

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1>

Машак С. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Національного університету «Львівська політехніка»*

Кучвара Х. Б.

*магістр психології
Інституту права, психології та інноваційної освіти
Національного університету «Львівська політехніка»*

ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

FEATURES OF THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF UKRAINIANS IN THE CONDITIONS OF WAR

У статті розкрито теоретичні аспекти прояву суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни та його сутність. Визначено чинники суб'єктивного благополуччя та досліджено їх детермінованість цінностями і мотивами, котрі дозволяють українцям відчувати задоволеність життям. Подана у статті інформація свідчить, що значна частина дослідників ототожнюють поняття психологічне та суб'єктивне благополуччя. Ми розглядаємо суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен, що демонструє особистісне ставлення людини до себе як особистості, її задоволеність життям та процесами, що мають важливе значення для неї з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище. Емоційні та психічні розлади, тривожність, розчарування, страх, депресія, безсилля супроводжують життя українців в умовах війни, кардинально змінилась система ціннісно-мотиваційних орієнтацій. Виявлено, що психологічне та суб'єктивне благополуччя тісно взаємопов'язані психологічні феномени, які забезпечують цілісність особистості та її психічне здоров'я. Ціннісно-мотиваційна сфера особистості виступає психологічною детермінантою. Цінності, мотивація, а також дієві життєві цілі суттєво покращують відчуття суб'єктивного благополуччя. Війна – це вже неблагополуччя, яке руйнує не тільки життя людини у фізичному, психічному, психологічному вимірах, її внутрішній життєвий потенціал чи навпаки – надає нового сенсу її життю. Війна яскраво це демонструє. Українці не тільки навчилися виживати, але й значна частина населення отримала нові мотиваційні орієнтації. Важливою і найпершою є незалежність рідної землі. Рівень суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни залежить від різноманітних аспектів саме ціннісно-мотиваційної сфери. Ми виявили, що українці, які мають високий рівень усвідомлення життя в умовах війни є більш благополучними та щасливими, аніж ті, що в умовах війни не бачать сенсу життя та втратили мету. Ми з'ясували: із суб'єктивним благополуччям українців в умовах війни найбільш тісно пов'язана їх усвідомлена здатність керувати життям, вносити зміни у відповідності до ситуації, що склалася, власних бажань. Найменше корелює осмисленість життя із задоволеністю українцями соціальною сферою. Ціннісно-мотиваційні орієнтації українців сьогодні – це мирне життя без обстрілів і смерті.

Отримані результати можуть бути спрямовані на допомогу українцям у збереженні фізичного та психічного благополуччя, підвищенні якості життя власними силами в умовах війни.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, щастя, задоволеність життям, психологічне благополуччя, психічне здоров'я, особистість.

The article reveals the theoretical aspects of the peculiarities of the manifestation of the subjective well-being of Ukrainians in the languages of war and its essence. The factors of subjective well-being were determined and their determination by values and motives, which would allow Ukrainians to feel satisfied with life, was investigated. The information presented in the article shows that a significant number of researchers equate the concepts of psychological and subjective well-being. We consider subjective well-being as a psychological phenomenon that demonstrates a person's personal attitude towards himself as an individual, his satisfaction with life and processes that are important to him from the point of view of the acquired normative ideas about the external and internal environment. Emotional and mental disorders, anxiety, disappointment, fear, depression, and impotence accompany the lives of Ukrainians. In the conditions of the war, the system of value-motivational orientations of Ukrainians changed radically. Psychological and subjective well-being are closely related psychological phenomena that ensure the integrity of the individual and his mental health. The value-motivational sphere of the individual acts as a psychological determinant. Values, motivation, and effective life goals significantly improve the feeling of subjective well-being. War is already a misfortune that destroys not only a person's life in physical, mental, psychological dimensions, but also his inner life potential or vice versa - it gives a new meaning to his life. The war clearly demonstrates this. Ukrainians not only learned to survive, but also a significant part of the population received new motivational orientations. The first and most important thing is the independence of the native land. The level of subjective well-being of Ukrainians in the conditions of war depends on various aspects of the value-motivational sphere. We discovered that Ukrainians who have a high level of awareness of life in war conditions are more prosperous and happy than those who do not see the meaning of life in war conditions and have lost their purpose. We found out: the

subjective well-being of Ukrainians in the war is most closely related to their perceived ability to manage their lives, to make changes in accordance with the current situation and their own desires. Meaningfulness of life correlates the least with Ukrainians' satisfaction with the social sphere. The value and motivational orientations of Ukrainians today are a peaceful life without shelling and death.

