

Федірко А.І.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Біла І.М.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЩАСТЯ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

У статті здійснено аналіз психологічних чинників, що сприяють збереженню рівня психологічного благополуччя дорослих в умовах воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена нагальною потребою у систематичному теоретичному осмисленні феномену щастя в умовах довготривалого та інтенсивного стресу, спричиненого воєнними діями. Існуючі дослідження здебільшого зосереджуються на фіксації негативних наслідків війни, тоді як наукова прогалина щодо розуміння адаптивних механізмів, які дозволяють особистості зберігати психологічну стійкість, залишається недостатньо вивченою.

Метою статті є теоретичний аналіз особливостей функціонування чинників щастя в умовах війни на основі компонентної особистісно-орієнтованої моделі, яка є інтегративною і охоплює п'ять взаємопов'язаних складових. Методологічною основою дослідження є теоретичний аналіз, синтез та узагальнення ключових концепцій сучасної психології. У ході аналізу встановлено, що кожен із п'яти компонентів моделі (фізіологічний, когнітивний, емоційний, соціальний та особистісний) набуває нового змісту та трансформується в механізми резильєнтності. Фізіологічний компонент стає ключем до виживання, когнітивний сприяє переосмисленню цінностей, фокусуючись на пошуку сенсу та усвідомленні значущості кожного прожитого дня, а емоційний компонент, що визначається афективним балансом, дозволяє конструктивно опрацьовувати травматичний досвід. Соціальний компонент набуває критичного значення, забезпечуючи психологічну підтримку через міжособистісні зв'язки, а особистісний стає внутрішнім стрижнем для збереження суб'єктності та цілісності.

Зроблено висновок, що розуміння цих трансформацій є ключовим для розробки ефективних програм психологічної підтримки. Сформульовано перспективи подальших досліджень, що полягають в емпіричній верифікації висунутих теоретичних положень на вибірці дорослого населення України.

Ключові слова: щастя, психологічне благополуччя, чинники щастя, воєнний стан, екстремальний стрес, резильєнтність, компоненти щастя.

Постановка проблеми. Проблематика щастя як найвищої життєвої цінності завжди перебувала у центрі філософських і психологічних дискусій. Його природа, сутність та детермінанти протягом століть залишаються предметом наукового пошуку, адже прагнення до щастя є фундаментальною характеристикою людського існування.

В умовах повномасштабної війни, що супроводжується підвищеним рівнем стресу, невизначеності та травматичних переживань, проблема психологічного благополуччя та осмислення щастя набуває особливої актуальності. Військові дії радикально змінюють соціальні умови, систему цінностей і життєві пріоритети особистості, що без-

посередньо впливає на її психологічний стан. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження чинників, які забезпечують формування та підтримання суб'єктивного відчуття щастя, адже воно є ключовим для розуміння механізмів психологічної стійкості українського суспільства.

Попри значну кількість емпіричних і теоретичних досліджень феномена щастя, в науковому просторі наразі відчувається дефіцит праць, що систематично аналізували б його психологічні детермінанти саме в умовах війни. Відсутність систематизованих даних істотно обмежує можливості для глибшого розуміння специфіки психологічного благополуччя в умовах екстремальних викликів

сучасності. Наявність тривалого та інтенсивного стресового середовища зумовлює потребу у систематичному аналізі та науковому обґрунтуванні тих психологічних чинників, які сприяють збереженню та відновленню суб'єктивного відчуття щастя.

Дослідження цього феномена має не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки його результати можуть стати основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення резильєнтності як окремої особистості, так і суспільства в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен щастя та психологічного благополуччя належить до ґрунтовно вивчених проблем сучасної психології. Фундаментальні теоретичні засади його дослідження були закладені у працях провідних зарубіжних науковців, серед яких Е.Дінер, К. Ріфф, Т. Бен-Шахар, М. Селігман, Н. Пезешкіан, А. Маслоу та інші. Вони розробили ключові підходи до розуміння щастя, починаючи з акценту на суб'єктивних відчуттях і задоволеності життям до концепцій, що пов'язують благополуччя з процесами самореалізації, знаходженням сенсу та осмисленою діяльністю. Значний внесок у вивчення цього феномену зробили і вітчизняні дослідники, зокрема І. М. Біла, Н. В. Волинець, Т. М. Титаренко, Ю. Кашлюк та інші, чії роботи зосереджені на аналізі щастя як феномену особистісного розвитку, адаптації до кризових ситуацій, а також на вивченні його психологічних та соціальних аспектів.

