

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
Кафедра практичної психології та педагогіки**

**МІЖНАРОДНА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ НАУК В ЛОМЖІ
(Республіка Польща)**

**ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
Кафедра педагогіки та гуманітарних дисциплін**

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ» Волинської обласної ради**

ОСОБИСТІТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Матеріали

XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю,
*присвяченої 20-річчю кафедри практичної психології та педагогіки
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*

м. Львів, 15 травня 2026 р.

Львів – 2026



*Марина Кульчицька,
Олександра Грищенко*

ЩАСТЯ ЯК КОНТРОВЕРСІЙНА СКЛАДОВА ЖИТТЯ ЗА УМОВ ВІЙНИ

Щороку 20 березня у світі офіційно відзначають Міжнародний день щастя. За ініціативи королівства Бутан саме ця етична та філософська категорія була проголошена основою людського існування. Із 2012 року Генеральна Асамблея ООН офіційно фіксує показники Міжнародного індексу щастя, який визначають за критеріями комфорності, безпеки й тривалості життя, соціальної підтримки, особистої свободи, щедрості та рівня корупції в державі. Розуміння відчуття щастя корелюється в тих даних із багатьма чинниками, що, зрештою, відбиває весь попередній сукупний світовий досвід опису й визначення цього стану. І це закономірно, адже кожна людина у своєму мікро- та макросвіті повсякчас тяжіє до цього бажання внутрішнього піднесення, відчуття цілковитого комфорту й задоволення життям.

Алогізм ситуації полягає в тому, що така світова тенденція до визнання щастя рушієм особистого й суспільного розвитку залишається лише рейтинговим аспектом одного дня. Загальна сучасна політика розвитку людської цивілізації все ще пов'язана з війнами й агресивними протистояннями, що аж ніяк не узгоджується з намаганням вийти на новий, якісно вищий етап суспільного поступу. Тому зараз знову постає дилема між щастям, що зумовлене зовнішніми, державними, суспільно-історичними чинниками, і щастям як внутрішнім, світоглядно обумовленим психоемоційним самовідчуттям людини. Офіційні показники індексу щастя в Україні (105 місце (2024), 111 місце (2025) зі 147 країн) фіксують той загальний стан, який цілком характерний для країни, що тривалий час перебуває у воєнному конфлікті. Але ж опитування Київського міжнародного інституту соціології [1] засвідчили досить стійку динаміку самооцінки щастя українців упродовж 2021–2025 рр. Так, наприклад, уважали себе щасливими: 2021 – 71%, 2023 – 70%, 2025 – 69%. «І тут важливо зрозуміти головне, – зазначено у звіті, – коли українець у 2025 році каже, що він щасливий, це зовсім не означає, що він живе легко, спокійно або без втрат». Адже статистика засвідчує, що 80% опитаних у 2025 р. пережили серйозні стресові ситуації [2]. Це пояснює, чому так актуально зараз звучить питання про ментальне здоров'я громадян України. У цьому контексті цілком доцільними є численні практичні поради психологів

щодо його підтримки через прості щоденні дії та усвідомлені реакції на світ і зовнішні події, покликані сприяти підтримці внутрішньої рівноваги та віднаходити моменти особистого щастя навіть за складних і трагічних умов тривалої агресивної війни [3].

Думки про те, чи взагалі можна вести мову про щастя, зокрема під час цієї війни, досить активно звучали в українському інформаційному просторі. Одні заперечують онтологічну можливість такого відчуття, інші ж стверджують: «Війна не забирає у людей здатність бути щасливим. Звісно, вона дає безліч причин для горювання, але разом із тим залишається дуже багато простих приводів для радості» [4]. Конroversійність таких поглядів спонукала до проведення соціологічного опитування на тему «Щастя під час війни» здобувачів освіти першого і другого курсу Львівського державного університету безпеки життєдіяльності – всього 80 осіб чоловічої та жіночої статі у віку 17–20 років. Результати опитування цікаві й із того погляду, що респонденти – переважно молоді люди, які лише рік проходять стресову, підсилену загальними умовами війни кардинальну зміну свого соціального статусу – перехід від шкільного життя до буття в умовах закладу вищої освіти.

1. Насамперед респондентам було запропоновано визначити: «Що для Вас означає слово «щастя»? Відповіді варіювалися: переважно «це коли вся родина за одним столом, спокій і радість близьких; це щира підтримка друзів, теплі обійми людини, яку кохаєш». Тобто визначальними стали рідні і близькі, друзі, кохання – саме ті універсальні, глибинні хороші, добрі стосунки, що їх за результатами 85-річного Гарвардського дослідження Роберт Волдінгер ще 2015 року назвав засадничими для відчуття особистого щастя [5].

Часто повторювалися: «всі живі та здорові», «радість та спокій всередині».

Рідко: «те, що приносить задоволення, коли ти ні за що не хвилюєшся», «насолода життям», «впевненість у своїх діях».

