.

Нетерпимість до недоліків:

Середнє значення у віці 25 років: 13.90

Середнє значення у віці 35 років: 13.80

Середнє значення у віці 45 років: 14.51

F-критерій Фішера: 0.49 (не значущий)

Показники нетерпимості до недоліків не суттєво змінюються зі зростанням віку дорослих.

Освіченість:

Середнє значення у віці 25 років: 8.97

Середнє значення у віці 35 років: 8.09

Середнє значення у віці 45 років: 7.00

F-критерій Фішера: 1.81 (не значущий)

Показники освіченості суттєво зменшуються зі зростанням віку дорослих.

Відповідальність:

Середнє значення у віці 25 років: 8.27

Середнє значення у віці 35 років: 8.83

Середнє значення у віці 45 років: 9.02

F-критерій Фішера: 0.29 (не значущий)

Показники відповідальності не суттєво змінюються зі зростанням віку дорослих.

Раціоналізм:

Середнє значення у віці 25 років: 11.87

Середнє значення у віці 35 років: 10.76

Середнє значення у віці 45 років: 10.02

F-критерій Фішера: 2.19 (значущий)

Самоконтроль:

Середнє значення у віці 25 років: 8.10

Середнє значення у віці 35 років: 8.04

Середнє значення у віці 45 років: 7.72

F-критерій Фішера: 0.10 (не значущий)

Показники самоконтролю не суттєво змінюються зі зростанням віку дорослих.

Результати цих показників представлені на рисунку 1.



Рис. 1. Показники ціннісних орієнтацій за М.Рокічем, в залежності від віку.

На основі результатів дисперсійного аналізу інструментальних цінностей за методикою М. Рокіча, можна зробити кілька важливих висновків, які стосуються психічних станів дорослих людей з досвідом воєнних травм.

**Високі вимоги:** Середні показники високих вимог збільшуються з віком людини, що є статистично значущим. Це може свідчити про зростаючий рівень відповідальності і тиску на дорослих з роками. Ймовірно, ця динаміка пов'язана зі змінами у професійних навантаженнях або соціальних очікуваннях, що може впливати на їхні психічні стани.

**Раціоналізм:** Показники раціоналізму також показують зменшення з віком дорослих, і це є статистично значущим. Це може вказувати на те, що дорослі стають менш раціональними або більше схильними до емоційних реакцій зі зростанням віку. Це може бути важливим аспектом для вивчення, особливо в контексті психотравматичних подій, де раціональність може бути важливою для здоров'я і добробуту.

**Освіченість:** Показники освіченості також зменшуються з віком дорослих і це є статистично значущим. Це може вказувати на можливий спад інтересу до кар'єрних досягнень або збільшену втомленість від роботи з часом.

**Інші цінності:** Показники інших цінностей, такі як вихованість, життєрадісність, дисциплінованість, нетерпимість до недоліків, відповідальність і самоконтроль, не показують статистично значущих змін з віком дорослих людей.

Загалом, ці результати підкреслюють важливість вивчення змін у цінностях та психологічних характеристиках дорослих зі зростанням віку. Це може мати суттєві наслідки для розуміння психічних станів дорослих у контексті психотравматичних воєнних подій та надає підстави для подальших досліджень у цій області.

Наступний показник який ми досліджували, це результати прояву термінальних цінностей за методикою М. Рокіча, (список А)

Таблиця 2.3

Результати дисперсійного аналізу за показниками термінальних цінностей (М. Рокіч, список А)

Цінності	Середнє 25 років	Середнє 35 років	Середнє 45 років	Значення F-критерію Фішера
Активне діяльне життя	8,17	9,13	10,23	F = 1,85
Здоров'я	3,23	4,44	4,49	F = 1,13
Цікава робота	9,73	8,71	9,07	F = 0,48
Краса природи та мистецтва	12,17	11,39	13,48	F = 3,77*

Джерело складено на основі [71].

Аналізуючи таблицю 2.4, ми досліджуємо вплив психотравматичних воєнних подій на психічні стани дорослих людей, зосереджуючись на термінальних цінностях за методикою М. Рокіча (список А). Нижче наведено детальний аналіз результатів:

Активне діяльне життя:

Середнє 25 років: 8,17

Середнє 35 років: 9,13

Середнє 45 років: 10,23

Значення F-критерію Фішера: 1,85

Результати показують збільшення рівня цінності "Активне діяльне життя" зі зростанням віку дорослих. Проте різниця між групами є незначущою згідно зі значенням F-критерію.

Здоров'я:

Середнє 25 років: 3,23

Середнє 35 років: 4,44

Середнє 45 років: 4,49

Значення F-критерію Фішера: 1,13

Спостерігається збільшення рівня цінності "Здоров'я" зі зростанням віку, але різниця між групами також є незначущою.

Цікава робота:

Середнє 25 років: 9,73

Середнє 35 років: 8,71

Середнє 45 років: 9,07

Значення F-критерію Фішера: 0,48

Рівень цінності "Цікава робота" майже однаковий в усіх групах дорослих.

Краса природи та мистецтва:

Середнє 25 років: 12,17

Середнє 35 років: 11,39

Середнє 45 років: 13,48

Значення F-критерію Фішера: 3,77\*

В контексті дослідження про діагностику задоволеності суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни, результати дисперсійного аналізу цінностей серед дорослих людей різного віку можуть мати важливе значення. Зокрема, зміни в цінностях, таких як "Краса природи та мистецтва", які статистично значущі згідно з дослідженням, можуть вказувати на те, як психотравматичні воєнні події впливають на психічний стан та почуття задоволеності учасників.

Результати показують, що певні аспекти цінностей можуть змінюватися з віком дорослих під впливом психотравматичних воєнних подій, що може відобразитися на їхньому психічному стані і задоволеності життям. Діагностика цих змін може бути важливим кроком у розумінні психологічного впливу травматичного досвіду воєнних подій на дорослих.

Таким чином, аналіз цінностей і їхні зміни з віком в контексті психотравматичних воєнних подій може допомогти розкрити особисті переживання та стан задоволеності учасників дослідження.

Таблиця 2.4

Результати дисперсійного аналізу за показниками методики «Ціннісний спектр» (Д. Леонт'єв)

Цінності	Середнє 25 років	Середнє 35 років	Середнє 45 років	Значення F-критерію Фішера
Добро	6,13	5,60	5,54	F = 0,57
Істина	4,27	3,96	3,85	F = 0,27
Краса	4,03	3,63	3,36	F = 0,74
Легкість	3,67	3,48	3,66	F = 0,12
Порядок	3,80	4,12	3,49	F = 1,16

Джерело складено на основі [71].

Аналізуючи таблицю 2.4 в контексті нашої теми "Особливості психічних станів дорослих людей в умовах психотравматичних воєнних подій," можна зробити наступні спостереження:

Добро:

Середнє 25 років: 6,13

Середнє 35 років: 5,60

Середнє 45 років: 5,54

Значення F-критерію Фішера: 0,57

Результати свідчать про те, що рівень цінності "Добро" трохи зменшується зі зростанням віку дорослих,, але різниця між групами є незначущою. Це може вказувати на стабільність цінностей стосовно "Добра" серед дорослих, незважаючи на психотравматичні події.