The obtained results can be aimed at helping Ukrainians in preserving their own physical and mental well-being, improving the quality of life by their own efforts in the conditions of war.

Key words: subjective well-being, happiness, life satisfaction, psychological well-being mental health, personality.

Вступ. Стресогенні чинники супроводжують життя і діяльність особистості XXI століття. В умовах світової пандемії ковіду, війни в Україні дещо змінилась система цінностей людства, а мотиваційно-ціннісний потенціал людини зазнав значної трансформації. Дихотомія «добро-зло» змінила вектор на користь полюсу добра, духовності, моральності, цінності мирного та гармонійного життя людства.

Війна поставила перед українцями безліч глобальних проблем: смерть рідних, друзів, знайомих, сусідів, каліцтво, втрата житла, роботи, засобів для нормального життя, переїзд до країн Європи та Америки. Життя значної частини українців позбавлена сенсу, а емоційні та психічні розлади, тривожність, розчарування, страх, депресія, безсилля позбавляють можливості адекватно оцінювати реальність та особистісний потенціал. Виникає питання, що власне в умовах війни допомагає українцям «нормально» жити і працювати, захищати рідну землю, віддавати життя за її незалежність та відчувати себе відносно «щасливими», задоволеними життям. Зовнішні життєві реалії війни безумовно мають вплив на те, чи щасливими почувають себе українці у цій складній ситуації. Проте, справжні мотиви поведінки, діяльності та інших видів активності особистості можуть бути глибоко замаскованими у внутрішньому світі.

Суб'єктивне благополуччя особистості є предметом наукових досліджень представників різноманітних шкіл та напрямів психології. Особливо сьогодні цей психологічний феномен цікавить українських та зарубіжних дослідників. Ще М. Аргайл, Е. Месіас, М. Чіксентміхаї, М. Селігман демонстрували у наукових пошуках орієнтацію на розвиток та підтримку внутрішніх ресурсів людини. Феномен суб'єктивного благополуччя досліджували Е. Фром, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Дінер, К. Ріфф, М. Селігман, І. Семків, Ш. Шварц, Г. Іваннікова, М. Савчин. Вони виявили вплив різноаспектних особистісних характеристик людини на досягнення нею суб'єктивного благополуччя. Значна частина дослідників часто ототожнює суб'єктивне благополуччя із поняттям оптимізму, щастя, задоволеністю життям [1, 2, 8]. Соціальний, культурний, економічний, віковий, психічний, духовний та інші чинники також широко досліджені та виявлено їх вплив на мотиваційні та ціннісні орієнтації особистості. Проте, слід зауважити, що феномен суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни та вияв детермінант його формування залишається недостатньо дослідженим. Тому, ми вирішили розглянути презентований психологічний феномен, проаналізувавши різноманітні відомі психологічні підходи та співвіднести його з поняттями «щастя», «психологічне благополуччя», розкрити його зв'язок з ціннісно-мотиваційною сферою.

З огляду на це, складні реалії життя в умовах війни спонукають гостру необхідність у психологічних дослідженнях, спрямованих на аналіз детермінант, чинників та умов психічного життя особистості, котрі забезпечують внутрішню рівновагу, здатність долати стрес, наповнити життя щастям і відчувати задоволеність і повноту життя.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз проблеми та виявити відмінності у ціннісно-мотиваційній сфері українців з різним рівнем суб'єктивного благополуччя в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Щастя людини не тільки детерміноване зовнішніми факторами, а й внутрішніми, тобто самою людиною. Наше дослідження спрямоване на те, як від самої людини, функціонування її ціннісно-мотиваційної сфери залежить переживання благополуччя чи неблагополуччя в умовах війни в Україні.

