



THE UKRAINIAN INSTITUTE FOR HAPPINESS RESEARCH (Ukraine)
UNIVERSITY OF PERUGIA (Italy) DEPARTMENT OF PHILOSOPHY,
SOCIAL SCIENCES AND EDUCATION
PETROLEUM – GAS UNIVERSITY OF PLOIESTI (Romania)
FACULTY OF ECONOMIC SCIENCES
G.S. KOSTIUK INSTITUTE OF PSYCHOLOGY OF NAES OF UKRAINE (Ukraine)
TARAS SHEVCHENKO NATIONAL UNIVERSITY OF KYIV (Ukraine)
DEPARTMENT OF CONTEMPORARY HISTORY OF UKRAINE
POLIS UNIVERSITY (Albania) FACULTY OF MANAGEMENT,
ENVIRONMENT & URBAN PLANNING
EPOKA UNIVERSITY (Albania) FACULTY OF ECONOMICS AND ADMINISTRATIVE SCIENCES
WORLD FEDERATION OF UKRAINIAN MEDICAL ASSOCIATIONS
BOGOMOLET'S NATIONAL MEDICAL UNIVERSITY (Ukraine)
DEPARTMENT OF PHILOSOPHY, BIOETHICS AND HISTORY OF MEDICINE
UNIVERSITY OF A CORUÑA (Spain) FACULTY OF ECONOMICS AND BUSINESS,
BUSINESS DEPARTMENT

4th International Scientific Conference

HAPPINESS AND CONTEMPORARY SOCIETY

March, 20-21, 2023

Lviv – Perugia – Ploiești – Kyiv – Tirana – A Coruña



УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩАСТЯ (Україна)
UNIVERSITY OF PERUGIA (Italy) DEPARTMENT OF PHILOSOPHY,
SOCIAL SCIENCES AND EDUCATION
PETROLEUM – GAS UNIVERSITY OF PLOIESTI (Romania) FACULTY OF ECONOMIC SCIENCES
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ (Україна)
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА (Україна)
КАФЕДРА НОВІТНЬОЇ ІСТОРІЇ УКРАЇНИ
POLIS UNIVERSITY (Albania) FACULTY OF MANAGEMENT,
ENVIRONMENT & URBAN PLANNING
EPOKA UNIVERSITY (Albania) FACULTY OF ECONOMICS AND ADMINISTRATIVE SCIENCES
СВІТОВА ФЕДЕРАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ ЛІКАРСЬКИХ ТОВАРИСТВ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ (Україна)
КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ, БІОЕТИКИ ТА ІСТОРІЇ МЕДИЦИНИ
UNIVERSITY OF A CORUÑA (Spain) FACULTY OF ECONOMICS AND BUSINESS,
BUSINESS DEPARTMENT

Четверта Міжнародна Наукова Конференція

ЩАСТЯ ТА СУЧАСНЕ СУСПІЛЬСТВО

Березень, 20-21, 2023

Львів – Перуджа – Плоєшти – Київ – Тірана – А-Коруња

УДК 17.023.36+140.8+165.614+159.9

Щас 27

УПОРЯДНИКИ:

Максименко С., д. психол. н., професор, академік;

Луц-Пурій У., к. філос. н., доцент;

РЕДКОЛЕГІЯ:

Максименко С., д. психол. н., професор, академік;

Hybron D., PhD, Assoc. Prof.;

Hysa E., PhD, Assoc. Prof.;

Hysa X., PhD, Assoc. Prof.;

Mazzeschi C., PhD, Full Prof.;

Mochini M., PhD, Assoc. Prof.;

Shkēmbi F., Дк, Lecturer;

Базилевич А., д. мед. н., професор;

Бойченко М., д. філос. н., професор;

Біла І., д. психол. н., професор;

Васильєва І., д. філос. н., професор;

Ішук Н., д. філос. н., професор;

Ляшенко О., д. екон. н., професор;

Сердюк Л., д. психол. н., професор;

Флейчук М., д. екон. н., доцент;

Луц-Пурій У., к. філос. н., доцент.

Пижик А., к. істор. н., доцент;

Сморжевська О., к. істор. н., доцент.

«Щастя та сучасне суспільство», міжнародна наук. конф. (4 ; 2023 ; Львів)

Збірник матеріалів четвертої міжнародної наукової конференції «Щастя та сучасне суспільство» (20-21 березня 2023 р., Львів – Перуджа – Плоешті – Київ – Тірана – А-Коруња). – Львів : СПОЛОМ, 2023. – 364 с. : рис., табл. – Бібліогр. в кінці ст..

Подано 73 статті виступів 100 учасників з 13 країн світу (Австрія, Албанія, Болгарія, Бруней Даруссалам, Іспанія, Італія, Нігерія, Нідерланди, Польща, Румунія, США, Україна, Шрі-Ланка). Висвітлено результати міждисциплінарних досліджень щастя. Проаналізовано філософські, антропологічні, соціальні, економічні, психологічні, медичні та педагогічні аспекти щастя. Феномен щастя розкрито в контексті життя окремої людини та крізь призму сучасних соціально-політичних, економічних та кульних викликів.

Для науковців, аспірантів, студентів та всіх, хто цікавиться міждисциплінарними дослідженнями проблеми щастя.

Матеріали опубліковані в авторській редакції

Автори несуть повну відповідальність за грамотність текстів, точність наведених фактів, цитат, покликань та оформлення бібліографії

<https://doi.org/10.31108/7.2023>

© Український інститут дослідження щастя, 2023

© Автори тез доповідей, 2023

© Вид-во «СПОЛОМ», 2023

ISBN 978-966-919-995-9

CONTENTS / ЗМІСТ

PREFACE.....	15
ПЕРЕДМОВА.....	18
ADAMSKA Iryna THE IMAGE OF A HEALTHY AND HAPPY PERSON IN SOVIET PROPAGANDA OF THE SECOND HALF OF THE 1920s АДАМСЬКА Ірина ОБРАЗ ЗДОРОВОЇ ТА ЩАСЛИВОЇ ЛЮДИНИ В РАДЯНСЬКІЙ ПРОПАГАНДІ ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ 1920-Х РОКІВ	21
ARDEN John HAPPINESS IN A TIME OF UPHEAVAL: LIVING A PURPOSEFUL AND MEANINGFUL LIFE Interview by Uliana Lushch-Purii	27
BIŁA Iryna THE GENESIS OF HAPPINESS БІЛА Ірина ГЕНЕЗА ЩАСТЯ	31
BOICHENKO Mykhailo, BOICHENKO Nataliia ETHICS OF HAPPINESS AND ETHICS OF KILLING: COLLISIONS OF CLASH БОЙЧЕНКО Михайло, БОЙЧЕНКО Наталія ЕТИКА ЩАСТЯ І ЕТИКА ВБИВСТВА: КОЛІЗІЇ ЗІТКНЕННЯ	35
BORSHCHEVSKA Anzhela HOMO CONFUSUS AND DIGITAL REALITY. BETWEEN DEPENDENCE AND HARMONY. БОРЩЕВСЬКА Анжела НОМО CONFUSUS І ЦИФРОВА РЕАЛЬНІСТЬ. МІЖ УЗАЛЕЖНЕННЯМ І ГАРМОНІЄЮ.	40
BOZZA Martino THE CONTEXT OF EDUCATION AND HAPPINESS. MARÍA ZAMBRANO AND THE AUTHENTICITY OF THE EDUCATIONAL PROCESS.....	45

BYTSIV Maria THE ROLE OF SUPPORTING SMALL AND MEDIUM-SIZED BUSINESSES IN THE RECOVERY OF THE POST-WAR ECONOMY OF THE COUNTRIES OF THE WORLD AS ONE OF THE FACTORS IN IMPROVING THE QUALITY OF PEOPLE'S LIFE AND THEIR HAPPINESS	51
CENDÁN-CASTILLO María, NOVO-CORTI Isabel, PICATOSTE Xose CIVIL ECONOMY, SOCIAL ENGAGEMENT AND TEACHING PROCEDURES AT HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS FOR SUSTAINABLE ECONOMIC DEVELOPMENT	56
CHAIKA Galina FORMING TRUST IN CHILDHOOD AS A BASIS FOR HAPPINESS IN LATER LIFE	61
DI RUPO Simon Francesco RESIDUES OF STOICISM AND EPICUREANISM IN THE CONTEMPORARY CONCEPT OF HAPPINESS. AN IMAGINARY DIALOGUE WITH LORENZO VALLA'S "DE VERO BONO"	64
DISSANAYAKE Hiranya, IDDAGODA Anuradha HAPPINESS AND SUSTAINABILITY: A BIBLIOMETRIC ANALYSIS	69
DUZHYJ Dmytro, WOJTYLA-BUCHORA Paulina, KARPOV Oleg, WOJTYLA Andrzej, BAZYLEVYCH Andriy THE INFLUENCE OF TERRENCURE ON THE LEVEL OF HAPPINESS AND RECOVERY PROCESSES Дмитро ДУЖИЙ, ВОЙТИЛА-БУЧОРА Пауліна, КАРПОВ Олег, ВОЙТИЛА Анджей, БАЗИЛЕВИЧ Андрій ВПЛИВ ТЕРЕНКУРУ НА РІВЕНЬ ЩАСТЯ ТА ПРОЦЕСИ ВІДНОВЛЕННЯ	74
FERNÁNDEZ-GONZÁLEZ Raquel, PUIME-GUILLÉN Félix, ESCOURIDO CALVO Manuel, RODRÍGUEZ DE PRADO Francisco, FERNÁNDEZ-RUMBO Lucía, PICALLO GESTAL Paula EXAMINING THE INTERSECTION OF AGROECOLOGY, SERVICE-LEARNING, AND SOCIAL RESPONSIBILITY IN SPAIN: A CASE STUDY	81

GOLYASH Iryna DETERMINANTS OF HAPPINESS: AN INTEGRAL APPROACH	92
HAYBRON Dan ON THE FOLK UNDERSTANDING OF HAPPINESS AND THE REVIEW OF HAPPINESS AGENDA Interview by Uliana Lushch-Purii	96
HUETE-ALOCER Nuria, LÓPEZ-RUIZ Víctor-Raúl, NEVADO- PEÑA Domingo, ALFARO-NAVARRO José-Luis ANALYSIS OF SUSTAINABILITY IN THE QUALITY OF LIFE AND HAPPINESS OF THE SPANISH.....	101
HURLYEVA Tetyana OVERCOMING AS A REFLECTION OF HAPPINESS IN CONDITIONS OF THE WAR ГУРЛЄВА Тетяна ПОДОЛАННЯ ЯК ВІДБЛИСК ЩАСТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	105
HYSA Xhimi, KOSTAQI Angjeliqi, REMBECI Godiva HAPPIFY LIFE AND PERFORMANCE: HOW CONSUMER ATTITUDES TOWARDS PLANT-BASED LIFESTYLE DRIVE PERSONAL ACHIEVEMENTS	111
IONESCU Răzvan, PRAHOVEANU Ștefan FINDING HAPPINESS IN THE MIDST OF A COST-OF-LIVING CRISIS: EVIDENCE FROM THE EUROPEAN UNION.....	121
KHARCHENKO Nadiia, MALETS Serhii THE INFLUENCE OF TEMPERAMENT ON THE FEELING OF HAPPINESS OF WAR CHILDREN ХАРЧЕНКО Надія, МАЛЕЦЬ Сергій ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ ДІТЬМИ ВІЙНИ.....	125
KHMILYAR Oleh PSYCHOLOGY OF HUMAN EXPECTATIONS IN THE CONDITIONS OF WAR ХМІЛЯР Олег ПСИХОЛОГІЯ ОЧІКУВАННЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ	128
KOMAR Olena HAPPY IGNORANCE, BAD BELIEFS, AND BURDEN OF KNOWLEDGE	131

KOROGLU Osman CAN AI XR (AI AND XR) ENHANCE COMMUNICATION AND HAPPINESS?	136
KOSTIUCHENKO Olena VALUE ORIENTATIONS AS THE BASIS OF EXPERIENCE HAPPINESS КОСТЮЧЕНКО Олена ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ В ОСНОВІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСЛИВОСТІ.....	139
KOTSIUBA Maksym ON THE POSSIBILITY OF PHENOMENOLOGICAL DESCRIPTIONS OF HAPPINESS КОЦЮБА Максим ЩОДО МОЖЛИВОСТІ ФЕНОМЕНОЛОГІЧНИХ ОПИСІВ ЩАСТЯ	144
KRASNYTSKA Olha A TEACHER'S SELF-ACCOMPLISHMENT IN THE PROCESS OF PUBLIC SPEAKING КРАСНИЦЬКА Ольга САМОЗДІЙСНЕННЯ ВИКЛАДАЧА У ПРОЦЕСІ ОРАТОРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	147
KULAHINA-STADNICHENKO Hanna HAPPINESS AND RELIGIOSITY DURING THE MILITARY REALITIES IN UKRAINE КУЛАГІНА-СТАДНІЧЕНКО Ганна ЩАСТЯ ТА РЕЛІГІЙНІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ РЕАЛІЙ В УКРАЇНІ	151
KULINICH Tetiana HAPPINESS AS GUIDELINE FOR STRATEGIC CHANGES IN CORPORATE CULTURE DESPITE WAR	156
LATYSH Nataliia INFLUENCE OF CREATIVE ACTIVITY ON EXPERIENCE POSITIVE EMOTIONS IN CHILDREN ЛАТИШ Наталія ВПЛИВ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЗИТИВНИХ ЕМОЦІЙ У ДІТЕЙ	159

LATYSH Oleg POSITIVE INTELLECTUAL EMOTIONS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF MILITARY ENGINEERS-CONSTRUCTORS ЛАТИШ Олег ПОЗИТИВНІ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ЕМОЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ІНЖЕНЕРІВ-КОНСТРУКТОРІВ	162
LIASHENKO Oleksandra (POST)WAR HAPPINESS ЛЯШЕНКО Олександр (ПО)ВОЄННЕ ЩАСТЯ.....	165
LONGARELA-ARES Ángeles, PUIME-GUILLÉN Félix IMPROVING THE QUALITY OF LIFE THROUGH ENERGY EFFICIENCY INVESTMENT AND SUSTAINABLE ECONOMIC DEVELOPMENT: A PRELIMINARY APPROACH TO THE MAIN INDICATORS AND THE SITUATION IN SPAIN	168
LUKOMSKA Svitlana CHILDREN’S PERSPECTIVES ON HAPPINESS IN BOMB SHELTERS ЛУКОМСЬКА Світлана ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ ДІТЕЙ У БОМБОСХОВИЩАХ	175
LUSHCH-PURIJ Uliana HOW IS HAPPINESS POSSIBLE DURING THE WAR? THE UKRAINIAN EXPERIENCE ЛУЩ-ПУРІЙ Уляна ЯК МОЖЛИВЕ ЩАСТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ? УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД	179
MAKSYMENKO Serhii NATURAL AND SOCIAL CONTRADICTIONS AS A DICHOTOMY OF HAPPY BEING МАКСИМЕНКО Сергій ПРИРОДНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ПРОТИРІЧЧЯ ЯК ДИХОТОМІЧНА ПАРА ЩАСЛИВОГО БУТТЯ.....	184
MALIMPENSA Maurizio Maria “WANTING WHAT YOU DO” INSTEAD OF “DOING WHAT YOU WANT”. TOWARDS A NON-EUDAEMONISTIC IDEA OF HAPPINESS.	187

MARKINA Liza CATEGORY OF HAPPINESS IN THE CULTURE OF PREHISTORY (COMPLEX ZHOUKOUDIAN, CHINA)	192
MATUSEVYCH Oleksandra, KHARCHENKO Nadia PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF TEACHERS DURING COVID-19 PANDEMIC МАТУСЕВИЧ Олександра, ХАРЧЕНКО Надія ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19	195
MOYSEYENKO Valentyna HAPPINESS THROUGH THE PRISM OF CHILDHOOD MEMORIES МОЙСЕЄНКО Валентина ЩАСТЯ КРИЗЬ ПРИЗМУ СПОГАДІВ ДИТИНСТВА	198
MONJE AMOR Ariadna, CALVO Nuria HAPPINESS AT WORK: HOW TO PROMOTE WORK ENGAGEMENT	204
MOSCHINI Marco THE MUTUAL UNDERSTANDING OF HAPPINESS. REBELLION AGAINST EVIL AND SOURCE OF FRATERNITY.	208
NEDAVNYA Olga THE PHENOMENON OF SACRAL "PLACES OF POWER" IN INCREASING STRESS RESISTANCE AND CHEERFULNESS IN THE CONDITIONS OF WAR: UKRAINIAN MODERN EXPERIENCE	214
NURWULAN Nurul Retno CULTURAL DIFFERENCES AND HAPPINESS OF FOREIGN LECTURERS.....	220
OHANUMA Lucy Happiness TEACHING HAPPINESS: STRATEGIES FOR PROMOTING EMOTIONAL INTELLIGENCE AND RESILIENCE IN STUDENTS TO ENHANCE THEIR OVERALL WELL-BEING IN EDUCATIONAL SYSTEM	223
OHIRKO Oleh PHILOSOPHICAL AND PEDAGOGICAL VIEWS OF HRYHORIY SKOVORODA ON THE PROBLEM OF HAPPINESS ОГІРКО Олег ФІЛОСОФСЬКО-ПЕДАГОГІЧНІ ПОГЛЯДИ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ НА ПРОБЛЕМУ ЩАСТЯ	228

OLATUNBOSUN Adeniyi I., OWOADE Olufemi A. RELIGION AND LAW AS IMPERATIVES FOR HAPPINESS.....	234
PETASIUK Olena LAUGHTER AS A PHENOMENON OF CULTURE: MISSIONS AND FUNCTIONS IN THE UKRAINIAN FORMAT OF SENSES ПЕТАСІЮК Олена СМІХ ЯК ФЕНОМЕН КУЛЬТУРИ: МІСІЇ ТА ФУНКЦІЇ В УКРАЇНСЬКОМУ ФОРМАТІ СЕНСІВ	238
PETROVA Elitsa THE BRIGHT SIDE OF LEADERSHIP AND ITS EVOLUTION FROM VOLUNTARY OBEDIENCE TO VOLUNTARY FOLLOWIN	242
PORCHIA Francesco REVELATION AND HAPPINESS. FOR A POSSIBLE CONTEMPORARY PERSPECTIVE STARTING WITH PAREYSON AND SCHELLING.	247
PUKHТА Ігуна THE NARRATIVE OF HUMAN LIFE AS A PRECONDITION FOR A HAPPY LIFE ПУХТА Ірина НАРАТИВНІСТЬ ЛЮДСЬКОГО ДОСВІДУ ЯК ПЕРЕДУМОВА ДЛЯ ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ	252
PURII Roman HAPPINESS-ORIENTED ECONOMIC POLICY IN THE AGE OF DIGITALIZATION ПУРІЙ Роман ЩАСТЯОРІЄНТОВАНА ЕКОНОМІЧНА ПОЛІТИКА В ДОБУ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ	257
RAIMI Lukman USING SOCIAL ENTREPRENEURSHIP TO EFFECTIVELY DELIVER HUMANITARIAN SERVICES FOR HAPPINESS, QUALITY OF LIFE AND ECONOMIC DEVELOPMENT.....	261
ROMANETS Zoya HAPPINESS AS SELF-REGULATION OF I-HOMEOSTASIS РОМАНЕЦЬ Зоя ЩАСТЯ ЯК САМОРЕГУЛЯЦІЯ Я-ГОМЕОСТАЗУ	262

SARABUN Oksana HAPPINESS AS AN OPPORTUNITY TO CREATE YOUR OWN LIFE PROJECT IN YOUR ENVIRONMENT САРАБУН Оксана ЩАСТЯ ЯК МОЖЛИВІСТЬ ЗДІЙСНИТИ ВЛАСНИЙ ЖИТТЄВИЙ ПРОЕКТ В СЕРЕДОВИЩІ СВОЇХ	268
SAVCHENKO Nadiia «ARGUMENT TO HAPPINESS»: ATTEMPTS OF DEFINITION AND CLASSIFICATION САВЧЕНКО Надія «АРГУМЕНТ ДО ЩАСТЯ»: СПРОБИ ВИЗНАЧИТИ ТА КЛАСИФІКУВАТИ	272
SELIGMAN Martin WELL-BEING IN A POST-WAR WORLD	276
SHKĚMBI Fleura, CAUSHAJ Romina RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND OVERALL PSYCHOLOGICAL WELL-BEING	280
SHUVALOV Oleksandr MODERN RESEARCH OF THE INFLUENCE OF MINDFULNESS-PRACTICE ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF CHILDREN WITH ADHD Олександр ШУВАЛОВ СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ З РДУГ	289
SIKORSKA Lesya, SOBINKOV Serhiy SOME ASPECTS OF THE HAPPINESS OF MILITARY VOLUNTEERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE DURING THE WAR СІКОРСЬКА Леся, СОБІНКОВ Сергій ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЩАСТЯ ВІЙСЬКОВИХ ДОБРОВОЛЬЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В ЧАС ВІЙНИ	294
SMORZHEVSKA Oksana IMAGES AND MEANINGS OF HAPPINESS IN UKRAINIAN MYTHOLOGY: FROM THE HEIGHT OF TODAY СМОРЖЕВСЬКА Оксана ОБРАЗИ ТА СМИСЛИ ЩАСТЯ В УКРАЇНСЬКІЙ МІФОЛОГІЇ: З ВИСОТИ СЬОГОДЕННЯ	300

STEPURA Eugene PERSONAL TRAITS AND HAPPINESS СТЕПУРА Євгеній РИСИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЩАСТЯ	303
TOSKA Merita, NIENTIED Peter OCCUPATIONAL WELL-BEING AND SELF-LEADERSHIP IN A WESTERN BALKAN CASE	306
TRESKA Valbona, SHKËMBI Fleura PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF OPTIMISM ON STRESS LEVELS AND LIFE SATISFACTION	313
VASIUK Iryna PROBLEMS OF MORAL AND WORLDVIEW CIVIC DEVELOPMENT OF YOUTH IN THE MODERN UNIVERSITY EDUCATION SYSTEM ВАСЮК Ірина МОРАЛЬНІ ТА СВІТОГЛЯДНІ ПРОБЛЕМИ ГРОМАДЯНСЬКОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В СИСТЕМІ СУЧАСНОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ОСВІТИ	322
VELYCHKO Olena HRYHORII SAVYCH SKOVORODA'S VISION OF HAPPINESS AS "JOY OF THE HEART" ВЕЛИЧКО Олена ВІЗІЯ ЩАСТЯ ЯК «РАДОСТІ СЕРЦЯ» ГРИГОРІЯ САВИЧА СКОВОРОДИ	325
VICENTINI Mattia HAPPINESS AS PRACTICE IN PUBLIC SPACE. A READING FROM PIERRE BOURDIEU'S 'PRACTICAL REASON'	330
VOLODARSKA Nataliia SUPPORTING TECHNOLOGIES FOR PERSONAL PSYCHOLOGICAL HEALTH RECOVERY DURING WAR ВОЛОДАРСЬКА Наталія ТЕХНОЛОГІЇ СПРИЯННЯ ВІДНОВЛЕННЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	333
YANSHAIYEV Ilia THE ETHICS OF HAPPINESS: EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SUPPORT FOR WAR AND HAPPINESS AMONG RUSSIANS	339

YAROSHENKO Tetiana UKRAINE NOWADAYS: THE PROBLEM OF WAR AND HEALTH IN QUESTIONS AND ANSWERS OF HUMANISTIC ETHICS ЯРОШЕНКО Тетяна УКРАЇНСЬКЕ СЬГОДЕННЯ, ПРОБЛЕМА ВІЙНИ І ЗДОРОВ'Я В ПИТАННЯХ І ВІДПОВІДЯХ ГУМАНІСТИЧНОЇ ЕТИКИ	343
YAVORSKA-VIETROVA Iryna FROM HAPPINESS EDUCATION TO PERSONAL MATURITY ЯВОРСЬКА-ВЕТРОВА Ірина ВІД НАВЧАННЯ ЩАСТЮ ДО ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ	348
ZAVHORODNIA Olena INFLUENCE OF FORMS AND CONTENT OF MEDIA ON HAPPINESS INDICATORS OF PEOPLE ЗАВГОРОДНЯ Олена ВПЛИВ ФОРМ ТА КОНТЕНТУ ЗМІ НА ПОКАЗНИКИ ЩАСТЯ ЛЮДЕЙ	351
ZELA Ina, FERUNI Nerajda HAPPINESS INDEX AND GROSS DOMESTIC PRODUCT: A COMPARATIVE ANALYSIS OF WESTERN BALKAN COUNTRIES.....	356
ZLYVKOV Valeriy НАРАТИВИ ЩАСТЯ В КОНТЕКСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМІВНИХ РОЗЛАДІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗЛИВКОВ Валерій НАРАТИВИ ЩАСТЯ В КОНТЕКСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМІВНИХ РОЗЛАДІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	361

PREFACE

In our BANI world (Brittle, Anxious, Nonlinear, and Incomprehensible), new problems and questions rise each year and happiness agenda needs careful reconsideration and further elaboration.

The purpose of the annual conference “Happiness and Contemporary Society” initiated by The Ukrainian Institute for Happiness Research is to create in Lviv (Ukraine) the international platform for interdisciplinary discussion on happiness in terms of democracy strengthening and civil society forming.

The main goals of our annual interdisciplinary scientific conference are:

- building a bridge between philosophy, science and practice;
- promoting the universal human values;
- uniting the efforts of the international scientific community to build a common happy future.

For the second year in a row, we have been holding the conference under the circumstances of the unjust full-scale war of the Russian Federation against Ukraine. It is important to emphasize the striking contrast between the atmosphere in which we held the 3rd conference last year, just a month after full-scale invasion of Russia in Ukraine, and this year atmosphere: feelings of anxiety and uncertainty have now been replaced by the confidence in the victory of Ukraine and the hope for our happy democratic future.

The Russian invasion to the territory of Ukraine has challenged the usual principles of international co-existence, the existing institutions, a habitual definition of the Good and the Evil, fundamentals of security and faded the accepted vector of the common future. In these turbulent circumstances there is a need to reconsider the current priorities and choose new strategies for implementing humanist values.

During a time of upheaval – and especially during the war – people’s mental health requires a special attention. The efforts of the international scientific community should be integrated for providing people with instruments and techniques to cope with traumatic experience and stress and to maintain their mental health and happiness during the time of crisis.

Our conference is aimed to unite efforts of researchers in philosophy, psychology, neuroscience, biochemistry, biology, sociology, political science, history, economics, medicine, pedagogics and anthropology in order to provide a complex integral research on happiness and to apply results to social, political, economic and educational practice.

Suggested areas for discussion:

1. Contemporary philosophy of happiness.
2. Positive psychology.
3. Happiness and neuroscience.
4. Happiness and quality of life in medicine and healthcare.
5. Happiness, quality of life and economic development.
6. Happiness and education system.
7. Happiness, civil society, law and state management.
8. Happiness, corporate culture and quality of life in management.
9. Happiness, history and culture.

ORGANIZING COMMITTEE:

Roman PURII, MD, MBA, Director and Co-founder of the Ukrainian Institute for Happiness Research (Ukraine);

Uliana LUSHCH-PURII, PhD, Associate Professor, Department of Philosophy at Ivan Franko National University of Lviv, Co-founder and Coordinator of International Cooperation of The Ukrainian Institute for Happiness Research, (Ukraine);

Serhii MAKSYMENKO, Prof., Dr. Sc., Academician of NAES of Ukraine, Director of H.S. Kostiuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine (Ukraine);

Marco MOSCHINI, PhD, Associate Professor, International Coordinator of FISSUF, Dean of Master's Degree in Philosophy and Ethics, Department of Philosophy, Social Science and Education, University of Perugia (Italy);

Claudia MAZZESCHI, PhD, Full Professor, Dean of Master's Degree in Psychology, Department of Philosophy, Social Science and Education, University of Perugia (Italy);

Massimiliano MARIANELLI, PhD, Full Professor, Head of the Department of Philosophy, Social Science and Education, University of Perugia (Italy);

Liudmyla SERDIUK, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of Chamata Laboratory of Psychology of Personality, H.S. Kostiuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine (Ukraine);

Andrii PYZHYYK, PhD in History, Associate Professor, Head of the Department of Contemporary History of Ukraine, Faculty of History, Taras Shevchenko National University of Kyiv (Ukraine);

Oksana SMORZHEVSKA, PhD in History, Associate Professor, Department of Contemporary History of Ukraine, Faculty of History, Taras Shevchenko National University of Kyiv (Ukraine);

Alin DINITA, PhD, Associate Professor, Rector of Petroleum – Gas University of Ploiesti (Romania);

Irina Gabriela RADULESCU, PhD, Professor, Dean, Faculty of Economic Sciences, Petroleum – Gas University of Ploiesti (Romania);

Mirela PANAIT, PhD Habil., Associate Professor, Vice Dean, Faculty of Economic Sciences, Petroleum – Gas University of Ploiesti (Romania);

Xhimi HYSA, PhD, Associate Professor, Dean of the Faculty of Management, Environment & Urban Planning, POLIS University (Albania);

Alba KRUJA (DEMNERI), PhD, Associate Professor, Dean of the Faculty of Economics and Administrative Sciences, Epoka University (Albania);

Eglantina HYSA, PhD, Associate Professor, Department of Economics, Epoka University (Albania);

Andrii BAZYLEVYCH, Doctor of Medical Sciences, Professor, President of the World Federation of Ukrainian Medical Associations, Department of Propedeutics of Internal Medicine at Danylo Halytsky Lviv National Medical University, expert of The Ukrainian Institute for Happiness Research (Ukraine);

Iryna VASYLIEVA, Doctor of Philosophical Sciences, Professor, Head of the Department of Philosophy, Bioethics and History of Medicine, Bogomolets National Medical University (Ukraine);

Natalia ISHCHUK, *Doctor of Philosophical Sciences, Full Professor, Department of Philosophy, Bioethics and History of Medicine, Bogomolets National Medical University, The Ukrainian Institute for Happiness Research (Ukraine);*

Manuel Alberto GÓMEZ SUÁREZ, *PhD, Full Professor, Dean of the Faculty of Economics and Business, University of A Coruña (Spain);*

Félix Sergio BLÁZQUEZ LOZANO, *PhD, Associate Professor, Head of the Business Department, University of A Coruña (Spain);*

Félix PUIME GUILLÉN, *PhD, Associate Professor, the Business Department, University of A Coruña (Spain);*

Ladislav KOVÁČ, *Dr.Sc., Professor, Department of Biochemistry, Faculty of Natural Sciences, Comenius University (Slovakia);*

Lukman RAIMI, *PhD, Assistant Professor, Universiti Brunei Darussalam (Brunei Darussalam);*

Víctor-Raúl LÓPEZ-RUIZ, *PhD, Hab. Full Professor, Co-founder of Intellectual Capital Research Group, Department of Econometrics, Faculty of Economic and Business Sciences, University of Castilla La Mancha (Spain).*

ПЕРЕДМОВА

У нашому ВАНІ-світі (крихкому, тривожному, нелінійному і незрозумілому) щороку виникають нові проблеми та запитання – тож порядок денний щастя потребує ретельного перегляду та подальшого опрацювання.

Метою щорічної конференції «Щастя та сучасне суспільство», ініційованої Українським інститутом дослідження щастя, є створення у Львові (Україна) міжнародної платформи для міждисциплінарної дискусії про щастя в аспекті зміцнення демократії та формування громадянського суспільства.

Основні цілі нашої щорічної міждисциплінарної наукової конференції:

- побудова містка між філософією, наукою та практикою;
- поширення та пропагування загальнолюдських цінностей;
- об'єднання зусиль міжнародної наукової спільноти для побудови спільного щасливого майбутнього.

Вже другий рік поспіль ми проводимо конференцію в умовах несправедливої повномасштабної війни російської федерації проти України. Важливо підкреслити вражаючий контраст між атмосферою, в якій ми проводили 3-тю конференцію минулого року, лише через місяць після повномасштабного вторгнення росії в Україну, та атмосферою цього року: замість почуття тривоги та невизначеності з'явилися впевненість у перемозі України та надія на наше щасливе демократичне майбутнє.