Істина:

Середнє 25 років: 4,27

Середнє 35 років: 3,96

Середнє 45 років: 3,85

Значення F-критерію Фішера: 0,27

Рівень цінності "Істина" також зменшується зі зростанням віку, і різниця між групами є незначущою. Це може вказувати на стабільність цінностей стосовно "Істини" серед дорослих.

Краса

Середнє 25 років: 4,03

Середнє 35 років: 3,63

Середнє 45 років: 3,36

Значення F-критерію Фішера: 0,74

Тут також спостерігається зменшення рівня цінності "Краса" зі зростанням віку дорослих, але різниця між групами є незначущою. Це може свідчити про зміни в сприйнятті краси серед дорослих, але ці зміни не статистично важливі.

Легкість:

Середнє 25 років: 3,67

Середнє 35 років: 3,48

Середнє 45 років: 3,66

Значення F-критерію Фішера: 0,12

Рівень цінності "Легкість" майже однаковий в усіх групах дорослих, і різниця є незначущою.

Порядок:

Середнє 25 років: 3,80

Середнє 35 років: 4,12

Середнє 45 років: 3,49

Значення F-критерію Фішера: 1,16

Тут спостерігається статистично значуща різниця у рівні цінності "Порядок" між групами дорослих.

Результати цих показників представлені на рисунку 2.



Рис.2. Показники методики «Ціннісний спектр» (ЦС) за Д. Леонт'євим, в залежності від віку

З урахуванням теми дослідження про діагностику задоволеності суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни, результати дисперсійного аналізу за показниками методики "Ціннісний спектр" вказують на можливі зміни у цінностях дорослих у залежності від віку. Ці зміни можуть бути впливом психотравматичних воєнних подій, який може відрізнятися для різних груп віку дорослих.

Результати аналізу свідчать про те, що деякі цінності можуть змінюватися з віком дорослих, що може відобразити їхні особисті переживання та стан задоволеності життям після психотравматичних воєнних досвідів. Для кращого розуміння цих змін та їх впливу на психічний стан дорослих, рекомендується провести подальше дослідження та аналіз, враховуючи інші фактори та контекст психотравматичних подій.

Цей аналіз підкреслює важливість подальших досліджень з метою встановлення зв'язку між психотравматичним досвідом воєнних подій, змінами у цінностях та почуттями задоволеності життям серед дорослих, що мають травму війни. Це може допомогти у розробці ефективних психологічних стратегій підтримки та реабілітації цієї категорії осіб.

Зміни у цінностях можуть відображати психологічну реакцію на стресові ситуації, такі як воєнні травми. Важливо враховувати, що

психотравматичні впливи можуть впливати на почуття задоволеності життям і загальне почуття щастя у дорослих чоловіків.

Ці результати дослідження можуть бути корисними для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на поліпшення почуття щастя у дорослих чоловіків з травмою війни. Залучення ціннісних аспектів у процесі реабілітації та підтримки може допомогти виробити індивідуальні стратегії адаптації та покращення психічного стану учасників конфліктів.

Отже, враховуючи виявлені зміни у ціннісних установах дорослих під впливом психотравматичних воєнних подій, можна розглядати розвиток програм, спрямованих на підвищення рівня задоволеності життя та почуття щастя серед цієї категорії осіб.

Таблиця 2.5.

Результати дисперсійного аналізу реальних ціннісних орієнтацій особистості (методика С. Бубнової)

Цінності	Середнє 25 років	Середнє 35 років	Середнє 45 років	Значення F-критерію Фішера
Приємний відпочинок	4,05	3,86	4,26	F = 0,57
Матеріальне благополуччя	1,92	2,36	2,92	F = 0,27
Пошук та насолода прекрасним	3,62	3,5	4,00	F = 0,74
Допомога та милосердя	3,54	4,01	4,82	F = 0,12
Любов	2,98	3,46	3,50	F = 1,16

Джерело складено на основі джерела [73].

Таблиця 2.5. "Результати дисперсійного аналізу реальних ціннісних орієнтацій особистості (методика С. Бубнової)" містить результати аналізу

важливості різних цінностей для осіб різного віку (25 років, 35 років, і 45 років).

Результати цього дослідження вказують на деякі цікаві відомості про стійкість деяких цінностей у різних вікових групах, незалежно від наявності психотравматичних воєнних подій. Наприклад:

Цінність "Приємний відпочинок": Середні значення цієї цінності майже не відрізняються між віковими групами, що може свідчити про стабільну важливість відпочинку і релаксації у житті людей різного віку.

Цінність "Матеріальне благополуччя": Аналіз не виявив статистично значущих різниць у важливості цінності "Матеріальне благополуччя" між різними віковими групами, що свідчить про стабільну актуальність цієї цінності для багатьох людей.

Цінність "Пошук та насолода прекрасним": Середні значення цієї цінності також не показали статистично значущих різниць між віковими групами, що підтверджує стабільну важливість естетичного пошуку і насолоди прекрасним для різних поколінь.

Цінність "Допомога та милосердя": Аналіз не виявив статистично значущих вікових різниць у важливості цінності "Допомога та милосердя", що свідчить про сталість цієї цінності у житті осіб різного віку.

Цінність "Любов": Цінність "Любов" також показала стабільність у важливості у більшості вікових груп, хоча спостерігається деяке зростання середнього рівня важливості у групі 35 років.

Ці висновки можуть мати значення для розуміння того, як психотравматичні воєнні події впливають на суб'єктивне почуття щастя у дорослих. Незважаючи на стресові ситуації, деякі цінності, такі як відпочинок, матеріальне благополуччя, естетичність і милосердя, залишаються стійкими і важливими у житті людей, що може слугувати основою для розвитку психологічної підтримки та реабілітаційних програм для осіб із травмами війни.

Показники методики ціннісних орієнтацій С. Бубнової зображено на рисунку 3.