Аналізуючи трактування феномену «суб'єктивного благополуччя» у психологічних дослідженнях, ми виокремлюємо його три види: нормативне, суб'єктивне благополуччя, щастя як перевага позитивних емоцій. Нормативне благополуччя визначають за зовнішніми критеріями: добротесне «правильне» життя. Його умовою є міра відповідності системі цінностей, характерної для певної культури. Суб'єктивне благополуччя виступає глобальною оцінкою якості життя відповідно до власних критеріїв особи, гармонійне задоволення її бажань, намірів, прагнень. Третє значення тісно пов'язане з буденним розумінням щастя, домінуванням позитивних емоцій над негативними. Це приємні емоційні переживання, які або об'єктивно переважають у житті людини, або людина суб'єктивно схильна до них [4, 5].

Вагомою методологічною проблемою у трактуванні змісту «суб'єктивного благополуччя» є те, що окремі науковці вживають як синонімічне поняття «психологічне благополуччя»: розглядають суб'єктивне благополуччя як складову психологічного і, навпаки – психологічне благополуччя як частину суб'єктивного, або їх ототожнюють.

Погоджуємося, що психологічне благополуччя – це цілісне суб'єктивне переживання щастя, задоволеність собою та власним життям. Воно тісно пов'язане з базовими людськими потребами, а його досягнення перевіряється суспільством. Суб'єктивне переживання благополуччя особистістю у цьому випадку є лише одним із факторів психологічного. Водночас, через відсутність чітких зовнішніх критеріїв у більшості інструментів оцінки та вимірювання психологічного благополуччя, дослідники вивчають суб'єктивне сприймання досліджуваного або ж «суб'єктивне благополуччя». А це що знову повертає нас до проблеми диференціації цих феноме-

нів [5, с. 29]. Дуже часто психологічне благополуччя, разом із фізичним та соціальним входить у структуру суб'єктивного благополуччя. Це узгоджується з підходами психологів до внутрішньої структури особистості, що складається з фізичного «Я», соціального «Я» і духовного «Я» [8, с. 14].

Компонентами психологічного благополуччя є: *афективний* або баланс позитивних і негативних афективних переживань: суб'єктивне відчуття щастя, загальна задоволеність життям, відсутність вираженої тривожності, депресивних симптомів, емоційний комфорт; *метапотребовий* – це особистий ріст та міра самореалізації, реалізація базових потреб; світоглядний як наявність цілей, переконань, що надають зміст життю, почуття усвідомленості свого минулого і теперішнього; *інтрарефлексивний* – самосприймання, позитивна оцінка себе, свого життя, усвідомлення та прийняття не тільки своїх позитивних якостей, але й недоліків, внутрішній контроль, самопізнання, саморозвиток; *інтеррефлексивний* як компетентність у взаєминах із собою, іншими людьми, суспільством та природою, з середовищем, гармонійні стосунки з світом, усвідомлення себе у контексті цих стосунків.

Вагомими критеріями психологічного благополуччя є соціальне, фізичне, психологічне та соматичне здоров'я, об'єктивна успішність і суб'єктивне благополуччя, які проявляється як відчуття щастя та задоволеності життям [3, с. 9–10].

Можемо зробити висновок, що психологічне благополуччя – це термін, що позначає об'єктивні критерії психологічного здоров'я, тобто це те, як повинна у нормі виглядати психологічно та психічно здорова людина. Ця норма визначається суспільством, підкріплена об'єктивними науковими теоріями. Погоджуємося, що за такого підходу суб'єктивне благополуччя є компонентом психологічного і визначається особистістю як оцінка власних станів. Проте, також можна вважати, що суб'єктивне благополуччя складається з декількох компонентів. Особистісна оцінка людиною фізичного, психологічного та соціального благополуччя може бути різною. Отже, психологічне та суб'єктивне благополуччя взаємно доповнюють одне одного, а їх розмежування, порівняння чи ототожнення залежить від мети дослідження, його предмету.