Російське вторгнення на територію України кинуло виклик звичним принципам міжнародного співіснування, наявним інституціям, вкоріненому визначенню Добра і Зла, основам безпеки та затьмарило прийнятий вектор спільного майбутнього. У цих турбулентних умовах виникає потреба переглянути наявні пріоритети та обрати нові стратегії впровадження гуманістичних цінностей.

Під час потрясінь – а особливо під час війни – психічне здоров'я людей потребує особливої уваги. Зусилля міжнародної наукової спільноти слід об'єднати для забезпечення людей інструментами та техніками боротьби з травматичним досвідом і стресом, а також для підтримки їхнього психічного здоров'я та щастя в кризових періодах.

Наша конференція має на меті об'єднати зусилля дослідників у галузі філософії, психології, неврології, біохімії, біології, соціології, політології, історії, економіки, медицини, педагогіки та антропології з метою проведення комплексного цілісного дослідження щастя та впровадження результатів у соціально-політичну, економічну та освітню практику.

Пропоновані напрями для обговорення:

1. Сучасна філософія щастя.
2. Позитивна психологія.
3. Щастя і нейронаука.
4. Щастя та якість життя в медицині та охороні здоров'я.
5. Щастя, якість життя та економічний розвиток.
6. Щастя і система освіти.
7. Щастя, громадянське суспільство, право та державне управління.
8. Щастя, корпоративна культура та якість життя в менеджменті.
9. Щастя, історія та культура.

ОРГКОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ:

Роман ПУРІЙ, лікар, магістр ділового адміністрування, директор і співзасновник Українського інституту дослідження щастя (Україна);

Уляна ЛУЩ-ПУРІЙ, кандидат філософських наук, доцент, співзасновниця та координаторка міжнародної співпраці Українського інституту дослідження щастя, доцент кафедри філософії Львівського національного університету імені Івана Франка (Україна);

Сергій МАКСИМЕНКО, доктор психологічних наук, професор, академік НАПН України, директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Україна);

Marco MOSCHINI, PhD, Associate Professor, International Coordinator of FISSUF, Dean of Master's Degree in Philosophy and Ethics, Department of Philosophy, Social Science and Education, University of Perugia (Італія);

Claudia MAZZESCHI, PhD, Full Professor, Dean of Master's Degree in Psychology, Department of Philosophy, Social Science and Education, University of Perugia (Італія);

Massimiliano MARIANELLI, PhD, Full Professor, Head of the Department of Philosophy, Social Science and Education, University of Perugia (Італія);

Людмила СЕРДЮК, доктор психологічних наук, професор, завідувач Лабораторії психології особистості імен П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Україна);

Андрій ПИЖИК, кандидат історичних наук, доцент, завідувач кафедри новітньої історії України, Київський національний університет імені Тараса Шевченка (Київ, Україна);

Оксана СМОРЖЕВСЬКА, кандидат історичних наук, доцент кафедри новітньої історії України, Київський національний університет імені Тараса Шевченка (Київ, Україна);

Alin DINITA, PhD, Associate Professor, Rector of Petroleum – Gas University of Ploiesti (Румунія);

Irina Gabriela RADULESCU, PhD, Professor, Dean, Faculty of Economic Sciences, Petroleum – Gas University of Ploiesti (Румунія);

Mirela PANAIT, PhD Habil., Associate Professor, Vice Dean, Faculty of Economic Sciences, Petroleum – Gas University of Ploiesti (Румунія);

Xhimi HYSA, PhD, Associate Professor, Dean of the Faculty of Management, Environment & Urban Planning, POLIS University (Албанія);

Alba KRUJA (DEMNERI), PhD, Associate Professor, Dean of the Faculty of Economics and Administrative Sciences, Epoka University (Албанія);

Eglantina HYSA, PhD, Associate Professor, Head of the Department of Economics, Epoka University (Албанія);

Андрій БАЗИЛЕВИЧ, президент СФУЛТ, доктор медичних наук, професор, професор кафедри пропедевтики внутрішньої медицини Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, експерт Українського інституту дослідження щастя (Україна);

Ірина ВАСИЛЬЄВА, доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри філософії, білетики та історії медицини Національного медичного університету імені О. О. Богомольця (Україна);

Наталія ЩУК, доктор філософських наук, доцент кафедри філософії, білетики та історії медицини Національного медичного університету імені О.О.Богомольця, Український інститут дослідження щастя (Україна);

Manuel Alberto GÓMEZ SUÁREZ, PhD, Full Professor, Dean of the Faculty of Economics and Business, University of A Coruña (Іспанія);

Félix Sergio BLÁZQUEZ LOZANO, PhD, Associate Professor, Head of the Business Department, University of A Coruña (Іспанія);

Félix PUIME GUILLÉN, PhD, Associate Professor, the Business Department, University of A Coruña (Іспанія);

Ladislav KOVÁČ, Prof., Dr.Sc., Department of Biochemistry, Faculty of Natural Sciences, Comenius University (Словаччина);

Lukman RAIMI, PhD, Assistant Professor, Universiti Brunei Darussalam (Brunei Darussalam);

Víctor-Raúl LÓPEZ-RUIZ, PhD, Hab. Full Professor, Co-founder of Intellectual Capital Research Group, Department of Econometrics, Faculty of Economic and Business Sciences, University of Castilla La Mancha (Іспанія).

Iryna ADAMSKA

PhD in History,

*Assistant Professor at the Department for Ukrainian Philosophy and Culture
Taras Shevchenko National University of Kyiv (Kyiv, Ukraine)*

THE IMAGE OF A HEALTHY AND HAPPY PERSON IN SOVIET PROPAGANDA OF THE SECOND HALF OF THE 1920s

Abstract. In the 1920s, the Soviet government conducted a series of propaganda campaigns in the Ukrainian SSR. Most of them were aimed at discrediting the previous regime and demonstrating the advantages of the modern system. All possible ways were used for this purpose, including specialised periodicals. A good example is the use of the medical journal "Way to Health" in propaganda. Its pages were used, in particular, for anti-religious propaganda and the fight against the "internal enemies" of the Soviet government. But the main task was to present the social policy of the Bolsheviks in the best possible way, including the merits of the Soviet government in caring for human health. The image of a healthy and happy person was shaped by the Soviet authorities as a counterbalance to the problems that existed in society. The inability to overcome mass diseases, improve public health and reduce mortality, in particular due to the insufficient number of medical institutions and doctors, had to be compensated for at least by creating the idea of the Bolsheviks' active work and imaginary concern for the health of the population.

Keywords: Soviet government, Ukraine, health care, happiness and health, propaganda, 1920s

Ірина АДАМСЬКА

кандидат історичних наук,

*асистент кафедри української філософії та культури,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка (Київ, Україна)*

ОБРАЗ ЗДОРОВОЇ ТА ЩАСЛИВОЇ ЛЮДИНИ В РАДЯНСЬКІЙ ПРОПАГАНДІ ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ 1920-Х РОКІВ

В історії України 1920-ті роки – це період контрастів. З одного боку була втрачена можливість побудови незалежної національної держави, а українські землі розділили між собою новостворені на руїнах колишніх імперій держави. Більшість українських територій окупували російські більшовицькі війська, які встановили радянську владу і створили Українську СРР. Політика радянської влади в перші роки призвела до великих втрат населення, голоду та злиднів. У той же час деяке економічне пожвавлення було пов'язано із запровадженням непу в 1921 р. Більшовики почали з 1923 р. реалізовувати політику українізації, яка об'єктивно сприяла розвитку культурного життя в Україні. Проте певна

соціально-економічна стабілізація відбувалася паралельно з централізацією управління в новоствореному СРСР, складовою частиною якого стала УСРР. 1920-ті роки також характеризувалися поетапним проведенням адміністративно-територіальної реформи в радянській Україні, яка в результаті ліквідувала всі традиційні поділи та змінила її кордони [2]. Зміни, проведені більшовиками, вплинули на всі сфери життя суспільства, зокрема і на медичне забезпечення населення. Радянська влада здійснювала реорганізацію системи охорони здоров'я і паралельно займалася пропагандою.

Центральний орган, який проводив організаційну роботу в медичній сфері – Народний комісаріат охорони здоров'я (НКОЗ), був створений ще в часи війни, у 1918 р. З 1925 р. він почав реалізовувати систематичну популяризаторську, а разом з тим, пропагандистську діяльність. Саме в цьому році відділ санітарної освіти НКОЗ видав перший номер журналу «Шлях до здоров'я» (російською та українською мовами, що відповідало тогочасній політиці українізації). Журнал мав тираж 3-4 тис. примірників у 1925 р. і видавався раз на місяць. У подальшому тираж регулярно збільшувався. З 1929 р. журнал виходив вже двічі на місяць і публікувався у кількості 12 тис. примірників.

В першому ж номері журналу було надруковано звернення до робітничих, селянських і військових кореспондентів із закликом активної співпраці з редакцією – як у справі розповсюдження та популяризації надрукованої у виданні інформації, так і в справі налагодження зворотного зв'язку із читачами та надання відомостей з місць про існуючі проблеми в сфері охорони здоров'я [17]. З цією ж метою зверталися до вчителів.

Це було науково-популярне видання, яке мало в доступному вигляді ширити серед населення інформацію про санітарію та гігієну, діяльність лікувальних установ, значення профілактики, базові знання про хвороби і шляхи зараження ними, питання охорони материнства й дитинства тощо. Проте цей друкований орган також використовувався задля пропаганди необхідних радянській владі політичних тез, які часто штучно пов'язувалися зі станом здоров'я людей та медичною системою. Серед таких кампаній, здійснюваних на сторінках журналу, можна назвати, наприклад, антирелігійну пропаганду та боротьбу із «внутрішніми ворогами» радянської влади. Звернемо увагу на одну з пропагандистських тем – популяризацію заслуг радянської влади в справі оздоровлення людини. Саме на сторінках журналу намагалися сформуванати образ здорової і щасливою людини, про яку піклується радянська влада і яка стане «будівничим світлого майбутнього – комунізму» [9].

Особливо яскраво це проявилось в контексті «боротьби із соціальними хворобами» - туберкульозом та алкоголізмом, та організації системи охорони материнства й дитинства, а також під час популяризації санітарно-гігієнічних знань та діяльності закладів охорони здоров'я.

Ширення туберкульозу було однією з головних медичних проблем радянської влади. Ця хвороба в першу чергу розповсюджувалася серед робітників і селян, які були соціальною базою нової влади. Саме тому, розуміючи неможливість швидкого подолання хвороби, більшовики організували інформаційну кампанію, яка мала б продемонструвати турботу влади про населення та переваги нового

ладу. Пояснюючи причини розповсюдженості хвороби, акцент робили на «капіталістичний спадок» з часів Російської імперії, підкреслюючи «пролетарський» характер хвороби, та наслідки «імперіалістичної війни» [11].

Демонструючи дії, або наміри, радянської влади, спрямовані на подолання проблеми, такі як поліпшення житлових умов робітників і селян, сприяння самоорганізації населення для покращення санітарних умов вдома і на роботі, формування мережі спеціалізованих медичних установ та організація санаторно-курортного лікування дорослих і дітей, намагалися сформувані в населення уявлення про зміни на краще та образ щасливого майбутнього [1, 7, 8]. Використовували для цього не тільки текстовий матеріал – як популярно-науковий, так і художній, але й ілюстрації. Візуальними матеріалами доповнювали всі напрямки антитуберкульозної кампанії. Поєднували з малюнками навіть статистичні матеріали.

Одним з найяскравіших прикладів пропаганди позитивних змін є коротке оповідання В. Гребильської «Мрія здійснилася», опубліковане в журналі у 1926 р [4]. У тексті згадуються всі основні постулати більшовиків щодо туберкульозу – соціальні стани, найбільш схильні до захворювання, вплив побутових умов на його розповсюдження, низький рівень доступу до медичної допомоги в дорадянські часи. І особливо підкреслювалася позитивна дія сонця, свіжого повітря та повноцінного харчування на здоров'я. В оповіданні описується доля прачки з міста. Вона одинадцять років тому втратила чоловіка, який помер від туберкульозу. А вже через кілька років захворіла і померла старша дочка. Це поєднується з художнім описом бідності та поганих умов, в яких проживала родина, та відсутність будь якої надії на зміни. Єдиною мрією жінки стало збереження життя молодшого сина, для чого його необхідно було відправити в село, але це було нездійсненим бажанням на той момент. Завершення оповідання відокремлене, що мало додатково привернути увагу читача. У ньому молодший син вже піонер і разом з товаришами його відправляють влітку за місто для поліпшення здоров'я. Ключовим же є зміст останньої фрази: для того щоб мрія жінки здійснилася, щоб її син не загинув та ріс здоровою і міцною людиною необхідно було щоб відбулася «велика пролетарська Революція». Тож зрозуміло, що весь текст в першу чергу мав ідеологічну спрямованість. Для посилення емоцій у читача, оповідання проілюстрував Б. Фрідкін. На малюнках яскраво показано горе жінки та її нещастя в першій частині тексту, а також радісного та щасливого хлопця в другій частині.

До теми щасливого дитинства, яким треба завдячувати радянській владі, зверталися на сторінках журналу часто. Демонструючи дорослим піклування про підростаюче покоління, більшовики утверджували серед населення думку про будівництво «світлого майбутнього» в країні. Звертали увагу на такі питання як догляд за немовлятами, приучення дітей до здорових звичок, виховання дітей, в тому числі фізичне [6]. Гострою та нагальною проблемою, яка потребувала вирішення, була дитяча безпритульність. У цьому контексті ставили завдання витягти дітей з «кандидатів у злочинці» і, перевиховуючи та допомагаючи отримати професійну кваліфікацію, дати їм можливість на достойне майбутнє. Статтю на цю тему доповнювали тематичні зображення Б.Фрідкіна – сумна та

нещасна дитина з вулиці протиставлялася радісному та щасливому хлопцю в майстерні, а також надруковане в рамочці гасло Леніна: «У республіці не повинно бути обездолених та безпритульних дітей. Нехай будуть юні, молоді та щасливі громадяни» [18].

Демонстрували досить часто негативний вплив алкоголю на здоров'я дитини [16]. Це було одним із сюжетів антиалкогольної кампанії, яка також мала місце на сторінках журналу. Ще одним аргументом було нещастя дитини, яка росте в родині алкоголіків. Зверталася увага, що саме такі діти часто втікали з сімей та змушені були жебракувати, займатися проституцією або злочинністю [19].

Аналізували в журналі і негативний вплив алкоголізму на родину в цілому. Адже низка сімейних проблем пов'язувалася з втратою гідності людини під впливом алкоголю, агресивною поведінкою по відношенню до інших членів родини, витрачанням коштів сімейного бюджету на алкоголь. Підкреслювалось також, що вживання алкоголю призводить до втрати роботи і неможливості знайти нову, що зрозуміло вело до злиднів. Згадували також і про смертельні випадки на виробництві, пов'язані зі сп'янінням [3]. Радянська влада вміло використовувала і цю тему задля пропаганди. Реальні проблеми, що існували в суспільстві, пов'язували традиційно з дорадянськими часами. А проблему алкоголізму представляли як результат навмисної діяльності «панівних класів», які намагалися таким чином «пригнітити свідомість експлуатованих мас» та втриматися при владі, а допомагала їм у цьому церква [10]. Натомість новий суспільний лад і теперішню владу більшовиків представляли в журналі як такі, що дійсно турбуються про робітників та селян, бажаючи їм щасливого життя та створюючи для цього альтернативне дозвілля - робітничі клуби, літні клуби-сади, хати-читальні, кінотеатри, театри, чайні, та закликаючи вести здоровий спосіб життя та займатися фізкультурою [15].

Теми щасливого дитинства та родинного благополуччя тісно пов'язані з проблемою становища жінки в суспільстві. Тож, у журналі окремо приділяли увагу цьому питанню. Традиційно, березневий номер журналу присвячували охороні материнства й дитинства. Звичайно, медичні аспекти материнства, зокрема вагітність та народження дитини, висвічували в першу чергу. Увагу приділяли також різним жіночим хворобам, в тому числі безпліддю спровокованого абортами [20]. Проте часто йшлося не тільки про цю сторону життя жінки. Багато уваги приділяли питанню збільшення прав і можливостей жінок, що бачилося реальним тільки в разі звільнення їх від частини домашніх обов'язків. Тож, на сторінках журналу популяризувалася діяльність ясел, громадських їдалень тощо. Паралельно говорилося про потребу поліпшення умов праці жінок та вирішення проблеми професійних захворювань [5]. В результаті, змальовувався образ щасливої радянської жінки, яка має сили, здоров'я і час працювати та брати участь в різних громадських ініціативах.

Реальний стан справ у сфері охорони здоров'я був значно гіршим, ніж про це говорили більшовики. Епідемії тифу та малярії хоч і зменшилися, в порівнянні з воєнним часом, але все ще залишалися на високому рівні. Значною була смертність і від інших захворювань [12, 13, 14]. Причиною цьому був поганий благоустрій міст і сіл з одного боку, зокрема відсутність в багатьох місцях доступу

до чистої води, висока скупченість населення в житлових приміщеннях, низька санітарія в громадських місцях, зокрема в точках продажу харчових товарів, недостатній рівень знань в населення про хвороби, причини їх виникнення та шляхи розповсюдження. З іншого боку – все ще відчувалась значна нестача медичних закладів та лікарів, особливо у сільській місцевості.

Отже, образ здорової і щасливої людини формувався радянською владою на противагу існуючим в суспільстві проблемам. Це був варіант пропаганди, який мав забезпечити підтримку робітників і селян для нової влади в умовах низки існуючих політичних і соціально-економічних проблем, зокрема в сфері охорони здоров'я. Неможливість водночас подолати масові хвороби, поліпшити стан здоров'я населення та скоротити смертність, зокрема через недостатню кількість медичних закладів та лікарів, необхідно було компенсувати принаймні створенням вигляду активної діяльності більшовиків та уявною турботою про здоров'я населення. Задля пояснення існуючих проблем та формування позитивних перспектив здійснювалося протиставлення минулих імперських часів та комуністичного щасливого майбутнього.

ЛІТЕРАТУРА

1. Быланин Я. Туберкулезу война // Путь к здоровью. – 1926. – №5(8). – С.25.
2. Верменич Я. Реформування адміністративно-територіального устрою УРСР у 20-30-х рр.: прорахунки й уроки // Проблеми історії України: факти, судження, пошуки: Міжвід. зб. наук. пр. – 2003. – Вип. 10. – С. 82-92.
3. Габинов Л.А. Алкоголизм и производительность труда // Путь к здоровью. – 1926. – №11. – С. 20.
4. Гребильская В. Мечта сбылась // Путь к здоровью. – 1926. - №5(8). – С. 19-20.
5. Ефимов Д. Охрана женского труда в СССР// Путь к здоровью. – 1927. - №3. – С.3.
6. Ефимов Д.И. Дети в стране советов // Путь к здоровью. – 1926. – 3(6). – С. 2.
7. Ефимов Д.И. Туберкулез – социальная болезнь // Путь к здоровью. – 1926. – №5(8). – С.2.
8. Ефимов Д.И. Туберкулез: его причины, распространение, борьба с ним. – Х.: Научная мысль, 1926.
9. Кульчицький С.В. Науковий комунізм // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2020. – Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-70648>
10. Лифшиц Г. И. Пьянство и культура // Путь к здоровью. – 1925. – № 2. – С. 14-16.
11. Лифшиц Я.И. Пролетарская болезнь – туберкулез // Путь к здоровью. – 1925. – №1. – С.3-7.
12. Матеріали про діяльність закладів органів охорони здоров'я і про санітарний стан України за 1927-1928 рік. – Х.: Наукова думка, 1929.
13. Матеріали про діяльність установ охорони здоров'я та епідемічний стан республіки за 1925-1926 рік. – Х.: Бюро медико-санітарної статистики НКОЗ, 1927.

14. Матеріяли про діяльність установ охорони здоров'я та епідемічний стан республіки за 1926-1927 рік. – Х.: Наукова думка, 1928.
15. Несмелов Ф.Я. Народная чайная // Путь к здоровью. – 1928. – № 11. – С. 6-7.
16. Плотичер А. Дети алкоголиков // За трезвость. 1929. – №4. – С. 6-7.
17. Редакция. Товарищи рабкоры, селькоры и военкоры! // Путь к здоровью. – 1925. - №1.
18. Сидоров И. Друзья детей // Путь к здоровью. – 1926. - №3(6). – С. 4.
19. Фурманов А. Детская проституция и беспризорность // Путь к здоровью – 1925. – №2. – С. 26-28.
20. Хажинский. Аборт и бесплодие // Путь к здоровью. – 1927. – №3. – С. 10.

John ARDEN

*PhD, ABPP, author, international lecturer,
Former Director at Kaiser Permanente Medical Center and Professor
of University of New Mexico (Santa Fe, New Mexico, USA)
www.drjohnarden.com*

**HAPPINESS IN A TIME OF UPHEAVAL:
LIVING A PURPOSEFUL AND MEANINGFUL LIFE
Interview by Uliana Lushch-Purii**

Abstract. In this interview for the 4th International Scientific Conference “Happiness and Contemporary Society” Dr John Arden speaks about a variety of happiness definitions and explicates the specific happiness experience that people feel in the face of stressful and even traumatic circumstances. Purpose, optimism and gratitude are defined as the main components of this experience and their neuropsychological background is outlined.

Keywords: happiness, life satisfaction, purpose, meaning, gratitude, optimism, mindfulness.

John Arden: It is wonderful to be back here with you again after this rather bizarre and traumatic year and to talk about happiness. Instead of just happiness, I am going to frame it as life satisfaction, integration and integrity because happiness is a broad term. Life satisfaction and feeling like you are doing something that is important for everyone including yourself is really what this is all about. To be able to have a sense of purpose – and I am going to come back to that term over and over again – you then cultivate a sense of satisfaction. That means your entirety – everything about you: your energy, your gene expression, your immune system and how you function as a human being with a brain and memory systems – is critically important.

So, what are we talking about here? There has been a lot of discussions since the field of humanistic psychology developed roughly about 60 years ago and then more recently the name has changed to positive psychology which is basically humanistic psychology with some science. It turns out that a lot of the concepts that were theoretical at one point – optimism, acceptance, forgiveness, gratitude and purpose – have a lot of science back up. I am going to make some neuroscience explanation for it as well. And certainly, compassion belongs to this range of concepts; it has been the common denominator among all the great theological systems. That is critically important because if we can't have compassion for other people, it is really difficult to have compassion for yourself (I will try to explain that as well).

There is so called Happiness Triad from a neurochemical perspective: Oxytocin, Dopamine, Serotonin. I am not trying to get reductionistic here but we know that a number of neural hormones and neurotransmitters are involved in our sense of pleasure

and satisfaction. The connectedness that we have with one another when we are talking and being with one another in a very warm and compassionate way increases the neurohormone oxytocin. We are not the only ones with oxytocin, most mammals have varying degrees of it. Dopamine gives us a sense of anticipatory pleasure, not the pleasure itself but the anticipation of it. Serotonin regulates mood. I just wanted to mention those, I am not going to talk a lot about them but it is important that we are orchestrating a sense of satisfaction by what we are doing. What we are doing is behaving in a way with purpose that integrates all the different attitudinal aspects like gratitude, compassion and forgiveness.

The whole issue of happiness is rather elusive in some ways. You could say that even Chuang Tzu, a very famous Taoist philosopher, talked about its elusiveness. It's very transient. It's not like we are running through the day and we are feeling so great all day long. It's fleeting, it's little moments that happen here and there. Those little moments hopefully will happen in small ways because if they are small ways then you can have more of them. If they are really big ways – and it's about actually the recycling of the dopamine receptors – then you can't sustain them. Let me give you an example. Yesterday I was skiing. If I just enjoy small little shifts then I can sustain a sense of satisfaction. When we are talking about life satisfaction and Uliana [Lushch-Purii] is running a conference in Ukraine [during Russian invasion], what we are talking about is purpose. What we are talking about is doing something that is important that gives your life full satisfaction: protecting your country and your family that is very important; protecting democracy that is very important; one third of the world supply of grain is very important – that gives you a full sense of satisfaction. So, in the face of tremendous and traumatic stress – and everybody knows what is going on in Ukraine right now, there are war crimes going on left and right – being able to sustain a sense of purpose and life satisfaction for what you are doing is fundamentally important. One of the people in my field that I honor a lot is Viktor Frankl who wrote a book *Man's Search for Meaning* (1946) described that if you are doing something that gives your life a sense of meaning and purpose even during horrific times – and he was in Auschwitz – then your life has so much more complexity, so much more variation which is the texture of life satisfaction. It is not just one dimension; it is all these things collectively moving in one direction.

Let us talk a little bit about the neuroscience of this because there are a lot of speakers that are hitting some of the same points and I am contributing from a different angle here. So, we are all singing the same tune and, basically, we are a chorus.

When you have a sense of optimism, it is leaning towards an overall good. Sometimes it is really difficult to have a sense of optimism. As we have been talking about the war in Ukraine, I am an Armenian, so my family came to the US in part because of the big genocide and many of my family members were horribly either tortured or murdered. Having a sense of optimism in the face of what has been going on to build the life and actually deal with whatever the trauma is leans forward, leans ahead into the future. There is a lot of interesting research on left prefrontal activation and approach behavior. So, in the face of tragedy, you don't want to lean back and just be a

sort of recipient of all that is happening but you want to engage. Leaning back and avoiding is the right prefrontal cortex and engaging and approach behaviors is the left prefrontal cortex. Active activation of your left prefrontal cortex and engaging into activity gives you a sense of resiliency and there are multiple effects here. It is not like the right prefrontal cortex is not important because you are taking a look at what you are doing from a global kind of perspective and developing a sense of meaning about it. That means that you can develop a sense of internal coherence even in the face of incredible trauma, stress, negligence and – in the case of Ukraine right now – war crimes.

How can you move ahead and not only fight back but help orchestrate this collective effort? How can you also retain a sense of beauty? Way back to the Greeks as philosophers we could say there is a general sense of beauty. So, that is a philosophical approach: not only beauty with regard to visual arts, music and so on, but beauty in a sense of wonder and awe. Beauty activates medial orbitofrontal cortex that plays a role in our feelings of reward and pleasure. When experiencing a lot of stress and trauma, being able to see beauty around is also important. I'm not minimizing the stress and the trauma; what I am saying is there is more to us than just focusing on that because it is downtime. During the downtime we have got to cultivate some sense of recuperation for our resiliency; and that means also having a sense of humor. So, I am talking [via Zoom] and also looking at Uliana [Lushch-Purii] in the little picture on my screen; occasionally she smiles and that gives us a sense of pleasure between us so to speak. It turns out that humor and being able to retain any sense of humor and lightness not about the tragedy but about various other aspects of life give us a sense of relief, anxiety reduction, depression reduction and a sense of hope. Laughter periodically is not only catharsis but there is physiological rejuvenation that takes place too. Laughter is a good medicine: it improves cognitive function (Fry, 1992), exercises and relaxes the muscles (Kuhn, 1994), decreases cortisol levels (Berk, et al., 1988), alters gene expression (Hayashi, et al., 2006), stimulates the dopamine reward system (Mobbs, et al., 2003), increases longevity (Yoder & Haude, 1995).

When we are talking about our helping fields in the case of Ukraine during Russian invasion, we need to help people with compassion fatigue. That includes some sense of joy between us, humor and laughter. Sounds paradoxical, doesn't it? Leaning towards and taking a look at all the dimensions of what we are doing together also involves a sense of sustained nonjudgmental attention. As I have mentioned earlier, gratitude, forgiveness and compassion are all parts of that larger picture of purpose.

The middle prefrontal cortex has been associated with self-observation, meditation and mindfulness (Cahn and Polich, 2006). The effect of mindfulness is that long-term meditators show increased thicknesses of the medial prefrontal cortex and also enlargement of the right insula. I know that it is a lot of discussion about mindfulness, but if leaning in and paying attention to all the details that you are engaged in, it gives you a sense of larger coherence.

The references for what we have been talking about are in my books: *Mind-Brain-Gene. Toward Psychotherapy integration* (Arden, 2019)¹ and *Rewire Your Brain 2.0. Five Healthy Factors to a Better Life* (Arden, 2023)²

Uliana Lushch-Purii, PhD, Associate Professor of Ivan Franko National University of Lviv, Co-founder of The Ukrainian Institute for Happiness Research: On the behalf of co-hosts and participants of our conference, I'd like to thank you for supporting us and being with us here. Thank you for participating as a keynote speaker for the fourth time already in our annual conference. That is huge for us! Especially in these challenging times. Actually, in your presentation you have preempted my questions that were about happiness during upheaval. In Ukraine there are people who don't understand how can somebody be happy during the war; or at least, even though people feel some positive emotions they believe they do not deserve to feel them or they have no right for such positive feelings when each there is tragedy all over the country every minute. How can we help these people to overcome a feeling of guilt in this case? How to explain that it is ok to feel positive emotions. Definitely you have argued that it is ok and explicated this process from scientific perspective; but how to persuade ordinary people in ordinary situation?

John Arden: The term “happiness” (or “happy”) has multiple meanings. The general idea of happiness means you are smiling and feeling joy. This is why I have mentioned the term “purpose”; and purpose has a larger meaning involving happiness and life satisfaction. So how can people there in Ukraine, whether or not you are a relief worker or you are just simply trying to get through the day, pay attention to positive emotions? I regard positive emotions as a broad term and not just “having a good time”. Who is having and how is it even possible to have a good time in that general sense during the war? No, you are having a meaningful time and doing what you have to do under the circumstances that you are encountering right now – that is purpose. Will you regard that as happiness? If you broaden the term “happiness” to “unsatisfied doing what I need to do right now for purpose of getting to the larger goal which not only is survival but it is also compassion towards everybody around me, making sure that everybody else is safe and giving support”. Also, gratitude that you are even living at a present time because let's face it there is a real threat, look what happened in Bucha which is only one of many other russian war crimes right now. I have mentioned that I am Armenian and about the Armenian genocide. There is to some degree a sense of forgiveness that needs to take place. But that, of course, doesn't mean giving the people who are doing these crimes a free license to keep on doing it. If all those factors are brought in – compassion, gratitude, forgiveness and a sense of purpose – then you have “happiness”. You are doing what you need to be doing and there is a fullness to it – and that, to me, represents happiness.

¹ Available to purchase at: <https://www.amazon.com/Mind-Brain-Gene-Psychotherapy-Integration-John-Arden/dp/0393711846>

² Available to purchase at: <https://www.amazon.com/Rewire-Your-Brain-2-0-Healthy/dp/1119895944>

Iryna BILA

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Leading researcher of the psychology of creativity laboratory of the H.S. Kostiuk
Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine)*

THE GENESIS OF HAPPINESS

Abstract. To diagnose happiness in ontogeny, we used the graphic technique "Picture of Happiness" as an effective projective method of identifying emotions, feelings, impressions, values at any age. The sample consisted of respondents of different ages (preschool, junior high school, adolescent, youth and adult).

It has been proven that at every age, depending on the individual characteristics of the personality, the concept of happiness is exclusively subjective, based on personal experience and experiences and has its own meaning for each subject. The content of the phenomenon of happiness depends on age characteristics and is related to what emotions and values are characteristic of the respondent, what social environment he is in, what personal characteristics are characteristic of him, etc.

The positive dynamics of the development of ideas about happiness were revealed: from hedonistic (affective) to eudaemonistic (value). The obtained results are the basis for the development of the program and recommendations for the development of the identified trends.

Keywords: happiness, eudaimonism, hedonism, value

Ірина БІЛА

*доктор психологічних наук, професор,
провідний науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту
психології імені Г.С.Костюка НАПН України (Київ, Україна)*

ГЕНЕЗА ЩАСТЯ

З'ясування ефективних стратегій щастя, інструментів вправлення навичок бути щасливим, стимулювання виникнення позитивних емоцій, створення необхідних умов для позитивного функціонування особистості передбачає фіксацію індивідуально-особистісних особливостей уявлень про щастя, аналіз їх специфіки в онтогенезі з метою їх подальшої активізації. У розпорядженні сучасного дослідника є велика кількість матеріалів, що стосуються щастя як суб'єктивного благополуччя. І все одно феномен щастя складно піддається суворому, точному аналізу і виміру.