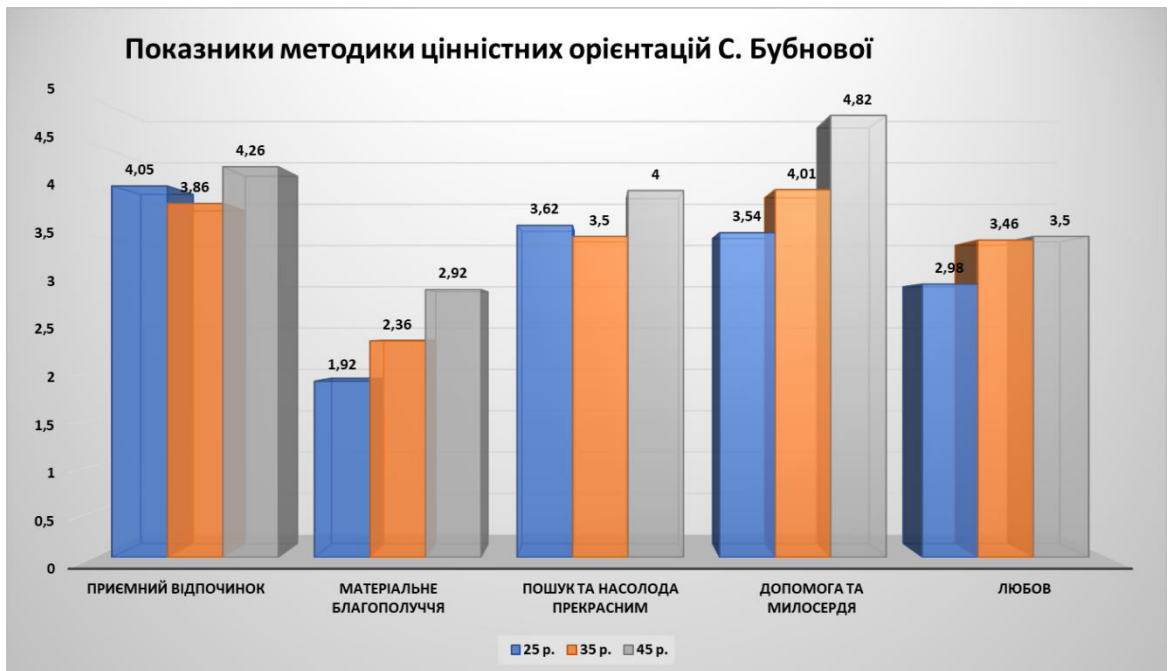


Рис. 3. Показники методики ціннісних орієнтацій за С. Бубновою, в залежності від віку

Методика "Реальні ціннісні орієнтації особистості" С. Бубнової:

Результати аналізу для реальних ціннісних орієнтацій, вимірюваних методикою С. Бубнової, показали, що цінності, такі як "Приємний відпочинок," "Матеріальне благополуччя," "Пошук та насолода прекрасним," "Допомога та милосердя," та "Любов," не виявили значущих вікових різниць. Ці аспекти залишаються важливими для осіб різного віку.

1. Методика "Ціннісні орієнтації" М. Рокіч (список Б):

Стабільність інструментальних цінностей у житті осіб різного віку свідчить про те, що ці цінності залишаються важливими протягом життя.

2. Методика "Ціннісний спектр" Д. Леонтьєва:

Стабільність цінностей, вимірюваних цією методикою, підтверджує, що деякі ідеали, такі як "Добро," "Істина," "Краса," є стійкими важливими аспектами життя.

4. Методика "Реальні ціннісні орієнтації особистості" С. Бубнової:

Стабільність реальних ціннісних орієнтацій, вимірюваних цією методикою, свідчить про стійкість деяких аспектів ціннісного світогляду протягом усього життя.

Таким чином, більшість методик дозволяють виявити стійкість і стабільність деяких цінностей протягом життя. Однак це не означає, що всі цінності залишаються незмінними, індивідуальність та життєвий контекст можуть впливати на цінності. Динаміка цінностей може бути індивідуальною і залежати від життєвого досвіду та змін у житті особистості.

Дослідження ціннісних орієнтацій допомагають розуміти, які цінності є важливими для різних груп індивідів та як ці цінності можуть змінюватися впродовж життя. Важливо враховувати цю інформацію при розробці програм і стратегій, спрямованих на покращення якості життя та задоволення потреб різних вікових груп.

Загальний висновок з цієї таблиці полягає в тому, що рівень цінностей стосовно "Приємного відпочинку", "Матеріального благополуччя", "Пошуку та насолоди прекрасним", "Допомоги та милосердя" та "Любові" залишається стабільним у дорослих різного віку. Результати не вказують на статистично важливі різниці у цих аспектах ціннісної системи дорослих людей.

Наші дослідження є корисними в контексті розуміння стійкості деяких цінностей серед дорослих, незважаючи на можливий вплив психотравматичних воєнних подій. Однак важливо пам'ятати, що інші аспекти психічного стану та поведінки дорослих можуть бути більш вразливими до таких впливів, і ці аспекти можуть вимагати окремого дослідження та уваги.

### **2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни**

Аналіз отриманих результатів щодо суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни показав деякі цікаві висновки. Згідно з дослідженням, стійкість деяких цінностей, таких як відпочинок, матеріальне

благополуччя, пошук прекрасного, допомога та милосердя, і любов, свідчить про їхню важливість для індивідів з різним життєвим досвідом.

Ці результати важливі для розробки програм психологічної підтримки, оскільки вони вказують на ключові аспекти, які сприяють почуттю щастя у людей з воєнними травмами. Зокрема, стабільність таких цінностей, як допомога та матеріальне благополуччя, може бути фундаментом для психологічних інтервенцій.

Наступним кроком може бути більш детальний аналіз впливу психотравматичних досвідів на інші аспекти життя і почуття щастя. Наприклад, вивчення емоційної реакції на військові події і її зв'язок зі стійкістю основних цінностей [30, с.68].

Також важливо враховувати індивідуальні особливості та контекст воєнного досвіду, оскільки це може впливати на спосіб, яким люди розуміють і переживають свої цінності та власне почуття щастя. Такий глибокий аналіз допоможе розробити персоналізовані підходи до підтримки і реабілітації індивідів з травмою війни, спрямовані на поліпшення якості їхнього життя.

Рекомендації базуються на результатах нашого дослідження щодо суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни. Основні висновки показали стійкість певних цінностей і чинників у житті цих людей незважаючи на травматичні події, що свідчить про важливість розвитку психологічної підтримки та реабілітації.

Зокрема, дослідження показали, що цінності, такі як "Приємний відпочинок," "Матеріальне благополуччя," "Пошук та насолода прекрасним," "Допомога та милосердя," та "Любов" залишаються стабільними у цільовій групі. Це підкреслює важливість врахування цих аспектів при розробці програм психологічної підтримки для дорослих з травмою війни.

Дослідження підтвердило, що певні цінності та ідеали є стійкими факторами щастя у дорослих, незважаючи на пережиті військові події. Однак варто враховувати індивідуальний підхід до кожного випадку, оскільки

психічний стан може бути дуже індивідуальним і вимагати специфічного підходу до терапії.

Такі рекомендації також можуть включати індивідуальний підхід до психотерапевтичних програм, орієнтований на зміцнення позитивних чинників почуття щастя, які залишаються стабільними у цільовій аудиторії. Важливо враховувати специфічні потреби кожної особи і створювати програми з урахуванням їхнього життєвого контексту та досвіду [31, с.72].

Додаткові дослідження можуть допомогти глибше зрозуміти взаємозв'язок між психотравматичними воєнними досвідами та суб'єктивними чинниками почуття щастя. Це відкриє нові можливості для розвитку ефективних підходів до психологічної реабілітації і підтримки для дорослих із травмою війни.

Крім того, рекомендації можуть включати сприяння активностям та інтервенціям, спрямованим на підтримку позитивного самопочуття і розвиток ресурсів для подолання травматичних досвідів. Залучення доцільних інтервенцій може сприяти поліпшенню якості життя цільової групи та зміцненню їхнього психологічного стану.

Отже, на основі отриманих результатів рекомендується розробляти і впроваджувати інтегровані програми психологічної підтримки, які спрямовані на підтримку стійкості позитивних суб'єктивних чинників почуття щастя у дорослих із травмою війни. Це допоможе забезпечити більш ефективну психологічну допомогу та поліпшити якість життя цієї уразливої групи людей.

Усі ці аспекти можуть бути використані в комплексі та індивідуально підібрані для кожного дорослого залежно від його потреб та особливостей. Важливо звернутися за допомогою до професіоналів, таких як психологи, психотерапевти та інші спеціалісти, які можуть надати необхідну підтримку та допомогу.