Ми розглядаємо суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен, що демонструє особистісне ставлення людини до себе як особистості, її задоволеність життям та процесами, що мають важливе значення для неї з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище [5, с. 12].

Українська психологиня І. Семків провела дослідження взаємозв'язку між цінностями та суб'єктивним благополуччям (185 студентів Львівського національного університету ім. І. Франка приймали участь у ньому). Дослідження показало, що наявність одних цінностей пов'язана із відчуттям щастя, оптимізмом та переважанням позитивних емоцій, а інших цінностей – із відчуттям незадово-

леності життям та перевагою негативних емоційних переживань. Більш оптимістичними виявились ті досліджувані, для яких важливими є цінності досягнення, самостійності, універсальності, стимуляції, доброзичливості, гедонізму. І навпаки, ті, для кого цінністю є стримування власних потреб виявились менш оптимістичними. Найбільшу задоволеність власним життям демонструють досліджувані, для яких цінністю є самостійність, доброзичливість, а ті для кого цінністю є влада, висловлюють найменшу задоволеність життям [7, с. 161].

Щодо мотиваційних орієнтацій особистості. Більшість сучасних теорій мотивації, системи цінностей вказують на їх зв'язок із відчуттям щастя і задоволеністю життям. Цінності, мотивація, а також дієві життєві цілі суттєво покращують відчуття суб'єктивного благополуччя. Зауважимо, що досліджень суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни ще недостатньо. Адже війна – це вже неблагополуччя, яке руйнує не тільки життя людини у фізичному, психічному, психологічному вимірах, її внутрішній життєвий потенціал чи навпаки – надає нового сенсу її життю. Війна яскраво це демонструє. Українці не тільки навчилися виживати, але й значна частина населення отримала нові мотиваційні орієнтації. Важливою і найпершою є незалежність рідної землі.

Дослідники війни вивчили чотири фази війни та відповідні мотиваційні тенденції особистості на фазі героїзму, «медового місяця», розчарування, відновлення та відбудови.

На фазі *героїзму* для людини характерна героїчна поведінка. Одинадцять місяців війни демонструють героїзм і жертвовність українців у боротьбі за незалежність своєї Батьківщини, патріотичні почуття.

Друга фаза – особи, які вижили – гуртуються і сподіваються на краще. Ми можемо спостерігати, яку допомогу надають переселенцям Сходу жителі Західної України, Польщі, Німеччини та інших країн. У спільній життєдіяльності з'являється нова мотивація не тільки вижити в умовах війни, але й змінити своє життя – вивчення рідної та іноземної мови, опанування азів нової професії, відкриття бізнесу. Соціологічні дослідження демонструють, що для українців на цій фазі достатньою є зарплата 340 доларів. Ми стали менше витратити на себе і більше складати пожертв, донатити і адаптувались до життя в умовах сирен, вибухів, смерті.

Третя фаза – надії швидкого відновлення все ще не реалізовані і невідомо, коли будуть здійснені. Особистість втрачає сенс життя, її вкрай важко мотивувати до виконання діяльності і прийняття важливих рішень щодо власного життя. Приходить відчуття безсилля і водночас бажання опанувати щось нове.

Четверта фаза – відбудови та відновлення. На цій фазі, ті, хто вижив, уже розуміють, що необхідно самим вирішувати проблеми, які перед ними постали. Справді, у нас ще йде війна, а ми вже будемо плани відбудови української інфраструктури, міст і сіл, які зруйнував ворог.

Слід зауважити, що кожна війна має свої специфічні прояви у різних країнах. Це залежить від психологічних та ментальних особливостей певної нації. Війна в Україні лише підтвердила цю тезу. Проте, всіх українців об'єднує одна спільна мета – мир та незалежність України.