Проблему щастя активно досліджували в рамках позитивної психології М.Селігман, Д.Майерс, Е.Дінер, К.Ріфф, М.Чіксентмігаї, а також А.Маслоу, Р.Мей, Р.Олпорт, К.Роджерс, В.Франкл, Е.Еріксон та інші. Щастя вивчалось різноманітними методами, зокрема вченими використовувалась «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріффа, Оксфордський опитувальник щастя»

М.Аргайла, шкала задоволеністю життям Е.Дінера, тест «Задоволеність своїм життям» В.Коулмана, опитувальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя» Т.В.Данильченко, а також проєктивні методики (вивчення вибору, завершення речень, інтерпретації ситуацій тощо).

Психологічна практика і значна кількість досліджень переконливо доводить високу проєктивність малюнка та емоційну привабливість образотворчої діяльності для всіх, без винятку, вікових груп досліджуваних. Графічні методи є високоінформативним засобом пізнання особистості людини, який відображає те, як людина сприймає себе, які почуття вона переживає. В малюнку в єдиній формі представлені і образ, і ставлення людини до світу, і особистий досвід її переживань. Процес малювання має також психотерапевтичний ефект: в малюнку індивід позбавляється від особистісного напруження, отримує можливість виражати своє бачення.

Обираючи саме цей інструмент дослідження, ми керувалися тим аргументом, що графічні методи є цінним засобом виявлення емоцій, почуттів, вражень, цінностей, який найефективніше сприяє структуруванню несвідомого матеріалу та дає можливість здійснити аналіз емоційних, розумових, поведінкових особливостей розвитку автора малюнка на будь якому етапі онтогенезу.

Діагностуючи щастя у образотворчій діяльності на різних вікових етапах розвитку, ми зосереджували увагу на змістових характеристиках та повністю ігнорували технічні навички виконання завдання, а також уникали обмежень у часі. Перед початком виконання завдання усі респонденти отримували однакову інструкцію: «Намалюй свою картину щастя». Результати зображувальної діяльності ми аналізували, враховуючи вік та індивідуальні особливості розвитку досліджуваного.

Враховуючи те, що перші уявлення про щастя формуються ще з народження, ми обрали першу групу досліджуваних з дошкільників. І відмічали, що діти дошкільного віку, зображуючи щастя, переважно малюють сім'ю, родину (Аліна, 5р.; Єгор, 4,5 р.; Ліза, 6р.; Яся, 6,5 р.). Ми пояснювали це тим, що велике значення для дитини, для її суб'єктивного благополуччя має матір та батько, а також близькі родичі, рідні та позитивний психологічний клімат у сім'ї.

Серед досліджуваних дошкільного віку у меншості були діти, які ігнорували або не виділяли сімейні цінності, а малювали свої інтереси. Так, наприклад Макар (6 р.) намалював багато різних планет – він захоплюється темою космосу. Також діти зображують те, що їм подобається, що покращує їхній настрій: цукерки, прикраси, парфуми та іграшки (Мія, 4р.; Ксенія, 6,5р.; Злата, 7 р.). Діти часто мріють про домашніх тварин, які роблять їх щасливими, інколи компенсуючи дефіцит спілкування у сім'ї (Ліза (7р.), Аня (6 р.)).

Загалом діти дошкільного віку щасливі, коли проводять час з рідними і близькими, коли займаються улюбленими справами, коли володіють омріяними речами та весело граються з домашніми улюбленцями.

Переважає більшість молодших школярів у своїй картині щастя теж віддає перевагу зображенню сім'ї, близьких рідних, дому (Ніколь, 9р.; Аня, 8 р.; Дарія, 11р.; Софія, 10 р.; Каміла, 11 р.; Данило, 10 р.; Христина, 11 р.; Денис, 10 р.). Поступово молодші школярі у зміст поняття щастя включають і матеріальні

цінності, які нав'язуються соціумом: новий гаджет, гроші, машина, сад, будинок тощо. Тобто діти, переймаючи дорослі критерії щастя, вже у молодшому шкільному віці у свою картину щастя включають матеріальні об'єкти, що забезпечують статус та комфорт. Разом з тим, молодші школярі згадують також про важливість бути почутим та прийнятим близькими і друзями (Катя, 9р.; Єва, 11р.).

Діагностика щастя у підлітковому віці демонструє розвиток уявлень про щастя, а також цінностей дітей, що відповідає їхньому онтогенезу. Вони часто зображують свої хобі та уподобання (Оля, 12 р.; Дмитро, 12 р., Микита, 12 р.; Валерія, 14р.): коней, боксерські рукавиці, машини, вудочки тощо. Старші підлітки щастя, суб'єктивне благополуччя пов'язують також з сім'єю та з матеріальними статками.

Аналіз малюнків групи респондентів юнацького віку засвідчив, що поняття щастя стає вже більш усвідомленим та визначеним як стосовно афективних, так і ціннісних сторін феномену. Респонденти зображують на малюнку своїх обранців та атрибути щасливого життя: море, пальми, коктейлі, кабріолет, гойдалку, літак тощо. Часто згадується у сюжетах малюнків досліджуваних і тема родини, сім'ї: будинок, камін, діти, домашні улюбленці (Віолета (18 р.), Марина (18 р.), Софія (20 р.), Каріна (23 р.) та інші). Респонденти часто зображують щастя символічно, наприклад, схід сонця як символ надії і відродження, квіти, квітучі дерева, метелики, пташки, море, гори тощо.

Часто досліджувані зображують сюжет щасливого життя, що включає людей, які активно відпочивають на курорті: купаються в морі, засмагають, грають у волейбол, медитують, будують пісочні замки тощо. Щастя вони представляють у символічній формі: повітряні кульки, як символ радості; музичні ноти, як символ позитивного настрою; людей, які спілкуються та розуміють один одного; людину у позі лотоса, як символ стабільності психічного стану; чашку кави, як можливість зарядитись і подумати; квіти – як символ радості та любові. Так, наприклад, Яна, 23 р., на своєму малюнку перераховує все, що робить її щасливою (мир на землі, сім'я, здоров'я, перебування на природі, друзі, подорожі, музика тощо). Це свідчить про усвідомлення багатогранності та суб'єктивності поняття щастя.

Варто також відмітити важливу тенденцію: для багатьох молодих людей тема миру в контексті щастя стала ключовою. Наприклад, Вероніка, 21р., зобразила квітучий і сонячний день, де на фоні райдуги та мирного міста йде, взявшись за руки, пара. Для Вікторії (18р.) щастя – це рідний дім, сім'я, море та мир в Україні. Для Каміли (19 р.) – мир це найбільше щастя. Анна (22 р.) малює двох закоханих, які разом дивляться як горить Кремль. Ігор (22р.) щастя зображує як символ миру – голуба і рук людей. Ганна, 28 років, зображує щастя, як можливість жити під мирним небом без ракет у своєму домі з чоловіком і дитиною у злагоді та любові.

Деякі респонденти згадують у контексті поняття щастя – психічне здоров'я, здатність до життєстійкості, їхні малюнки символізують внутрішню гармонію у всіх сферах життя.

Респонденти чоловічої статі часто згадують в контексті щастя – гроші. Так, для Євгена, 25 років, щастя це: любов, безпека, повага, самореалізація, а також

матеріальні цінності. Їх, як символ щастя, згадує Сергій (19р.), Ільяс (20р.), Денис (25 р.). Схожі тенденції у трактуванні змісту поняття щастя виявляли й респонденти дорослого віку (Олександр, 34 р.; Владислав, 44р.).

Також у досліджуваних дорослого віку широко представлена, в контексті щастя, тема подружнього життя та взаємин (Сергій (37 р.), Олександр (49 р.) та інші). Загалом тема сім'ї, теплої сімейної атмосфери часто зустрічається на малюнках респондентів віку дорослості (Сергій, 48 р.; Юрій, 49 р.; Ольга, 42 р.; Тетяна, 34 р.; Олена, 48 р.). Також вони часто зображують свої ідеальні стосунки (Вікторія, 53 р.; Алла, 49 р.; Марина, 56 р.; Василь, 58р.).

Серед малюнків досліджуваних зрілого віку є також символічні зображення: квітів, де пелюстки – це рідні та близькі; райдуги; повітряних кульок; зірок; заходу сонця тощо. Загалом всі зображення мають ознаки позитивного ставлення, респонденти згадують те, що спонукає виникнення у них позитивних емоцій.

У ході дослідження ми переконались, що щастя є суб'єктивною категорією, його розуміння є індивідуальним, особистісним та залежить від ряду чинників, серед яких основними є: вік, стать, соціальна ситуація розвитку, загальний емоційний фон, середовище в якому перебуває індивід, рівень потреб, їх задоволеність тощо.

Діагностика щастя в онтогенезі виявила позитивний вектор розвитку уявлень про щастя: від гедоністичних (афективних) у бік евдемоністичних (ціннісних). Отримані результати є підставою для розробки програми та рекомендацій щодо стимулювання виявлених тенденцій.

Література

1. Біла І.М. – Гоян І.М. Щастя як психологічне утворення Vol 6, No 1(31) (2022): TECHNOLOGIES OF INTELLECT DEVELOPMENT http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/589
2. Теслюк П.В. Полівалентність змісту символіки комплексу психомалюнків. Практична психологія та соціальна робота. 1998. № 6-7. С. 15-18.

Mykhailo BOICHENKO

*Doctor of Sciences in Philosophy, Professor,
Taras Shevchenko National University of Kyiv (Kyiv, Ukraine)*

Nataliia BOICHENKO

*Doctor of Sciences in Philosophy, Professor,
Shupyk National Healthcare University of Ukraine (Kyiv, Ukraine)*

ETHICS OF HAPPINESS AND ETHICS OF KILLING: COLLISIONS OF CLASH

Abstract: If in secular ethics the bioethical principles of autonomy, beneficence, non-harm and justice are applied, in military ethics these principles are often compromised by the obligation to obey orders in a military environment. During the war, not only the combatants fall into complex ethical conflicts related to the execution of the order to kill, it is also a fairly common situation for medics. On the one hand, they are obliged to comply with all legal orders; on the other hand, they must adhere to the ethical principles of their medical profession. For some, happiness is found in taking the lives of others simply because other people profess other values, faith, belong to another nation – aggressors kill, dehumanizing their victims, treating them worse than sick animals, aggressors are driven by hatred or contempt, cynicism and cruelty, sadism and the desire to dominate. All this has nothing to do with ethics. For others, war is a forced necessity, they kill in order not to be killed, it is a forced self-defense. And even in such a situation, a normal, adequate person, of course, punishes himself with moral reproaches, gets PTSD. War is just, and the ethics of killing does not conflict with the ethics of happiness, only when the killing is not proactive, when it is forced and aims to save more lives.

Key words: ethics of happiness, ethics of murder, medical triage, biotic principles, forced self-defense

Михайло БОЙЧЕНКО

*доктор філософських наук, професор,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка (Київ, Україна)*

Наталія БОЙЧЕНКО

*доктор філософських наук, професор,
Національний університет охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика
(Київ, Україна)*

ЕТИКА ЩАСТЯ І ЕТИКА ВБИВСТВА: КОЛІЗІЇ ЗІТКНЕННЯ

Анотація: Якщо у світській етиці застосовуються біоетичні принципи автономії, благодіяння, ненанесення шкоди та справедливості, то у військовій етиці ці принципи часто скомпрометовані зобов'язанням підкорятися наказам у військовій обстановці. Під час війни не лише комбатанти потрапляють у складні етичні колізії, пов'язані з виконанням наказу про вбивство, для медиків це також

доволі часта ситуація. З одного боку, вони зобов'язані виконувати всі законні накази; з іншого – повинні дотримуватися етичних принципів своєї медичної професії. Для одних щастя виявляється у тому, щоби позбавляти інших життя просто тому, що інші люди сповідають інші цінності, віру, належать до іншої нації – агресори вбивають, дегуманізуючи своїх жертв, ставлячись до них гірше, аніж до хворих тварин, агресорами керує ненависть або зневага, цинізм і жорстокість, садизм і прагнення панування. Нічого спільного з етикою усе це не має. Для інших війна виявляється вимушеною необхідністю, вони вбивають, щоб не бути вбитими, це – вимушений самозахист. І навіть у такій ситуації нормальна адекватна людина, звісно, картає себе моральними докорами, отримує ПТСР. Війна є справедливою, а етика вбивства не суперечить етиці щастя, лише коли вбивство не є ініціативним, коли воно є вимушеним і має на меті зберегти більше життів.

Ключові слова: етика щастя, етика вбивства, медичне сортування, біотичні принципи, вимушений самозахист

At first glance, happiness and murder are completely incompatible things: happiness is about the fullness of life, and murder takes it away forever. However, the ethics of happiness often needs help from the ethics of killing. There is also such ethics – as there are ethics for everything that a person does. Let's take the most obvious example: euthanasia is a combination of good "eu" and death "tanatos" in one word.

Is it possible moral justification of killing?

Assisting in the voluntary abandonment of life is a very delicate and very important matter, but it certainly has its own ethics. It is easy to distort it, as the infamous "doctor" Jack Kevorkian did [Hosseini 2012; Waring, 2021], but it is even easier to expose the unethical and absurdity of these distortions: ethical can be such assistance that does not encourage death, but prevents it as much as possible – it is an extreme case of consent to the final will the patient himself, who was forced to make a tragic decision under insurmountable circumstances. And there is no ethics, if the doctor himself turns out to be such a circumstance, and even more so when the patient often does not even want to die.

Voluntary abandonment of life by the patient then turns into the mischief of the murderous doctor, who single-handedly decides to kill the patient under the guise of a "coup de grâce". The patient is then no longer treated as a person, but as a sick animal, unable to make decisions independently. But even an animal fights for its life to the last, and such "mercy" rather concerns the feelings of a person, who is emotionally difficult to watch the torment of an animal. For some, it is easier to kill an animal than to fight with it to the last for its life. All the more so it should be said about a person whose life is more valuable than the life of an animal.

Can killing people be morally justified at all? Under what conditions can murder be morally justified? These questions are extremely acute today, under the conditions of a just war that Ukraine is waging against the invaders. Modern explorations of this problem have been carried out by philosophers and bioethicists. Most revealing are the works by Jeff McMahan (1994, 2002) and Thomas Nagel (1972), Tonrjorn Tansjo (2015), Michael Sendel's lectures (2009) and many others.

If in secular ethics the bioethical principles of autonomy, beneficence, non-harm and justice are applied, in military ethics these principles are often compromised by the obligation to obey orders in a military environment. It is clear that in times of war an order to kill can be given. According to McMahan, by becoming a soldier, one gains the right to kill other soldiers, but loses one's own immunity to being killed by soldiers of the opposing side.

The question arises: "Can we call certain restrictions on destructive actions during war ethics or morality?" That is, are the ethics of war and killing actually ethics?

Bioethical principles and medical triage

The researchers whose opinion we appeal to when investigating the ethics of murder refer to various ethical theories. The Norwegian ethicist Torbjorn Tansjo, for example, suggests using an approach he calls Applied Ethics Turned Upside Down . In his book, he lists three ethical theories that can most fully answer the dilemmas arising from murders of various kinds: deontology (in Kantian version), rights theory (in Nozick's understanding) and utilitarianism of action [Tansjo 2015].

During the war, not only the combatants fall into complex ethical conflicts related to the execution of the order to kill, it is also a fairly common situation for medics. On the one hand, they are obliged to comply with all legal orders; on the other hand, they must adhere to the ethical principles of their medical profession. For example, they may be involved in interrogations, torture or other violent acts against prisoners. Bioethical principles are violated here time and time again, principles of medical triage are used in war. On the battlefield, it is the doctor, in accordance with the severity of the wound and the possibilities of evacuation, who decides on the issue of priority provision of medical aid, actually life or death.

The following *principles* are pushed aside:

- autonomy and the rule of informed consent, due to the impossibility of obtaining a free and rational decision regarding one's own well-being, obtaining informed consent during military operations is impossible or difficult;
- the principle of justice can also be violated, since the distribution of resources during war is different than under normal conditions. For example, a paramedic will not be able to evacuate a wounded soldier if this threatens to disrupt the performance of the combat mission or may be risky for other soldiers;
- paramedics make the final decisions regarding medical care, treatment and evacuation. In such conditions, medical information is usually not confidential, this principle is violated;
- the principle of beneficence may be violated if there is no resource for the treatment of the soldier, or the situation does not allow such treatment;
- also in military conditions, the principle of privacy is violated, because in extreme circumstances it is often impossible to provide an individual examination of a soldier if he is wounded and needs to get rid of his clothes - the paramedic will do it automatically – without thinking about preserving privacy.

All issues of euthanasia can easily be extrapolated to the situations of execution, abortion and "sorting", which doctors are sometimes forced to turn to.

Ethics of killing: war case

But how to extrapolate it to the war situation? After all, here each side of the war is also looking for a way to their happiness through murder. Here, it is quite right to distinguish between an aggressive and invasive war, on the one hand, and a defensive, just war, on the other.

For some, happiness is found in taking the lives of others simply because other people profess other values, faith, belong to another nation – aggressors kill, dehumanizing their victims, treating them worse than sick animals, aggressors are driven by hatred or contempt, cynicism and cruelty, sadism and the desire to dominate. All this has nothing to do with ethics.

For others, war is a forced necessity, they kill in order not to be killed, it is a forced self-defense. And even in such a situation, a normal, adequate person, of course, punishes himself with moral reproaches, gets PTSD, because murder is always murder. But in the case of a just war, killing still has an ethical justification. After all, a soldier protects not only his life, but also the lives of many peaceful people who cannot protect themselves – children, the elderly, the infirm. He acts on their behalf as well. The soldier acts on behalf of actual and potential victims.

Therefore, it is very easy to distinguish when a war is just and the ethics of killing does not conflict with the ethics of happiness – when the killing is not proactive, when it is forced and aims to save more lives.

Is voluntary death good?

Let's return to the case of voluntary abandonment of life – but not euthanasia, rather to one's own decision to put one's life on the line [Crew 1988]. In pre-Christian times, suicide was considered a better and more dignified alternative to shame. Many of Plutarch's heroes committed beautiful suicides – for the sake of the Motherland, loved ones, for the sake of their good name. These were often decisions to take their last battle, in which there was no chance of survival.

In Japanese culture, the way of the samurai is the way of death, of being ready to die but keeping one's honor [Hurst III 1990].

Every soldier in war takes this path, accepts the ethics of killing. But if the ethics of killing will not be based on the ethics of happiness – the willingness to die for the sake of others, and not for other reasons, then the soldier will turn into an ordinary murderer who cannot be justified by state, church, or any other indulgence.

At the same time, no calculation of the "lesser evil" can justify the ethics of killing – neither medical "sorting", nor orders of war, nor any other "trolley dilemmas". If the basis of the decision is not the desire to preserve and increase the happiness of people, but a cold and precise calculation, then it can be about anything, but not about ethics, especially not about the ethics of killing.

Life is a positive value to be protected and murder is a negative value to be rejected. There is no point in justifying murder, and it is not good to kill. Happiness is on the way to a new life, and happiness is to avoid murder. One should seek happiness and reject any temptation to justify murder.

References

Crew, M. H. (1988). Should Voluntary Abandonment Be A Defense To Attempted Crimes? *Journal American Criminal Law Review*, 26(2), 441-461.

- Hosseini, Hengameh M. (2012). Ethics, the Illegality of Physician Assisted Suicide in the United States, and the Role and Ordeal of Dr. Jack Kevorkian before His Death. *Review of European Studies* 4(5), 203-209. <https://doi.org/10.5539/res.v4n5p203>
- Hurst III, G. Cameron. (1990). Death, Honor, and Loyalty: The Bushidō Ideal. *Philosophy East and West* 40(4, Understanding Japanese Values), 511-527.
- McMahan, Jeff. (1994). Innocence, Self-Defense and Killing in War. *The Journal of Political Philosophy*, 2(3), 193-221.
- McMahan, Jeff. (2002). *The Ethics of Killing: Problems at the Margins of Life*. New York: Oxford University Press. 560 p.
- Nagel, Thomas. (1972). War and Massacre. *Philosophy and Public Affairs*, 1(2), 123-144.
- Sandel, Michael. (2009). *Episode 01 "THE MORAL SIDE OF MURDER"*. <http://www.youtube.com/watch?v=kBdfcR-8hEY>
- Tansjo, Tobjørn. (2015). *Taking Life: Three Theories on the Ethics of Killing*. New York: Oxford University Press, 309 p.
- Waring, Kelly. (2021). A Virtue Ethics Analysis of Dr. Jack Kevorkian and his Role in Physician-Assisted Suicide. *STS Research Paper Presented to the Faculty of the School of Engineering and Applied Science University of Virginia*. https://libraetd.lib.virginia.edu/downloads/cj82k812z?filename=Waring_Kelly_STS_Research_Paper.pdf

Anzhela BORSHCHEVSKA

*PhD, Associate Professor of the Department of Psychiatry and Psychotherapy
Danylo Halytsky Lviv National Medical University (Lviv, Ukraine)*

**HOMO CONFUSUS AND DIGITAL REALITY.
BETWEEN DEPENDENCE AND HARMONY.**

Abstract. Since many social processes in the conditions of the information society have become "virtualized", people are forced to spend part of their time on the Internet for effective orientation in the external environment and to establish communication with other members of society. Thus, information addiction, like the Internet, becomes a natural necessity of the modern digital society. However, constant access to the Internet affects the mental state and reduces the ability to perceive. With a lack of positive connections, the probability of "departure" from reality is higher. The term "detox" is widely used today in the context of information overload and digital addiction. With the information space, it is important to clearly establish personal boundaries, which are different for everyone. The process is long, and you have to compete only with yourself.

Keywords: digital reality, digital addiction, addiction agents, harmony and happiness

Анжела БОРЩЕВСЬКА

*Кандидат медичних наук, доцент кафедри психіатрії та психотерапії ФПДО
Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького
(м. Львів, Україна)*

**HOMO CONFUSUS І ЦИФРОВА РЕАЛЬНІСТЬ.
МІЖ УЗАЛЕЖНЕННЯМ І ГАРМОНІЄЮ.**

Часом, за щастя треба
боротися навіть з самим
собою."

*Цитата з фільму
«Гордість і
упередження»*

Щастя в тому, щоб
здаватися і бути одним і
тим самим.

*Цитата з фільму
«V – означає Вендета»*

Номо Confusus — людина розгублена — це одна із характеристик терерішнього стану людства [6]. У 1965 році Елвін Тоффлер вперше вжив термін

«шок майбутнього» для опису руйнівного стресу та дезорієнтації, які викликають у людей занадто великі зміни, що відбуваються за дуже короткий час. Зараз це «майбутнє» стало реальністю. ...Гуркітливий потік змін, потік настільки потужний в наш час, що він перекидає інститути, викликає зсув цінностей і висушує наше коріння. Зміна - це процес, за допомогою якого майбутнє проникає в наші життя, і важливо подивитися на нього уважно, не просто у великій історичній перспективі, але також з позиції індивідів, що живуть, дихають, які його відчують. Прискорення змін у наш час саме собою стихійна сила. Ця сила має особисті, психологічні, а також соціологічні наслідки. ...якщо людина не навчиться контролювати швидкість змін у своїх особистих справах, а також у суспільстві загалом, ми приречені на масовий адаптаційний зрив [5]. Концепція шоку майбутнього — і теорія адаптації, яка з неї виводиться — ясно припускає, що має існувати рівновага між швидкістю зміни оточення та обмеженою швидкістю людської реакції.

Взаємне співіснування спільноти неможливе без обміну думками, ідеями, суб'єктивними враженнями, фактами та гіпотезами. Потреба в інформаційній взаємодії з іншими членами соціального утворення іноді перевершує нагальні, об'єктивні потреби людини. У таких випадках зміст інформації нівелюється а на перший план виступає сам процес споживання чи передачі інформації. Появу інформаційного суспільства ініціювало стрімке збільшення та оновлення інформації, разом з цим науково-технічний прогрес дозволив розширити побутові можливості пересічної особистості у знаннях [1]. Оскільки багато соціальних процесів в умовах інформаційного суспільства «віртуалізувалися», для ефективної орієнтації у зовнішньому середовищі та для налагодження комунікації з іншими членами соціуму люди змушені витрачати частину свого часу на перебування в мережі Internet. Таким чином, інформаційне, як і Internet, узалежнення стає природною необхідністю сучасного цифрового суспільства, яка проявляється у неспроможності людини достатньо орієнтуватися в соціальному середовищі без засобів масової інформації. І тоді потребу в інформації, на сучасному етапі розвитку суспільних відносин, можна прирівнювати до вітальних потреб людини.

Доктор Бруно Рібейро, фахівець з ментальних розладів іспанської велнес-клініки, коментує: «Ми дійсно живемо серед величезного потоку інформації. З одного боку, це дає можливість відчувати зв'язок із зовнішнім світом. З іншого – неминуче призводить до віддалення від себе" [3]. Згадаймо тут, що велнес можна вважати одним із синонімів поняття щастя. Wellness — похідне від слів fitness та well-being, добре самопочуття. Велнес - це філософія благополуччя людини в усіх сферах її буття: духовної, соціальної і фізичної. Той, хто живе згідно з філософією велнес - вдалий, повний енергії, оптимістичний і бадьорий незалежно від віку. Він приділяє увагу зовнішньому вигляду свого тіла, принципам здорового харчування, помірно використовує фізичні навантаження. У клініці, продовжує Бруно Рібейро, ввели поняття синдрому цифрового стресу. Схильні до нього люди гірше засвоюють інформацію, втрачають здатність відрізнити важливе від другорядного, швидше забувають прочитане, їм важче концентруватися і мислити в режимі багатозадачності. Але лікар впевнений, що мозок адаптується до

зовнішніх умов. Розвиваються здібності, в яких раніше не було необхідності, інші ж, навпаки, втрачають свою актуальність.

Постійний доступ до Інтернету впливає на психічний стан і знижує здатність сприймати. Сама наявність мобільного пристрою спрацьовує, як запрошення відволіктися. Ситуацію ускладнює ще й те, що більш старі, примітивні відділи головного мозку не встигають адаптуватися, і дивайс сприймається як постійне джерело задоволення. Це приводить до зменшення буденної радості життя.

Одна з теорій узалежнення, умовно-соціальна: чим міцніше близьке коло друзів і підтримки, чим більше в житті цікавих подій і занять, і чим більше можливостей для самореалізації – від матеріальних до мотиваційних – тим більша ймовірність встояти перед зовнішніми тригерами. Відповідно, при нестачі позитивних зв'язків ймовірність "відходу" від реальності вища, а яким буде інструмент – Instagram чи казино, – питання другорядне. Все починається з причин-тригерів, які запускають процес. Вони можуть бути зовнішніми: лист-розсилка з кнопкою-закликом до дії, іконка на екрані. Внутрішні ж тригери спрацьовують сильніше. Наприклад, емоції, особливо неприємні. Відчуття нудьги, самотності, фрустрації або розгубленості створюють ту саму базу, від якої надходить прагнення споживати вміст стрічок, популярних акаунтів або рекомендованого контенту. Ступінь цих відчуттів може бути невеликою, навіть неусвідомленою, але її достатньо, щоб створити дискомфорт, який призведе до дії. Це така ж компульсивна дія, як «заїдання» стресу, тільки замість десертів – соціальні мережі.

Приємні емоції теж можуть бути тригерами. Варто поділитися з друзями щасливим моментом з життя, виклавши фотографію, – це спрацьовує як зміцнення соціальних зв'язків з близькими. Одна з найсильніших сторін Instagram – те, що його творці розуміють і використовують ці внутрішні тригери: в додатку все створено для підживлення емоцій, навігації за потоком чужого натхнення, вікна в чуже життя, hate-following (феномен, коли людина підписана на соціальні мережі іншого, часто відому особистість, уважно стежить за оновленнями і не робить нічого іншого, окрім як пише негативні коментарі, але не відписується). Як тільки тригери сформовані, зовнішні більше не потрібні, і людина запускає додаток, варто їй опинитися у відповідній ситуації. Існує теорія соціального порівняння, розроблена психологом Леоном Фестінгером. Згідно з нею, у людей є вроджена потреба порівнювати себе з оточуючими. Одне з досліджень, зокрема, показало, що «одна година на день, проведена у Facebook, призводить до зниження самооцінки людини на 5,57 пунктів» [7].

Термін "детокс", запозичений в індустрії краси, сьогодні масово використовують у контексті перевантаження інформацією та цифрового узалежнення. Програми контролю часу, проведеного в мережі, вбудовані у прошивку смартфонів, а цифровий детокс став новою популярною "дієтою". Мабуть багатьох вразив скрінінг екранного часу, який з'явився у мобільних, де видно ці вражаючі 4-8 годин у мережі щодня. Тобто, більшість активного дня. Що, власне, підтверджено і серйозними дослідженнями: середня щоденна тривалість перебування в інтернеті жителя планети – 6 годин 42 хвилини [4].

Поняття інтернет узалежнення поступово трансформується у диджитал, цифрове (технологічне) узалежнення і поступово втрачає свій дефіцитарний контекст. Адже людство буквально залежить від інтернету та дивайсів: робота, комунікації, пошук інформації, розваги, подорожі — будь яка сфера життя підкріплюється цілодобовим доступом до мережі. «Називати це залежністю — все одно, що називати залежністю потребу у їжі чи одязі: у певних випадках доступ до інтернету є необхідним для виживання (пошук роботи, нерухомості, розвиток бізнесу)» [2]. Як потреба в їжі може перетворитися на розлад харчової поведінки, потреба в одязі — на шопоголізм, так і потреба в доступі до інтернету, мереж може стати патологічною. Проте патологічне бажання в цьому випадку пов'язане не з доступом до інтернету як таким, а з покликом відмежуватись від реальності шляхом занурення у віртуальний (диджитал) світ. Таким чином, інтернет можна вважати не агентом адикції, а інструментом для задоволення патологічного потягу — як гроші, коли мова йде про лудоманію, психоактивні речовини, при узалежненні від них, одяг, при шопоголізмі. Агентом адикції в цьому випадку виступає віртуальна реальність — цифровий світ, в якому можна бути ким завгодно і яким завгодно (успішним, дотепним, розумним, відвертим, сильним, сміливим) без необхідності відповідати обраним критеріям у реальності, нести відповідальність за скоєні вчинки і докладати реальних зусиль для отримання дофаміну.

Виділяють підвиди кібер-адикцій в залежності від агенту адикції: адиктивний інтернет-серфінг, аудіо/відео адикція, гаджет-адикція, кібероніоманія, кіберсексуальна адикція, online-гемблінг, патологічна залежність від віртуальних знайомих, патологічне online-читання, селфітіс (чи селфізм) та фабінг [2].

Ми акцентували на часі, який забирає інтернет. Але не менш важливий життєвий індикатор, на який впливає мережа – це увага. Прожектор внутрішнього світу, одна з основних форм організації свідомості людини, увага суттєво розпорошується потоками інформації. Зараз є цілий пул досліджень, що спростовують міф продуктивності мультизадачності. Зокрема, одна група людей виконувала завдання послідовно, інша паралельно, постійно перемикаючись. Фактично так, як ми працюємо чи вчимося в інтернеті, відволікаючись на спілкування у месенджерах, покупки, веб-серфінг паралельно. У результаті, виконання завдання багатозадачниками було в рази гірше, ніж у тих, хто працював послідовно.