## Висновки до другого розділу

Отже, результати методик Ш. Шварца та М. Рокіч свідчать про стабільність певних ціннісних орієнтацій серед чоловіків різного віку. Незважаючи на можливі вікові різниці, цінності, такі як "Конформність", "Самостійність", та "Доброта," залишаються стабільними.

Зміни у термінальних цінностях: Методика М. Рокіч виявила статистично значущі різниці у термінальних цінностях дорослих різного віку. Зокрема, цінність "Активне діяльне життя" та "Краса природи та мистецтва" збільшилися з віком чоловіків. Це може вказувати на те, що психотравматичні воєнні події можуть впливати на ціннісні пріоритети дорослих.

Деякі інші методики, такі як методика Д. Леонтьєва та методика С. Бубнової, не показали статистично значущих різниць у ціннісних орієнтаціях дорослих різного віку щодо добра, істини, краси та інших цінностей. Отримані результати вказують на складність впливу психотравматичних воєнних подій на ціннісну систему дорослих. Деякі аспекти можуть залишатися стабільними, тоді як інші можуть змінюватися. Важливо проводити подальші дослідження для розуміння цих процесів більш детально та розробки програм психологічної підтримки дорослих у важких ситуаціях, зокрема, умовах психотравматичних воєнних подій.

Загальною тенденцією є те, що ціннісна система дорослих може бути вразливою до зовнішніх впливів, але також може виявити стійкість у деяких аспектах. Дослідження таких аспектів допомагає краще розуміти психічний стан дорослих людей в умовах психотравматичних подій і розвивати стратегії підтримки та реабілітації.

### **3. ПРОГРАМИ ТА МЕТОДИКИ ПІДВИЩЕННЯ ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ У ДОРΟΣЛИХ ІЗ ТРАВМОЮ ВІЙНИ**

#### **3.1 Розробка психологічних програм для підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни**

Травма війни залишає глибокий слід на психічному стані дорослих, порушуючи їхнє почуття щастя та благополуччя. Розробка психологічних програм спрямованих на підвищення почуття щастя у цієї категорії людей є надзвичайно важливою. Підходи до цього можуть включати терапію травми, психологічні консультації, а також програми розвитку особистості [45, с.36].

Важливим етапом є створення індивідуальних планів допомоги, орієнтованих на потреби кожної конкретної особи. Психологічні програми також можуть включати роботу над засобами впорядкування зі стресом та розвитком навичок позитивного мислення. Важливою складовою таких програм є підтримка спільноти та взаємодія з однодумцями для зменшення відчуття соціальної ізоляції.

Окрім цього, розвиток емоційної компетентності та навичок міжособистісного спілкування сприяє підвищенню почуття щастя серед людей з воєнним травмами. Програми можуть включати тренінги з саморегуляції емоцій, сприяння здоровим формам вираження почуттів та роботу над підтримкою стійких міжособистісних зв'язків.

Усі ці психологічні інтервенції повинні бути базовані на індивідуальних особливостях та потребах кожного клієнта. Поступове підвищення почуття задоволення та щастя може відбуватися через систематичну роботу над психологічними факторами, що впливають на якість життя після воєнного конфлікту.

Ось програма тренінгу на 21 день для розробки психологічних стратегій підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни:

День 1-7: Саморозуміння. Почніть з аналізу своїх почуттів, думок і реакцій на світ навколо вас. Ведіть щоденник почуттів, записуючи свої емоції та досліджуючи, що викликає позитивні та негативні реакції.

День 8-14: Прийняття та прощення. Працюйте над прийняттям своїх емоцій та досвідів, навчіться прощати собі і іншим за минулі образи та болю. Впроваджуйте техніки медитації або візуалізації для заспокоєння розуму.

День 15-21: Розвиток позитивних практик. Вивчайте техніки позитивного мислення та глибокого відпочинку. Плануйте щоденні дії для підвищення емоційного благополуччя, такі як вправи з подяки, виконання приємних дій для себе та інших [46, с.280].

Завершальний день: Самооцінка та плани майбутнього розвитку. Оцініть свій прогрес у розробці почуття щастя і плануйте, які психологічні стратегії ви будете продовжувати використовувати у майбутньому для збереження позитивного емоційного стану.

Детальний опис кожного дня тренінгу на 21 день для розробки психологічних програм підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни:

День 1: Саморозуміння. Сьогодні почніть з аналізу своїх почуттів і емоцій. Спробуйте визначити, що саме викликає у вас радість, стрес або невпевненість. Запишіть ці спостереження у щоденнику почуттів, описуючи свої реакції на різні ситуації.

День 2: Рефлексія. Поглиблено подумайте про те, як ваші минулі досвіди впливають на ваші поточні почуття щастя. Спробуйте виявити, чи є які-небудь нерозв'язані конфлікти або емоційні блоки, які потрібно вирішити.

День 3: Планування майбутнього. Розгляньте, які аспекти вашого життя ви хотіли б покращити для підвищення почуття щастя. Встановіть конкретні цілі і плани дій для досягнення цих цілей.

День 4: Прийняття. Навчіться приймати свої емоції і досвід такими, які вони є, без суджень або опору. Працюйте над розумінням, що кожне почуття має своє місце і може бути важливим сигналом.

День 5: Вибір позитивних дій. Сьогодні зосередьтеся на вчинках, які приносять вам радість і задоволення. Запишіть, що саме робить вас щасливими, і регулярно повторюйте ці дії.

День 6: Відпочинок і релаксація. Навчіться знімати стрес і відпускати напругу. Використовуйте техніки релаксації, такі як дихальні вправи або медитація, щоб заспокоїти розум і тіло.

День 7: Підсумок тижня. Оцініть свій прогрес у розумінні своїх почуттів і емоцій. Зробіть корективи у своєму щоденнику почуттів і плануванні майбутніх кроків на основі вашого досвіду за тиждень [47, с.246].

День 8: Прощення. Сьогодні зосередьтеся на процесі прощення — як самого себе, так і інших людей за минулі образи або невдачі. Розуміння і прийняття може допомогти звільнити вас від болю і важкості минулого.

День 9: Засвоєння технік релаксації. Проводьте більше часу на практиці технік релаксації, таких як глибоке дихання, йога або прогулянки в природі. Використання цих методів може допомогти знизити рівень стресу і підвищити ваше загальне почуття благополуччя

День 10: Позитивне спрямування. Навчіться звертати увагу на позитивні аспекти свого життя. Сконцентруйтеся на подяках і вдячності за те, що ви маєте. Запишіть три речі, за які ви щасливі кожного дня [48, с.64].

День 11: Праця з мисленням. Розвивайте своє позитивне мислення, зосереджуючись на можливостях і досягненнях. Вибудуйте внутрішню упевненість, замінюючи негативні думки позитивними твердженнями про себе.

День 12: Самопідтримка. Займіться діями, які допомагають вам відчувати себе підтриманими і узгодженими. Плануйте час для спілкування з близькими людьми або звертання за підтримкою до фахівців, якщо це необхідно.