Поодинокі: «відчуття, що життя має сенс», «хороша робота», «успіх у житті», «можливість реалізувати свої мрії», «повний достаток», «мир у світі», «добре самопочуття, щемливе, з легкістю на душі», «відсутність проблем», «мати сім'ю, бути коханою», «спокійне життя без сварок, непорозумінь, сутичок», «коли твоя найбільша проблема – що одягти на завтра», «коли повний шлунок», «час з дівчатами», «світло», «все добре в Україні», «коли можеш жити на вільній території, говорити рідною мовою», «знати, що маєш куди повернутися і

хтось тебе чекає», «багато подорожей, немає війни», «спорт», «свобода, гроші», «досягнення цілей», «бути вдома», «бути вільним».

2. Відповіді на друге питання «Як російсько-українська війна вплинула на ваше відчуття щастя?» показали, що: для 20% – значно зменшила, 53% – частково зменшила (!), для 16% – збільшила; на 11% – не вплинула.

3. «Чи стали Ви більше цінувати прості речі (побут, спокій, спілкування)?»: однозначно так відповіли 88,8%, частково – 11,2%.

4. На питання «Чи можливо бути щасливим під час війни?» так і скорше так відповіли 67,5 %; важко сказати – 27,5 %; ні, скорше ні – 6 %. Отже, відповідь на це питання здебільшого ствердна.

5. «Чи відчуваєте Ви провину за моменти щастя під час війни?»: іноді – 51%, ніколи – 27%, рідко – 22%, часто – лише одна відповідь.

6. «Щастя під час війни є»: необхідним для психологічного виживання для 67,5%; допустимим, але другорядним для 26,3%; важко відповісти для 6,2%.

7. «Як би коротко описали своє щастя під час війни?»: «сім'я», «дім», «друзі», «спокій у безпеці», «момент», «цінувати все, і навіть дрібниці», «боротись до кінця», «можливість допомагати, волонтерити», «родина вдома», «хороші новини з лінії фронту», «повернення військовополонених», «незламність», «моральний дух», «віра та надія на краще», «жити, тут і зараз», «любити Україну», «тиха перемога життя», «жива», «здоров'я», «щастя залежить від самої себе», «мирний день без тривоги і жертв», «кохання», «цілість», «згуртованість», «не зламались», «на все свій час», «щастя там, де ми самі», «свобода», «гори», «рідкість», «напруження», «нестабільне», «мир».

Саме отак студенти у віці 18-21 рік, представники сучасного покоління українців (покоління зумерів) дещо суб'єктивно, проте цілком поважно й розважливо осмислюють непросту проблему щастя за умов російсько-української війни та численних інших воєнних конфліктів і різних природних катаклізмів у світовому просторі. Їхні відповіді підтверджують, що українська молодь психологічно адаптувалася до умов війни і маркує свій життєвий шлях онтологічними пріоритетами, суголосними ідеям родової спільності, виживання й самозбереження. Молоді люди демонструють, що життя під час війни набуло особливо правдивого ціннісного сенсу, бо наповнилося розумінням вічних, важливих моментів самоусвідомлення людини як Людини у її одвічному прагненні бути щасливою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Прес-релізи та звіти – Щастя і нещастя в житті українців у 2025 році: динаміка самооцінки щастя та динаміка досвіду стресових ситуацій. URL: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1596&page=1&t=7> (дата звернення: 13.04.2026).
2. Щастя всупереч війні: чому 69% українців і далі вважають себе щасливими - Вчасно. URL: <https://vchasno.org.ua/leisure/shchastia-vsUPERch-viyni-chomu-69-ukraintsiv-i-dali-vvazhaiut-sebe-shchaslyvymy/> (дата звернення: 10.05.2026).
3. Камінська А. Дозвіл на щастя під час війни. URL: <https://tseok.com.ua/family/warandhappyness> (дата звернення: 10.05.2026).
4. Що таке стійкість та чи можна бути щасливими під час війни: розповідає патофізіолог Віктор Досенко. Vogue UA. URL: <https://vogue.ua/article/culture/lifestyle/shcho-take-stiykist-ta-chi-mozhna-buti-shchaslivim-pid-chas-viyni-rozpovidaye-patofizilog-ta-genetik-viktor-dosenko-57044.html> (дата звернення: 13.04.2026).
5. Що робить нас щасливими насправді? Уроки 85-річного Гарвардського дослідження. URL: <https://www.adultdevelopmentstudy.org/> (дата звернення: 10.05.2026).
6. Луц-Пурій У. Чи можливе відчуття щастя під час війни? URL: <https://ukr-happiness-institute.com/c>. (дата звернення: 14.05.2026).

Вікторія Логвиненко

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Війна та бойові дії виступають потужними кризовими чинниками, що зумовлюють зростання зловживання психоактивними речовинами, передусім алкоголем. На ранніх етапах спиртні напої можуть виконувати транквілізуючу функцію, однак згодом вони стають джерелом додаткового дистресу та формування залежності [1]. Слід зазначити, що алкогольні патерни у ветеранській спільноті нерідко відображають деструктивні мотиви – вживання будь-яких напоїв залежно від доступності або комбінування різних видів з метою швидкого сп'яніння [2].

Дослідження американських учених підтверджують зв'язок між бойовим досвідом та розладами алкогольного спектра. Так, серед військовослужбовців Сил спеціальних операцій США 15% демонстрували надмірне споживання алкоголю протягом 3–6 місяців після бойових дій [9]. У Бригадних піхотних командах 25% комбатантів мали позитивний результат скринінгу на алкогольну паталогію, з них 12%