Узагальнюючи наукові напрацювання, можна виокремити два провідні напрями розуміння щастя: гедоністичний – зосереджується на отриманні задоволення, уникненні страждань та максимізації позитивних емоційних станів, еудемоністичний – орієнтований на розвиток особистості, досягнення автентичності, реалізацію власного потенціалу та усвідомлене життя. Обидва підходи, попри відмінності, становлять основу сучасних інтегративних моделей, які прагнуть об'єднати різні погляди на щастя та дозволяють комплексно розглядати його як багатовимірну психологічну категорію [3, с. 17–19]. Таким чином, для цілей цього дослідження було обрано компонентну модель щастя І. М. Білої, яка передбачає виокремлення п'яти взаємопов'язаних складових: когнітивної, емоційної, соціальної, фізіологічної та особистісної [1, с. 86]. Така структура дозволяє розглядати щастя не лише як суб'єктивне переживання, а як цілісну систему, де кожен із компонентів виконує специфічні функції, а їх взаємодія забезпечує цілісність феномена.

Результати наукових досліджень свідчать про те, що окремі складові щастя не функціонують ізольовано, а утворюють взаємопов'язану систему, у межах якої зміни одного з компонентів можуть мати суттєвий вплив на інших. Така системність визначає складний характер феномена, оскільки кожен з його елементів перебуває у динамічній взаємодії [1, с. 101–104].

Метою статті є теоретичне осмислення компонентів особистісно-орієнтованої моделі щастя у контексті екстремальних обставин, спричинених воєнним станом.

Виклад основного матеріалу. Війна як екстремальний соціально-психологічний контекст суттєво впливає на людину, змінюючи її життєві умови, систему цінностей та психологічний стан. Вона супроводжується введенням певних обмежень життєдіяльності людини, загрозою життю, втратою близьких, невизначеністю та інтенсивним стресом, що зумовлює трансформацію уявлень про щастя і благополуччя. У цих умовах особливого значення набувають психологічні чинники, які визначають здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, життєстійкість і відчуття сенсу.

У наукових працях наголошується, що прояв психологічних чинників щастя зумовлені віком і залежить від етапу життєвого циклу особистості. Як зазначає Н. Марцих, період дорослості вирізняється найбільшою динамікою психологічного та соціального розвитку, зокрема здатністю до усвідомлення та подолання внутрішніх і зовнішніх суперечностей, що робить його особливо значущим для аналізу феномена щастя [6]. Водночас науковці підкреслюють контекстуальну зумовленість дії цих чинників. Так, у відносно стабільних умовах мирного часу їхній вплив має більш усталений і передбачуваний характер, тоді як за умов надзвичайного стресу та травматичних подій, спричинених, зокрема, війною, відбувається переоцінка цінностей, перегляд життєвих пріоритетів і трансформація уявлень про щастя як життєву цінність [4, с. 63].

На основі проведеного теоретичного аналізу та узагальнення ключових концепцій сучасної науки визначено, що чинники щастя відіграють вирішальну роль у забезпеченні психологічного благополуччя дорослої особистості в умовах воєнного стану. Вибір вікової групи у нашому дослідженні є обґрунтованим, оскільки дорослий вік є найтривалішим та водночас найбільш динамічним етапом онтогенезу. Він характеризується високою інтенсивністю психологічного та соці-

ального розвитку, а також здатністю до усвідомлення внутрішніх суперечностей і продуктивного подолання зовнішніх викликів [6].