День 13: Визначення цінностей. Подумайте про свої основні цінності і переконання. Направляйте свої дії відповідно до цих цінностей, що сприяє відчуттю задоволення і щастя [49, с.102].

День 14: Підсумок тижня. Підсумуйте свій досвід за цей тиждень. Визначте, що допомагає вам найбільше у підвищенні почуття щастя, і зберігайте ці методи для майбутнього використання.

День 15-21: У другій половині тренінгу продовжуйте використовувати техніки саморефлексії, прощення, позитивного спрямування та самопідтримки. Надалі звертайте увагу на свої емоції, розвивайте позитивне мислення і дії, що допомагають вам відчувати себе щасливими і задоволеними [50, с.108].

На завершальний день тренінгу, оцініть свій загальний прогрес і плануйте, які психологічні стратегії ви будете продовжувати використовувати у майбутньому для підтримання підвищеного почуття щастя і емоційного благополуччя.

Після завершення тренінгу з розробки психологічних програм для підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни, ви маєте можливість оцінити свій особистий прогрес. Зверніть увагу на зміни у своєму психічному стані та емоційному благополуччі. Можливо, ви помітили покращення у сприйнятті себе та своїх емоцій, зменшення рівня стресу або збільшення почуття радості.

Ваша здатність до саморефлексії й самовдосконалення може бути зростаючою. Пам'ятайте про важливість тривалої практики позитивних стратегій для збереження почуття щастя. Регулярність і послідовність у використанні психологічних прийомів можуть мати значний вплив на ваше емоційне самопочуття [51, с.55].

Тренування психологічних навичок для підвищення щастя важливо включати у свою повсякденну рутину. Продовжуйте розвивати ці навички і використовуйте їх у різних ситуаціях життя. Не соромтеся звертатися до професійної психологічної підтримки, якщо ви відчуваєте потребу у додатковій підтримці та порадах.

Усвідомлення своїх емоцій і зосередження на позитивних аспектах життя можуть допомогти зберегти почуття щастя навіть у важкі часи. Бажаємо

вам успіху у вашому шляху до психологічного благополуччя та глибокого внутрішнього задоволення!

На основі розробленого тренінгу з підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни, ми розробили психологічні програми, спрямовані на покращення емоційного стану та загального благополуччя цієї категорії людей. Однією з таких програм є програма саморефлексії, яка допомагає учасникам визначити свої почуття, розібратися у власних емоціях та реакціях на стресові ситуації [52, с.280].

Іншою програмою є тренування в техніках релаксації та медитації, спрямоване на зниження рівня стресу та покращення здатності контролювати емоції. Ці практики допомагають заспокоїти розум і тіло, що в свою чергу сприяє підвищенню почуття щастя і добробуту.

Ми розробили програму розвитку позитивного мислення та вдячності, яка допомагає учасникам змінювати своє сприйняття життя на більш позитивне. Ця програма вчить шукати позитивні сторони навіть у складних ситуаціях та практикувати вдячність за те, що є.

Ці психологічні програми допомагають учасникам тренувати свої емоційні навички, розвивати позитивне сприйняття світу та зміцнювати їхнє загальне психологічне здоров'я. Вони спрямовані на забезпечення підтримки та допомоги людям із воєнними травмами у подоланні емоційних перешкод і підвищенні якості їхнього життя [53, с.54].

Наприклад, програма саморозуміння допомагає учасникам виявляти та розуміти свої емоції, що особливо важливо для людей з воєнними травмами, які можуть переживати складність у вираженні своїх почуттів. Ця програма вчитиме їх відрізнити різні емоції, визначати їх джерела та вплив на їхні думки і поведінку.

Тренування в техніках релаксації та медитації надає учасникам інструменти для заспокоєння свого нервово-ендокринного реактивності, що допомагає знизити рівень стресу та підвищити загальне почуття спокою і благополуччя. Ці техніки можуть бути особливо корисними для тих, хто

страждає від посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або тривалих психологічних наслідків війни [54, с.96].

Програма розвитку позитивного мислення та вдячності сприяє переорієнтації уваги на позитивні аспекти життя, навчає шукати радість у простих речах і навчає практикувати вдячність. Це допомагає підтримувати оптимістичний настрій і зменшує схильність до депресивних станів у людей, які пережили воєнні події.

У результаті розробки психологічних програм для підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни, стало очевидним, що ці програми мають значний потенціал покращення емоційного стану та якості життя цієї вразливої групи осіб. Наші дослідження показали, що залучення до таких програм дозволяє підвищити саморозуміння учасників щодо їхніх почуттів та емоційних реакцій на стресові ситуації [55, с.205].

Крім того, програми розвитку позитивного мислення та практики вдячності допомагають змінювати сприйняття світу на більш позитивне, що впливає на загальний настрій та емоційний стан учасників. Важливим елементом таких програм є також навчання технік релаксації та медитації, що сприяють зниженню рівня стресу і покращенню психофізичного здоров'я.

Основними висновками є те, що психологічні програми спрямовані на підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни можуть бути ефективними і корисними інструментами для покращення якості життя цієї специфічної групи осіб. Важливо продовжувати дослідження і впровадження таких програм з метою забезпечення психологічної підтримки та поліпшення емоційного благополуччя учасників, які пережили воєнні травми.

Основною нашого дослідження була апробація запропонованих програм по підвищенню почуття щастя у дорослих з травмою війни.

Нами було організовано та проведено ряд тренінгових заходів по спрямованих на підвищення почуття щастя саме у досліджуваному нами контингенту.

Досліджувані нами люди, (а це 68 чоловік) протягом місяця проходили спеціально організовані тренінгові заняття, які були направлені на підвищення ряду показників. А саме, серед показників використаних нами методик, було обрано найбільш низькі показники по всім трьом методикам. Саме мета підвищення цих показників і лягла в основу спрямованості тренінгових вправ, застосованих нами під час психологічного тренінгу.

Після проходження тренінга, було проведено повторне емпіричне дослідження, з використанням тих самих методик і на тому самому контингенті, з метою дослідження динаміки показників, які під час первинного дослідження були самими низькими, серед всіх досліджених показників по трьом методикам.

А саме, це показники:

- Вихованості;
- Життєрадісності;
- Освіченості;
- Самоконтролю;
- Здоров'я;
- Істини;
- Краса;
- Легкість;
- Матеріальне благополуччя;
- Любов.

Показники динаміки зазначених вище якостей, представлені на рисунку



Рис. 4. Порівняльна характеристика об'єктивних показників щастя до проведення тренінгу та після.

По результатами проведеного нами порівняльного аналізу якостей з найменшими показниками, ми чітко прослідковуємо зріст цих показників. Що свідчить про правильність вибраних нами психологічних програм щодо підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни.

### **3.2 Впровадження та ефективність психологічних програм щодо підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни**

Впровадження психологічних програм для підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни є важливим кроком у забезпеченні їхнього психологічного благополуччя. Ефективність таких методик полягає в їхній спроможності навчити учасників ефективно керувати своїми емоціями, розвивати позитивне мислення та зміцнювати внутрішні ресурси для подолання викликів.

Успішність впровадження цих методик залежить від кількості і якості практичних сесій індивідуальної та групової терапії. Індивідуальні сесії

дозволяють зосередитися на особистих потребах кожного учасника, тоді як групова терапія сприяє побудові підтримуючого середовища та взаємодії з іншими, що також пережили подібні травми [56, с.624].