Отже, з інформаційним простором важливо чітко вибудовувати особисті кордони, які у кожного різні. Процес це довгий, і змагатися доводиться тільки з собою. Компанія Google розробила три спеціальні додатки для оптимізації існування у цифровій реальності. Додаток Envelope (конверт) дозволяє користувачеві створити і роздрукувати на папері конверт, розміром зі звичайний смартфон. Цей конвертик дозволить користуватися тільки базовими функціями телефону, наприклад, зробити дзвінок або дізнатися котра година. Через те, що смартфон заклеєний всередині конверта, користувачеві доведеться рвати його кожен раз, щоб подивитися на екран. Необхідність друкувати і клеїти новий конверт після цього повинна стримувати людей від частого звернення до екрану смартфона.

Додатки Activity Bubbles і Screen Stopwatch – “живі” шпалери, які показують, скільки часу за день користувач провів за телефоном. Відчувати себе трохи вільніше та гармонійніше допомагає ревізія віртуального оточення. Добре спрацьовують банальні поради висмикувати себе з цифрового простору: зустрічі з друзями, прогулянки, пробіжки, заняття з залученням дрібної моторики – від перебирання шаф до каліграфії. А ще добре замінити одне споживання іншим. Наприклад, запускаючи соцмережі, – переходити на навчальні курси, медитацію, книги. Звичайно, доводиться долати внутрішню інерцію, але якщо так робити, змінюється якість життя. Найважливіше домовитися з собою – дозволити собі бути поза підключенням і залученістю, і тоді ніякий страх пропустити щось важливе не матиме влади.

Для того, щоб у нашу цифрову епоху залишатись особистостями та залишати доступ до відчуттів гармонії та щастя, важливо не розгубити «людське». Крім того, потрібно навчитися адаптуватися до змін і в тому ж ключі виховувати майбутні покоління: перейти від запам'ятовування до розуміння, навчитися протистояти постійному стресу, зберігати людяність, незважаючи на стрімкий світ. Щаслива людина – це здорова людина, причому, вік або вага тут не важливі. Достатньо більше знати про здорову їжу, любити своє тіло і піклуватися не лише про зовнішнє, а й про внутрішнє (Франка Соццані).

Література

1. Кириченко В. Вікові відмінності прояву internet-залежності (за результатами дослідження 2014 та 2018 років) / Віктор Кириченко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – Вип.4. – Том 1. – 2018 – С.188-193
2. Кротенко В., Міщенко О. Трансформація поняття інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки в контексті діджиталізації сучасного суспільства. Науковий часопис. Випуск 43. Спеціальна психологія. 2022
3. Нілова М. Як цифрова залежність впливає на наш мозок [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vogue.ua/article/beauty/byuti-gid/kak-cifrovaya-zavisimost-vliyaet-na-nash-mozg-35925.html>
4. Перевізник Н. Колосальна цифра: інформаційне ожиріння, діджитал залежність та як з цим вижити [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://platfor.ma/topic/kolosalna-tsyfra-informatsijne-ozhyrinnya-didzhytal-zalezhnist-ta-yak-z-tsym-vyzhyty/>.
5. Alvin Toffler future shock. 1970 [Електронний ресурс] https://en.wikipedia.org/wiki/Future_Shock
6. Kozyrev A. Homo Confusus — человек растерянный [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://medium.com/cemi-ras/homo-confusus-человек-растерянный-8a4a5baccce4>
7. Muqaddas Jan, Sanobia Anwwer, Nawaz Ahmad Impact of Social Media on Self-Esteem. European Scientific Journal August 2017 edition Vol.13, No.23

Martino BOZZA

*PhD in Philosophy, Department of Philosophy, Social Science and Education,
University of Perugia (Perugia, Italy)*

**THE CONTEXT OF EDUCATION AND HAPPINESS. MARÍA ZAMBRANO
AND THE AUTHENTICITY OF THE EDUCATIONAL PROCESS.**

Abstract. The context of education is the place where the path to happiness for young people is constructed. María Zambrano reflects on the profound significance of education in leading the person toward happiness and succeeds in giving this goal a meaning that is not simply material or characterized by the attainment of pleasure, but instead identifies the true path to happiness in the aspiration to search for a meaning of existence. In this direction of thought, the young person is described as one who is not satisfied with the attainment of mere fulfillment, but instead has the higher goal of transcending the human and grasping the deeper meaning of existence. So the educator must make himself capable of fulfilling this onerous task of showing the way to this search for meaning.

Keywords: education, existence, transcend, recognition

María Zambrano comes to be a voice of great originality in the twentieth century given her multifaceted ability to delve into a plurality of fields of philosophical reflection. One field toward which specific interest is directed is that of education; in particular, it is proposed in the present work to consider Zambrano's production aimed directly at the world of education, but it is intended to consider these educational contents in correlation with the general meaning of her philosophical reflection. What in fact can be read behind this interest in education is always Zambrano's manifest intention to reflect on the horizon of meaning that opens up with respect to man confronting the real. All the more reason why this appears to be a theme that must be approached with the specificity it deserves when declined in that age group, that of adolescence and youth, which experiences even more enthusiastically but also violently the confrontation with its own growth in the dimension of the real. Here, then, the dimension of happiness, understood as self-fulfillment, must be taken for granted in this journey of formation that young people face. Self-completion thus becomes the goal of every path of growth that the young person makes in his or her relation to the otherness of the real.

The starting point, for such reflection, is that relating to the question from which all need to relate to the reality that surrounds the person arises. The sense of reality, the need to satisfy the restlessness of being able to have answers, arises from a questioning. This wondering immediately indicates the establishment of a relationship: in the educational sphere pupil and teacher, who are placed face to face, are brought into contact by a question, such placing in dialogue however fulfills a task perhaps more important than that of finding an answer, this questioning implies first of all a silence, it is a necessary silence that must exist between the question and the potential answer; in that silence resides the whole meaning of asking, in fact in that silence a sidereal space

opens up in which the reflection that is needed to answer is implicit, in which the willingness to relate is implicit, as asking necessitates doing, in which the interlocutors question themselves and know that they have to put their convictions, their own positions, even if they were the most solid and certain ones, on the line. In this suspension of time between question and answer lies the very possibility of the answer; only in this way does the miracle take place: surprisingly, an answer arrives, which is not the result of a simple automatism, but is instead a matter of being able to say something that goes beyond what one already knows. Silvano Zucal sees in this moment of silence a fundamental hypostatization for the birth of a disconcerting dialogical word, capable of showing the true: «Instead, with positive silence will germinate dialogical word and germinate that knowledge that does not want to remain presumptuous and exclusive possession, but seeks the other, seeks its own reversal in community. The word and knowledge born of this fruitful silence may also find, in the immediate instance, a rejection by the other, but this does not detract from the fruitfulness of that word and knowledge»³. In that incalculable lapse of time between question and answer, the very being of the teacher comes into play: it is that afflatus of caring for those in front that goes beyond the certainty of known content and becomes not an answer, but the answer. On the role of the teacher Zambrano appears capable of bringing to attention, even in writings not directly concerned with the deepening of the theme of education, a perspective that certainly appears original, that is, a perspective of asymmetry in the relationship between educator and educand is presented, so in fact is written by Giuseppina D'Addelfio: «Contrary to what many educators today show to believe, María Zambrano's autobiographical account helps us to see that it is not the letting go in an equal and symmetrical relationship that allows the authentic autonomy of the educand; rather, it is the difference in the height of the father that allows the son to consciously recognize himself as such. In fact, recognizing oneself as a son means knowing oneself to be desired, welcomed, and loved, but not as an equal in a relationship (as is precisely the case in the friendship relationship), but in a relationship that is gratuitously and irredeemably unequal»⁴. If the one who engages in dialogue performs this exercise of caring and searching for authenticity, then something comes into play that goes beyond erudition, something that goes beyond mere dialectical and rhetorical skill, something comes into play that Zambrano refers to as the heart: «...the heart must assist in all senses the act of responding to something, because to respond is first of all to respond before something, to present oneself before something. And without the assistance of the heart, the person is never fully present»⁵. In this act of questioning, which Zambrano indicates as preparatory to any other possibility of entering into dialogue and being able to begin a sapiential and moral path, lies the very meaning of philosophizing, in which we understand that Zambrano's attention to education and the search for the fulfillment that can be referred to as happiness, is also in fact an attention to the search for meaning that constitutes the foundation of philosophical questioning; in this direction Marco Moschini

3 S. Zucal, *María Zambrano. Il dono della parola*, Mondadori, Milano 2009, p. 90.

4 G. D'Addelfio, *Il senso della paternità nel pensare di María Zambrano*, in «*Studium educations*», XVIII, (2) 2017, p. 39.

5 M. Zambrano, *Per l'amore e per la libertà. Scritti sulla filosofia e sull'educazione*, Marietti 1820, Genova 2008, pp. 36-37.

proposes to accommodate the meaning of asking the philosophical question: «Those who have said that philosophy starts from the question and the search for meaning in life have also had to recognize an obvious element: the substantial dimension of transparent innocence that questioning requires and must take into account the sincerity of consciousness that often requires, rather than obtaining an answer, putting oneself in expectation of the answer that can or might come. The vitality of the questioning serves to keep the expectation of a resolution, of a new word, of a step forward, of the future, ever awake»⁶.

Thus, it happens that the question that is asked by those who are on a path of growth and formation, so the young person, the adolescent, demands an answer capable of satisfying, of giving certain indications, of seeing concrete directions, of giving certainty. After all, it is precisely in that period of formation that the prerequisites for the creation of the ego begin to be laid, and for Zambrano the formation of this personality can take place only when one is led to make clarity within oneself, only if one is able to make sense of that whirlwind of uncontrollable sensations that call to mind a single word that encompasses everything: an extreme, uncontrollable thirst for freedom. But what kind of freedom is it? Zambrano considers the three great words that guided the French Revolution, liberty, equality, fraternity, as the guiding words of modernity, but if they are not taken up simultaneously, the fulfillment of that society of reciprocity hoped for by the French revolutionaries and hoped for, on their stimulus, by all of modernity will not take place. It thus seems absolutely simple, almost bordering on the banal, to think that with freedom it is necessary to presume responsibility toward the other, but it is precisely in this rule, as simple as it is often forgotten, that the profound meaning of education that leads to fulfillment and thus to potential happiness consists: the visceral and rebellious nature of the young person, of the adolescent, eager to find its own place in the social contingency, even struggling and scurrying, finds the calm of serenity only when it manages to appease this permanent motion that is a nature in search of itself. And so we come to understand, not without effort, that it is only in the recognition of the other, as a repository of the same dignity, that true happiness can be grasped: only in the dimension of a recognition of an equal dignity in equality is education fulfilled as a path that gives meaning to the question of the young person in search. Thus Zambrano is very clear on the issue: «Novelty consists, by necessity and promise, in the transition from an impulsive, warlike history, made up of victories and defeats, to a history without winners and losers, in which all human beings are morally equal, since this is the dignity that counts first and foremost; the rest must be attracted and formed by it. If not so, those words will be of no use. Bread, to be truly bread, must be earned, offered, given, received, consumed fraternally»⁷. It turns out to be very suggestive of Zambrano's passage, although in fact the content may seem obvious, it should instead be seen as there is nothing simply moralistic about it in that for the Spanish philosopher it is not a matter of imposing moral precepts, nor is there any appeal to a deontological way of understanding morality, instead, the point Zambrano insists on is that of the search for an inner peace, capable of ending a real internal war within oneself, this search for inner peace appears to be the lofty goal and not always recognized as necessary by all, but it is

6 M. Moschini, *La domdna filosofica*, Carabba, Lanciano 2015, p. 54.

7 M. Zambrano, *Per l'amore e per la libertà. Scritti sulla filosofia e sull'educazione*, op. cit., p. 44.

at the same time the term to which the chaotic lives of young people would like to strive. Reflection in this way can also become effective for the lives of adults, even of teachers: that restlessness that burns in man and is synonymous with the demand, with the search for meaning, actually does not stop vibrating, at all ages, and carries concealed a far more pressing demand, that of being recognized, that of being called by name. Here is the real need of the young person and also of man in general: it's about being able to get a name, a role, an identity. That is then why there is a need to struggle, to shout, to be noticed, all of which is driven by a spasmodic search for recognition. And true peace, true tranquility, true happiness should come when such recognition finds fulfillment. But herein lies all of Zambrano's originality: this happiness, this fulfillment is not found in undergoing recognition, that is, in feeling the recognition of otherness, but rather the fulfillment sought is found in enacting the recognition, that brotherhood and equality that point the way to modernity are nothing but reminders of the need to recognize the other, before being recognized. It is, after all, in this dynamic of reciprocity that the decisive conclusion of the visceral search for recognition can take place: being called and called by name, through a silhouetting of that name above a confounding buzz, appears the meaning of a path.

Think of a young person who is called by the teacher whom he esteems, whom he trusts, or even by a person from whom he does not expect to be called: that call resonates and will have an indelible memory that will last forever, that call will forever be the sign of an instant of infinite peace, of an instant that will come back to mind even in the whirlwind of the daily rush that will characterize the adult's life, but that instant of the call will represent a moment of infinite happiness that will no longer be erasable. Zambrano appears as always to be able to be evocative in sketching this feeling of infinity that the yearning young man on a quest obtains from feeling called: «Thus, on the edge of hearing and the mistakes it causes us to make, we can discern a final, secret, indefinable hope that inhabits us: to be called by our name by someone or something we do not know, to hear ourselves called once and for all, a voice that gives us the intimate certainty that we know ourselves to be known completely, wholly identified by someone or something, beyond daily living»⁸. And here the call takes on a further tone, it cannot be understood only as the call of a person, it is the call that proceeds beyond the dimension of the human, it is the feeling of being called to take a place in the reality in which one lives, it is the call that is not heard only by sensitive hearing. It is a call to hear which does not require mere sensitive attention, but requires attention toward which Zambrano argues that a certain habit is needed: «The exercise of attention is the basis of all activity, it is in a certain way the very life that manifests itself. Not paying attention is tantamount to not living. It is, however, a complex exercise, a whole education, the education of the whole organism and human being and not only of the mind nor of the senses alone»⁹. If this is the capacity that makes it possible to reach fulfillment, it is understandable why the teacher must be able to stimulate this capacity of feeling without the aid of the senses, it is necessary for everyone to be able to understand as well as to know, this is the appeal that arises from Zambrano's reflection; but this appeal requires exercise, it does not happen like an illumination, like a sudden ray of light, instead it

8 Ivi, p. 49.

9 Ivi, p. 53.

requires exercise and the main exercise is for Zambrano that of virtue. It is only through virtuous action that one can succeed in fulfilling one's being; in fact, the human is such because he can grasp, feel, understand, sense, but this requires a real educational path that can come to make one understand this gift of feeling. Only at the culmination of such a path can one succeed in truly feeling, thus understanding one's place in reality, feeling the call, seeing the other in the dimension of reciprocity and thus finding fulfillment, realization, in short happiness. One can see unmistakably how even in the writings addressed to the theme of education all the afflatus to the overcoming of the human exudes from Zambrano's pen. In such a goal really seems to consist the fulfillment of man, so that finality of existence which generically goes by the name of happiness can be read in Zambrano's work as the desire, latent but present in man, for a transcendence of his own phenomenal reality. If man does not elevate himself and remains constricted in the empirical dimension he constantly lives in the realm of the inauthentic, as Rossella Prezzo notes in addressing Zambrano's thought: «If man has in fact come to dominate and master reality, he is incapable of understanding himself with it in its multiplicity, unpredictability and dissimilarity of planes and times; as well as with others in their plurality and diversity of condition, culture, religion, language. It now has the whole world present, and indeed wants to have it more and more within its reach and sight, but it cannot bear its presence, cannot tolerate its sharing of place»¹⁰. This activity invoked by Zambrano is not specifically intellectual or theoretical; the point of view advocated by the Spanish philosopher is that of one who proposes a fulfillment of the human that is not only an act of elevating thought, but is also a moral act that is realized in the concrete reality of existence. Indeed, the Spanish exile argues that: «...in the human being there exists, in addition to the conditions for perception and in an equally radical way, a disposition for reality, metaphysical and practical at the same time, unified; a necessity that is also a vocation, that is, a total necessity; a vocation solely by virtue of which the potentialities of the human being can be fulfilled»¹¹. In this direction, it then appears necessary that the educational process also turn to that lofty goal of man's complete realization in the dimension of his own reality, helping man not to stop at the mere attestation of the reality in which he lives but leading him to discern its meaning and to move actions toward overcoming the mere real.

Here then, the action at once theoretical and practical to be carried out is clearly outlined by Zambrano and it is precisely the action of transcending: «To transcend is to pass, to go crossing one's limits without abandoning them; it is a leaving that at the same time is a remaining; it is a movement exclusively of being that only something that is can hold»¹², because to transcend means to make the real authentic, to espouse that real without stopping at the empirical dimension, but seeking to elevate it to the level of sapiential knowledge, this translates into that capacity, which has been previously described, to hear the call of one's own name, distinguishing that call from the murmur of the continuous transformation of the empirical real; this is a true peculiarity of man from which no one who pursues the path of the truth of his own being can escape:

10 R. Prezzo, *Pensare in un'altra luce. L'opera aperta di María Zambrano*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2006, p. 142.

11 M. Zambrano, *Per l'amore e per la libertà. Scritti sulla filosofia e sull'educazione*, op. cit., p. 146.

12 Ivi, p. 149.

«Transcending is the authentic action among all, the most active and the most constant. An action that is configured into determinate actions by remaining the active and actuating core of all true action. An action without transcendence is simply a caricature or a stand-in for action, which is even more serious»¹³. This is a real mission that Zambrano recognizes for the human; no one who wants to live in authenticity can escape from this mandate. However, the Spanish philosopher is also resolute in indicating how, in order for there to be a real possibility of enacting this transcendence of the real, practices, habits are necessary that lead man to live oriented to this search for the meaning of the real. Then it is necessary to annihilate everything that distracts, that is not necessary for the purposes of achieving this authentic happiness, from this point of view education is the tool that needs to be used, while morality represents the content that education must be able to promote, in this Zambrano posits the meaning of the human's path: «Human life is a journey of knowledge toward reality, but this demands a morality that sustains the soul and directs the will toward it, that tempers the heart and sensibility as happens with every vocation. In any case, vocation proceeds from a faith that demands, in order to be fulfilled, the making of a vow; vows can be committed in a moment of enthusiasm, but they must be renewed, sustained whenever their fulfillment is in danger of failing. A typically moral activity in which education plays a decisive part»¹⁴.

13 *Ibidem.*

14 *Ivi*, p. 153.

Maria BYTSIV

*Postgraduate, Institute of Physics, Mathematics,
Economics and Innovative Technologies,
Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University (Drohobych, Ukraine)*

**THE ROLE OF SUPPORTING SMALL AND MEDIUM-SIZED BUSINESSES IN
THE RECOVERY OF THE POST-WAR ECONOMY OF THE COUNTRIES OF
THE WORLD AS ONE OF THE FACTORS IN IMPROVING THE QUALITY OF
PEOPLE'S LIFE AND THEIR HAPPINESS**

Abstract. The article examines the relationship between economic growth and human development, because ensuring the development of the country and the well-being of its population directly depend on the correct social policy of the state, aimed at improving the quality of life and happiness of people. The purpose of this scientific publication is to study the state of activity of small and medium-sized businesses and to develop a mechanism for their support in the post-war period. It has been proven that small and medium-sized businesses are the driver of the economy and ensure the economic development of the country, and therefore issues related to their development and maintenance of functioning are extremely important and relevant. The issue of supporting small and medium-sized businesses during and after the war was studied by many scientists, and their views and approaches changed under the influence of external trends, changes in the political, economic, environmental, social spheres, etc. It was established that the creation of special conditions for the development of small and medium-sized businesses is necessary for the attraction of internal migrants and the return of temporary migrants to Ukraine. The mechanism for the formation of business support in the post-war period is presented, which is part of the economy of countries, which, with successful interaction, will allow to achieve the efficiency of the quality of human life, promote its development, functioning, as well as the development of the country's economy as a whole and the creation of jobs.

Keywords: small and medium-sized business, quality of life, work, action. Business, economic development, post-war economy

The relationship between economic growth and human development is traditionally one of the key problems of economic, philosophical, sociological and other scientific research. The direction and pace of further transformations in the country to ensure socio-economic stability in society largely depend on solving the problems of the level and quality of life.

Therefore, it is clear that the existence of small and medium-sized businesses in modern conditions, supporting their ability to develop is extremely important. We support the opinion of scientists that success on the economic front largely depends on the ability of managers at various levels to form adequate strategic plans and ensure the effectiveness of their practical implementation, including the timely implementation of outlined applied tasks [3]. And such an approach is very important for the management

of small and medium-sized businesses in the period of the wartime and postwar economy.

When writing this article, the scientific works of such scientists and practitioners as Bohdan T. [2], O. M. Bondarchuk [8], V. Borshchevskoi [3], Y. P. Vorzhakova [4], O. Goshovskaya V. [5], O. V. Krasoti [6], G. V. Temchenko [8], O. I. Trevogo [5], Yu. Kravchyk [9] and others. The theoretical foundations of the level of well-being and quality of life were already formed in the works of the classics of economic science A. Smith, Ricardo D., Petty U. The problems of social development were widely reflected in the works of Malthus T.

The purpose of this scientific publication is to study the state of small and medium-sized businesses, their support in the recovery of the post-war economy of the countries of the world in order to improve the quality of life of society and human happiness in the post-war period. According to O. I. Palchuk, according to the economic approach, the quality of life is understood as a reflection of a person's material well-being, his ability to create material goods. The complexity of measuring and assessing the quality of life of the population is caused by the fact that the quality of life is a systemic concept that is determined by the unity of its components: the person himself as a biological and spiritual being, his life activity and the conditions in which it occurs. [7].

Today, the Ukrainian economy faced an unprecedented shock in its entire history. The full-scale military invasion of the northern neighbors dealt a powerful blow to all links of the economic system of our state. The current situation with a significant violation of macroeconomic stability requires significant efforts and can be used in different ways, and those entities that will effectively use management tools in the formation of competitive policy will be able to survive and create advantages over competitors in the long term. One of these directions is mastering the e-market. Every year, the number of enterprises in different countries of the world that understand the advantages of electronic commerce is increasing. They introduce appropriate tools into the main activity, or use them as an additional way to expand the client base [1].

In the 20th century, the economic development of some countries after the war was so remarkable that the term "economic miracle" was coined for it, and "economic tiger" for certain Asian countries. Today, we can use the experience of these countries, which was of great practical importance for the development of the whole world, in particular for Ukraine, which has been resisting Russian aggression for more than 8 years.

One of the most striking examples is Germany, a country that rebuilt its economy in a relatively short time after World War II. The result of the state's policy was the elimination of the commodity deficit, the fairly rapid restoration of infrastructure and industry, and its return to world markets. The United States and the "Marshall Plan" played a big role in the country's recovery. As Bohdan T. notes, 143 programs for the supply of industrial equipment to European countries were financed under the "Marshall Plan". In addition, receipts to "matching funds" in Europe were used to implement state investments and industrial development programs [2]. Ashley Harden and Gail Tsemach Lemmon emphasize that while entrepreneurship is not a panacea for economic growth, initiatives that promote the development of small and medium-sized businesses can ensure stability and development in conflict-affected countries.

As you know, Germany is one of the five most developed economies in the world, and German small and medium-sized businesses are considered the basis of the national economy. Small and medium-sized businesses in this country are tentatively divided into three types: conventional, Schumpeterian, and poverty-driven small and medium-sized businesses. The first can be modernized under favorable economic conditions, the second is innovative, and the third is undesirable for the economy.

Special programs are appearing to stimulate small business and help in the opening of startup projects, which is controlled by a special body - the Credit Recovery Council. Within the framework of these programs, it is possible to obtain soft loans for business under the conditions of low interest rates and long credit terms.

During the Second World War, in addition to serious human losses, Great Britain lost a quarter of its national wealth, about a third of its merchant fleet, had exorbitant internal and external debts, and material losses were estimated at billions of pounds. However, the post-war recovery of Great Britain took place quite quickly. In 1947, an advisory council for economic planning was created. Social initiatives, privatization, maximum deregulation and comprehensive support of private entrepreneurship played an important role in the post-war recovery of the British economy.

Another successful example of economic recovery is Japan. After the Second World War, the Small and Medium Business Agency was established there to enable development. The general policy principles for small and medium-sized businesses are: management support, financial support, simplified taxation, business continuity, commercial and regional support.

If we take into account the countries that became victims of military conflicts in the 21st century, it is difficult not to mention Georgia, which after the 2008 war began to actively help small and medium-sized businesses. Georgia has a "Cheap Agricultural Credit Program" implemented by the Ministry of Agriculture. It provides access to financing for both new and established companies. Small and medium-sized business loans from \$50,000 make it possible to purchase equipment. The program also includes energy audits to help companies save energy while operating.

The WCIF fund appeared in Serbia in 2012, which since its inception has supported 4,000 SMEs and created 78,000 jobs. Funded by the European Union, this initiative aims to improve access to finance for small and medium-sized businesses in six Western Balkan economies by improving the economic and regulatory environment. Including through policy reforms, provision of equity financing, debt financing and special consulting services.

Ukraine has been at war with Russia for more than a year. According to the government portal, in Ukraine, small and medium-sized businesses play a key role in the economy, providing about 64% of added value, 81.5% of employees employed in business and 37% of tax revenues. To support business during the war, Ukraine has already implemented several programs, in particular, it exempted entrepreneurs from paying social security if the company does not receive income, as well as from paying land and environmental taxes for the period of martial law for those businesses located in the war zone. A small business in Ukraine needs to rely on the knowledge and competence of each employee, the level of his education, the base of necessary skills for making innovative decisions and using opportunities for growth [6].

The government also launched the eRobota project. On the Diya portal, you can apply for a grant from the state for business development. This money will enable anyone with the desire, skills and plan to start their own business or expand their business. It will be possible to purchase equipment, buy raw materials or pay for the rent of the premises.

Recently, 300 micro- and small enterprises received the first tranche of financial assistance within the framework of the international aid program "EU4Business: competitiveness and internationalization of SMEs" funded by the European Union and the Government of Germany and with the support of the Ministry of Digital Affairs, the Ministry of Economy, GIZ, Diya portals, the Office for the Development of Entrepreneurship and Export, the Action.Business national project and the Eastern Europe Foundation. The total amount of grant aid is UAH 150,000.

Ukrainian entrepreneurs have already begun to spend the received financial assistance on saving and creating new jobs, purchasing/replacing equipment, purchasing raw materials and materials, renting premises, leasing equipment and other expenses aimed at restoring economic activity.

Business support at all stages of its formation is the main task of the Diya.Business national project, which includes two components - the Diya.Business online portal and a network of Diya.Business offline support centers. Diya.Business portal can provide many tools for business, including consultations on more than 70 topics. And Ukrainian enterprises located in the zone of active hostilities can receive assistance in moving their facilities to the western regions of Ukraine. In order to understand the needs of business and its adaptation to the war, the Innovation Development Center, Office, Diya.Business, Advanter Group, with the support of the Ministry of Digital and other ministries, conduct regular research based on surveys of CEOs and SME owners. Constant monitoring of the business environment shows what business in Ukraine needs in a certain period of time and in which regions. This makes it possible to understand what support programs and initiatives entrepreneurs expect and how the state can help in solving their problems. The September survey of Ukrainian entrepreneurs showed that the UBI (Ukrainian Business Index) increased to 33.9% (from 100%) in recent months. This means that every month of the war, business adapts better to its consequences.

Russia's war against Ukraine had devastating consequences for the economy of our country and at the same time became a powerful catalyst for business development. According to research, currently more than 40% of Ukrainian entrepreneurs choose export as a strategy to overcome the crisis caused by the war. Together with the national project for the development of entrepreneurship Diya.Business and the Office for the development of entrepreneurship and export with the support of the government of Great Britain (UK Aid) and implemented by the Kyiv School of Economics launched a new stage of the small and medium business support program. During the first 3 months of the full-scale war, Ukrainians registered more than 30,000 enterprises. And this is a very positive trend, because it is small and medium-sized businesses that are the foundation on which the economy of post-war Ukraine will be restored.

Creating favorable conditions for the development of small and medium-sized businesses, their scaling and daily support today are the goals with which we will restore

the economy. Because only with a strong economy, we are able to achieve our most desired goal - to defeat the enemy and win victory for the prosperity and restoration of post-war Ukraine, which in turn will improve the quality of human life and happiness, as the basis of life.

References

1. Babiy I., Baksalova O., Ostapchuk O. The mechanism for the formation of the competitive policy of small enterprises in the post-war period. *Innovation and Sustainability*. 2022. № 2. C. 123-130.
2. Bohdan T. Reconstruction of the economy: directions, levers, institutions. URL: <https://www.epravda.com.ua/columns/2022/04/25/686208/>
3. Borshchevskii V., Kuropas I., Mykyta O. War economy and postwar economic development of Ukraine: problems, priorities, tasks. URL: <https://cutt.ly/QK3HpzU>
4. Vorzhakova Yu. P. Formation of competitive policy of printing enterprises: training manual. Kyiv: KPI named after Igor Sikorskyi, Polytechnic Publishing House, 2021. 254 p
5. Goshovska O. V., Trevogo O. I. Mechanisms of public management for the restoration of military economy. *Economy and society*. 2022. Issue 38. URL: <https://cutt.ly/IK8yioi>
6. Krasota O. V., Kir'ev I. S. Peculiarities of the development of small entrepreneurship in conditions of disruption macroeconomic stability. *Efficient economy*. No. 2. 2021. URL: http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/2_2021/100.pdf
7. Palchuk O. I. Quality of life of the population: the facets of problems in the focus of transformations / O. I. Palchuk // *Global and national economic problems*. – 2018. – Issue 21. – pp. 96–102.
8. Temchenko G.V., Bondarchuk O.M., Astaf'eva K.O. Marketing activity as a way of promotion competitiveness of small enterprises. *Market infrastructure*. 2021. Issue 52. P.115-119.
9. Savin, S., Kravchyk, Y., Dzhereliuk, Y., Dyagileva O., & Naboka, R. (2021). Management of the Processes on the Quality Provision of the Logistic Activity in the Context of Socio-Economic Interaction of Their Participants. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, 21(12), 45-52. <https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2021.21.12.7>

María CENDÁN-CASTILLO

Doctoral Student, University of A Coruña (A Coruña, Spain)

Isabel NOVO-CORTI

Professor, University of A Coruña (A Coruña, Spain)

Xose PICATOSTE

Assistant Professor, University of A Coruña (A Coruña, Spain)

CIVIL ECONOMY, SOCIAL ENGAGEMENT AND TEACHING PROCEDURES AT HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS FOR SUSTAINABLE ECONOMIC DEVELOPMENT

Abstract. Achieving a more sustainable economic model requires a paradigm shift. The Civil Economy is one of the main proposals for change, placing people at the centre and protecting the environment. To achieve this, values such as empathy or cooperation must influence decision-making. University students will probably be the future strategic decision-makers, so they must have pertinent information about the society in which they will work. This research analyses the need to provide them with direct knowledge about the complexity of the needs of their closet society. An empirical study was carried out with the first-course students of Law Degree at the University of A Coruña. This experience was launched within the framework of a Political Economy subject. Based on a qualitative methodology, the evaluations of the participating students and their impact on their social awareness were collected. They kept in touch and collaborated with seven different institutions in their city. Each institution dealt with very different issues that showed a complex reality and made them aware of this knowledge's importance for their professional life. After this experience, both students and institutions showed their satisfaction. They concluded that this initiative would increase society's well-being in two ways: professionals and citizens.

Keywords: sustainable development, Civil Economy, social engagement, law students

Introduction. Since the concept of sustainable development was coined in 1987 (Brundtland, 1987), there have been many declarations of intent and steps forward in the search for a more caring and environmentally committed society. The United Nations has made efforts in this direction, as evidenced by the Millennium Development Goals (MDGs) and the more recent Sustainable Development Goals (SDGs) through the 2030 Agenda (UN General Assembly, 2015) . Over the last decades, a more holistic vision of sustainability has been perceived so that people are put at the centre of the analysis, and the search for well-being is a goal linked to the search for sustainability. Thus, social sustainability is beginning to be recognised as one of the three pillars of sustainability, as proclaimed in the Brundtland report. Linked to these advances is the need for sustainable development to be sustained and inclusive.

