

*Шевченко Світлана Віталіївна,*  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького

## **ПОКАЗНИКИ ЩАСТЯ ТИМЧОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

В останні десятиліття проблема щастя все частіше стає предметом дослідження психологів. Це викликано гострою необхідністю для психологічної науки і практики визначення того, що служить підставою для внутрішньої рівноваги особистості, з чого вона складається, які емоційно-ціннісні відносини лежать в основі, яким чином все це впливає на здатність регуляції поведінки. Радикальні зміни, що відбулися в нашій країні – початок повномасштабної війни, пов'язані з нею соціально-економічна криза, політичні та соціальні зміни, торкнулися найрізноманітніших сторін життя людей. Збільшення кількості тимчасово переміщених осіб вплинуло на розуміння особистістю себе та критеріїв власного щастя. Ситуація, в якій опинилося сучасне українське суспільство, неоднозначна - константою стала ситуація нестабільності суспільства в цілому. У зв'язку з цим вкрай важливо враховувати показники розуміння щастя осіб, що вимушено переміщені в межах країни.

Поняття щастя поступово займає місце однієї з найзначніших категорій сучасної психологічної науки, хоча його досягнення за умови сучасної нестабільності соціуму та ситуації в країні залишається доволі проблематичним, проте бажаним, що пояснюється тими позитивними змінами, які супроводжують це відчуття, серед яких зростання у людини віри в себе та довіри до світу й інших людей чи не найважливіше. Спроби осмислення даного феномену привели до появи різних конструктів, проблема теоретичного визначення яких й нині залишається актуальною. Поняття «щастя» сьогодні не має чіткого визначення, і як відзначає В. Татаркевич: «Різні поняття щастя мають тільки те спільне, що позначають щось позитивне, цінне, в іншому ж розумінні вони різняться між собою». Незважаючи на те, що при визначенні цього феномену вчені стикаються з великими труднощами, спроби зрозуміти його зміст і виміряти його робилися

з середини минулого століття і робляться сьогодні філософами, соціологами, психологами. У зв'язку з цим щастя як дослідницька категорія вважається міждисциплінарним феноменом [7, с. 7-12].

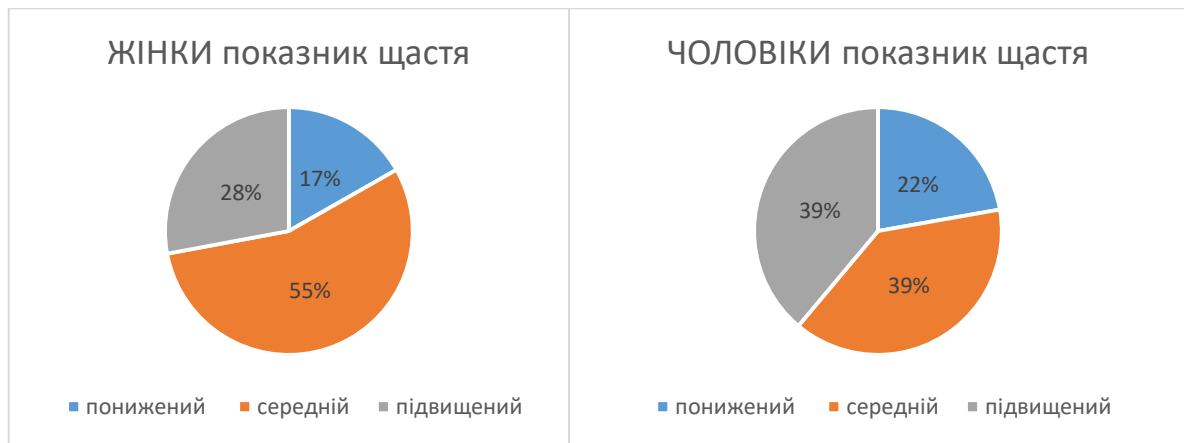
Проблема щастя і його компонентів привертала увагу багатьох психологів-дослідників. Перші емпіричні дослідження щастя припадають на 30-ті рр. ХХ ст. Найбільш раннє анкетне опитування, присвячене з'ясуванню джерел щастя, було проведено на початку ХХ ст. американським психологом Дж. Б. Уотсоном. У другій третині ХХ ст. під впливом робіт А. Маслоу, Р. Мея, Р. Олпорта, К. Роджерса, В. Франкла, Е. Еріксона та інших, категорія щастя активно досліджується представниками позитивної психології М. Селігманом, Дж. Вейланатом, Д. Майерсом, Е. Дінером, К. Ріффом та ін. [5]. Англійський дослідник М. Аргайл, здійснивши аналіз західноєвропейських та американських досліджень щастя, узагальнивши їх, відзначає: «щастя, яке найчастіше визначається як переживання радості, – це єдиний фактор людського досвіду, однак воно складається меншою мірою з трьох, частково незалежних факторів: задоволеності життям, позитивних емоцій і відсутності негативних емоцій, до того ж радість – це емоційна сторона щастя, а задоволеність – когнітивна, це рефлексивна оцінка, судження про те, наскільки все було і залишається благополучним». Ученим укладено перелік чинників щастя, які одночасно виступають і як джерела, і як умови, і як сфери задоволеності життям, а іноді і як характеристики самого суб'єкта – сукупність особистісних рис життя індивіда, що піддаються визначенню, вимірам і виявляють статистично значущий зв'язок із задоволеністю життям. В основі щастя, на думку М. Аргайла, лежить радість від спілкування з близькими людьми, коханими та психологічної підтримки, яку вони надають індивіду [3, с.39-51].