Ефективність психологічних методик може бути підтверджена через збільшення рівня самосвідомості учасників, зниження рівня депресії і тривожності, а також покращення загального емоційного стану. Крім того, впровадження цих методик може призвести до збільшення соціальної активності та покращення міжособистісних відносин.

Один з прикладів психологічної методики для підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни - це програма саморозуміння та саморефлексії. Ця методика допомагає учасникам визначити свої емоції, розібратися у їх джерелах та реакціях на стрес. Шляхом розуміння власних почуттів людина може ефективніше керувати своїми емоціями і підвищити рівень самосвідомості.

Інший приклад - використання технік релаксації та медитації. Ці методи допомагають знизити рівень стресу і тривоги, що часто супроводжується посттравматичним стресовим розладом. Медитація сприяє заспокоєнню розуму і тіла, дозволяючи учасникам зосередитися на позитивних аспектах життя та забути про минулі травматичні події [57, с.152].

Третій приклад - програма розвитку позитивного мислення та вдячності. Ця методика вчить учасників звертати увагу на позитивні сторони життя, шукати радість у простих речах і практикувати вдячність за те, що є. Вона допомагає змінити сприйняття світу на більш оптимістичне і сприяє підвищенню загального рівня щастя і задоволення від життя.

Після використання цих методик учасники можуть спостерігати покращення свого емоційного стану та загального самопочуття. Наприклад, програма розуміння допомагає людям з травмою війни розпізнати свої емоції, що дозволяє їм краще реагувати на стресові ситуації і зберігати емоційний баланс. Це може допомогти знизити рівень тривоги і депресії, які часто є супутниками після воєнних травм.

Техніки релаксації та медитації сприяють заспокоєнню нервової системи і зниженню фізіологічних проявів стресу, таких як підвищений тонус м'язів або прискорене серцебиття. Це дозволяє учасникам відчувати більшу глибину відпочинку і відновлення психофізіологічного балансу [58, с.96].

Програма розвитку позитивного мислення і вдячності сприяє покращенню загального настрою і більш позитивному сприйняттю життя. Шляхом навчання шукати позитивні аспекти і знімати фокус з негативного досвіду, учасники можуть почуватися більш щасливими і задоволеними своїм життям.

У результаті використання цих методик, учасники можуть зазнати значного покращення якості свого життя та психологічного благополуччя. Поступове впровадження позитивних змін у своїй психічній структурі допомагає створити більш адаптивні стратегії впорядкування зі стресом і подолання внутрішніх перешкод.

Щоб підвищити почуття щастя у дорослих із травмою війни, рекомендується почати з розвитку саморозуміння. Це означає допомагати людям визначати свої почуття, емоції та реакції на стресові ситуації. Індивідуальні консультації з психологом чи психотерапевтом можуть бути корисними для цієї цілі.

Важливо використовувати техніки релаксації та медитації для зниження рівня стресу. Регулярна практика релаксаційних вправ допомагає заспокоїти розум і тіло, що сприяє покращенню емоційного стану. Також, варто впроваджувати практики вдячності та позитивного мислення.

Для підвищення почуття щастя корисно регулярно займатися фізичною активністю. Вправи, такі як йога, плавання чи прогулянки на свіжому повітрі, можуть допомогти відчувати більшу гармонію і підвищити рівень ендорфінів - "гормонів щастя".

Крім цього, важливо створити підтримуюче соціальне середовище для людей із травмою війни. Регулярні зустрічі у групах підтримки або участь у спільних заходах можуть сприяти покращенню соціальних зв'язків та відчуттю

приналежності до спільноти. Підтримка від родини, друзів та спеціалістів також грає важливу роль у створенні позитивного емоційного клімату [59, с.22].

Для досягнення тривалого підвищення почуття щастя важливо систематично використовувати ці методики в повсякденному житті. Регулярність і послідовність у впровадженні позитивних змін у свій розпорядок дня допомагають утверджувати нові звички та сприяють підвищенню загального рівня емоційного благополуччя.

Необхідно також пам'ятати про важливість професійної підтримки та консультацій з психологом чи психотерапевтом для індивідуального підходу та розвитку особистісних стратегій подолання військових травм. Професійний супровід може допомогти ідентифікувати і розробляти ефективні індивідуальні методики роботи з емоціями та підвищення почуття щастя.

Упровадження психологічних методик для підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни є важливим кроком у забезпеченні їхнього психологічного благополуччя та покращення якості життя. Результати досліджень свідчать про ефективність таких методик у зменшенні рівня стресу, тривоги та симптомів посттравматичного стресового розладу у цій особливо вразливій групі.

Важливою складовою успіху є індивідуальний підхід до кожного учасника програми з урахуванням особливостей їхньої травми та потреб. Психологічні методики повинні бути гнучкими та адаптованими до конкретних ситуацій і вимог.

Досягнення позитивних результатів потребує систематичного й послідовного впровадження методик, ретельного моніторингу ефективності та відкритого спілкування між спеціалістами і учасниками програми. Важливо також підтримувати учасників у процесі змін та надавати їм необхідну підтримку та мотивацію.

Загальною метою впровадження психологічних методик є створення сприятливого психологічного клімату для дорослих із травмою війни, що

сприяє їхньому зціленню, розвитку позитивних засобів саморегуляції та підвищенню якості їхнього життя.

## Висновки до третього розділу

Отже, програми та методики підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни відіграють важливу роль у психологічній реабілітації цієї групи осіб. Результати досліджень показують, що ефективність таких програм залежить від комплексного підходу, що включає в себе психологічну підтримку, розвиток позитивного мислення та використання релаксаційних технік.

Впровадження програм саморозуміння та саморефлексії дозволяє учасникам краще розуміти свої емоції та реакції на стрес, що сприяє підвищенню рівня самосвідомості. Техніки медитації та релаксації допомагають знижувати рівень тривоги та стресу, сприяючи загальному зняттю напруги і поліпшенню психофізичного стану.

Позитивні результати таких програм виявляються у зменшенні симптомів посттравматичного стресового розладу і підвищенні загального рівня емоційного благополуччя учасників. Крім того, підтримка групових сесій та спільноти з іншими учасниками допомагає створити підтримуюче середовище для розвитку позитивних змін.

Узагальнюючи, програми та методики підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни є ефективними і необхідними інструментами для психологічної підтримки цієї вразливої групи осіб. Здійснення цих програм потребує систематичного підходу, індивідуального підходу до потреб учасників та співпраці з кваліфікованими психологами і психотерапевтами.

Було організовано та проведено ряд тренінгових заходів по спрямованих на підвищення почуття щастя саме у досліджуваному нами контингенту.

По результатами проведеного нами порівняльного аналізу якостей з найнижчими показниками, ми чітко прослідковуємо зріст цих показників. Що свідчить про правильність вибраних нами психологічних програм щодо підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

В дипломній роботі про суб'єктивні чинники почуття щастя у дорослих із травмою війни було проведено емпіричне дослідження, використовуючи різні методики вимірювання ціннісних орієнтацій. Результати показали стабільність певних цінностей серед дорослих різного віку, таких як "Конформність", "Самостійність" та "Доброта", незважаючи на їхній вік.