Розглядаючи феномен щастя крізь призму компонентної особистісно-орієнтованої моделі І. М. Білої, ми виокремлюємо п'ять взаємопов'язаних складових: фізіологічну, що відповідає за загальний стан здоров'я, включає регулярну активність, повноцінне харчування та якісний сон; когнітивну, що відображає активну роль свідомості та розумових процесів у конструюванні та інтерпретації власного щастя; емоційну, пов'язану з самоусвідомленням емоцій та їх регуляцією; соціальну, що підкреслює важливість міжособистісних зв'язків та особистісну, яка охоплює індивідуальні риси та внутрішні ресурси індивіда. В умовах воєнного стану, де психіка людини функціонує на межі своїх можливостей, кожен із компонентів моделі щастя набуває особливої значущості. Їхня взаємодія формує складну систему, яка дозволяє особистості не лише протистояти травматичному досвіду, але й зберігати здатність до відновлення та відчуття благополуччя. Подальший виклад спрямований на детальний аналіз специфіки функціонування кожного з цих компонентів у воєнних реаліях.

Фізіологічний компонент щастя, який у звичайних умовах асоціюється із загальним станом здоров'я та комфортом, у воєнних реаліях стає основою виживання. Він пов'язаний із забезпеченням базових потреб, збереженням фізичної безпеки, відновленням після перевтоми, пошуком ресурсів для сну та харчування попри екстремальні обставини. Хронічна втома, виснаження та психосоматичні реакції стають типовими проявами життя у воєнних реаліях, а стрес, порушення сну та загроза життю безпосередньо впливають на фізіологічний стан, провокуючи мобілізацію захисних реакцій організму та впливаючи на здатність людини зберігати психологічну рівновагу. Доведено, що фізіологічна резильєнтність, яка дозволяє тілу протистояти хворобам і наслідкам стресу, є критично важливою для підтримання психологічної стійкості. У цьому контексті здатність підтримувати хоча б мінімальний рівень фізичної активності, дотримуватись режиму та дбати про базові потреби набуває значення не просто чинника щастя, а механізму виживання. Підсумовуючи сказане, ми бачимо, що фізіологічний компонент постає не лише як біологічна основа, а і як необхідна умова функціонування всіх інших складових системи щастя.

Розглянемо *особистісний компонент*, який пов'язаний із процесами самореалізації, усвідом-

ленням своєї ідентичності, вірою у власні сили та здатністю досягати поставлених цілей. В умовах воєнних дій, коли зовнішні фактори створюють загрозу життю та руйнують звичний уклад, ця складова набуває критичного значення. Саме вона виступає внутрішньою опорою, що забезпечує збереження цілісності особистості, її здатності протистояти руйнівному впливу обставин.

Одним із ключових чинників цього компоненту є автономія, яка у мирний час реалізується через свободу вибору та можливість самостійного прийняття рішень. В умовах воєнного стану вона трансформується у здатність діяти незалежно від зовнішнього тиску, брати на себе відповідальність за власне життя та життя близьких, зокрема у питаннях безпеки, волонтерської діяльності чи вимушеної міграції. Не менш важливим є розвиток життєстійкості (резильєнтності), що проявляється у здатності адаптуватися до екстремальних умов, долати труднощі та підтримувати внутрішню рівновагу. У контексті війни вона виступає не лише особистісною характеристикою, а й базовим механізмом психологічного виживання.

Вагоме місце займає і віра у власну ефективність, яка забезпечує відчуття контролю над подіями, сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів та захищає від почуття безпорадності. У ситуації, коли зовнішні обставини є непередбачуваними, саме ця віра дозволяє людині зберігати активну життєву позицію та долати кризові виклики. Так, нових форм здатна набувати і самореалізація, що може проявлятися через волонтерство, допомогу армії, підтримку близьких тощо.