У відповідності до типів різних типів суб'єктивних ціннісних орієнтацій психологи виділяють своєрідні модули суб'єктивного благополуччя: модуль матеріального поповнення, модуль особистісного (смыслового) самовизначення, модуль соціального самовизначення, модуль особистісного (характерологічного) самовизначення, модуль професійного самовизначення і росту, модуль фізичного (соматичного) і психологічного здоров'я. Різні модули суб'єктивного благополуччя оптимізуються у залежності від актуальної життєвої ситуації. Однак суб'єктивне неблагополуччя у будь-чому (відносно того чи іншого модулю), не залишається непомітним, воно присутнє або у вигляді пониженого настрою або у вигляді активності. Крім того, неможливість підсилення індексу благополуччя в одній сфері часто замінюється активністю та досягненнями в іншій. Але разом з тим, особистість прагне до «глобального» благополуччя [8, с. 124].

Психологи у дослідженні смисложиттєвих орієнтацій та життєвої задоволеності у різних вікових груп також виявили значні прямі кореляції між благополуччям особистості та осмисленістю життя. Досліджувані з високим рівнем задоволеності життям відрізняються більш високим рівнем осмисленості життя та смисложиттєвих орієнтацій. При цьому, було також зроблено висновок, що віковий аспект не впливає на рівень задоволеності життям [3, с. 18].

Як бачимо, рівень суб'єктивного благополуччя багато у чому залежить від різних аспектів саме ціннісно-мотиваційної сфери людини. Суб'єктивне благополуччя можливе і воно залежить від самої людини.

Дослідження суб'єктивного благополуччя ми проводимо на базі національного університету «Львівська політехніка» (56 респондентів віком від 17 до 24 років), Львівського міського центру підтримки вимушено переміщених осіб (120 респондентів віком від 17 до 75 років). У емпіричному дослідженні ми використали декілька методик:

Оксфордський опитувальник щастя, ціннісний опитувальник, тест смисложиттєвих орієнтацій, методика визначення мотивації успіху і страху неуспіху, шкала суб'єктивного благополуччя і шкала психологічного благополуччя, авторський опитувальник. Дослідження ще триває, проте ми вже можемо обговорити деякі результати. Зокрема, встановлено кореляції деяких цінностей суб'єктивного благополуччя із шкалами «психоемоційна симптоматика» і «зміни настрою».

Можемо констатувати, у респондентів, для яких важливими є цінності досягнення та соціальної влади, менш характерними є зміни настрою. Тобто особи, котрі прагнуть поваги, володіння різними цінностями, досягненням поставленої мети, впливати на людей і події є менш схильні до погіршення настрою. Вони більш оптимістично сприймають життя. У різних аспектах життя, навіть у критичній ситуації – війни, вони оптимістично налаштовані, привітні (задоволення своїх потреб, засоби досягнення цілей, турбота про власну репутацію та схвалення інших, допомога іншим). Щодо цінності підтримки традицій, то вона корелює із шкалою ознак «психоемоційної симптоматика» ($r = 0,35$, $p \leq 0,05$): чим вищою є цінність підтримувати традиції, тим частіше у людини виникає відчуття безпідставної тривоги, розгубленість, порушення сну. Тобто, українці, цінуючи стабільність і намагаючись дотримуватися звичаїв, гостро реагують на зміни, що відбуваються у їх житті в умовах війни, вони прагнуть зберегти звичний порядок, а зміни приносять їм дискомфорт і можуть викликати психоемоційні симптоми.

Ми виявили, що українці, які мають високий рівень усвідомлення життя в умовах війни є більш благополучними та щасливими, аніж ті, що в умовах війни не бачать сенсу життя та втратили мету. Нами виявлено: із суб'єктивним благополуччям українців в умовах війни найбільш тісно пов'язана їх усвідомлена здатність керувати життям, вносити зміни у відповідності до ситуації, що склалася, власних бажань. Найменше корелює осмисленість життя із задоволеністю українцями соціальною сферою. Ціннісно-мотиваційні орієнтації українців сьогодні – це мирне життя без обстрілів і смерті.