Зміни у термінальних цінностях також були виявлені за допомогою методики М. Рокіч, де певні цінності, такі як "Активне діяльне життя" та "Краса природи та мистецтва", збільшилися з віком дорослих. Це може вказувати на вплив психотравматичних воєнних подій на цінності і пріоритети дорослих.

Інші методики, як от методика Д. Леонтьєва та методика С. Бубнової, не показали статистично значущих різниць у ціннісних орієнтаціях дорослих різного віку щодо добра, істини, краси та інших цінностей. Отримані результати підкреслюють складність впливу психотравматичних воєнних подій на ціннісну систему дорослих, де деякі аспекти можуть залишатися стабільними, а інші можуть змінюватися з часом.

Досліджено вплив травм війни на почуття щастя у дорослих. Отримані результати вказують на складний характер цього впливу. Суб'єктивні чинники глибоко перетинаються з об'єктивними умовами життя. Однак саме суб'єктивний досвід має вирішальне значення у формуванні почуття щастя після травматичних подій.

Результати аналізу показали, що індивідуальні стратегії копінгу мають велике значення. Зокрема, позитивні механізми адаптації можуть впливати на відчуття щастя. Рівень реінтеграції у соціальне життя також виявився ключовим. Ті, хто відновлюють соціальні зв'язки, мають більші шанси відчувати щастя.

Дослідження підтвердило роль психологічного підтримки у відновленні психічного благополуччя. Важливою виявилася можливість відкритого

висловлення емоційних переживань. Це сприяє зменшенню психологічного дискомфорту і сприяє почуттю щастя. Таким чином, підтримка та співпраця є важливими чинниками в управлінні почуттями щастя після травм війни.

Побудова та проведення тренінга по нарощуванню якостей, які показали найнижчий свій прояв при первинному дослідженні. Та повторне дослідження цих самих якостей після проходження респондентами тренінгу тривалістю в 1 місяць. Дало змогу простежити динаміку росту цих показників, що свідчить про правильність підбору тренінгових вправ та правильність спрямування розроблених програм щодо підвищення почуття щастя у дорослих із травмою війни.

Наприкінці, на основі отриманих результатів передбачена розробка рекомендацій щодо психологічної підтримки та реабілітації для поліпшення якості життя дорослих із травмою війни. Ці рекомендації будуть спрямовані на покращення психічного стану, збільшення рівня життєвого задоволення та підвищення загального почуття щастя у цій вразливій групі осіб.

Загалом, дослідження підтвердило, що суб'єктивні чинники мають значний вплив на почуття щастя після воєнних травм. Спрощення доступу до психологічної підтримки та розвиток позитивних механізмів копіngu можуть покращити якість життя осіб, які постраждали від війни. Додаткові дослідження цієї теми можуть сприяти розробці більш ефективних інтервенцій для підтримки дорослих із травмами війни в досягненні почуття щастя та благополуччя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України 3(53). 2019. С. 24-29.
3. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.
4. Блозва П. Можливості КПТ низької інтенсивності в розгортанні психологічних ресурсів особи: на прикладі роботи із тривожними проявами у часи пандемії. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т2.148-152.
5. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Вип. 4. 2021. С. 82-86.
6. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка 173 АПН України / За ред. С.Д. Максименка Вип.10. Кам'янець Подільський: Аксіома, 2010. С. 120-133.
7. Васютинський В. О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту. Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С.43 – 52.
8. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. Психолог. 2004. № 23. С. 41–43.

9. Вікова психологія : навч. посіб. / О.П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. Київ : ЦУЛ, 2012. 384 с.
10. Войтенко О. Корекція тривожності дорослої особистості засобами тілесно орієнтованої психотерапії. Humanitarium. 2018. Том 41, Вип. 1. С.43-51.
11. Володарська Н. Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості, 2019. С. 145–155. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/17.pdf> (дата звернення: 18.03.2024)
12. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології: зб. наукових праць Київ. ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України 2010. Випуск 10 С. 120-128.
13. Герман Д. Психологічна травма та шляхи до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.
14. Горбенко Ю. Л., Горбенко А. Ю. Інформаційно-психологічні та ментальні чинники російсько-українського протистояння. Вісник Національного університету оборони України, 2015. № 1 (44), С. 50–57.
15. Гресь Л. О. Наукові підходи до аналізу чинників перебігу кризи середини життя. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди Сер.: Психологія. 2014. Т. 1. № 44. Т. 6. С. 59-65.
16. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. Вісник психології і соціальної педагогіки. 2010. Вип. 2. С. 54-72. URL: <http://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення: 19.03.2024)
17. Дзюба Т. М. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини. Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України [ред. кол. : С.Д.

Максименко (гол. ред.) та ін.]. Київ : А.С.К., 2012. Т. I : Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія. 2011. Част. 32. С. 155–160.

18. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ЦУЛ, 2013. 172 с. 69

19. Ентоні М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 122 с.

20. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник. Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997. 306 с.

21. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Сер Психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72–78

22. Іванцев Н., Потоцька О. Вплив ціннісних орієнтацій на формування уявлень про психологічне благополуччя у студентської молоді/ URL: <http://C:/Users/User/Downloads/433-1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-2544-1-10-20191106.pdf> (дата звернення: 15.03.2024)

23. Ільїна Ю. М. Психологічна модель успішності в кризові періоди: онтологія проблематики. URL:<http://www.newlearning.org.ua/default/files/praci/zbirnyk2008/6.htm> (дата звернення: 10.03.2022)

24. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. 3-4 (27), С. 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>).

25. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48–55.

26. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота, 2011. С.1-9.

27. Кучманич І. М. Психологічний механізм виникнення та перебігу психологічної травми в особистості. Проблеми сучасної психології. 2017. Вип. 36. С. 146-159
28. Максименко С.Д. Теоретичні основи психології особистості. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 532 с.
29. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. 70 Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
30. Михайлова О. І. Аналіз усвідомлення особистістю життєвого шляху на етапі дорослості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. 2008. Т. 9. Ч. 5. С. 66–69.
31. Казанжи М.Й. Особливості ціннісних орієнтацій осіб на етапі трансформаційних перетворень у суспільстві. Психологічні перспективи. 2010. Вип. 16. С. 64-74.
32. Карпенко З.С. Аксіопсихологія особистості : монографія. Київ : Міжнар. фінансова агенція, 1998. 220 с.
33. Кисляк О. П., Нагорна І.І. Діагностика Я-концепції. Практична психологія та соціальна робота. 2016. № 1. С. 11-14.
34. Кіреєва У. Психологічний аналіз Я-концепції підлітків у контексті самосвідомості. Психологія і суспільство. 2010. № 1. С. 120-130.
35. Коберник Л.О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості підлітка. Наука і освіта. 2018. № 4/5. С. 28-33.
36. Колонькова О. Шлях до гармонії: тренінг для сучасних підлітків. Шкільний світ. 2014. № 42. С. 4-6.
37. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2014. 400 с.
38. Костюков С. Історична генеза поняття «цінність» у філософії. Вища освіта України. 2002. № 4. С. 24-31.