Соціальний компонент. Так як період війни характеризується руйнуванням звичних соціальних структур та втратою стабільності, надзвичайної важливості в цих умовах набувають соціальні зв'язки, перетворюючись із простого чинника щастя на ключовий ресурс підтримки та адаптації. Міжособистісна взаємодія, почуття належності до спільноти, довіра та взаємодопомога сприяють формуванню відчуття захищеності та впливають на суб'єктивне переживання щастя. Соціальний компонент проявляється через підтримку родини, друзів, колег, а також через участь у громадських та волонтерських ініціативах. Добровільна допомога та волонтерство в умовах війни стають не лише формою соціальної активності, але й джерелом відчуття щастя та внутрішнього сенсу. Участь у спільних ініціативах підсилює відчуття значущості власних дій, сприяє формуванню колективної підтримки та знижує переживання безпо-

радності. Крім того, якість соціальних зв'язків та відчуття приналежності до спільноти виступають каталізатором для когнітивних процесів, зокрема для сприйняття та інтерпретації подій. Колективне опрацювання досвіду, обмін інформацією та підтримка у групах допомагають опрацьовувати травматичні події та формувати нові, більш адаптивні когнітивні установки.

В умовах війни, коли звичний уклад життя руйнується, *когнітивний компонент* щастя особистості зазнає суттєвих трансформацій. Замість орієнтації на довгострокове планування, фокус зміщується на переосмислення базових цінностей, пошук сенсу в поточних подіях та усвідомлення значущості кожного прожитого дня. Важливим чинником тут виступає суб'єктивна оцінка задоволеності життям, адже навіть за умов втрат і обмежень вона може ґрунтуватися не на матеріальних досягненнях, а на здатності зберігати близькі стосунки, брати участь у суспільно значущій діяльності чи відчувати власний внесок у спільну перемогу.

У цьому контексті оптимізм перестає бути лише особистісною рисою, а набуває статусу адаптивної стратегії подолання, що допомагає підтримувати віру в перемогу та краще майбутнє. Здатність до когнітивної переінтерпретації пережитих подій та вироблення адаптивних схем виступає одним із ключових чинників психологічної стійкості. Екстремальний стрес посилює потребу у пошуку сенсу життя, сприяє формуванню нових життєвих орієнтирів та вимагає інтеграції травматичного досвіду у цілісну систему світосприйняття. Особливого значення набувають рефлексія та свідомий контроль над власними когнітивними установками, які забезпечують не лише подолання кризових обставин, але й особистісне зростання.

Емоційний компонент. Важливим чинником адаптації до екстремальних умов воєнного стану є афективний баланс, що відображає співвідношення позитивних та негативних емоцій. У сучасних умовах цей баланс є особливо крихким, адже воєнні події докорінно трансформують емоційний простір особистості, посилюючи інтенсивність переживань. З одного боку, емоції страху, гніву, смутку чи відчаю є природною реакцією на безпосередню загрозу життю, втрату близьких або невизначеність майбутнього. З іншого – здатність зберігати і відчувати позитивні емоції (радість від взаємодопомоги, гордість за спільну боротьбу, любов до близьких, вдячність за можливість жити) виступає потужним ресурсом психологічної стійкості, що протистоїть деструктив-

ному впливу негативних переживань. Важливо, що афективний баланс обумовлюється не лише зниженням інтенсивності негативних емоцій, а й здатністю особистості фокусувати увагу на позитивних аспектах реальності, до яких можуть належати прояви людяності, успішні дії Збройних сил України чи навіть досвід короткочасного відчуття безпеки у звичайних повсякденних ситуаціях. Спрямованість уваги на позитивні події розглядається як форма емоційної регуляції, яка забезпечує можливість конструктивного опрацювання травматичного досвіду. Це передбачає інтегрування негативних емоцій у цілісну картину життєвого досвіду, що сприяє відновленню психологічної рівноваги та розвитку адаптивних механізмів подолання стресу.

Усі розглянуті компоненти щастя в умовах екстремальних викликів зберігають свою структуру, проте набувають нового змісту й функціонального навантаження. Вони перестають бути лише детермінантами індивідуального благополуччя та виступають адаптивними механізмами, що забезпечують людині здатність до збереження психологічної рівноваги та мобілізації внутрішніх ресурсів. У такому вимірі чинники щастя можна розглядати не лише як основу суб'єктивного благополуччя, але й як ключовий елемент психологічної резильєнтності особистості в умовах війни.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз підтверджує, що психологічне благополуччя дорослих в умовах воєнного стану є складним і багатокомпонентним феноменом. Спираючись на модель І. М. Білої, доведено, що кожен із п'яти її компонентів (фізіологічний, когнітивний, емоційний, соціальний та особистісний) набуває особливої значущості. Усі вони взаємопов'язані та утворюють цілісну систему, яка забезпечує резильєнтність особистості в умовах екстремального стресу.