Висновки. Отже, у ціннісно-мотиваційних орієнтаціях українців з різним рівнем благополуччя

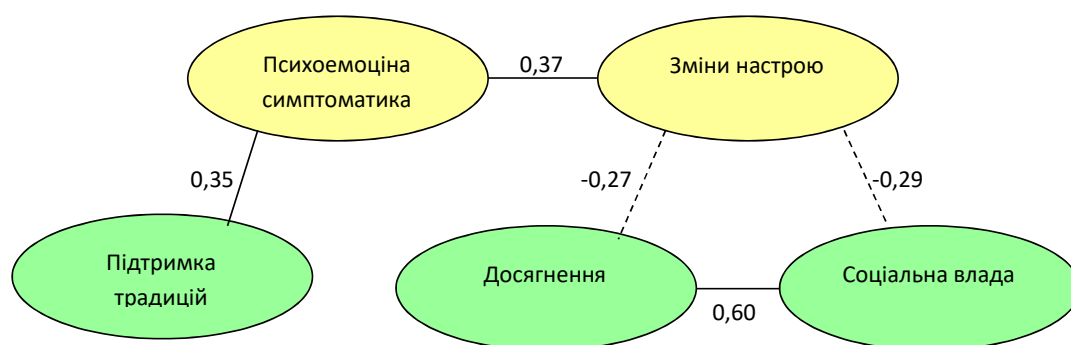


Рис. Взаємозв'язок між цінностями та внутрішніми шкалами суб'єктивного благополуччя

в умовах війни у контексті суб'єктивного, психологічного благополуччя і щастя спростерігаються значні відмінності. Не лише об'єктивні впливи та компоненти зовнішнього середовища накладають відбиток на задоволеність людиною життям (війна в Україні), на переживання нею щастя та благополуччя, але й її власні цінності та мотивація пов'язані з тим, наскільки суб'єктивно благополучною вона сприймає себе. Існує залежність від того, чи вміє людина ставити перед собою реальну та адекватну мету і які цінності впливають на їх постановку; наскільки вона бачить сенс у тому, що робить та якими є її очікування щодо результатів. Це необхідно враховувати психологу, психотерапевту у роботі з клієнтами, які не відчувають суб'єктивного благополуччя. Якщо неможливо вплинути на певні об'єктивні фактори життя (війна, смерть, розруха), тоді можна змінити ставлення до них, і це допоможе людині краще почуватись.

В умовах війни в українців проблеми можуть критися у відсутності сенсу в житті, що є не зовнішньою, а внутрішньою проблемою, яку потрібно вирішувати.

Для того, щоб відчувати себе щасливішою, людина повинна цінувати те, що приносить їй задоволення, а не обмежує її, вона має навчитись ставити перед собою автентичні цілі і мати адекватні очікування щодо них. І мабуть, найголовніше те, що навіть у умовах війни українці повинні усвідомлювати свою здатність робити себе щасливими у буденних речах (спілкування у родинному колі, теплий душ, ранкова кава, життя без серен і вибухів у власній оселі та на рідній землі).

Перспективи подальших наукових пошуків вбачаємо у емпіричному дослідженні чинників суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни як вагомого аспекту збереження психічного довголіття та щасливого життєтворення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Аргайл Майкл. Психологія щастя. Відновлено з <https://studfile.net/preview>
2. Білозерська С.І., Мащак С.О. Особливості зв'язку професійної я-концепції і психологічного благополуччя педагога. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Випуск 5. Херсон, 2018. С. 71–77.
3. Вірман Е. В., Калашнікова Т. В. Дослідження ціннісножиттєвих орієнтацій і задоволеності життям у людей різних вікових груп. Український науково-медичний молодіжний журнал. Київ, 2011. №4. С. 17–19.
4. Данильченко Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Монографія. К., Нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Чернігів: Десна Поліграф, 2016.
5. Іваннікова Г.В. Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2021. 248 с.
6. Мащак С. Криза особистості в умовах війни: теорія і рефлексія досвіду. Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом», присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я та Дню Захисників та Захисниць України, м. Львів, 14-15 жовтня 2022р. С. 90.
7. Семків І. Цінності як чинники суб'єктивного благополуччя студентської молоді. Психологічні перспективи, 2009. №14. С. 158–164.
8. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.
9. Чайка О. Дослідження психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку. Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Science: Development and Factors its Influence» (December 26–28, 2022). Amsterdam, Netherlands, № 138.