Along these lines is the proposal of the United Nations, led by Amartya Sen (see quote), to use the Human Development Index as a more accurate measure than the Per

Capita Gross Domestic Product (GDP) to assess a country's level of development (Picatoste et al., 2021).

But the search for sustainable, sustained and inclusive development requires more than the implications of international organisations. It requires personal implications. The benefits of this new vision need to be internalised. These benefits are not only for society. Still, they have a robust individual version that would lead to a feeling of personal well-being and, therefore, increased satisfaction and greater personal happiness.

Civil Economy and social and individual engagement. The current economic system maintains as its main objective economic growth in the macroeconomic sphere and the maximization of individual benefit in the microeconomic sphere. All this has generated a deterioration of both social and environmental well-being, making it increasingly urgent to make decisions that achieve a more sustainable economy. New economic models, such as the Civil Economy, propose a behaviour change that focuses on social well-being without losing personal satisfaction in the context of more sustainable development. Cooperation against competitiveness, reciprocal rationality against economic rationality, or the commitment to the common good are fundamental pillars of the new paradigm (Becchetti, Bruni, Cermelli, & Zamagni, 2020). What would encourage a change in the behaviour of economic agents that prioritize collective well-being over individual interests? Social awareness is a key tool to achieve a commitment that advocates a paradigm shift. It is defined as the ability of people to understand the complexity of social problems and their possible solutions, as well as the acquisition of a commitment to collective action to address them. The understanding of social reality and the acquisition of values that support the pillars of the Civil Economy are essential for individuals to show a behaviour change, understanding that the acquisition of their satisfaction is intrinsically linked to obtaining social well-being in their set.

Law, Economy and future generations' attitude for a more inclusive and happy society. The search for a new model that puts the person at the centre implies keeping economic agents informed about the society in which they live. It is essential to develop a deep and empathetic understanding of one's environment's main opportunities and problems, from the local to the global. Ignorance can lead to making socioeconomic problems invisible, which leads to an increase in inequalities and unhappiness. Future councillors must have reliable knowledge of the environment in which they will carry out their professional activity. Only then can they act responsibly and with commitment, thus achieving a sustainable and inclusive economic model.

Specifically, university students bring together future professionals who must develop a critical social awareness that influences the identification of problems and decision-making that puts the person at the centre. From the perspective of Political Economy, in general, and the role of Law in particular, students learn how resources are produced, distributed and used in a society, the role of legal regulations and their impact on people. Therefore, understanding political Economy is essential to design and applying effective economic, legal and political strategies to achieve a more sustainable and just development.

A new teaching procedure: beyond academic and technical knowledge. Education is the essential training tool for individuals to achieve participation in a free

society founded on understanding, tolerance and friendship (Naciones Unidas, 1966). The University is a critical institution for training future decision-makers with impact. The agreement signed in 2009 at the World Conference on Higher Education held in Paris establishes the University's mission of the fight for sustainable development. New methodologies enter the classroom to promote greater social awareness simultaneously with the contents of each subject. The students were working on acquiring theoretical knowledge, new skills, and values from active participation in the closest social reality (Holmes, Webb, & Albritton, 2022). The projects framed within this experience aim to learn the subject's contents by carrying out a project with a social impact (Puerta, 2019). This research analyzes the impact on social knowledge and awareness of the Political Economy's social potential. Undoubtedly, Political Economy should take as its starting point the study of classic authors, such as Adam Smith or Karl Marx. The analysis of the distribution of resources, the management of decisions and economic power in society has given rise to different theories that justify the current economic system. However, the new socioeconomic reality requires a change of direction in the distribution of resources to achieve social well-being that allows the happiness of its individuals to be achieved. To achieve this, generating a social conscience that encourages committed decision-making is necessary. In the educational field, tools to contact students with the social reality facilitate change. In the specific case under study, the students were involved during the first semester of the first-year degree in Law at the University of A Coruña (Galicia, Spain). A total of 90 students participates in the project, whose main objective is to promote knowledge of the different realities covering the various socioeconomic problems of A Coruña. By carrying out an awareness campaign, students get to know and participate in the work of seven social organizations in the city. The understanding of their role as agents of change thus generates a university community co-responsible for the protection of sustainability from their future professional positions.

This paper demonstrates that knowledge of the social environment brings citizens closer to the paradigms proposed by Civil Economy. Pursuing social sustainability goals, prioritising humanity and society over individualities, generates a change in personal incentives. So, these more emphatic objectives increase personal well-being and happiness, which translates into greater social welfare. This achievement occurs within a society aware of sustainability as a framework of operation. Public policymakers and managers of the future will likely be in university classrooms at this time. The need arises to make them aware of all the nuances of a complex society where they will develop their activity. It is therefore proposed that it is crucial to complement technical and theoretical knowledge with the closest social reality.

The work starts with an introduction to the civil economy approach to continue with the vision of general social capital and the need for knowledge of the socioeconomic environment as a starting point for taking individual positions. Thirdly, it discusses the role of university teaching in the integral education of students to support their holistic knowledge of the socioeconomic environment, enabling them to position themselves for the future. The paper continues by explaining the method and the results and conclusions. Finally, it shows some conclusions and recommendations.

Method. Fieldwork has been carried out by bringing young university students closer to the current social situation of their immediate environment. with the help of

university lecturers and the leading non-governmental organisations in the University's geographical area of influence. Finally, through qualitative analysis, it has been verified how the increased knowledge of the surrounding reality has allowed them to form a more qualified opinion of the environment and the situation in which they will have to develop their profession in the future.

Results. The data were obtained after applying three surveys per participant in three phases of the project: the initial stage, intermediate stage and final evaluation. The results show an increase in social awareness on the part of the students and a greater understanding of the contents related to sustainability, such as the Sustainable Development Goals. 100% of the students value their participation in the project very positively, considering that their knowledge of the closest socioeconomic problems has improved a lot (50%) or a lot (50%). 55.85% of the sample affirm that their vision of the social reality worked has changed a lot, and 41.2% quite a lot.

They state that they have learned more in-depth about the socioeconomic variables that affect social reality, thus being more aware of the problem. Values such as empathy, social justice attitudes, problem-solving skills or teamwork have been reinforced through knowledge of the different groups and direct contact with them. They allege that "it is not the same to know problems on a theoretical level than to give them a face and a voice."

The students claim to have obtained a greater awareness of the situation of people in different realities. They understand that society is still unaware because "people think that by recycling they already contribute to sustainable development, but there is much more that society can do to achieve it." In conclusion, they understand that "we live in a time in which the processes are increasingly accelerated and in which it is increasingly necessary to make people aware".

The knowledge of different realities through the "voices" of its protagonists has generated a change in the social awareness of the participants. To the question: What voice has impacted you the most of all the ones you have met/interviewed? Why? The entire student body highlights the impact of the experience of people such as the technical staff of the entities, for their active listening or volunteering, for their empathy and solidarity "being people of our age" who "invest their time in those people who need it (...) It is something very noble". In turn, knowing the life history of the project users has helped them "realize how lucky we are for the family I have and the life I lead thanks to it (...). The people we met have not had the same support or the same resources".

Knowing people of a similar age and educational level involved in social change has led several students to become actively involved, once the project has finished, in the different social entities in the area. They conclude that "seeing reality up close impacts more than you imagine."

Conclusions and recommendations. In conclusion, the research results show that a holistic higher education where students obtain a deeper understanding of reality is vital for future professionals to make decisions with an impact in order to achieve a more sustainable and fair model. Social awareness, which will influence the decisions and strategies taken by future professionals, is enhanced by empirical and personal knowledge of the closest reality. Specifically, the results obtained show that the learning approach should be extended to the development of skills such as empathy or teamwork

so that future professionals are aware of the complexity of socioeconomic problems and their role in change.

In this sense, it is suggested that higher education should focus on developing skills and knowledge that go beyond specific disciplines and encourage the development of critical skills and analytical thinking to address social and economic problems more effectively. All of this will make it possible to improve professionalism and promote a paradigm shift concerning social positioning and the commitment of individuals in particular and of society in general.

References

- Becchetti, L., Bruni, L., Cermelli, M., & Zamagni, S. (2020). *Manual de Economía Civil*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Brundtland, G. H. (1987). *World Commission on Environment and Development. Our Common Future*. Oxford University Press.
- Holmes, A., Webb, K., & Albritton, B. (2022). Connecting students to community: Engaging students through course embedded service-learning activities. *International Journal of management education*, 22(100610). doi: 10.1016/j.ijme.2022.100610
- ADDIN ZOTERO_BIBL {"uncited":[],"omitted":[],"custom":[]}
CSL_BIBLIOGRAPHY United Nations. (1966). *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas*. Nueva York.
- United Nations [General Assembly]. (2015). Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development. *New York: United Nations, Journal Article*.
- Picatoste, X., Novo-Corti, I., & Tirca, D. M. (2021). Human Development Index as indicator of social welfare. En *Encyclopedia of the UN Sustainable Goals. Goal 1. No Poverty* (W. Leal Filho, A.M. Azul, L. Brandli, A. Lange Salvia, P.G. Özuyar, T. Wall). Springer. <https://www.springer.com/gp/book/9783319957135#aboutAuthors>
- Puerta, F. (2019). Aprendizaje-Servicio, Arte e Innovación Docente en la UPV. *Sonda, Investigación en Artes y Letras*, 8, 99-112.

Galina CHAIKA

PhD in Psychological Science,

*H.S. Kostiuk Institute of Psychology, National Academy of Educational Sciences
(Kyiv, Ukraine)*

FORMING TRUST IN CHILDHOOD AS A BASIS FOR HAPPINESS IN LATER LIFE

Abstract. These theses discuss the formation of basic trust in childhood. It is noted that in the current war situation, it is very difficult for adults to maintain calmness and a general positive attitude, treat their children always patiently and lovingly, meet children's needs quickly and efficiently, which negatively affects parents' ability to form basic trust in their children. Therefore, in these theses parents are provided with simple rules of behaviour with their children in order to form children's basic trust as a foundation for their mental health and psychological well-being in later life.

Keywords: child, basic trust, fundamental assumptions, happiness.

Basic trust is one of the main personal characteristics that determines a person's relationship with the world, other people and oneself. It is based on a set of fundamental assumptions: on the belief that the surrounding world is a decent place to live, failures are generally rare and that people around are mainly good, decent people; on the belief that events in a person's life appear on the basis of the justice principle, that is, a person is able to control the results of his/her actions, manage the events of his/her own life; on the idea of oneself as a good person worthy of respect, love and acceptance; in general, on the belief that a person is able to control his/her own condition and behaviour, to benefit from events that occur because he/she is a lucky person [3].

We have showed in our previous studies that the basic trust attitude significantly affects a person's psychological well-being, his/her mental health and happiness in general [1]. Let us note that basic trust is generally formed in the early ontogenesis stages and can later change only under the pressure of stressful situations. That is, the task of trust forming, if it was not formed in the first years of life, is very difficult and not always successful. Therefore, it is especially important to pay attention to the formation of trust precisely during the sensitive period - in the first years of life.

Basic trust or mistrust is formed in a child during communication with adults and contact with the environment through the perception of sounds, light, heat, cold, touches, etc. E. Erikson indicates a mother's key role in forming the basic trust in the world. A child's trust in the world depends on the care shown to them. A child whose needs are quickly met, who is healthy, who is played with and talked to, feels that the world, in general, is a comfortable place and people are sensitive and helpful beings [2]. At the same time, it is important that parents not only control the child's behaviour with the help of prohibitions and permissions, but also know how to convey to the child a deep conviction that there is a certain meaning in parents' acts.

Today, Ukraine and its citizens are in the worst of all possible stressful situations: after the insidious attack of Russia, the country has been in a state of active war for almost a year, part of its territory is occupied by the invaders, and the rest is under constant shelling. In such a situation, it is very difficult even for adults to keep calm and a general positive mood, treat their children always patiently and lovingly, satisfy children's needs quickly and effectively. If a child does not receive adequate warmth, care and love, he/she develops a basic mistrust toward the world, the consequence of which is timidity, suspicion of the world in general, of people, of oneself. Without a sense of parental support, children are catastrophically delay in mental development: they start walking late, speak poorly, get sick a lot, are lethargic, apathetic. Adolescents without basic trust experience extreme difficulties to get close to other people, which leads to additional stresses and socialization disorders. Finally, in adulthood, it is difficult for such people to get close to someone, make friends or create a family. It is also more difficult for such people to taking on a new activity, to acquire new knowledge because of internal constant distrust of anything.

Therefore, the *purpose of these theses* is to remind parents about simple rules of behaviour with a child in order to form the child's basic trust.

1. Mothers and other caregivers should show kindness and tenderness in words, in touches, in careful and loving caring for the baby. Therefore, breastfeeding is a good practice. This is not only feeding, but also communication, because by breastfeeding, a mother and her child have a close non-verbal contacts, primarily tactile. A trustful attitude toward the world is also formed when a mother moves away from the crib, but maintains contact using her voice, and her child sees her, albeit from a distance. Gradually, the baby's readiness to endure calmly the disappearance of his/her mother from the field of view becomes noticeable.

2. A mother, other parents should demonstrate to the child that the results of certain actions are predictable. An existing clear schedule in the first year of the baby's life helps to it. All procedures, including dressing, bathing and feeding, should follow similar scenarios. It is better to address a child by name. Later, parents have to build clear boundaries, limits for their child of what is allowed. Boundaries that are clear to the child help him/her to exercise his/her own freedom and relieve a large part of the parents' anxiety. The child must feel which behaviour is praised and which is punished, and believe that there is a certain meaning in the parents' reaction to his/her behaviour. Only in this case, the child is able to discover that his/her behaviour has regular consequences, which will serve as the basis for confidence in the safety, stability and predictability of the world around.

3. It is also important for trust forming that a mother (or another significant adult) shows her own feelings and emotions: laugh when it's fun or sadness when things go bad. In this way, a child will learn to trust not only others, but also him/herself, to trust his/her own eyes and feelings. A child should be shown that there are no good or bad experiences and parents should take their child's feelings seriously. So that, the child will know that all his/her emotions are important, will be able to share them with his/her parents without fear that parent will stop loving him/her if he/she is sad or hurt.

4. It is very important to communicate with children. For example, parents need to start with themselves and talk about their day every day, because this is the only way

children can learn to do the same. It is also important for parents to listen to everything children tell them. This is how children feel that their world, the events in it, and their experiences are important and of interest to loved ones. Communication must not be reduced exclusively to mandatory instructions and teachings. Let it be a full-fledged dialogue with mutual interest. Thanks to such a strategy, children will want to share their feelings, fears and believes with their parents again and again.

5. Parents should always tell their child the truth, taking into account their age, of course, but still as honestly as possible. Unfulfilled expectations unpleasantly affect children, so, parents cannot break promises. Children perfectly remember everything that is said to them. If, for example, a mother said that would not be able to go out with her child for the weekend because of doing the general cleaning, she should do exactly that. Otherwise, the next time the child will doubt whether his/her parents really do what they promised. This provokes a constant feeling of anxiety. Parents should be consistent in everything they do in front of their child, talk to him/her openly and honestly and explain the reasons why they are forced to act differently than promised earlier. Only communication on an equal footing and compliance with established rules by all parties will contribute to trusting and warm relationships.

6. And finally, parents should demonstrate (and not in words, but with real acts) trust in each other. Without the implementation of these rules by parents, their child will not be able to develop trust in the world and him/herself or the trust will be formed at an insufficient level.

Conclusions. The basic trust attitude significantly affects a person's psychological well-being, his/her mental health and happiness in general. Basic trust or mistrust is formed in a child during communication with adults and contact with the environment. During the war in Ukraine, it is very difficult even for adults to keep calm and a general positive mood, treat their children always patiently and lovingly, satisfy children's needs quickly and effectively. Therefore, these theses provided parents with simple rules of behaviour with their child in order to form the child's basic trust.

References

1. Чайка Г.В. Довіра як ключовий компонент психічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022, Том 33 (72), № 1. С. 31-36 - DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.1/05>
2. Эриксон Э. *Детство и общество*. Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996
3. Janoff-Bulman R. *Shattered assumptions*. New York. NY: Free Press, 1992.

Simon Francesco DI RUPO

PhD student in Ethics of Communication, Scientific Research and Technological Innovation

Department of Philosophy, Social and Human Sciences, and Education University of Perugia (Perugia, Italy)

**RESIDUES OF STOICISM AND EPICUREANISM IN THE CONTEMPORARY
CONCEPT OF HAPPINESS.
AN IMAGINARY DIALOGUE WITH
LORENZO VALLA'S "DE VERO BONO"**

Abstract. This contribution aims at reflecting on the concept of happiness in contemporary society by dialoguing with an illustrious cue from 15th-century Italian humanism: Lorenzo Valla with his *De vero Bono*, written and revised between 1431 and 1433. In the dialectic between Stoicism and Epicureanism, we can trace moral elements that, although distant in time, still condition our conception of pleasure. How does the tension between ascetic contemplation and the appreciation of worldly pleasures present balances and imbalances in contemporary times? How can a Western man still draw on the wisdom of his humanistic tradition? In Lorenzo Valla, the dialectic between the two positions is resolved in a *voluptas caelestis*; we would like to investigate towards which summit the desire for the pleasure of a contemporary man situated between the opportunities of technology and the risk of his de-humanization aims (or does not aim).

Keywords: humanism, spirituality, happiness, stoicism, epicureanism

In what way can we call ourselves 'contemporary philosophers' concerning 'happiness'? Since the latter is a human condition that is never quite definitive, constantly desired, and never entirely understood, this is a challenging task. One is never contemporary with happiness. Often, if not always, man succeeds in defining a happy moment after having experienced it and with the laborious parallel to a moment in which such happiness seems to have escaped or eluded him. Here we mean man as an individual is concerned.

However, we could also bend this reflection to Man as a collective historical subject: humanity. Could we ever define one era as 'happy' to another? Or would we overestimate the connotations we imagine ourselves to have from the historical perspective of our misery? Who is the bearer of happiness? Man, his history, or God?

The topic's extreme elasticity and problematic nature cannot make a 'contemporary philosopher' comfortable. He can, however, enrich his outlook and place himself in dialogue with his time and the gains of the history of philosophy in its entirety since happiness is not an affair for age cohorts but a transversal and immortal philosophical concept. Every happiness, as the Italian philosopher Mariano Bianca would define it, is an '*expansion of existence*' and, at the same time, a '*process of*

felicitation', i.e. a personal expansion that invests, potentially in a virtuous way, the social sphere.¹⁵

It is recurrent nowadays, in popular philosophizing, to refer generically to a 'new humanism' as a recovery of notions that emphasize the importance of man, of his reference values, in search of a renewed harmony with his world. Nevertheless, is this 'his' world alone? Moreover, is it only his present that counts? Perhaps in this excessive anthropocentrism, the 'new humanism' needs to consider the coordinates that the best-known Humanism can still offer, especially that of the Italian 15th century.

We want to take up Lorenzo Valla's *De Vero falsoque Bono*¹⁶ as an evocative viewpoint on highly topical issues.

Valla's innovativeness lies in his thematization of Epicureanism in an entirely new way compared to the Middle Ages;¹⁷ Epicureanism would be no more a radical and repugnant earthliness, a form of denial of the otherworldly in favor of base and animal instincts. This is a theme in common with Dante and Boccaccio, for example, for whom Epicureanism is a form of atheism.¹⁸

The operation that interests Valla consists in a removal of the demonized characteristics of Epicureanism by the monastic exasperations of Stoicism, according to a dialectical vision interpreted very well, in our opinion, by Giovanni Gentile, as he sees Valla's *Voluptate* as a synthesis «*between the pleasure free from all restraints of custom and morality [...] and the infinite sweetness of heavenly beatitude*».¹⁹ Gentile finds Valla's innovative contribution genuine in that it «*makes sense of both extremes, showing them to be only apparently in contrast*».²⁰

Valla's *De Vero Bono* structure is in a tripartite dialogue: in the manner of Platonic dialogues, each character embodies a philosophical view. Cato Sacco argues the case for Stoicism; he contrasts with the poet Maffeo Vegio, who expresses the defense of Epicurus as a dialectical synthesis between the two antitheses and stands the friar Antonio da Rho as a celebrant of Christian happiness.

What emerges substantially from the dialectical movement of the three characters, in this sense to be seen in pseudo-hegelian terms as figures because of synthesis, as Gentile suggests, is a critique of Stoic ethics on account of its accentuation of *honestas*, considered hostile to the senses. *Voluptas*, according to Valla, is a universally pursued well in every sphere of action; therefore, it cannot be merely disqualified. With good reason, the theologian Jorg Lauster offers an essential key to understanding it:

¹⁵ BIANCA. M., *Processi di felicitazione e stati felici*, in *Felicità*, edited by M. BIANCA, Marsilio Editori, Venezia 1985, pp.145-156, translation my own.

¹⁶ This is the title of the last draft after *De Voluptate* first and *De Vero Bono* later, from 1431 to 1433.

¹⁷ Cf. GARIN, E. *L'uomo del rinascimento*, Laterza, Bari 1995, p.3: «*for his eulogy of the Epicurean voluptas, his dialectic and his 'elegances', will not by chance be extolled, summed up and printed, as the master of the new times by his great 'pupil', Erasmus of Rotterdam*», translation my own.

¹⁸ Cf. BOCCACCIO, *Commento alla "Divina Commedia"*, ed. D. Guerri, Bari 1918, vol.III, pp.45.46.

¹⁹ GENTILE G., *La filosofia*, in *Storia dei generi letterari italiani*, Milano 1915, p.208, translation my own.

²⁰ *Ibidem*

The original aspect, however, does not lie in the knowledge of the power of the affections aimed at achieving pleasure but in the judgment of this fact. Pleasure is a life-enriching force and, therefore, a reasonable conduct goal. Valla describes how the satisfaction of natural needs, such as the intake of food or the gratification of the sexual instinct, contributes, on a first step, to the success of life.²¹

But it is not enough to stop there, according to Lauster's reading, which we fully espouse here. Happiness offers its inner multidimensionality in the analogical relationship between the pleasure of the most immediate degree to pleasure in the purely spiritual sense.

He observes how, on a second step and always in their interest, men begin to compare goods and know how to give up the enjoyment of sensible pleasures in favor of spiritual joy.²²

The third 'archetypal' character, Antonio da Rho, acts as a synthesis, proposing a harmonious balance between *honestas* and *voluptas*. Both, for Valla, are founded in divine creation and, therefore, are not opposable. The enjoyment of life is a gift from God and is, therefore, "honest". The ultimate balance, i.e., happiness in the most prudent moral sense, will take place in the afterlife, where, as Lauster says, «*the Christian is an Epicurean of a higher order*».²³ In this sense, Valla restores to the spiritual life its profoundly joyful component: the soul's progress towards heavenly voluptuousness is a motion of pleasure and joy.

This is the *resolutio quaestionis* that resolves the *altercatio* between Stoicism and Epicureanism, which Valla exasperates, with prose that is, moreover, delightful, according to the expedients of the fine rhetorician that he was.

The crucial point lies in the observation that it is neither sufficient for Valla to emphasize the earthly *voluptas* nor the otherworldly. The critical issue that the spiritual man is called upon to resolve is precisely in the insufficiency of each. Giovanni Di Napoli, one of Valla's sharpest interpreters, writes:

The *voluptas* of the Christian, as of the one who professes a spiritualistic conception of reality and life, could to a certain extent accompany the present life. Still, it could not be taken in this life as the absolute", in such a way that "the Stoic demands of *honestas* and the Epicurean demands of *voluptas* are not defeated in the battle; the one who is defeated, and irremediably, is 'philosophy' [...] as an exasperation of the human attempt, outside of Christianity, to configure and ruin itself either as superhuman (Stoicism) or as inhuman (Epicureanism).²⁴

²¹ LAUSTER, J., *Dio e felicità. La sorte della vita buona nel cristianesimo*, Queriniana, Brescia 2006, p.81, translation my own.

²² Ibidem

²³ Ivi, p.82.

²⁴ DI NAPOLI, G., *Lorenzo Valla. Filosofia e religione nell'umanesimo italiano*, Edizioni di storia e letteratura, Roma 1971, pp.232-240, translation my own.

In the vast panorama of historiographical criticism regarding Lorenzo Valla, some maintain that the core of his real vision lies in his spasmodic defense of Epicureanism, disguised as producing a Christian synthesis only to avoid severe repression by the Church.²⁵

Leaving aside this doubt, which would cheer historical gossip but not take us far from a theoretical point of view, we agree with Tommaso Perrone and Simone Guslandi when they argue that the total gain of *De Vero Bono* is essentially tied to a double crossroads. On the one hand, in reconstructing the link between the Christian way and pleasure, a notion that only passes through accordance with God's will. The other side, which we consider to be of particular interest in contemporary times, lies in the controversial act:

In the dismissal of the role of emotions in the concrete act of existence, in the positivity of the concept of nature, in the radical rejection of hypocritical purities, in the condemnation of abstract and static thinking and asceticism that is not very concrete and at odds with the profound needs of human emotionality.²⁶

Here we read a particular passage, which we believe to be particularly happy in the prose, from the words of Antonio da Rho:

But you will ask, what do all these magnificences do to me? They were created so that in contemplating these sublime things and fabricated for your good, you might know yourself, elevate your mind, and not humiliate the dignity so great of your nature [...] If our mind enclosed in its limbs is not capable of the very things that are subject to the eyes, how much less is it capable of those things that do not fall under the eyes or another sense?²⁷

If a man cannot 'train' himself to the good through the gifts of sensible pleasures, how will he come to understand the subsequent and greater importance of the invisible good? And at the same time, how will he understand the meaning of sensible pleasures if

²⁵ Cf. VOIGT C., *Il risorgimento dell'antichità classica ovvero il primo secolo dell'umanesimo*, Sansoni, Firenze 1968, pp.12-14; FUBINI R., *Note su Lorenzo Valla e la composizione del De voluptate*, in AA.VV. *i classici nel Medioevo e nell'Umanesimo*, Istituto di Filologia classica e medievale, Genova 1957, pp.189-208.

²⁶ PERRONE T., GUSLANDI S., *Esseri naturali. Riconsiderazione critico-filosofica del significato onto-teleologico del De Voluptate di Lorenzo Valla*, Grin, Verlag 2014, p.38, translation my own.

²⁷ VALLA L., *Del vero e falso bene*, in *Scritti filosofici e religiosi*, Sansoni, Firenze 1953, p. 215, translation my own. Original italian version: «Ma mi chiederai, cosa fanno a me tutte queste magnificenze? Furono create affinché nel contemplare queste cose sublimi, e fabbricate per il tuo bene, tu conosca te stesso, innalzi la tua mente, non umilii la dignità sì grande della tua natura [...] Se la nostra mente chiusa nelle membra non è capace delle cose stesse che sono sottoposte agli occhi, quanto meno è capace di quelle che non cadono sotto gli occhi o un altro senso?».

he does not know how to place them to the degree of bliss that gradually leads to the beauty and happiness of participating in a divine plan?

The extreme topicality of Valla's theme consists precisely of the unresolved tension between Stoicism and Epicureanism in which man still seems entangled. Rereading Lorenzo Valla today should be an exercise in rediscovering the third moment that contains and overcomes the two presumed oppositions.

The lesson we could draw today from the dialectical movement praiseworthy expressed by De Vero Bono is represented by the need not to imagine happiness as a mere redemption of the body in antithesis with the contemplation of the principles of existence.

As a Western civilization, how far do we still have to go if we dare not see ourselves in our bodily and spiritual wholeness beyond polarisations? When will we offer morality a deeper path than simply contrasting contemplation and ecstasy, immediacy and reason, happiness and sacrifice? It will be necessary to see in the smile of a man reborn to himself, that is, in the holiness of the child's playfulness, not only a man who recreates himself but a man who is in sympathy with creation—one hopes for a man who sees richness and not opposition in duality.

If we could see the mirror of joy that points to infinity in our moments of light enjoyment, we would understand that at the bottom of our being lies, since the foundation of the world, the same feeling. A feeling that connotes itself as religious in the most spiritual and vital sense possible, a "kiss of the universe", as Schleiermacher puts it, in which it «forms to itself its contemplators and its admirers»,²⁸ which for us are both Stoics and Epicureans, and not only: both men who mystically contemplate, and men who powerfully desire, in the perspective of the divine beauty inaugurated by terrestrial happiness.

²⁸ SCHLEIERMACHER, F. *Über die Religion. Reden an die Gebildeten unter ihren Verächtern* (1799), edited by R. Otto, Göttingen 1967, p.55. [trad.it., *Sulla religione. Discorsi a quegli intellettuali che la disprezzano*, Queriniana, Brescia 1989, p.39]

Hiranya DISSANAYAKE

Senior Lecturer, Wayamba University of Sri Lanka (Kuliyapitiya, Sri Lanka)

Anuradha IDDAGODA

PhD, Senior Lecturer, University of Sri Jayewardenepura (Nugegoda, Sri Lanka)

HAPPINESS AND SUSTAINABILITY: A BIBLIOMETRIC ANALYSIS

Abstract. This study is intended to conduct a bibliometric analysis of trends and other important meta-data related to research papers on the concept of "happiness and sustainability". Therefore, the present paper analyses research publications in the SCOPUS database using bibliometric analysis. In order to evaluate bibliometric data, standard bibliometric indicators are used, such as the number of publications, an analysis of citations, and research productivity (h-index, g-index, m-index). These analyses were based on an evaluation of 28,095 references in 461 publications. Accordingly, this research identified the bibliometric information such as yearly trends, top publishing countries, top publishing authors, frequently occurring keywords and themes, and most cited papers related to Spirituality and Sustainability that have a higher impact on the subject. This study is important for academics, practitioners, and policy makers.

Keywords: *Happiness, Sustainability, Bibliometric Analysis*

1. Introduction

With the advent of the Covid-19 pandemic, many business organizations in the world faced sustainability issues, and the concept of sustainability has re-emerged. Sustainability has been defined by various scholars in the field in different ways, but there is no consensus among these definitions. However, Russell et al. (2007) explained Sustainability using four key understandings that include "Working toward long-term economic performance, working toward positive include for the natural environment, supporting people and social outcomes, adopting a holistic approach"(p 42).

In addition, due to the COVID-19 pandemic increase in stress and psychological disorders are paramount in society. In this context, it is important to increase psychological well-being to achieve spiritual development. In this context, happiness is one of the main criteria that reflect spiritual development. There are two distinct psychological explanations for well-being and happiness in an individual: hedonistic and eudemonic (Deci & Ryan, 2008). In the hedonistic tradition, happiness is defined as the absence of a negative affect and the presence of a positive affect. In the eudemonic tradition, life is viewed as a full and deeply fulfilling experience. According to (Huta & Waterman, 2014), fulfilling values include meaning, growth, authenticity, and excellence. The sustainability implications are more concerned with eudemonic tradition (Chéron et al., 2022).

Therefore, it is important to observe the relationship between happiness and sustainability. Even though this is an important area for discussion, there is a pronounced

dearth of studies that identify the trends and other meta-data pertaining to the area of spirituality and sustainability using bibliometric analysis.

Bibliometric analysis is a quantitative study of physical published units, or of biblio-graphic units, or of the surrogates for either (Broadus, 1987). This analysis is introduced in late 1980 but papers related to the bibliographic analysis under social science published in recent years. Such an analysis is expected to provide important insights into the meta-data on publications for researchers and interested parties. Accordingly, the aim of this study is to identify dynamics in the area of happiness and sustainability and to make recommendations for future research directions. According to the researchers' knowledge, this study is a pioneering attempt to conduct a bibliometric analysis on the area of happiness and sustainability.

2. Methodology

This study used the Scopus database to explore the publications related to Happiness and Sustainability. Empirical evidence suggest that the Scopus database consist of a comprehensive coverage of sources except medicine and physical science compared with Web of Science (Hallinger & Kovačević, 2019; Mongeon & Paul-Hus, 2016)). The inclusion of journal articles, books, book chapters, and conference papers results in a broader scope of the review (a similar strategy is adopted by (Det Udomsap & Hallinger, 2020)). The start date was not included in the SCOPUS search engine with the intention of recognizing the historical publications on happiness and sustainability. The search strings “happiness” and “sustainability” was entered into the Scopus search engine, and were directed towards the title, keywords and abstracts of the publications. The initial search yielded 490 publications. The database was reduced to 461 publications with the application of “Language filter” and excluding publications related to the year 2023.