У мирний час зазначені компоненти виступають стабільними чинниками щастя, однак у воєнних умовах вони трансформуються, набуваючи життєво важливих функцій. Фізіологічний компонент зосереджується на забезпеченні базових потреб і збереженні здоров'я; когнітивний фокусується на пошуку сенсу та переоцінці життєвих пріоритетів; емоційний акцентує на збереженні афективного балансу попри стрес і втрати; соціальний орієнтується на взаємодопомогу та відчутті приналежності; особистісний – на зміцненні життєстійкості, автономії та віри у власну ефективність. У своїй єдності ці складові стають ключовими для виживання та перемоги.

човими механізмами збереження психологічної рівноваги й адаптації особистості та суспільства до екстремальних умов війни.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у проведенні емпіричного дослідження висунутих теоретичних положень. Необхідно здійснити кількісний та якісний

аналіз впливу зазначених чинників на рівень суб'єктивного щастя в українському суспільстві. Такий емпіричний підхід дозволить не лише підтвердити, а й розширити розуміння механізмів психологічної стійкості, що є ключовим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та відновлення.

Список літератури:

1. Біла І. М. Щастя як суб'єктивне благополуччя. Теоретичні та практичні аспекти соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи: монографія / О. В. Дробот, І. М. Біла, О. В. Костюченко та ін. за наук. ред. проф. О. В. Дробот. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2024. с. 74–110. URL: <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/406/11073/23063-1>
2. Біла І. М. Картина щастя в онтогенезі. *Вчені записки: Зб. наук. праць Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського Серія: Психологія*. Т. Том 35 (74). № 1. 2023. с. 90–97. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/15.pdf#page=1.00
3. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с. URL: <https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream.pdf>
4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травмизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
5. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 34. с. 170–186. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16.
6. Марцих Н. Психологічні особливості розвитку та розкриття творчих здібностей у дорослому віці. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/944> (дата звернення: 25.08.2025)

Fedirko A.I., Bila I.M. THEORETICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL FACTORS OF HAPPINESS DURING MARTIAL LAW

The article analyzes psychological factors that contribute to maintaining the psychological well-being of adults in conditions of martial law. The relevance of the study is determined by the urgent need for a systematic theoretical understanding of the phenomenon of happiness in conditions of prolonged and intense stress caused by military actions. Existing studies mostly focus on the negative consequences of war, while the scientific gap in understanding the adaptive mechanisms that allow individuals to maintain psychological stability remains insufficiently studied.

The purpose of the article is to conduct a theoretical analysis of the peculiarities of the functioning of happiness factors in wartime based on a component-oriented model, which is integrative and covers five interrelated components. The methodological basis of the study is theoretical analysis, synthesis, and generalization of key concepts of modern psychology. The analysis shows that each of the five components of the model (physiological, cognitive, emotional, social, and personal) takes on new meaning and transforms into mechanisms of resilience. The physiological component becomes the key to survival, the cognitive component contributes to the rethinking of values, focusing on the search for meaning and awareness of the significance of each day lived, and the emotional component, determined by affective balance, allows for the constructive processing of traumatic experiences. The social component becomes critical, providing psychological support through interpersonal relationships, and the personal component becomes the internal core for preserving subjectivity and integrity.

It is concluded that understanding these transformations is key to developing effective psychological support programs. Prospects for further research are formulated, consisting of empirical verification of the proposed theoretical propositions on a sample of the adult population of Ukraine.

Key words: happiness, psychological well-being, factors of happiness, martial law, extreme stress, resilience, components of happiness.

Дата надходження статті: 22.09.2025

Дата прийняття статті: 03.10.2025

Опубліковано: 05.12.2025