Як форму переживання повноти буття, пов'язаного з самосправдженням, визначає щастя О. Кронік. Ядром його теорії є пошук психологічних засобів набуття щастя, які вчений розуміє як способи саморегуляції людиною своєї мотивації до світу. Ним виділено дві форми такої саморегуляції: посилення людиною значущості світу і посилення своїх можливостей, в основі яких лежать

принципи максимізації користі та здібностей, мінімізації потреб і складнощів. Залежно від індивідуальних та соціальних умов, уявлень людини про шляхи здобуття щастя реалізуються ці принципи. І. Джідарьян, О. Леонт'єв, Д. Леонт'єв, Б. Додонов, О. Ільїн і інші розглядають щастя як цінність і як афективний стан, а джерелом щасливого буття вважалось досягнення певної мети, досягаючи якої людина може відчувати щастя [1; 6].

Як стверджував Ф. Хоппе, щастя, радість приносить досягнення людиною не будь-якої мети, а лише досить важкої і водночас посильної. На думку М. Шеколи, щастя – це колекція щасливих моментів. При цьому суб'єктивне відчуття щастя може бути як особистісною характеристикою, так і просто станом. Американський психолог М. Абрахам убачав щастя людини в її самоактуалізації, шлях до якої лежить через задоволення найпростіших потреб у їжі, воді й безпеці та потреби у визнанні. Людина, що самоактуалізується, спокійна, впевнена в собі, талановита, поблажлива, не схильна до депресій та істерик, при цьому має здорову самооцінку і гармонійний зовнішній вигляд. Ключовою ідеєю психологічних мотиваційних теорій є твердження, що щастя і задоволення від життя пов'язані з внутрішньою мотивацією, тобто з почуттям самореалізації – участь у діяльності, яка подобається і є необхідною. Представником теорії щастя як людської діяльності є Б. Фредкінсон, яка вказує на важливу роль внутрішніх факторів у переживанні почуття щастя. На її думку, позитивні емоції сприяють творчості та продуктивності, а це, зі свого боку зумовлює їх збільшення, створюючи цикл щастя [2; 4; 8].

З метою вивчення рівня показника щастя упродовж вересня-листопада 2022 року нами було проведено емпіричне дослідження шляхом опитування респондентів за допомогою завчасно створеної гугл-форми, в яку ввійшли питання тесту «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» (ОНІ, Oxford Happiness Inventory). У дослідженні прийняли участь 36 дорослих людей, громадян України віком від 22 до 57 років, які з початку повномасштабної війни набули статусу тимчасово переміщених осіб. Графічно отримані дані презентовано нами на рис. 1.