The analyses of this study were performed using Biblioshiny software. Biblioshiny packages which used for statistical computing and graphical modeling in R software language were used in quantitative analysis and data visualization(Aria & Cuccurullo, 2017). The aim was achieved by examining the annual publication trend, author analysis, country-wise analysis, keyword analysis, thematic analysis, source analysis, and qualitative analysis of highly cited publications in the literature on spirituality and sustainability.

3. Data Analysis

This section includes the results and discussion on the bibliometric analysis performed and the discussion thereon.

3.1 Analysis based on the Year of Publication

The number of publications on happiness and spirituality between 1992 to 2022, which is depicted in Figure 1. The results depicted that 1) During 1992-2007 the number of literatures depicts a very slight increase while it was accelerated after 2007 and reached its peak in 2020 and remains at around 60 publications per year.

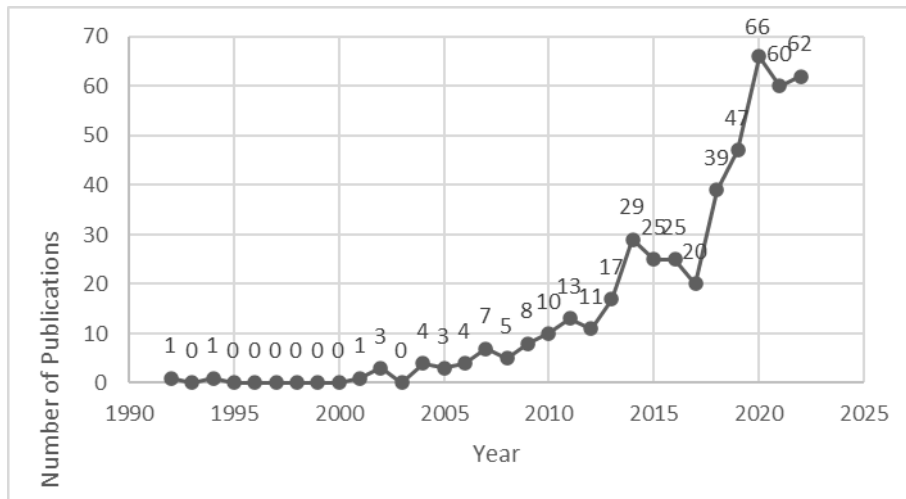


Figure 1 – Annual Trend of Publications Source: Constructed by the Authors

3.2 Analysis based on the Country

The country-wise analysis included contributions from 69 countries that had publications on Happiness and Sustainability, and the top cited countries on this topic is depicted in Table 1. It could be observed that the top three cited countries are the United States, Canada and the United Kingdom. The top 5 publishing countries are the USA, People’s Republic of China, UK, India and Australia, respectively.

Table 1 - Publications according to the country

Country	Total Publications	Total Citations	Average Article Citations
USA	187	1557	33.10
Canada	47	1210	55.00
United Kingdom	74	467	23.40
Australia	57	406	29.00
Mexico	34	405	40.50
France	13	336	84.00
China	151	265	7.60
Spain	50	243	20.20
Malaysia	16	232	38.70
Italy	42	168	14.00
New Zealand	35	147	29.40

Source: Constructed by the Authors

3.3 Analysis based on the Sources

The analysis on the journal citations were conducted using the 461 articles that appeared in 305 journals. The leading sources are the *Prosperity Without Growth: Economics for a*

Finite Planet, Social Indicators Research, Sustainability Switzerland, Ecological Economics followed by *Journal of Economic Literature*, and the *Journal of Economic Literature*. It is observed that the scope of these journals is in the theme of “sustainability”.

3.4 Analysis based on the Authors

The analysis of this study identified 1135 authors from 461 published articles in the subject of happiness and Sustainability. It is noted that Jackson T was the highest cited author who published two articles and Brown KW, and Kasser T are the second highest cited authors with one publication.

3.5 Analysis based on the Top research Publications

The highest cited book is the “Prosperity without Growth Economics for a Finite Planet” by Jackson (2011) with 1,557 citations. Second highest cited publication is “*Are Psychological and Ecological Well-being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle*” done by Brown and Kasser (2005) with 536 citations.

3.6 Analysis based on the key words

Key word analysis is conducted based on the number of occurrences (after conducting data cleaning on the keywords). The keywords such as the Quality of life, subjective being, and economic growth are the high-frequency keywords in the field other than the keywords sustainable development and happiness. were identified as the most used keywords in the happiness and sustainability.

3.6 Analysis based on the themes

Thematic maps used to analyse the themes and knowledge sharing, happiness level, culture, social sustainability and smart cities identified as the emerging themes. In addition, sustainability, happiness and well-being as basic themes which are highly relevant and less developed. Next, economic growth, environmental sustainability, climate change, technology, Buddhism, global national happiness, happiness index, Bhutan, sustainability development, sustainability indicators and natural resources as motor themes which are highly relevant and highly developed. Lastly equity, community capacity and individual capacity as niche themes which are low relevant and highly developed.

4. Conclusion

This paper presents a bibliometric review in order to identify the trends, top contributions, top authors and other meta-information on the field of happiness and Sustainability research. In 1992, the first publication was noted in the Scopus database and the publications related to this field has gradually increased within the last two decades. In the analysis performed, it was noted that the number of publications increased in a dramatically increasing rate after 2007. Moreover, it was found that the areas of happiness and sustainability are the main key areas focused by the researchers based on the keyword’s analysis. Based on the findings we propose that future researchers could investigate on the areas such as happiness level, culture, social sustainability, sustainable consumption and smart cities. In terms of countries that Happiness and sustainability research had been performed, it was noted that USA, Canada and UK, had the highest cited publications, and the highest number of citations concentrated in the developed countries in terms of citations. Thus, based on the findings, we propose that the research on happiness and sustainability should be

accelerated in the developing economies. This study is a pioneering study that analyses bibliometric indicators of the publications in the happiness and sustainability literature and suggests that researchers and regulators could obtain several insights. This study faces certain limitations and the findings should be interpreted and understood accordingly. The data mainly focused on the research published in the SCOPUS database and published using the English language, and future research could expand to other databases and other languages.

References

- Aria, M., & Cuccurullo, C. (2017). bibliometrix: An R-tool for comprehensive science mapping analysis. *Journal of Informetrics*, 11(4), 959–975. <https://doi.org/10.1016/j.joi.2017.08.007>
- Broadus, R. N. (1987). Toward a definition of “bibliometrics.” *Scientometrics*, 12(5–6), 373–379. <https://doi.org/10.1007/BF02016680>
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are Psychological and Ecological Well-being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle. *Social Indicators Research*, 74(2), 349–368. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8>
- Chéron, E., Sudbury-Riley, L., & Kohlbacher, F. (2022). In Pursuit of Happiness: Disentangling Sustainable Consumption, Consumer Alienation, and Social Desirability. *Journal of Consumer Policy*, 45(2), 149–173. <https://doi.org/10.1007/s10603-021-09498-w>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Det Udomsap, A., & Hallinger, P. (2020). A bibliometric review of research on sustainable construction, 1994–2018. *Journal of Cleaner Production*, 254, 120073. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.120073>
- Hallinger, P., & Kovačević, J. (2019). A Bibliometric Review of Research on Educational Administration: Science Mapping the Literature, 1960 to 2018. *Review of Educational Research*, 89(3), 335–369. <https://doi.org/10.3102/0034654319830380>
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Jackson, T. (2011). *Prosperity without Growth: Economics for a Finite Planet*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781849774338>
- Mongeon, P., & Paul-Hus, A. (2016). The journal coverage of Web of Science and Scopus: A comparative analysis. *Scientometrics*, 106(1), 213–228. <https://doi.org/10.1007/s11192-015-1765-5>
- Russell, S., Haigh, N., & Griffiths, A. (2007). Understanding corporate sustainability. *Corporate Governance and Sustainability*, 36–56.

Dmytro DUZHYY

Master of physical therapy and occupational therapy, teacher of the department of physical therapy, occupational therapy and health of Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University (Drohobych, Ukraine)

Paulina WOJTYLA-BUCHORA

Professor, head of the health science department of the President Stanislaw Wojciechowski University of Kalisz (Kalis, Poland)

Oleg KARPOV

Master of physical therapy and occupational therapy, teacher of the department of physical therapy and occupational therapy of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine (Kyiv, Ukraine), Chairman of the Student Association of Physical Therapists (Lviv, Ukraine)

Andrzej WOJTYLA

Doctor of medical sciences, professor, rector of the University of the President Stanislaw Wojciechowski University of Kalisz (Kalis, Poland)

Andriy BAZYLEVYCH

Doctor of medical sciences, professor, president of the World Federation of Ukrainian Medical Associations, professor of the department of propaedeutics of internal medicine, Danylo Halytsky Lviv National Medical University, expert of the Ukrainian Institute for Happiness Research (Lviv, Ukraine)

**THE INFLUENCE OF TERRENCURE
ON THE LEVEL OF HAPPINESS AND RECOVERY PROCESSES**

Abstract. Terraincure (healthy walking in an open area) has a positive effect on the level of human happiness and is useful for our health and well-being. Communication with nature is important for human well-being. Contact with nature can reduce stress, improve mood and general health. It can be a walk in the park or forest, watching birds or plants. A study of the impact of terraincure (healthy walking) on the level of human happiness is presented. It has been shown to reduce stress levels, improve mood, and improve physical health.

Keywords: terraincure, healthy walking, human happiness, stress levels, improve mood

Дмитро ДУЖИЙ

магістр фізичної терапії та ерготерапії, викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (Дрогобич, Україна)

Пауліна ВОЙТИЛА-БУЧОРА

професор, керівник відділу охорони здоров'я Калішського Університету імені Президента Станіслава Войцехівського (Каліш, Польща)

Олег КАРПОВ

магістр фізичної терапії та ерготерапії, викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна), Голова Студентської асоціації фізичних терапевтів (Львів, Україна)

Анджей ВОЙТИЛА

доктор медичних наук, професор, ректор Калишського Університету імені Президента Станіслава Войцехівського (Каліш, Польща)

Андрій БАЗИЛЕВИЧ

доктор медичних наук, професор, президент Світової Федерації Українських лікарських товариств, професор кафедри пропедевтики внутрішньої медицини Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, експерт Українського інституту дослідження щастя (Львів, Україна)

ВПЛИВ ТЕРЕНКУРУ НА РІВЕНЬ ЩАСТЯ ТА ПРОЦЕСИ ВІДНОВЛЕННЯ

Анотація: Теренкур (здорова ходьба на відкритій місцевості) позитивно впливає на рівень щастя людини та корисний для нашого здоров'я та самопочуття. Спілкування з природою важливе для благополуччя людини. Контакт з природою може зменшити стрес, поліпшити настрій і загальний стан здоров'я. Це може бути прогулянка в парку чи лісі, спостереження за птахами чи рослинами. Представлено дослідження впливу теренкуру (здорової ходьби) на рівень людського щастя. Доведено, що він знижує рівень стресу, покращує настрій і покращує фізичне здоров'я.

Ключові слова: теренкур, здорова ходьба, людське щастя, рівень стресу, покращення настрою

Актуальність

Фізичне навантаження має великий вплив на здоров'я та благополуччя людини. У ситуаціях, коли людина переживає психологічний стрес, такі як після перенесеного ковіду, в замкнутому просторі, хвилюванні, то фізичне навантаження може допомогти зменшити рівень тривоги та стресу і покращити настрій. У дослідженнях було показано, що фізичне навантаження збільшує вироблення ендорфінів - гормонів щастя, які зменшують біль і покращують настрій. Крім того, регулярне заняття спортом зменшує ризик розвитку депресії та тривожності. У випадках після перенесеного ковіду, коли багато людей стикаються зі зниженням настрою та емоційними проблемами, фізичне навантаження може допомогти підвищити рівень ендорфінів та поліпшити настрій [1,2].

Пам'ятаємо 10 СКЛАДОВИХ ЩАСТЯ - Спорт, Сміх, Солодке, Сон, Сонце, Свобода, Спілкування, Секс, Стосунки, Сім'я (виходячи з слів, які починаються на «С») [3].

І бачимо що в нашому сучасному світі все більше людей стикається з проблемами в стосунках та спілкуванні. Спілкування формує людську сутність. Цікавими є сучасні особливості в спілкуванні пов'язані з ерою діджеталізації, коли

гаджетами замінюють природне людське спілкування та спілкування з ЖИВОЮ ПРИРОДОЮ. Існує багато різних методів та підходів до підвищення рівня щастя та зменшення стресу, але одним з найбільш доступних та ефективних є фізична активність, зокрема ходьба. В цій статті ми розглянемо дослідження, які доводять вплив ходьби на рівень щастя людини та проаналізуємо, як це може бути корисно для нашого здоров'я та благополуччя.

Спілкування є ключовим аспектом соціального життя. Спілкування можна описати як процес встановлення та розвитку зв'язків між людьми, що виникає з потреби спільної діяльності та включає обмін інформацією, розроблення єдиної стратегії взаємодії та сприйняття та розуміння іншої людини.

Згідно з теорією цінностей Маслоу, після біологічних потреб та особистої безпеки, соціальна складова, яка включає спілкування та місце в суспільстві, є наступною важливою потребою людини.

Спілкування формує людську сутність та допомагає людині реалізувати себе як особистість, досягати своїх цілей та утверджувати себе. Філософ Григорій Сковорода вбачав у спілкуванні з іншими людьми можливість реалізації природних здібностей людини та досягнення щастя через навчання та самопізнання. Наприкінці кінців, корінь нещастя полягає в неправильному розумінні своїх здібностей та відсутності самопізнання.

Спілкування з природою також має важливе значення для людського благополуччя. Контакт з живою природою може знижувати рівень стресу, поліпшувати настрій та загальний стан здоров'я. Це може бути прогулянка в парку або лісі, спостереження за птахами чи рослинами, годування тварин у природі. Такі види спілкування можуть допомогти людині зрозуміти, що вона є частиною природи і що має відповідальність за збереження її ресурсів та біорізноманітності. Багато людей знаходять велике задоволення від спілкування з природою та відчують себе більш збалансованими та злагодженими після таких взаємодій.

У період диджиталізації та все більшого використання технологій люди все менше часу проводять на вулиці та взаємодіють з природою. Однак спілкування з живою природою та заняття фізичною активністю дуже важливі для нашого фізичного та психічного здоров'я.

Згідно з багатьма науковими дослідженнями, проведені в природному середовищі та фізична активність допомагають знизити ризик розвитку депресії, тривожності, а також зменшують ризик розвитку серцево-судинних захворювань та інших хвороб [4,5].

Крім того, спілкування з природою допомагає людині знайти гармонію та спокій. Природа дарує можливість забути про повсякденні проблеми та відновити емоційний баланс. Взаємодія з живою природою також допомагає розвивати спостережливість, творчість та уяву [6,7].

Фізична активність, зокрема ходьба, може позитивно впливати на наш психічний стан та рівень щастя. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, що допомагає покращити настрій, зменшити стрес та тривожність. Крім того, фізична активність підвищує самооцінку та самоповагу, що може мати позитивний вплив на наше психічне здоров'я.

Ходьба, в порівнянні з іншими видами фізичної активності, є дуже доступною та легко виконуваною. Вона не потребує спеціальних навичок або обладнання та може бути проведена майже в будь-якому місці. Ходьба також може бути виконана у різні пори дня, що дає можливість адаптувати її до особистого розкладу.

Дослідження впливу ходьби на рівень щастя людини

Існує багато досліджень, які доводять позитивний вплив ходьби на рівень щастя людини. У одному з таких досліджень (Хеллоуел, 2008) було проведено експеримент з 45 дорослими, які були поділені на дві групи. Перша група повинна була щодня пройти 30 хвилин швидкої ходьби протягом 10 днів, а друга група повинна була проводити 30 хвилин на тихому місці. Після закінчення дослідження було виявлено, що у першій групі після 10 днів ходьби покращився настрій та рівень щастя, в той час як у другій групі не відбулися значущі зміни.

Інше дослідження [8] було проведено з 156 студентами, які мали депресивні симптоми. Учасники були поділені на три групи. Перша група повинна була щодня пройти 30 хвилин ходьби, друга група - виконувати вправи з розтяжки, а третя група - була контрольною. Після 8 тижнів було виявлено, що у першій групі покращився рівень щастя та зменшилось виявлення симптомів депресії.

Загалом, результати цих досліджень доводять позитивний вплив ходьби на рівень щастя та психічне здоров'я.

Ходьба - це один з найпростіших та найефективніших способів підтримувати своє здоров'я та покращувати свій настрій. Крім того, ходьба на свіжому повітрі може бути особливо корисним для підвищення рівня щастя та загального самопочуття людини.

Зменшення рівня стресу

Перш за все, ходьба на свіжому повітрі може зменшувати рівень стресу та занепокоєння. Зелені простори та природа можуть мати успокоюючий ефект на людину. Дослідження показали, що перебування в природному середовищі може знижувати рівень кортизолу - гормону стресу. Кортизол виробляється в організмі відповідно на стресові ситуації, а його підвищений рівень може мати негативний вплив на здоров'я та самопочуття людини. Ходьба на свіжому повітрі та перебування в природі можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити загальний емоційний стан [9].

Покращення настрою

Другим важливим механізмом, який пояснює позитивний ефект ходьби на свіжому повітрі на щастя людини, є покращення настрою. Перебування на свіжому повітрі може покращувати настрій та загальний емоційний стан людини. Деякі дослідження показують, що зелені зони та парки можуть бути особливо ефективними у покращенні настрою. Наприклад, дослідження, проведені у Великобританії, показали, що прогулянки у парках можуть знижувати ризик розвитку депресії та інших психічних розладів. Також деякі дослідження показали, що вибухи фізичної активності на свіжому повітрі, такі як біг або ходьба, можуть підвищувати рівень ендорфінів - гормонів щастя - в організмі людини. Це може відчутно покращувати настрій та загальний емоційний стан людини.

Покращення фізичного здоров'я

Ходьба на свіжому повітрі також може покращувати фізичне здоров'я людини. Регулярна фізична активність може допомогти знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, цукрового діабету та ожиріння. Крім того, ходьба може підвищувати загальний рівень фізичної активності людини, що також може позитивно впливати на її здоров'я. Важливо також зазначити, що регулярна фізична активність може бути корисна не тільки для фізичного, але й для психічного здоров'я людини. Наприклад, дослідження показали, що фізична активність може допомогти знизити ризик розвитку деменції та інших неврологічних захворювань.

Ходьба, як лікувальний метод для функціонального відновлення використовується при багатьох захворюваннях, вона є доступним, природним і найпоширенішим видом фізичної активності. Дослідження, проведене в 2013 році в Женеві, Швейцарія, показало, що регулярна ходьба на 30-45 хвилин щодня може зменшити ризик розвитку серцево-судинних захворювань на 9-10%.

Теренкур (від франц. terrain – місцевість нім.kuhr – лікування) – дозовані по відстані, часу і куту нахилу піші сходження; метод лікування та реабілітації пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями та ін. [10].

В нашому місті в Регіональному ландшафтному парку «ЗНЕСІННЯ» нами вже було започатковано, розроблено, та встановлено стенди та вказівники. в 2019 році, що складався з 5 стежок здоров'я. В кінці 2021 року нами було розроблено методологію занять на теренкурі та запропановано систему з 26 стежок, від 3 до 8 в кожному в 5 парках) спільно з міською радою: які прокладені у ландшафтних парках (розміщених в різних частинах міста). Це перша система теренкурів в некурортному місті (НЕРекраційному) місті – та розрахований на місцевих жителів та туристів міста.

В 2022 році ми розробили та впровадили теренкур в одному з наступних парків -Замарстинівському парку нашого міста, який містить 4 стежки різних рівнів складності: 2 легкі – 702 м та 1111 м – без перепадів висоти, 1 середній - 1822 м, з незначними перепадами висот та складний – 3030 м зі значними перепадами висот. Маршрути обладнані вказівниками відстані та напрямку руху на роздоріжжях. Також було встановлено 5 інформаційних стендів по всьому парку, які містять інформацію про оздоровчу та скандинавську ходьбу, коротку історію теренкурів, місця активного дозвілля, загальну карту міста, де позначені парки з наявними теренкурними маршрутами. Стенди містять рекомендації для відвідувачів парків про теренкур та скандинавську ходьбу та QR коди.

Зараз теренкур розглядається як спосіб підтримки фізичного здоров'я, профілактики серцево-судинних захворювань та відпочинку. Термін "теренкур" описує лікувальну ходьбу, яку виконують по заздалегідь розроблених маршрутах. Розробники маршрутів теренкуру мають звертати особливу увагу на гарну природу та мальовничу місцевість. Різноманітність рельєфу не лише забезпечує фізичне навантаження, але й позитивно впливає на настрій людини.

Серед цих факторів можуть бути враховані різні аспекти, такі як фізична підготовка учасників, досвід ходьби та його тривалість, доступність та безпека маршруту, а також наявність необхідних засобів для перебування в природі, таких як водопостачання, місця для відпочинку та туалети. Крім того, при плануванні

маршрутів теренкуру необхідно враховувати місцеві законодавчі та регуляторні вимоги, щоб забезпечити безпеку учасників та дотримання екологічних норм.

Одним з головних завдань теренкуру є створення сприятливих умов для підтримки здоров'я людини. Фізичні вправи, які виконуються під час ходьби, зміцнюють серцево-судинну систему, підвищують рівень кисню в організмі та знижують ризик розвитку хвороб серця та судин. Крім того, ходьба в природному середовищі може позитивно впливати на психічний стан людини, знижуючи рівень стресу та підвищуючи настрій.

Беручи за головну мету теренкуру - оздоровлення, такий вид дозвілля розробляють враховуючи низку факторів :

- сприятливість місцевості (маршрут теренкуру прокладають в місцевості за сприятливим кліматом, основною характеристикою якої є чисте повітря та безвітряна територія);
- наявність зупинок для відпочинку (впродовж всього маршруту теренкуру необхідно проектувати місця зупинки та відпочинку, в більшості випадків зупинки розташовані на відстані 200 метрів);
- маркування маршруту (весь маршрут теренкуру прийнято позначати відповідними позначками-показниками.

На таких показниках міститься інформація про: номер зупинки, загальну протяжність маршруту, куту підйому; - час проходження (найкраща тривалість корисного для здоров'я теренкуру складає приблизно від 20 хвилин до 1,5 години);

Практичні поради щодо використання ходьби для підвищення рівня щастя

- Зробіть ходьбу частинкою свого розкладу: спробуйте додати ходьбу до свого розкладу щодня, присвятіть цьому хоча б 30 хвилин.
- Знайдіть компанію: запросіть друзів або сім'ю на прогулянку. Це буде не тільки приємно, але і позитивно вплине на ваш настрій.
- Підберіть відповідну взуття: забезпечте собі зручні та підходящі за розміром взуття для ходьби.
- Спробуйте нові маршрути: ви можете відкрити для себе нові місця та відкрити для себе нові краєвиди.
- Слухайте музику: додайте в свій розклад ходьби музику, яка підніматиме вам настрій та робитиме прогулянку приємнішою.
- Практикуйте свідому ходьбу: налаштуйтеся на момент та оточення, присутність у теперішньому моменті допоможе вам насолоджуватись ходьбою та відчувати позитивний вплив на ваш настрій та здоров'я.

Висновки. Підводячи підсумки, розуміємо, що теренкур (здорова ходьба на відкритій місцевості) позитивно впливає на рівень щастя людини та є корисною для нашого здоров'я та благополуччя. Тому ходіть на здоров'я.

Література

1. Reed, J. & Buck, S. (2009). The effect of regular aerobic exercise on positive-activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(6), 581-594.

2. Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 6(3), 104-111.
3. Базилевич А. Спілкування та стосунки – джерела щастя / А.Базилевич // Щастя та сучасне суспільство: збірник матеріалів Другої міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2021 р.). – Львів : СПОЛОМ, 2021. – С. 35-37.
4. Reed, J., Buck, S., & Miles, A. (2008). Walk on the bright side: Physical activity and affect in major depressive disorder. *Mental health and physical activity*, 1(1), 32-39.
5. Teychenne, M., Ball, K., & Salmon, J. (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: A review. *Preventive Medicine*, 46(5), 397-411.
6. Richardson, C. R., et al. (2008). A randomized controlled trial of the effect of aerobic exercise training on feelings of energy and fatigue in sedentary young adults with persistent fatigue. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 77(3), 167-174.
7. Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319-337. doi: 10.1080/0960312050015596
8. Anderson, E., Shivakumar, G., & Grady, C. (2013). The effects of exercise and physical activity on depression and anxiety in adults with depression. *Journal of clinical psychology in medical settings*
9. Shanahan, D. F., Bush, R., Gaston, K. J., Lin, B. B., Dean, J. H., Barber, E., & Fuller, R. A. (2016). Health benefits from nature experiences depend on dose. *Scientific reports*, 6, 28551. doi: 10.1038/srep28551
10. Базилевич А. Методичні особливості проведення оздоровчих занять на теренкурах // А.Базилевич, О.Білянський, Д.Дужий /Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернетконференції (м. Чернівці 10.02.2022 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. – Чернівці:Чернівецький нац. ун-т, 2022. – С. 13-16.

Raquel FERNÁNDEZ-GONZÁLEZ

PhD/Dr Faculty of Economics and Business, Universidade de Vigo (Vigo, Spain)

Félix PUIME-GUILLÉN

*PhD, Associate Professor, Faculty of Economics and Business Administration,
Universidade da Coruña (A Coruña, Spain)*

Manuel ESCOURIDO CALVO

*PhD/Dr., Faculty of Economics and Business Administration Universidade da Coruña,
(A Coruña, Spain)*

Francisco RODRÍGUEZ DE PRADO

PhD/Dr., Faculty of Economics and Business, Universidade de Vigo (Vigo, Spain)

Lucía FERNÁNDEZ-RUMBO

*Bachelor of Business Administration, final year student, Faculty of Economics and
Business Administration, Universidade da Coruña (A Coruña, Spain)*

Paula PICALLO GESTAL

*4th year student of a joint Bachelor of Laws, Bachelor of Business Administration
Faculty of Economics and Business Administration, Universidade da Coruña (A Coruña,
Spain)*

EXAMINING THE INTERSECTION OF AGROECOLOGY, SERVICE- LEARNING, AND SOCIAL RESPONSIBILITY IN SPAIN: A CASE STUDY

Abstract. Service-Learning (SL) is an innovative educational approach that aims to put theoretical knowledge learned in the classroom into practice by serving the community. In recent years, there has been a growing concern for sustainable and environmentally friendly agricultural production systems, leading to the integration of agroecological perspectives in SL experiences at the university level. Specifically, master's degree programs have channeled these experiences through internships in companies. This article seeks to assess whether the involvement of companies in SL activities has been a beneficial or detrimental strategy and whether it has been managed in a controlled manner. To achieve this, the Balanced Scorecard methodology will be utilized. The study results are varied, with the "customers" factor showing particularly positive outcomes, while the "Learning and Growth" factor yielded poorer results.

Keywords: Service-Learning; Agroecology, Balanced Scorecard methodology, economic and financial analysis

1. Introduction

The university environment is seen as a strategic tool for promoting a fair and equitable society as emphasized in the World Declaration on Higher Education for the Twenty-first Century endorsed by UNESCO. The approach of a pedagogy focused from socio-cultural transformation towards more responsible citizenship with their environment is a necessity in the new EHEA (The European Higher Education Area) and the Service-Learning process is considered a main way to obtain competencies according to the Bologna objectives for the EHEA (Dlouhá et al., 2019; Hinojosa-Pareja and García-

Cano, 2020). Methodological proposals need to be established to make students aware of environmental issues and to encourage them to contribute to the protection and conservation of the environment.

Therefore, ApS is a dual tool that reinforces classroom learning and develops transversal competencies and social ethics in both the students and the organizations to which they belong (Kezar and Rhoads, 2001; Resch and Schritteser, 2021). ApS practice in higher education in Spain has been limited due to a lack of funding for student internships. However, there has been an increase in ApS experiences in third cycle university education, especially in professional master's programs where internships are carried out (Meijs, Maas and Aramburuzabala, 2019).

Agroecology has become an increasingly popular alternative to intensive agriculture due to the growing importance of sustainability in economic production. It advocates for environmentally friendly techniques, renewable inputs, and the adaptation of agricultural practices to local resources. Agroecology also recognizes the significance of non-biophysical factors such as political decisions, cultural determinants, and the institutional environment.

The article aims to assess the effectiveness of the agroecological service-learning experience for the company by using the Balanced Scorecard methodology. It presents the company's vision, strategy, and objectives related to the experience, and then establishes indicators to measure the achievement of the strategic plan.

2. Theoretical framework

The theoretical framework utilized in this study combines two of the most dynamic lines of research in academia - agroecological science and ApS practice - that have seen significant progress in empirical experiences and innovative theoretical developments.

2.1. The importance of agroecological science development

Agroecological science studies the structure and function of agroecosystems from both an ecological and cultural perspective (León, 2009), emphasizing ecological sustainability and incorporating interdisciplinary concepts from ecology, biology, anthropology, economics, and sociology (Altieri, 2018; Van Hulst et al., 2020).

The aim of agroecology as a science is to find solutions to benefit the disadvantaged sectors in both developed and underdeveloped countries through effective technical and social measures, based on principles that are applicable to all farms, especially those most affected by harmful technologies. These principles aim to achieve equitable, healthy, sustainable, and highly productive systems (Martínez 2004).

2.2 Service-Learning

Service-Learning (SL) is a multidisciplinary approach to education that combines academic study with community service. SL promotes critical citizenship, emotional and social competencies, and civic engagement. Unlike individualistic programs, SL focuses on service to others as a primary dimension. Stanford University has developed the "Service-Learning Quadrants" to represent the essential elements of SL and the relationships between them, which are: (I) Volunteering, (II) Practices and fieldwork, (III) Community service/Non-systematic initiatives, and (IV) Service-Learning.

Although there are various definitions of SL, there are four main elements that define it: (1) SL is primarily a pedagogical model, (2) there is an equally relevant bidirectional relationship between practical learning and academic knowledge, (3)

academic and practical learning must be combined, and (4) the choice of community service must obey pragmatic criteria.

3. Case study

The regulatory framework of higher education in Spain underwent significant changes in the 1970s and 1980s. The traditional model of Spanish university education, which relied heavily on the master class, has evolved with the establishment of the EHEA. Now, self-learning and autonomous work are essential to a student's education. This shift towards student-centered learning has led to the promotion of social capital, which involves the transfer of knowledge, interaction with the environment, and practical application of knowledge. Many university initiatives have been developed to promote social capital, including the Service-Learning experience, which encourages student engagement and social cohesion.

The implementation of Service-Learning (SL) methodology has been applied in the agriculture sector, particularly in agroecology. Public universities in Spain offer master's degrees that use this approach to improve agricultural management. A specific master's degree uses SL in its graduate teaching methodology in agroecology, and several companies participate in this SL program.

In this case study we have analyzed the impact of participating in an SL experience for the management of a company in the agricultural sector, using the balanced scorecard methodology to evaluate the success factors and indicators of university-business collaboration. The data used for the balanced scorecard came from surveys conducted by the company.

4. Methodology

The Balanced Scorecard (BSC) is a management method used by companies to track the status of their strategic plan and measure employee performance in terms of achieving goals. The BSC can help identify areas where a company is deviating from its plan and make necessary adjustments. This method requires that the organization be evaluated from four standpoints: (I) Business growth and learning, (II) Internal processes, (III) Customers, and (IV) Finance.

5. Results

The following is the company's strategic map, focused on the SL experience, which specifies the areas, perspectives, and strategies to be evaluated (Table 2).