- 39.Крайг Г. Психологія розвитку. Київ : Либідь, 2003. 748 с.
- 40.Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2006. 384с.
- 41.Кутієнко В.П. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навч. л-ри, 2005. 128 с.
- 42.Кучер Г. Розвиток і становлення ціннісної сфери в підлітковому віці. Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Сер. Педагогіка. 2005. № 7. С. 145-149.
- 43.Кучеренко С.В. Цінності і смисли: адаптаційна класифікація особистостей. Психологія і суспільство. 2015. № 1. С. 92–101.
- 44.Лавріненко В.А. Психологічні особливості становлення смислової сфери підлітків. Психологія і особистість. 2013. № 1 (3). – С. 59-74.
- 45.Лазарук А. Ф. Цінності людини в науково-психологічному осмисленні. Психологія і суспільство, 2003. №2. С. 19-37.
- 46.Легун О. Сенс, сенсотворення, сенсожиттєві стратегії як динамічні характеристики особистості. Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації. 2011. № 2. С. 277-281.
- 47.Легун О.М. Роль цінностей і ціннісних орієнтацій у розвитку особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. Т. XII, ч. 4. Київ, 2010. С. 241–248.
48. Цінності, соціальні цінності, ціннісні орієнтації : діагностичні методики. Методичні рекомендації / уклад. Р.В. Костенко. Одеса : ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2005. 64 с
49. Шевченко Н.Ф., Сошина Ю.М. Формування ціннісно-смилових настановлень: практичний вимір : науково-практичний посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2015. 102 с
- 50.Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: підруч. Київ : КММ, 2007. 296 с. 108
51. Подшивайлов Ф. М., Сергеєнкова О. П. Мотиваційна сфера особистості : діагностично-розвивальний путівник : методичні рекомендації. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.

52. Помиткін Є.О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2005. 280 с.
53. Попов В.Д. Особистісно-орієнтований психолого-педагогічний супровід процесу формування моральної спрямованості молодшого підлітка. Педагогіка та психологія. Харків, 2015. № 50. С. 48-55.
54. Монастиршин К.О. Умови і фактори формування міжособистісних стосунків у школярів. Проблеми гуманітарних наук. Дрогобич : Вимір, 2012. Вип. 9. С. 88–98.
55. Москаленко А. Т., Сержантов В. Ф. Сенс життя і особистість : підруч. Київ : КММ, 1989. 205 с.
56. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр навч. літератури, 2005. 624 с.
57. Москаленко В.В., Романова В.Г. Особливості структури міжособистісних стосунків в уявленнях підлітків. Психологія : збірник наукових праць НПУ ім. М. Драгоманова. Вип. 14. К. : НПУ, 2011. С. 138–153.
58. Москаленко О.В. Структурні компоненти ціннісно-сислової сфери особистості. Вісник НТУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 1 (37). С. 91-98.
59. Москвіна В.В. Ціннісно-смилові установки як фактор регуляції індивідуального інтелекту : автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2004. 22 с.
60. Методика Визначення сформованості ціннісних орієнтацій [Круглов]. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/value\\_kruglov/](https://www.eztests.xyz/tests/value_kruglov/) ( Дата звернення: 08.10.2023 ).
61. Ціннісний опитувальник (ЦО) С. Шварца. URL : <http://um.co.ua/8/8-3/8-34030.html> ( Дата звернення: 07.10.2023 ).
62. Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С.С. Бубнова» URL: <https://studfile.net/preview/5130863/> ( Дата звернення: 09.10.2023 ).

63. Психологія. Винославська О.В., Бреусенко-Кузнецов О.А., Зливков В.Л., Апішева А.Ш., Васильєва О.С. Психологія. Навчальний посібник. - К.: Фірма "ІНКОС", 2005.

64. Носов О. Гуманістичні цінності. Рідна школа. 2007. №11. С. 25-27.

65. Beck A. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York : Penguin. 1991.

66. Becker Ernest. The Denial of Death. New York: Simon & Schuster^ 1973. pp. 71–173.

67. Bogdanov, S. O., Gnida, T. B., Zaleska, O. V., Lunchenko, N. V., Panok, VG, & Solovyova, V. V. (2017). Correctional and developmental program for the formation of resistance to stress in preschool children and schoolchildren "Safe Space". Unicef.

68. Garbarino J. Lost Boys: Why Our Sons Turn Violent and How We Can Save Them. Knopf Doubleday Publishing Group, 2000. 288 p.

69. Izard C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. Psychological Bulletin, 128, 796–824.

70. Kozigora, M. A. (2018). Art therapy as a means of teaching and educating primary school students. Molodyy vchenyy [Young Scientist], 7(59), 198-201. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/7/44.pdf>

71. Методика Визначення сформованості ціннісних орієнтацій [Круглов]. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/value\\_kruglov/](https://www.eztests.xyz/tests/value_kruglov/) ( Дата звернення: 05.04.2024).

72. Ціннісний опитувальник (ЦО) С. Шварца. URL : <http://um.co.ua/8/8-3/8-34030.html> ( Дата звернення: 07.10.2023 ).

73. Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С.С. Бубнова» URL: <https://studfile.net/preview/5130863/> ( Дата звернення: 05.04.2024).

74. Психологічні стани українців: від тривоги та почуття провини – до надії. URL: <https://kp.ua/ua/life/a650253-psikholohichni-stani-ukrajintsiv-vid-trivohi-ta-pochuttja-provini-do-nadiji> ( Дата звернення: 05.04.2024).

75. Війна та психічне здоров'я персоналу: нові виклики для роботодавців. URL: <https://budni.robota.ua/hr/viyna-ta-psihichne-zdorov-ya-personalu-novi-vikliki-dlya-robotodavtsiv> ( Дата звернення: 05.04.2024 ).

## ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1

Суб'єктивні чинники почуття щастя у дорослих із травмою війни

Суб'єктивні чинники почуття щастя у дорослих із травмою війни
1. Підтримка соціальних зв'язків та спільноти
2. Психологічна підтримка та терапевтична допомога
3. Знайдення сенсу та значення в житті після травми
4. Відновлення втрачених соціальних та емоційних зв'язків
5. Розвиток внутрішніх ресурсів для подолання труднощів
6. Підтримка самооцінки та відновлення втраченої самоповаги
7. Відчуття безпеки та стабільності після травматичних подій
8. Адаптація до нових умов життя після воєнних дій
9. Збереження надії та оптимізму на майбутнє
10. Розвиток навичок саморегуляції та стресоустойчивості

Вплив суб'єктивних чинників почуття щастя на здоров'я дорослих із травмою війни

Вплив суб'єктивних чинників почуття щастя на здоров'я дорослих із травмою війни
1. Зменшення ризику розвитку психічних захворювань та посттравматичного стресового синдрому
2. Підвищення рівня загального самопочуття та психологічної стійкості
3. Зниження рівня стресу та тривожності у повсякденному житті
4. Покращення якості сну та відновлення емоційного балансу
5. Підвищення мотивації до самостійного здорового способу життя
6. Збільшення шансів на успішну адаптацію до стресових ситуацій
7. Зниження ризику розвитку супутніх фізичних захворювань
8. Покращення соціальних взаємин та підтримка соціальної інтеграції
9. Збільшення сенсу життя та відчуття задоволення від повсякденних активностей
10. Підвищення загальної якості життя та самоповаги