**Рис. 1. Показники рівня щастя у тимчасово переміщених жінок та чоловіків (n=18)**

З рис.1 ми бачимо, що 17% жінок мають понижений рівень показника, 55% - середній і 28% - підвищений рівень показника щастя. Тобто більшість жінок-переселенок демонструють прихильне ставлення до свого життя в цілому або окремих його складових, мають позитивний настрій. При цьому, дослідження виявило, що є жінки, які мають негативні емоції щодо власного життя, розгублені, не відчують задоволеність та низьку адаптивність у складних обставин життя. Позитивним є той факт, що в цих умовах є жінки, що відчують себе абсолютно щасливими (мають сенс, адаптивні, залучені до певної справи тощо). Стосовно чоловіків нами було визначено, що 22% мають понижений рівень показника, 39% - середній і 39% підвищений рівень показника щастя. Дані демонструють, що більша частина чоловіків-переселенців мають середній та підвищений рівень щастя. В них наявний сенс життя, цілі, позитивні думки щодо власного майбутнього. Попри це, частина опитуваних продемонстрували знижений рівень щастя. Ці респонденти вбачають сенс життя у задоволенні основних потреб, в них наявні негативні думки стосовно власного майбутнього. Ніхто з опитуваних жінок і чоловіків не показав низького, а також високого показника. Іншими словами жоден опитуваний не може сказати, що він абсолютно не щасливий, так само як і абсолютно щасливої людини серед досліджуваних не виявлено. Аналізуючи показники рівня щастя за гендерною ознакою виявлено, що жінки відчують себе більш щасливими, ніж чоловіки (сумарний відсоток підвищеного та середнього рівнів 83% в жінок проти 78% в

чоловіків). Разом з тим, серед жінок менше нещасних людей, ніж серед чоловіків (17% та 22% відповідно). Розуміємо, що ці показники є результатом впливу низки факторів, аналіз яких може стати предметом подальших наукових пошуків.

В результаті проведеної роботи ми дійшли висновків, що рівень щастя тимчасово переміщених осіб зумовлюється дією різних факторів в умовах воєнного стану. Показник щастя при цьому, може залежати від наявності раціональних і ірраціональних установок, вибору відповідних стратегій поведінки та вираженості прояву захисних механізмів психіки в складних умовах життя. Зважаючи, на результати проведеного емпіричного дослідження вважаємо за доцільне розробити програму, що сприятиме підвищенню показників щастя.

### Список використаних джерел

1. Бончук Н.В. Суб'єктивне розуміння щастя сучасною молоддю та підлітками. Молодий вчений. 2016. № 5(32). - С. 542–547.
2. Бринза І.В. Психологічні ресурси особистості та професійна криза. Актуальні проблеми сучасної психології, 2012. №2. - С. 214-217.
3. Гаврищак Л. Щастя як психологічна категорія / Л. Гаврищак, З. Борисенко // Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія. - 2019. - Вип. 45. - С. 39–51.
4. Паніотто В. І. Динаміка рівня щастя та його детермінанти. Україна 2001-2017. В. Паніотто, Ю. Сахно, А. Пясковська. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2018. № 1. с. 84-102. Режим доступу: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/13604>
5. Потоцька І. С. Залежність суб'єктивного переживання щастя від ціннісно-мотиваційних орієнтацій у сучасній студентській молоді. І. С. Потоцька, О. О. Белов, В. А. Герасимук, А. В. Новицький: Медична психологія. Т. 14, № 1. - С. 19-22. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl\\_2019\\_14\\_1\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2019_14_1_6)
6. Світлічна О. О. Сенс життя і щастя в контексті духовних цінностей учнівської молоді. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2017. Вип. 4. - С. 265-271. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp\\_2017\\_4\\_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2017_4_29).
7. Титаренко Т.М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин. Ред. кол.: Титаренко Т.М. (гол.ред.) та ін. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2017. - С. 7-12.
8. Ryff C. D., Singer B. A Positive health agenda for the new millennium // Personality and Social Psychology Review. 2000. Vol. 4. – Pp. 6–14.