Table 2. Strategic map of the company. Source: Own elaboration

STRATEGIC MAP OF THE AGRO-ECOLOGICAL ENTERPRISE			
Strategic Objective	Strategy to follow	Area	Perspective
Customer-focused approach	Evaluation of consumer satisfaction with the SL experience	Commercial/ Sales	Customers
	Establishment of standards and rules of service with SL experience		
	Investment in experience innovation SL		
Increased sales revenue from SL experience	Contribute to building a loyal customer base	Commercial/ Sales	Customers/Financial
	Include corporate image positioning in work/sales plans.		
Professional development and motivation to improve productivity through the SL experience.	Analyze the company's performance on a regular basis.	Human Resources	Growth and learning
	Reducing turnover while maintaining a good level of motivation.		
Budgetary cost management for consistent use of financial resources in the SL experience	To create a costing system to improve its management and to obtain ideal margins.	Accounting and finance	Financial
	To develop budget management and control of expenditures and investments.		
Obtain financing for the realization of the SL experience.	To develop a plan to improve relations with financial institutions	Accounting and finance	Financial
	Reducing risk by studying the current situation with customers		
Standardize logistics processes and improve service to customers	Determine the processes to contribute to the quality, effectiveness and efficiency of the service performed during the SL Experience'.	Logistics	Internal processes

Once the strategic map of the company is established, the next step is to select the indicators.

Table 4. Elaboration of the SBSC. Source: Own elaboration.

INDICATORS						
Perspective	Variable	N°	Indicator	Frequency	Result	Goal
Financial	Efficiency	1	Economic profitability	Monthly	0.68%	>0%
		2	Financial profitability	Monthly	-0.17%	>0%
	Performance	3	Sales growth	Monthly	9.32%	>5%
		4	Customer attrition rate	Monthly	8.64%	>10%
Customers	Satisfaction	5	Customer satisfaction index	Quarterly	87.80%	75%
	Volume	6	Index of new customers	Monthly	16.20%	15%
		7	New customer revenue rate	Monthly	19.34%	20%
	Loyalty	8	Customer retention rate	Monthly	79.40%	75%
Internal processes	Complaints	9	Complaints	Monthly	3	1
Growth and learning	Quality in the work environment	10	Satisfaction in the work environment	Monthly	79.51%	90%
	Training and retention of personnel	11	Training hours	Monthly	5	10
	Performance and compliance	12	Salary expense to sales ratio	Monthly	0.36%	0.50%
	Motivation and delegation of power	13	Employee suggestions	Monthly	6	10
14		Gallup Index	Monthly	79.12%	80%	

The results indicators show a mixed outcome. Financial profitability is lower than economic profitability, resulting in a negative financial result due to interest, taxes, and financial expenses. “Sales growth” has exceeded the target, but customer attrition rate is lower than expected, indicating an increase in sales per customer during the SL experience.

The customer perspective had the best results among the four factors studied, with “Index of New customers”, “Customer retention rate”, and “Customer Satisfaction Index” exceeding the figures of the inducer indicator. Among the results of the consumer factor indicators, the one with the worst performance is the "New customer revenue rate", since the proportion of sales corresponding to new customers of the SL experience is slightly below the level established by the inducer indicator.

The internal process indicator for claims reduction performed poorly, exceeding expected claims. This is not the only indicator that shows the degree of satisfaction with the application of this methodology in which the result indicators have not evolved as positively as expected following the marks set by the inducer indicators. The "Satisfaction in the work environment" and the "Gallup Index" have not reach the expected objectives, and this trend was observed in all the indicators of the "Growth and learning" factor. The reason behind this could be the lower involvement of workers in the SL methodology, as the number of suggestions and training hours fell short of the inducer indicator by 40%.

3. Conclusions

The current state of education has led to changes in the way universities approach teaching and learning, with a focus on developing competencies beyond just theoretical knowledge, such as ethical values, practical skills, motivation, attitudes, emotions, and other social components that work together to achieve a common goal. Similarly, agricultural production has undergone significant changes, with new techniques and increased demand leading to intensive production systems aimed at maximizing productivity. However, the use of inadequate inputs has resulted in negative impacts on the environment. To address this, it is important to understand the complexities of

agricultural science as an ecosystem and to use scientific knowledge from various disciplines to analyze ecological systems.

Therefore, the Service Learning (SL) method offers an opportunity to reconsider the role of education in ecosystem conservation by promoting the social responsibility of educational institutions. It differs from traditional pedagogy in that SL emphasizes civic involvement and holistic teaching, while classical pedagogy prioritizes individualistic advancement. SL's emphasis on social responsibility makes it an ideal methodology for involving educational institutions and social entities in the fight against environmental problems.

The Balanced Scorecard methodology was implemented in order to assess the results and scope of a specific SL experience. This methodology allows for a detailed planning, control, and communication process, which shows the achievement of the company's previous objectives when agreeing to participate in the experience.

The case study analysed in this paper shows positive aspects of the application of the SL experience, although the performance indicators did not reach the maximum level of expectations reflected by the inducer indicators. The factor that performed the best was related to consumers, their retention, and the level of sales. In many cases, the initial estimates were exceeded, resulting in a positive economic profitability. However, the learning and growth factor was the worst performer. The active initiatives demanded of the company's employees, such as the provision of training hours and the preparation of suggestions, had low quotas. The level of satisfaction also failed to meet expectations, possibly due to a lack of communication about the need to implement the SL experience and a lack of feedback on the initiative. This aspect needs to be reinforced in future SL experiences if they are carried out again.

References

- Albareda-Tiana, S., Vidal-Raméntol, S., Pujol-Valls, M., & Fernández-Morilla, M. (2018). Holistic approaches to develop sustainability and research competencies in pre-service teacher training. *Sustainability*, *10*(10), 3698.
- Altieri, M. A. (2002). Agroecology: the science of natural resource management for poor farmers in marginal environments. *Agriculture, ecosystems & environment*, *93*(1-3), 1-24.
- Altieri, M. A. (2018). *Agroecology: the science of sustainable agriculture*. CRC Press.
- Annamma, S., & Morrison, D. (2018). DisCrit classroom ecology: Using praxis to dismantle dysfunctional education ecologies. *Teaching and Teacher Education*, *73*, 70-80.
- Barth, M., Adomßent, M., Fischer, D., Richter, S., & Rieckmann, M. (2014). Learning to change universities from within: a service-learning perspective on promoting sustainable consumption in higher education. *Journal of Cleaner production*, *62*, 72-81.
- Battle, R. (2020). *Aprendizaje-servicio: compromiso social en acción*. Santillana Educación. Madrid, España.
- Bessen, J. (2015). *Learning by doing: the real connection between innovation, wages, and wealth*. Yale University Press.

- Boyer, E. (1994). *Creating the New American College*. *Chronicle of Higher Education* (March 9), A48.
- Bringle, R. G., & Hatcher, J. A. (1996). Implementing service learning in higher education. *The Journal of Higher Education*, 67(2), 221-239.
- Brym, Z. T., & Reeve, J. R. (2016). Agroecological principles from a bibliographic analysis of the term agroecology. In *Sustainable agriculture reviews* (pp. 203-231). Springer, Cham.
- Cazorla-Montero, A., de los Rios-Carmenado, I., & Pasten, J. I. (2019). Sustainable development planning: Master's based on a project-based learning approach. *Sustainability*, 11(22), 6384.
- Chen, N. S., Cheng, I. L., & Chew, S. W. (2016). Evolution is not enough: Revolutionizing current learning environments to smart learning environments. *International Journal of Artificial Intelligence in Education*, 26(2), 561-581.
- CIDSE (2018). Los principios de la agroecología. Hacia sistemas alimentarios justos, resilientes y sostenibles. *Bruselas. Bélgica*.
- Clifford, J. (2017). Talking about Service-Learning: Product or Process? Reciprocity or Solidarity?. *Journal of Higher Education Outreach and Engagement*, 21(4), 1-13.
- Daynes, G., & Longo, N. V. (2004). Jane Addams and the origins of service-learning practice in the United States. *Michigan Journal of Community Service Learning*, 11(1), 5-13.
- de la Fuente, E. B., & Suárez, S. A. (2008). Problemas ambientales asociados a la actividad humana: la agricultura. *Ecología austral*, 18(3), 239-252.
- Deeley, S. J. (2016). *El Aprendizaje-Servicio en educación superior: Teoría, práctica y perspectiva crítica* (Vol. 44). Narcea Ediciones.
- Dlouhá, J., Heras, R., Mulà, I., Salgado, F. P., & Henderson, L. (2019). Competences to address SDGs in higher education-A reflection on the equilibrium between systemic and personal approaches to achieve transformative action. *Sustainability*, 11(13), 3664.
- Ehrlich, T (1996). In Jacoby, B. (Ed.), *Service-Learning in Higher Education: Concepts and Practices*. (p. 11-16). Jossey-Bass Publishers, 350 Sansome St., San Francisco, CA 94104.
- FAO (2022). Los 10 elementos de la agroecología guía para la transición hacia sistemas alimentarios y agrícolas sostenibles. URL: <https://www.fao.org/3/i9037es/i9037es.pdf>
- Felten, P., & Clayton, P. H. (2011). Service-learning. In *New directions for teaching and learning*, 2011(128), 75-84.
- Folgueiras, P., & Luna, E. (2012). How Service Learning is Understood Within Catalan Secondary Schools. *Journal for Civic Commitment*, 19.
- Folgueiras, P., Luna, E., & Puig, G. (2013). Service learning: Study of the degree of satisfaction of university students. *Revista de Educación*, (362), 159-185.
- Gallardo, F., Hernández, M. A., Cisneros, P., & Linares, A. (2018). Development of the concept of agroecology in Europe: A review. *Sustainability*, 10(4), 1210.
- Gámez Fuentes, M. J., & Nos Aldás, E. (2012). Communication for equality in the new EHEA: critical foundations for social change. *Studies on the journalistic message*. 18, (325335).
- Glissman, S. R. (1998). Agro-ecology: ecological process in sustainable agriculture. *Ann*

Arbor Press, Michigan.

- Hecht, S. (1999). The evolution of agroecological thinking. *Agroecology: scientific basis for sustainable agriculture*, 4, 15-30.
- Hedden, P. (2003). The genes of the Green Revolution. *TRENDS in Genetics*, 19(1), 5-9.
- Hersh, L., Simone, D., Moser, U., & Konstant, J. (1999). Skills projects in the OECD. Paris: OECD.
- Hinojosa-Pareja, E. F., & García-Cano, M. (2020). Excellence is not an island: team-based professional development in Higher Education. *Professional Development in Education*, 1-19.
- Holt-Giménez, E., & Altieri, M. A. (2013). Agroecología, soberanía alimentaria y la nueva revolución verde. *Agroecología*, 8(2), 65-72.
- Honnett, E. P., & Poulsen, S. J. (1989). Principals of good practice for combining service and learning.
- Howard, J. P. (1993). *Praxis I. A Faculty Casebook on Community Service Learning*. OCSL Press, University of Michigan, Office of Community Service Learning, 2205 Michigan Union, Ann Arbor, MI 48109.
- Howard, J. P. (1998). Academic service learning: a counter normative pedagogy. *New directions for teaching and learning*, 73, 21-29.
- Jones, S. R. (2002). The underside of service learning. *About Campus*, 7(4), 10-15.
- Jones, S., Gilbride-Brown, J., & Gasiorski, A. (2005). Getting inside the “underside” of service-learning: Student resistance and possibilities. In Butin, D.W. (Ed.) *Service-learning in higher education*. Critical Issues and Directions (pp. 3-24). Palgrave Macmillan, New York.
- Kezar, A., & Rhoads, R. A. (2001). The dynamic tensions of service learning in higher education: A philosophical perspective. *The Journal of Higher Education*, 72(2), 148-171.
- Kreber, C. (2010). Academics' teacher identities, authenticity and pedagogy. *Studies in Higher Education*, 35(2), 171-194.
- Leal Filho, W., Raath, S., Lazzarini, B., Vargas, V. R., de Souza, L., Anholon, R., ... & Orlovic, V. L. (2018). The role of transformation in learning and education for sustainability. *Journal of cleaner production*, 199, 286-295.
- León Sicard, T. (2010). Agroecology: challenges of an environmental science under construction. Pp: 53-77. *Strands of agroecological thinking: foundations and applications*. León Sicard, T and Altieri M. Eds.
- López-Pastor, V. M., Pintor, P., Muros, B., & Webb, G. (2013). Formative assessment strategies and their effect on student performance and on student and tutor workload: the results of research projects undertaken in preparation for greater convergence of universities in Spain within the European Higher Education Area (EHEA). *Journal of Further and Higher Education*, 37(2), 163-180.
- Lough, B. J., & Toms, C. (2018). Global service-learning in institutions of higher education: concerns from a community of practice. *Globalisation, Societies and Education*, 16(1), 66-77.
- Martínez, M. (2008). *Service learning and social responsibility of universities*. Editorial Octaedro, Barcelona.

- Martínez, R. (2004). Fundamentos culturales, sociales y económicos de la agroecología. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, 1(103-104), 93-102.
- Meijs, L. C., Maas, S. A., & Aramburuzabala, P. (2019). Institutionalisation of service learning in European higher education 1. In *Embedding Service Learning in European Higher Education* (pp. 213-229). Routledge.
- Mendel-Reyes, M. (1998). A pedagogy for citizenship: Service learning and democratic education. *New Directions for Teaching and Learning*, 73, 31.
- Michel, N., Cater III, J. J., & Varela, O. (2009). Active versus passive teaching styles: An empirical study of student learning outcomes. *Human resource development quarterly*, 20(4), 397-418.
- Ministerio de Ciencia e innovación. (2008). *Datos básicos del Sistema Universitario Español. Curso 2008/2009*. <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:19258d1f-61fa-4024-89b8-a4ab5f261759/datos20y20cifras20del20sistema20universitario20espanol20curso202008-09-pdf.pdf>. (accessed on 9 November 2022).
- Ministerio de Universidades. (2020). *Datos y cifras del sistema universitario español*. <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:b9e82c7a-1174-45ab-8191-c8b7e626f5aa/informe-datos-y-cifras-del-sistema-universitario-espa-ol-2019-2020-corregido.pdf>. (accessed on 8 November 2022).
- Molderez, I., & Fonseca, E. (2018). The efficacy of real-world experiences and service learning for fostering competences for sustainable development in higher education. *Journal of cleaner production*, 172, 4397-4410.
- Montané, A., Beltrán, J., & Gabaldón-Estevan, D. (2017). Higher Education in Spain. *Qual. Assur. High. Educ. A Glob. Perspect*, 1, 41-67.
- Morgan, W., & Streb, M. (2001). Building citizenship: how student voice in service-learning develops civic values. *Social science quarterly*, 82(1), 154-169.
- Norgaard, R. B. (1987). The epistemological basis of agroecology. in Altieri, M. editor: *Agroecology. The scientific basis of alternative agriculture*, Wets-view Press. Boulder-IT Publications, London, (21-27).
- Olmos-Gómez, M., Estrada-Vidal, L. I., Ruiz-Garzón, F., López-Cordero, R., & Mohamed-Mohand, L. (2019). Making future teachers more aware of issues related to sustainability: An assessment of best practices. *Sustainability*, 11(24), 7222.
- Ostrom, E. (1995). Self-organization and social capital. *Industrial and Corporate Change*, 4(1), 131-159.
- Orr, D. W. (2002). *The nature of design: ecology, culture, and human intention*. Oxford University Press.
- Palmer, P. (1990). Community, Conflict, and Ways of Knowing. in Kendall, Jane and Associates editors: *Combining Service and Learning: A Resource Book for Community and Public Service. Vol. 1*. National Society for Internships and Experiential Education, Oxford, (105-113).
- Parker-Gwin, R., & Mabry, J. B. (1998). Service learning as pedagogy and civic education: Comparing outcomes for three models. *Teaching sociology*, 276-291.
- Phillips, A. (2011). Service-Learning and Social Work Competency-Based Education: A "Goodness of Fit?". *Advances in Social Work*, 12(1), 1-20.

- Reis, P. (2014). Promoting students' collective socio-scientific activism: Teachers' perspectives. In *Activist science and technology education* (pp. 547-574). Springer, Dordrecht.
- Resch, K., & Schritteser, I. (2021). Using the Service-Learning approach to bridge the gap between theory and practice in teacher education. *International Journal of Inclusive Education*, 1-15.
- Richmond, J. E. (2007). Bringing Critical Thinking to the Education of Developing Country Professionals. *International education journal*, 8(1), 1-29.
- Rico, C. (2010). Translator training in the European higher education area: Curriculum design for the Bologna Process. A case study. *The Interpreter and Translator Trainer*, 4(1), 89-114.
- Rosset, P.M., & Altieri, M.A. (1997). Agroecology versus input substitution: a fundamental contradiction in sustainable agriculture". *Society and Natural resources*, 10, (283-295).
- SABI (2021). Iberian Balance Sheet Analysis System [database]. Retrieved from https://sabi.bvdinfo.com/version-202115/Search.QuickSearch.serv?_CID=0&context=2MEMED7UO5DPPVM#
- Santos Rego, M. A., Mella Núñez, Í., Naval, C., & Vázquez Verdera, V. (2021). The evaluation of social and professional life competences of university students through service-learning. In *Frontiers in Education* (Vol. 6, p. 109). Frontiers.
- Sarandón, S. J., & Flores, C. C. (2014). *Agroecología*. Editorial de la Universidad Nacional de La Plata (EDULP). Buenos Aires, Argentina.
- Speck, B. W. (2001). Why service-learning? In *New directions for higher education*, 2001(114), 3-13.
- Servia, M. J., Cao, A., & Lueje, Y. R. (2020). Back and forth to the campus: Tackling invasions through service-learning activities in higher education. *International Journal of Sustainability in Higher Education*.
- Service-Learning 2000 Center (1996). *Service-Learning Quadrants*. California: Stanford University.
- Sigmon, R. (1979). Service-learning: Three principles. *Synergist*, 8(1), 9-11.
- Tapia, M. N. (2001). *La solidaridad como pedagogía*. Editorial Ciudad Nueva, Buenos Aires.
- Tennant, M., McMullen, C., & Kaczynski, D. (2009). *Teaching, learning and research in higher education: A critical approach*. Routledge.
- Trow, M. (2007). Reflections on the transition from elite to mass to universal access: Forms and phases of higher education in modern societies since WWII. In *International handbook of higher education* (pp. 243-280). Springer, Dordrecht.
- Unesco (1998). *World Declaration on Higher Education in the XXI century*. National Autonomous University of Mexico.
- Välilmaa, J., & Hoffman, D. (2008). Knowledge society discourse and higher education. *Higher education*, 56(3), 265-285.
- Van Hulst, F., Ellis, R., Prager, K., & Msika, J. (2020). Using co-constructed mental models to understand stakeholder perspectives on agro-ecology. *International Journal of Agricultural Sustainability*, 18(2), 172-195.

- Vandermeer, J., & Perfecto, I. (2017). *Ecological complexity and agroecology*. Routledge.
- Vidal, J. (2003). Quality assurance, legal reforms and the European higher education area in Spain. *European Journal of Education*, 38(3), 301-313.
- Wezel, A., Bellon, S., Doré, T., Francis, C., Vallod, D., & David, C. (2009). Agroecology as a science, a movement and a practice. A review. *Agronomy for sustainable development*, 29(4), 503-515.
- Wezel, A., Herren, B. G., Kerr, R. B., Barrios, E., Gonçalves, A. L. R., & Sinclair, F. (2020). Agroecological principles and elements and their implications for transitioning to sustainable food systems. A review. *Agronomy for Sustainable Development*, 40(6), 1-13.
- Whiting, K., Konstantakos, L., Misiaszek, G., Simpson, E., & Carmona, L. G. (2018). Education for the sustainable global citizen: What can we learn from stoic philosophy and freirean environmental pedagogies? *Education Sciences*, 8(4), 204.
- Willems, J., & Bossu, C. (2012). Equity considerations for open educational resources in the glocalization of education. *Distance Education*, 33(2), 185-199.

Iryna GOLYASH

*PhD in Economics, Associate Professor,
expert of The Ukrainian Institute for Happiness Research (Lviv, Ukraine)*

DETERMINANTS OF HAPPINESS: AN INTEGRAL APPROACH

Abstract. At various stages of human development, happiness was and continues to be the main life priority, but its form undergoes a constant transformation in the process of evolution. During the study of changes in happiness, it is suggested to focus attention on the determinants that are related to the satisfaction of people's needs and the choice of value orientations. At the same time, it is important to take into account the coexistence of horizontal (within the same level) and vertical development (transitions to higher levels). Within the framework of the integral approach, it is proposed to understand the essence of happiness not as a subjective evaluation category, but as a complex process that ensures the sustainable development of various aspects of life and depends on the evolution of human consciousness. An attempt is made to interpret the modifications of happiness at each level of integral development. It was concluded that a person can be happy at any of the levels, but complete happiness is possible only when all aspects of human development are integrated and harmoniously coexist. Thus, an integral approach is key to understanding the ways to achieve complete happiness.

Keywords: happiness, integral approach, determinants of happiness, evolution of human consciousness

Ірина ГОЛЯШ

*кандидат економічних наук, доцент
експертка Українського інституту дослідження щастя (Львів,
Україна)*

ДЕТЕРМІНАНТИ ЩАСТЯ: ІНТЕГРАЛЬНИЙ ПІДХІД

Сучасні технології розвиваються з неймовірною швидкістю, приводячи до революційних змін у різних сферах життя. Динаміка змін змушує людей адаптуватися до нових умов і викликів, змінюючи індивідуальні стандарти якості життя, структуру особистих потреб та суб'єктивні оцінки щастя.

Ключовим інструментом для розуміння складних процесів є наукові теорії, які дозволяють пояснювати явища, встановлювати закономірності та

робити прогнози, тому метою нашого дослідження став розгляд детермінант щастя через призму теорії інтегрального розвитку.

Численні наукові теорії формують різні моделі людського розвитку, але за нашим переконанням, теорія інтегрального розвитку на даний час є найбільш універсальною. Ця теорія пропонує багаторівневий підхід до розуміння еволюції людини і суспільства [1,2,3,4].

На різних етапах людського розвитку щастя було і продовжує залишатися основним життєвим пріоритетом, однак його форма в процесі еволюції зазнає постійної трансформації.

Під час дослідження видозмін щастя пропонуємо фокусувати увагу на детермінантах, які пов'язані із задоволенням потреб людей та вибором ціннісних орієнтирів. При цьому важливо враховувати наявність співіснування як горизонтального (в межах одного і того ж рівня), так і вертикального розвитку (переходи до вищих ступенів).

В рамках інтегрального підходу, пропонуємо розуміти сутність щастя не як суб'єктивної оціночної категорії, а як складного процесу, що забезпечує сталий розвиток різних аспектів життя (матеріальних, соціальних, духовних) і залежить від еволюції людської свідомості. Таким чином, через призму інтегрального підходу можна інтерпретувати модифікації щастя. Згідно з теорією інтегрального розвитку, щастя можливе на кожному рівні, але різні рівні можуть виокремити різні форми щастя [1].

На першому (бежевому) рівні інтегрального розвитку щастя пов'язане з базовими фізіологічними потребами людини, такими як їжа, вода, повітря, сон, тепло та інші. Основний акцент робиться на задоволенні потреб виживання і безпеки. Якщо ці потреби не задовольняються, людина може відчувати стрес, неспокій та незадоволеність. Таким чином, щастя на цьому рівні пов'язане з тим, наскільки задоволені фізіологічні потреби людини. Тому на цьому рівні важливо мати доступ до медичної допомоги, соціальної підтримки та можливості працевлаштування, щоб забезпечувати свої базові потреби.

На другому (фіолетовому) рівні інтегрального розвитку людина досліджує більш глибокі рівні своєї свідомості і духовності. Індивід стає усвідомленим, що його благополуччя залежить не тільки від власних зусиль, але і від взаємодії з оточуючими людьми та соціальним середовищем. Тому на цьому рівні виникає потреба в утворенні спільнот, де індивід може знайти підтримку та розуміння своїх цінностей та ідеалів. На цьому рівні людина приділяє увагу родинним цінностям, розвиває духовну свідомість, що дозволяє їй підвищувати рівень щастя.

Третій (червоний) рівень інтегрального розвитку характеризується домінуванням індивідуалізму і низьким рівнем моральної свідомості. Люди на цьому рівні можуть бути досить егоїстичними і схильними до насильства, вони можуть прагнути влади і ризикувати життям заради

екстремальних спортивних захоплень. На цьому рівні щастя може бути пов'язане з успіхом і перемогою, які дають відчуття влади і контролю. На цьому рівні щастя може бути пов'язане зі статусом, багатством і розкішним життям. Однак, матеріальна форма щастя червоного рівня залежить від зовнішніх умов, що може призвести до відчуття порожнечі і незадоволення, якщо ці умови зміняться, чи будуть втрачені.

Щастя на четвертому (синьому) рівні характеризується орієнтацією на систему і правила, які диктуються цією системою. На цьому рівні щастя пов'язане зі стабільністю та порядком. Люди відчують задоволення, коли вони працюють в межах правил і системи, що діють у суспільстві. Щоби досягти щастя на синьому рівні, люди повинні мати чіткі цілі та завдання, які відповідають меті системи. Однак, на цьому рівні є ймовірність відчуття деякого відчуження та втрати своєї особистої свободи, оскільки всі дії та рішення підпорядковуються системі.

Щастя на п'ятому (помаранчевому) рівні інтегрального розвитку пов'язане з розумінням того, що успіх і багатство можуть бути досягнуті через самостійність і владу над своїм життям. На цьому рівні люди розвивають свої інтелектуальні здібності, відчують потребу у визнанні своїх досягнень та мають прагнення до матеріального благополуччя. Основними складовими щастя на помаранчевому рівні є лідерство, успіх у кар'єрі, досягнення високого статусу. Проте, дуже часто на помаранчевому рівні люди можуть відчувати стрес та тривогу через те, що ставлять собі високі цілі й очікування, яких не завжди вдається досягти. Також можуть виникати конфлікти з іншими людьми через бажання бути успішнішими за інших та досягти своїх цілей.

На шостому (зеленому) рівні інтегрального розвитку щастя пов'язане із збереженням власного здоров'я, тому людина може зосередитися на своєму фізичному й ментальному здоров'ї, а також може проявляти більшу турботу про довкілля, беручи участь у різних екологічних ініціативах і проєктах. Щастя на цьому рівні полягає в тому, щоб знайти баланс між власними потребами і потребами інших людей й довкілля. Людина розуміє, що здоров'я і щастя є результатом гармонійного взаємозв'язку з іншими людьми та природою, а тому вона намагається знайти спосіб життя, який був би корисним для всіх, а не лише для себе. Гармонія зі світом приводить до більшого щастя.

На сьомому (жовтому) рівні інтегрального розвитку щастя може бути сприйняте як відчуття свободи, духовності та творчого самовираження. Люди на цьому рівні знаходять задоволення від розуміння та вивчення нових речей, відкривають для себе нові можливості і перспективи. Вони розуміють, що світ дуже складний і диверсифікований, тому намагаються розширити свої знання та досвід, щоб краще зрозуміти себе та навколишній світ. На цьому рівні люди знаходять щастя від розширення своєї свідомості,

самовираження, відчуття сенсу життя. Крім того, на жовтому рівні люди можуть бути зосереджені на розвитку своєї креативності, що дозволяє досягати стану потоку у різних сферах своєї діяльності. На жовтому рівні люди часто зосереджуються на своєму покликанні, що допомагає розвивати власні здібності й таланти і може стати джерелом задоволення у житті.

На восьмому (бірюзовому) рівні інтегрального розвитку люди починають думати більш всебічно та орієнтуються на благо людства загалом. Це дає поштовх до того, що не окремі люди, а цілі спільноти людей можуть перебувати в стані потоку. Щастя на бірюзовому рівні може бути сприйняте як відчуття злагоди зі світом, рівноваги, внутрішньої й зовнішньої гармонії. Люди на цьому рівні розвитку можуть почувати себе задоволеними відчуттям того, що вони роблять щось важливе і цінне для інших людей і світу.

Дев'ятий рівень (кораловий) інтегрального розвитку характеризується здатністю до сприйняття світу через призму єдності та взаємозв'язку всіх існуючих систем. На кораловому рівні інтегрального розвитку, люди можуть досліджувати нові форми взаємодії та співпраці з іншими людьми, живим та неживим світом. Вони можуть відчувати глибоку інтелектуальну та емоційну зв'язаність з усім, що їх оточує, мати глибоке задоволення від створення чогось нового та значущого. Людина, що досягла коралового рівня, розуміє, що все пов'язане між собою та що її дії мають вплив на все, що її оточує. На кораловому рівні людина може відчувати щастя, беручи участь у створенні нових форм співпраці та взаємодії з людьми та природою, розвиваючи свою інтуїцію та емпатію, шукаючи глибокий сенс свого життя через самовдосконалення та духовний розвиток.

Використання інтегрального підходу в процесі дослідження детермінант щастя дає підстави зробити висновок, що людина може бути щасливою на будь-якому з рівнів, але повне щастя можливе тільки тоді, коли всі аспекти розвитку людини інтегруються та гармонійно співіснують. Таким чином, інтегральний підхід є ключем до розуміння шляхів досягнення повного щастя.

Література

1. Wilber K. A Theory of Everything. An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality / Ken Wilber., 2001.
2. Бек Д. Спиральная динамика на практике. Модель развития личности, организации и человечества / Д. Бек, Т. Ларсен., 2019.
3. Бек Д. Спиральная динамика. Управляя ценностями, лидерством и изменениями в XXI веке / Д. Бек, К. Кован., 2011.
4. Пекар В. О. Різнобарвний менеджмент: Еволюція мислення, лідерства та керування / В. О. Пекар. – Харків: Фоліо, 2022. – 191 с.

Dan HAYBRON

PhD, Associate Professor,

Department of Philosophy, Saint Louis University (Saint Louis, Missouri, USA)

<https://www.danhaybron.com/>

**ON THE FOLK UNDERSTANDING OF HAPPINESS
AND THE REVIEW OF HAPPINESS AGENDA
Interview by Uliana Lushch-Purii**

Abstract. In this interview for the 4th International Scientific Conference “Happiness and Contemporary Society” Dr Dan Haybron talks about his latest studies. Historical change and cultural differences of happiness interpretation are outlined. Social aftermaths and value perspective distortions of the utilitarian approach is emphasized. The need of a nuanced and more complex happiness agenda in the contemporary world is explicated.

Keywords: happiness, well-being, good life, life satisfaction, morality, society, racism, cross-cultural studies

Dan Haybron: I hope you all have a successful conference! I think what you all are doing is really inspiring! One would not expect a country that is dealing with a horrific invasion to be hosting a conference on happiness. I actually see it as a really inspiring act of resistance. I’m pretty sure in Russia right now which seems to be just disintegrating and eating itself as well as attacking Ukraine they are not having happiness conferences. We can’t just survive – we need to keep civilization alive. We don’t just live on bread alone – we need bread, and roses, and happiness. I see what you are doing is holding the torch of civilization.

Uliana Lushch-Purii, PhD, Associate Professor of Ivan Franko National University of Lviv, Co-founder of The Ukrainian Institute for Happiness Research: On the behalf of co-hosts and participants of our conference, I’d like to thank you for supporting us and being with us here. Thank you for cooperation and a very nice tradition to e-meet you during our annual conference. I’d like to ask the first question about your newest research, in particular, your paper in co-authorship with Markus Kneer on the folk concept of

happiness²⁹. In this paper you are researching the correlation between morality and happiness. Are they related in the folk understanding of happiness? Definitely, it is widely known that from philosophical perspective morality is considered as a background for happiness and the good life; but what about people in general and their interpretation?

Dan Haybron: Markus Kneer is a really remarkable young philosopher based in Zurich right now and we've been working together for several years doing studies of ordinary or folk intuitions about happiness, well-being, the good life. There's been some studies suggesting that the ordinary concept of happiness is partly a moral concept; that is, the way people talk about happiness they don't think somebody who is a bad person is as happy as somebody who is a good person. We have looked a little harder at that. The different parts of a good life including being morally good, happiness, meaning in life, whatever you think matters in life – these things don't always go together but they tend on average to be correlated. I think there is what you could call a Harmony thesis about the different parts of the good life. In practice it would make sense for people to think and expect that somebody who's a bad person isn't as happy as a good person.

But if we want to know what the concept is, rather than just morality makes us feel good, for instance, we need to find cases where people really think that a bad person doesn't feel bad, isn't dissatisfied, doesn't have anything bad going on emotionally deep down. So, we ran some examples involving out group violence and immorality: somebody who was a slave owner in the old South of the United States, a tribal warrior on the plains of hundreds of years ago – and these are cases where they might be moral to the other people within their families, friends and other people in their in-group but to outsiders they might be very immoral. Crucially, their own society, their own community approves of what they are doing. Their own relations are good. Whatever they are doing bad is being done to strangers. So that is going to be the clearest kind of case where if people are ever going to believe that somebody who is bad is happy that would be the sort of case to look at.

We ran some other cases and what we found was that actually when you compared the slave owner with a physician in the same community who otherwise had the same state of mind – people judged them equally happy. By the way this is American English speakers and one of the challenges with the conversation we are having is that in Ukrainian the words are going to be different, they are going to have slightly different meanings, there is going to be a

²⁹ Kneer M., Haybron D. The Folk Concept of the Good Life: Neither Happiness nor Well-Being. Available on: <https://philarchive.org/rec/KNETFC>

different history. Markus has done a few studies with other languages including Italian, Spanish and Polish finding actually similar results with English. So, what we have found is that basically immorality seemed to have no impact on people's judgements of happiness.

I think what happened in the other research that seemed to suggest otherwise is that this other research involved cases like a nurse poisoning children or an uncle raping his niece – and people just have a hard time believing there isn't something really bad going on in the heads of these persons. I think they just don't accept the descriptions that those persons are feeling good emotionally and are actually in a great shape.

With other studies we have done, it looks like the majority of at least American English speakers use a word "happy" as just a psychological term which is good news for scientists; it's not a value judgement to say that somebody is happy, it's like saying that they are satisfied with their life or that they have emotional well-being. At the same time, though, a slave owner is a terrible person, people agree that this person is immoral but they don't think this person is less happy; and the same thing with the term "well-being" or actually "doing well" is the phrase we use because in English nobody uses normally the word "well-being". That is in a nutshell about our research. One thing I would add to that is that a word "happiness" (and maybe this is what happened in Ukrainian as well, I haven't studied the Ukrainian language on this) was originally a word like the Greek "eudaimonia" of the German "Glück" or the French "bonheur" where it started out as a word for good fortune. Every society needs a word that you wish to a couple when they get married or when a baby is born: we wish you happiness, 'good hap', that your life goes well for you. So, the old original meaning of happiness was not just a psychological term, it was a term for your life going well for you. In the last two or three hundred years it has changed – and now it's mostly a psychological term. However, there is about a third of people in our American samples who might use it in the old sense. So, when you ask about a slave owner "well, did he have a happy life?" – I don't know what they would say in that case because a happy life sounds more like not just your state of mind. To conclude, the word "happiness" doesn't have one meaning and different people use it differently.

Uliana Lushch-Purii: Thank you for your answer. There is one more question I would like to ask but I will start with congratulations for your new book! Its publication date is May 2023 and the title is "Against Happiness"³⁰. A

³⁰ The book *Against Happiness* is available for purchase (printed and e-version) here: <http://cup.columbia.edu/book/against-happiness/9780231209496>

very intriguing title and it's interesting that the team of authors is interdisciplinary: philosophers, psychologists, neuroscientists, sociologists and scholars from religious studies were involved. The interesting fact as well is that the aim of this book as far as I understand is the critical revision of the happiness agenda that we have in the contemporary world. We would be very grateful to hear your comments and some insights on this new book.

Dan Haybron: We had some interesting conversations about the title :) Just to be clear, I haven't changed my mind on anything very important about happiness from before; and nobody in their right mind is really against happiness. But between different authors and the publishers we arrived at that title – and it is really highlighting that what we are really against is this very simplistic understanding of happiness, especially in economics, which is based on Jeremy Bentham's utilitarianism where all that matters is maximizing the sum of happiness in the world. That is still a respectable view, it is worth be taken seriously but most philosophers reject that idea and I certainly don't accept it. What has happened with what we have called the happiness agenda is marrying the idea that all that matters is maximizing the sum of happiness with happiness measure based on self-reported life satisfaction (very simple measure of happiness) and deciding to make all government policy aimed at increasing that number as high as possible. Many influential researchers, especially in the UK, have been advocating this kind of approach. I am oversimplifying their views a little bit but I do have serious worries about this agenda because especially in policy within a single nation you have different cultures even in the same household in a way. For instance, my wife and I, we get along great but we don't have all the same values. In Saint Louis here one of the things we worked on was a terrible problem of historical segregation and racism. You have all heard about Ferguson and killings of black citizens by the police. So, is the best way to maximize happiness just to let minorities suffer, let them be discriminated and take care of the majority, make the majority happy? It is a terrible idea of justice. I know that none of my friends in the UK who favors the happiness agenda think about the optimal level of racism in a society and they would definitely say that it is not a good way to build a happy society. Although, this case is the part of the approach and there is no real guidance from their theory to deal with such problems; it seems like this approach just takes racism off the table.

Different cultures think about happiness differently and that is what makes the world interesting as we have different ideas. Trying to hold everybody the same standard while different cultures value happiness differently does not solve any problems just avoids them. Actually, I don't know any self-identified happiness researcher in the US who is black; and every African-American scholar

I know is very skeptical about happiness. Just to take an example of Saint Louis, according to Gallup data, the poorest and most violent neighborhoods around Saint Louis with the lowest life expectancy reported the lowest level of stress. These people consider stress as a part of life and they don't sit around thinking 'I'm stressed'. They have developed strong powerful admirable resilience and coping mechanisms; it has become a part of their culture. They are very resilient; they complain less because they don't feel entitled. A person in one of the rich neighborhoods will complain about all sorts of petty things. So, with the happiness agenda, if you just want to maximize self-reported life satisfaction, you can end up saying, 'well, these really entitled privileged people are much less happy, so let's give more resources to the unhappy rich people'. The measures obviously don't work that well across different groups. The rich people are complaining and the poor people just make the best of their situation and say they are ok. That is a sort of an example of what we are focusing on in the book. The book is not against happiness but against this particular agenda relied on utilitarianism. I am really proud to be a part of this group and I hope the book is helpful. Batja Mesquita has joined our group; she is one of the world's leading psychologists on the culture of emotion and cross-cultural psychological studies. Hopefully we can promote happiness in society in a more nuanced sensible way that recognizes other things that matter, like beauty and justice. I think in general on average societies that are happier tend to have better lives all around and societies in which people are morally better tend to be happier.

Nuria HUETE-ALOCER

Assistant Professor in Econometrics, University of Castilla-La Mancha (Albacete, Spain)

Victor-Raúl LÓPEZ-RUIZ

Professor in Econometrics, University of Castilla-La Mancha (Albacete, Spain)

Domingo NEVADO- PEÑA

Professor in Accountancy, University of Castilla-La Mancha, (Ciudad Real, Spain)

José-Luis ALFARO-NAVARRO

Professor in Statistics, University of Castilla-La Mancha (Albacete, Spain)

ANALYSIS OF SUSTAINABILITY IN THE QUALITY OF LIFE AND HAPPINESS OF THE SPANISH

Abstract. The relationship between sustainability and quality of life is complex and multifaceted, as understanding it is essential to address the challenges facing humanity. This article reviews the literature on the relationship between sustainability and quality of life, focusing on the environmental, economic, and social dimensions of sustainability. In order to better understand this relationship, the ANOVA analysis of variables in economic, social and environmental terms has been used to find out if the means of a variable are different, considering several sociodemographic characteristics of Spanish such as gender, age, place of residence, and income level. The results of this study can help guide political decisions aimed at promoting sustainability and improving the quality of life, and consequently the happiness of Spanish citizens.

Keywords: happiness, quality of life, sustainable development

INTRODUCTION

Sustainability and quality of life are two concepts that are increasingly interrelated and relevant in today's society. The relationship between these two concepts is complex and multifaceted, and its understanding is essential to address the challenges facing humanity, such as climate change, resource depletion, and social inequality (Moser, 2009; Pitarch-Garrido, 2018). Sustainability refers to the ability of systems to persist and maintain their viability over time. In contrast, quality of life refers to the well-being of individuals and the satisfaction they experience in different domains, such as health, work, education, and leisure (Moser, 2009).

The literature on the relationship between sustainability and quality of life focuses on the environmental (McCracken & Meyer, 2018), economic (Schroeder et al., 2018; Xie et al., 2021; Okafor-Yarwood, 2019), and social (Gill & Germann, 2022). On the one hand, environmental sustainability can positively impact quality of life by reducing environmental degradation and increasing access to natural resources, while economic sustainability initiatives can have both positive and negative impacts on quality of life, depending on the context. Social sustainability initiatives can also have both positive and negative impacts on quality of life, particularly for marginalized communities and low-income populations.

This research highlights the need to consider the interconnections between sustainability and quality of life in policy and decision-making processes and to develop effective strategies to address the challenges facing humanity. For this, in this work a survey of the Spanish population (2,270 people) has been carried out, and an ANOVA study is presented that has allowed us to analyse the significant differences in the sociodemographic characteristics of Spanish citizens with respect to the three dimensions that define the sustainability in their quality of life: economic, social and environmental. The questionnaire was developed online by the Observatory of Intangibles and Quality of Life in April-May 2022.

METHODOLOGY AND DATA

The ANOVA analysis of variables in economic, social and environmental terms has been used to find out if the means of a variable are different, considering the sociodemographic characteristics of Spanish such as gender, age, place of residence and income level. The seven variables are: Trust in the neighbourhood (P3), Air quality, pollution, and cleanliness (P4), Public transport and commercial accessibility (P5), Sustainability of the environment and green areas (P6), Integration, multiculturalism (P8), Safety (P12) and Economic situation (P13).

The data collection was carried out between the months of April and May 2022, through an online questionnaire, distributed mostly by email and social networks, with the sample obtained from 2,270 responses, which represents an estimation error 3.2% with a confidence level of 95%. The tabulation method chosen was with a 10-point Likert scale (1 being "not at all satisfied" to 10 "very satisfied") on the degree of satisfaction of citizens in some aspects of the quality of life in their place of residence and work, related to the different dimensions that affect the achievement of their happiness, according to different previous analyses by academics. These questions were grouped into the three dimensions of sustainability: environmental, economic and social.

RESULTS AND CONCLUSIONS

The results obtained are shown in Table 1 about the averages obtained in each of the seven variables that have been considered to assess sustainability and that Spanish citizens report a higher quality of life and therefore greater happiness.

This assessment depends on the sociodemographic characteristics of the Spaniards, where several categories were established, according to gender, age, income and their place of residence according to the number of inhabitants (rural areas: < 5000 residents; or city: > 5001).

Regarding gender, men tend to value *Trust in the neighborhood (P3)*, *Air quality, pollution, and cleanliness (P4)*, *Public transport and commercial accessibility (P5)*, *Sustainability of the environment and green areas (P6)*, and *Economic situation (P13)* slightly higher than women do. However, women tend to value *Integration and multiculturalism (P8)* and *Safety in their place of residence (P12)* slightly higher than men do.

On the other hand, older Spanish citizens value sustainability in its three dimensions (economic, social, and environmental) the most, considering all seven variables. The same applies to those who live in rural areas with fewer than 1001 inhabitants and those with very high incomes.

Table 1, also shows an ANOVA analysis to know if the means of a variable are different between the levels or groups of another variable, considering these sociodemographic characteristics of the Spanish. It is based on the following hypothesis: H0: The population averages are equal. The significance level has been calculated with the Fisher-Snedecor F-statistic. Thus, the results obtained show how only the *Economic situation (P13)* presents significant differences in each of the categories of gender, age, inhabitants by residence place, and annual income. This highlights the importance of the economic sustainability of Spanish.

On the other hand, the variable *Public transport and commercial accessibility (P5)* presents significant differences with respect to sociodemographic characteristics and is used to assess social sustainability, along with *Trust in the neighborhood (P3)*, *Integration and multiculturalism (P8)*, and *Safety (P12)*. These variables are significant in terms of annual income, age (for P3 and P8), and inhabitants by residence (for P8 and P12), but not for gender.

Finally, *Sustainability of the environment and green areas (P6)* and *Air quality, pollution, and cleanliness (P4)* are not significant with respect to gender but are significant with respect to age and inhabitants by residence place. However, only *Sustainability of the environment and green areas (P6)* is significant with respect to annual income.

Table 1. Sample Characteristics, means and F significance (in bold)

Variable	Categories	P3	P4	P5	P6	P8	P12	P13
Gender	Male	6.96	7	6.49	7.05	6.5	7.40	6.46
	Female	6.84	6.9	6.11	6.95	6.6	7.52	6.19
Age	18-19 years old	6.34	6.75	7.08	7.11	7.20	7.26	5.66
	20-29 years old	6.31	6.37	6.36	6.53	6.37	7.23	5.59
	30-39 years old	6.63	6.97	5.96	6.82	6.40	7.51	5.88
	40-49 years old	6.86	6.99	5.82	6.87	6.53	7.55	6.28
	50-59 years old	6.99	7.29	5.83	7.16	6.71	7.60	6.27
	60-69 years old	7.15	6.88	6.70	7.12	6.40	7.41	6.67
	Over 70 years	7.45	7.01	7.08	7.32	6.65	7.46	7.19
inhabitants by residence place	< 1001	7.12	8.42	4.02	8.2	6.82	8.22	6.18
	1001-5000	6.94	8.04	5.17	7.51	6.71	7.87	6.01
	5001-100000	6.98	7.16	6.39	6.93	6.52	4.52	6.31
	>100000	6.77	5.9	7.31	6.52	6.44	7.05	6.51
Annual Income	<12.000€	6.46	6.84	5.97	6.78	6.33	7.29	5.14
	12.000€/24.000€	7.01	7.02	6.31	7.09	6.70	7.54	6.38
	24.000€/42.000€	7.24	6.96	6.56	7.14	6.64	7.55	7.33
	>42.000€	7.2	7	6.83	6.96	6.55	7.58	7.79

Reference

1. Gill, A. S., & Germann, S. (2022). Conceptual and normative approaches to AI governance for a global digital ecosystem supportive of the UN Sustainable Development Goals (SDGs). *AI and Ethics*, 2(2), 293-301.
2. McCracken, M., & Meyer, C. (2018). Monitoring of transboundary water cooperation: Review of Sustainable Development Goal Indicator 6.5. 2 methodology. *Journal of Hydrology*, 563, 1-12.
3. Moser, G. (2009). Quality of life and sustainability: Toward person–environment congruity. *Journal of Environmental Psychology*, 29(3), 351-357.
4. OICV (2022): Felicidad y Calidad de Vida de los españoles. Informe 3. Semestre II. Available in:
5. <https://www.victorraullopez.blogspot.com.es>
6. Okafor-Yarwood, I. (2019). Illegal, unreported and unregulated fishing, and the complexities of the sustainable development goals (SDGs) for countries in the Gulf of Guinea. *Marine Policy*, 99, 414-422.
7. Pitarch-Garrido, M. D. (2018). Social sustainability in metropolitan areas: Accessibility and equity in the case of the metropolitan area of Valencia (Spain). *Sustainability*, 10(2), 371.
8. Schröder, P., Bengtsson, M., Cohen, M., Dewick, P., Hofstetter, J., & Sarkis, J. (2019). Degrowth within—Aligning circular economy and strong sustainability narratives. *Resources, Conservation and Recycling*, 146, 190-191.
9. Xie, H., Wen, J., & Choi, Y. (2021). How the SDGs are implemented in China—A comparative study based on the perspective of policy instruments. *Journal of cleaner production*, 291, 125937.

Tetyana HURLYEVA

Ph.D. in psychology, senior researcher, H.S. Kostyuk Institut of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine)

OVERCOMING AS A REFLECTION OF HAPPINESS IN CONDITIONS OF THE WAR

Abstract. The article discusses the importance of overcoming in the development of personality, considers its role in the formation of a person as a subject of life, who can withstand the difficulties of existence in the inhuman circumstances of war. Attention is focused on the fact that overcoming is a characteristic feature of today's Ukrainian, it, despite the tragedies and disappointments, pain and mental suffering experienced by a person in wartime, makes him psychologically stronger, capable of preserving, strengthening, restoring, harmonizing and make perfecting his own personality. It is emphasized that overcoming plays a crucial role in maintaining the quality of a person's life, which is a mechanism not only for survival, but also for the development and further improvement of the personality, the affirmation of essential imperishable values in inhumane conditions of existence. Humanity is considered the highest virtue that makes a human being human, elevates it. The author also draws attention to such a quality of the subject as trust in oneself in the formation of a person's ability to overcome the brutal conditions of military aggression. Trust in oneself is inherent both to an individual and to the entire Ukrainian people, who are fighting and winning.

Key words: overcoming, happiness, personality as subject of his own life, inhuman conditions of war, development and improvement of personality, humanity, quality of life, higher meanings, trust in oneself

Тетяна ГУРЛЄВА

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України (Київ, Україна)*

ПОДОЛАННЯ ЯК ВІДБЛИСК ЩАСТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Тільки думка, мисль возвишає нас... (Загребельний Павло, Роксолана)
Історія життя Шевченка — то повість про те., які перешкоди
може подолати людина на шляху до мети, якщо ця мета — благородна і
світла (Федченко П. М. Слово про Кобзаря)*

В часи війни, в періоди жорстокості, неймовірних страждань людей і цілого народу стає актуальним пошук внутрішніх резервів особистості, яка б змогла не лише фізично вижити, а й психологічно вистояти і зміцніти, духовно підноситись. Такий резерв є в самій людині: особистість сама знаходить в собі сили протистояти зовнішнім обставинам і далі розвиватися, або їй допомагають в цьому інші люди – найближче оточення (родина, друзі), коло знайомих, а також педагоги, вчителі, соціальні працівники, психологи.

У хвилини, коли здається, що опускаються руки, людина має розправити крила. Згадаймо зворушливі та пам'ятливі рядки із вірша «Крила» української поетеси Ліни Костенко, які можна розуміти так, що людина має внутрішню силу, яка може не бути помітною, фізично відчутною, матеріальною, а є такою, що спроможна підійняти людину над прірвою, врятувати життя, зробити нездоланною. Коли людина:

*...Живе на землі. Сама не літає.
А крила має. А крила має!
Вони, ті крила, не з пуху-пір'я,
А з правди, чесноти і довір'я.
У кого — з вірності у коханні.
У кого — з вічного поривання.
У кого — з щирості до роботи.
У кого — з щедрості на турботи.
У кого — з пісні, або з надії,
Або з поезії, або з мрії.
Людина нібито не літає...
А крила має. А крила має!*

Абсолютно слушно поетеса зауважує, що крила людини «не з пуху-пір'я», а з правди, чесноти і довір'я, з любові, з щирості до роботи, з прояву турботи до іншого, а також людина може бути одухотворена мрією, піснею, поезією. Навіть в нелюдських умовах людина може бути окриленою, намагатися і бути щасливою. «Можливо, тільки відчуття польоту дасть вам сили подолати кризу і знову повірити у власні сили», – вважає вітчизняна вчена Тетяна Титаренко [3, с. 127].

Подолання як відчуття польоту, летіння можна розглядати як певний порятунок, поривання і рух до творення й перетворення себе, свого життя і довкілля. Подолання може розумітись і як *процес, дія* (переборювання, перемагання, додання), і як *результат, отриманий здобуток* (зборення, перемога, подолання), вершину досягнення певної мети, що відкриває дорогу до нового поступу вперед, до щастя, яке не представляється сталим, а є змінним і плинним в залежності від рівня розвитку особистості,

розуміння нею себе, пройденого шляху, життєвої ситуації, власних зусиль у доланні зовнішніх і внутрішніх перешкод.

В науковій літературі зазначається, що людині важливо подолати розрив між тим, що є, і тим, що повинно бути, подолати бар'єри вузько станових інтересів і піднятися до осягнення загальнолюдського змісту. Це подолання великих труднощів, що потребує від людини самовіддачі й максимального напруження сил. Будь-які негоди можуть бути подолані навіть тоді, коли хиткий ґрунт утікає з-під ніг, що любов і людяність долають будь-яке зло [4]. Подолати ще означає видолати – витримати, вчинити опір, здужати (Зведений словник застарілих та маловживаних слів). Долати значить: перемагати когось, щось у боротьбі; переборювати різні перешкоди; справлятися з чим-небудь таким, що вимагає фізичних зусиль; переборювати труднощі при вивченні, освоєнні чого-небудь; позбавлятися чого-небудь; охоплювати кого-небудь, оволодівати ким-небудь (про фізичний стан і т. ін.) (Словник української мови).

Від самої людини залежить її здатність вистояти і продовжувати жити повноцінним життям, підвищувати його якість. Категорії *якості та способу життя* сучасної людини стають дедалі більш вагомими в наукових дослідженнях гуманістичного спрямування. Принцип гуманізму був закладений ще у роботах таких вчених, філософів, педагогів, як Г. Сковорода, Я.-А. Коменський, В. Сухомлинський та багато інших. Якісне життя пов'язане зі щирою любов'ю, добротою, співпереживанням, творчістю, радістю, баченням в кожній людині особистості, яка гідна уваги, турботи, щастя. Якість життя досягається наданими людині можливостями для реалізації потреби у саморозвитку та самоактуалізації [1]. У ході індивідуального становлення людина духовно удосконалюється, що неможливо без націленості на пошук та покрокового утвердження, власними діями і вчинками, *сутнісних смислів*, здатності брати на себе відповідальність за їх здійснення, стійкої спрямованості до особистісного розквіту і творчої самореалізації, розгортання і здійснення потенцій власної суб'єктності. Прагнення до пошуку і реалізації смислу свого життя є основним двигуном варіативного розвитку особистості. Відсутність смислу життя або неможливість його реалізувати, породжує у людини стани екзистенційного вакууму та фрустрації, що стає причиною апатії, депресії, втрати інтересу до себе і свого земного існування – воно не усвідомлюється людиною як таке, яке наповнене смислом, стає безбарвним, огидним, небажаним. Звертаючись до таких великих філософів, як Сковорода, Сократ, Платон, Декарт, Спіноза, Діоген, бачимо єдність їхніх думок про те, що саме «найкращим» є те життя, яке є найбільш осмисленим. Смысл життя значною мірою залежить від того, у якому контексті людина його сприймає, переживає, трактує, які соціокультурні фактори і яким чином впливають та становлення і втілення особистого життєвого смислу. У важких умовах

воєнного часу людина часто втрачає смисл свого існування, а основним завданням її стає фізичне виживання, втеча від загрозливих життю і здоров'ю ситуацій.

Як можна поновити чи віднайти новий смисл життя? Хтось інтуїтивно, хтось під впливом іншої людини, намагається переключити свою увагу з трагічних подій, повертаючись до свого хобі (пише вірші, малює, вишиває, співає), відновлює свої заняття спортом чи принаймні ранкову гімнастику, здійснює прогулянки звичним для себе маршрутом або пробує відкрити для себе нові місцини для споглядання і відпочинку, читає книжки, підключається до допомоги тому, хто не в силі психологічно зібратися, оволодіти своїм станом і допомогти собі. А отже «подолати своє горе» (Словник Грінченка), подолати в собі страх і безсилля, розчарування в житті і власних силах, недовіру до себе і всього світу, невіру у перемогу світла над темрявою, добра над злом. Таке подолання, або переборення, перемагання, може виявлятися як в дрібних, буденних і побутових речах (наприклад, розпочати наведення ладу в шафі), так і долаючи гнів, ненависть, роздратованість, переводячи цю загалом руйнівну енергію в русло самопізнання, самореалізації, саморозвитку, у силу додання і перемагання, у площину дієвої підтримки і допомоги тим, хто цього потребує.

Найвищою чеснотою, що робить людську істоту людиною, бо визнає право іншого на життя, свободу, особистий вибір, щастя, передбачає співчуття, співпереживання, активну добродійність, вважається *людяність*, яка впливає не тільки на саму особистість та її оточення, а й на суспільство у цілому. Згідно з Аристотелем, вища мета держави полягає в досягненні добродійного справедливого життя, а оскільки добродійність – умова і гарантія щастя, то відповідно – до життя щасливого. Людяність, за Цицероном, – «це особливе поєднання чутливості, доброти та розуму», яка, утвержуючись не в одній людині, а в багатьох людях упродовж тривалого часу, утворює державу» [2]. Метою та кінцевим результатом людяності є благо іншого, добро, краса, любов, розвиток, втіха і задоволення від зробленого та вчиненого, власне моральне і духовне зростання, надбання, що створює і живить почуття окриленості, польоту.

Подолання усвідомлюється людиною як прорив, вихід за межі звичного, як узяття вершини, досягнення певної висоти (чи занурення у глибини), що раніше, можливо, викликало острах. До цього має бути внутрішній поклик і стремління, незламне бажання позитивних, життєствердних, щасливих змін. Адже, образно кажучи, не можна приклеїти до гусениці крила і змусити її літати як метелика. Вона повинна змінитися зсередини (Джейк Колсен). Тож подолання – це злам старого, буденного, і відкриття нового, пошук сьогоденних можливостей як в

самому собі, так і в оточуючих людях, у подіях, що об'єднують, у світі взагалі. І кожне подолання наче виштовхує людину із трясовиння, виносить на простір, підносить особистість, робить її більш впевненою у собі і власних силах, мотивує того, хто долає і перемагає, до нових звершень, до нових злетів, до подальших здобутків (я зміг, можу і зможу наперед). Людина, яка орієнтована, особливо у складні часи, на вищі смисли і цінності, такі як любов, милосердя, духовність, краса, гідність, свобода, справедливість, відповідальність і багато інших, вбачатиме життєвий успіх не в, скажімо, накопиченні матеріальних благ, у примноженні грошових статків і садиб, а в утвердженні перелічених та інших чеснот, у нових способах самореалізації, які вивисшують особистість. У процесі подолання вирішальне значення має *довіра людини до себе*, адже лише довіряючи собі самому, можеш рішучо робити крок вперед, не боячись можливих невдач і об'єктивних несприятливих обставин. Це – якість суб'єкта, яка є притаманною як окремій особистості, так і цілому українському народові, який бореться і перемагає. Особистість, яка довіряє собі, схильна довіряти й іншим людям, множачи цим самим потенціал відновлення і зростання і в собі, і в іншому, долаючи власних слабкостей, вад і страхів задля досягнення особистих і спільних перемог, особливо у часи війни.

Отже. Подолання є ознакою та умовою розвитку особистості як суб'єкта життя, який здатен протистояти труднощам існування в лихих, нелюдських, жорстоких обставинах війни. Подолання як відблиск щастя дарує відчуття злету над важкими станами, вкрай складними ситуаціями, почування спромоги у здійсненні подальших перемог у власному житті. Подолання є характерною ознакою сьогоденного українця, яке попри трагізм і розпач, біль і душевні страждання, що переживає людина у воєнні часи, робить її психологічно сильнішою, здатною зберегти, зміцнити, відновити, згармонізувати і довершувати власну особистість. Подолання відіграє вирішальне значення у підтримці якості життя людини в трагічних обставинах перебування при деформації її фізичних, психологічних, духовних основ, воно є механізмом не лише виживання, але й розвитку і подальшого вдосконалення особистості, в утвердженні сутнісних нетлінних цінностей, торжества людяності в нелюдських умовах. Велике значення у становленні здатності людини до подолання в умовах війни є довіра до себе. Адже той, хто довіряє собі і власним силам, впевнений у визначеній для себе високій, благородній і світлій меті, а також має підтримку з боку інших зі схожими намірами і устремліннями, здатен долати і подолати прірву, відновитися і бути щасливим.

Література

1. Вовчик-Блакитна О.О., Гурлева Т.С. Якість життя – умова та результат міжпоколінної взаємодії в сім'ї. *Екологічна психологія:*

хрестоматія / за ред. І. І. Шлімакової. Харків: Видавництво «Діса Плюс», 2016. С. 227–233.

2. Дзюбка Л.В., Гурлева Т.С. Людяність як ознака суб'єктності в нелюдських умовах існування: прояви і значення у взаємодії учасників освітнього простору *Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації* : зб. тез наук. доповідей Круглого столу, присвяч. творчій спадщині І. О. Синиці (м. Київ, 2 листопада 2022 року). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 38-43.

3. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одиссея подолання : [навч. посіб. для закл. вищ. освіти]. Київ : Каравела , 2021. 247 с.

4. Філософський енциклопедичний словник. Київ. Абрис. 2002. 742 с.
Електронний ресурс:
https://shron1.chtyvo.org.ua/Shynkaruk_Volodymyr/Filosofskyi_entsyklopedychnyi_slovnyk.pdf

Xhimi HYSA

PhD, Associate Professor,

Dean of the Faculty of Management, Environment & Urban Planning

POLIS University (Tirana, Albania)

Angjeliqi KOSTAQI

MSc. EPOKA University (Tirana, Albania)

Godiva REMBECI

PhD, POLIS University (Tirana, Albania)

**HAPPIFY LIFE AND PERFORMANCE:
HOW CONSUMER ATTITUDES TOWARDS
PLANT-BASED LIFESTYLE DRIVE PERSONAL ACHIEVEMENTS**

Abstract. Plant based diet is not very popular in Albania, but the number of people considering switching to it is coming to an increase due to health, environment, and animal support reasons. This study explores the link between consumer attitudes towards plant-based lifestyle and personal achievements. With the help of plant-based consumers living in Albania, this study provides real-life experiences and findings to support the aim of the research. A person's attitudes are some important components that form the character of an individual and show how determined someone is towards achieving a specific goal. Beliefs, affect/feeling and behavioral intentions are part of a consumers' attitudes that in our case have to do with plant-based diet and real-life experiences from individuals consistent to it. Filling this gap in this research area is challenging and an effective way of increasing awareness and providing some useful information that not so many people have previously heard of. Regarding this important decision in the life of each participant of the study, especially when first considering changing their life for the better, there exist some incentives and undoubtedly some barriers that stay behind their attitudes. All these components together contribute to personal achievements that each individual feels the need to share and to influence others with his own journey.

Keywords: Plant-based lifestyle, Attitudes, Personal achievements, Thematic analysis

1. Introduction

There have been several advocative studies about plant-based diet, where the minimization of animal food brings a lot of benefits to health. During 2017-2018 the percentage of obesity in Albania was really high compared to that of 2008-2009 (World Obesity, 2018). These statistics come along with other statistics related to chronic diseases and deaths due to cardiovascular problems. It needs to be emphasized that these numbers in Albania are significantly high because of the fact that most of the individuals are not aware of specific diets or systematic behavior toward healthy lifestyle. However, it exists a community of people that follow a specific diet that is called plant-based. There are many restaurants, food caterings and supermarkets that do provide plant-based

consumers with products and ready meals. The demand for this kind of diet is increasing due to many factors and reasons that depend to each individual and their perceptions and attitudes. Some of the most common reasons that individual chose to switch and maintain a plant-based lifestyle are related to personal health, animal sensitivity and environmental purposes (Rosenfeld, 2019), but there exist also some incentives that could be related to some influencers such as celebrities (Phua et al., 2020). These aspects are closely related to consumer attitudes and behaviors that play an important role in the decision-making process and also personal achievements that could be: stress reduction, lowering bod fat, maintaining daily physical activity etc. (Salehi et al., 2020).

The main purpose of this study is to explore consumer attitudes towards plant-based lifestyle in Albania, specifically related to each component of consumer attitudes that are beliefs, affect/feeling and behavioral intentions (see figure 1). Based on the research model of figure 1, there follow three research questions:

- What can be defined as consumer attitudes towards plant-based lifestyle? (Beliefs, affect/feeling, behavioral intentions)
- What incentives can influence an individual to switch to a plant-based diet and how?
- How does consumer attitudes towards plant-based lifestyle can influence personal achievements?

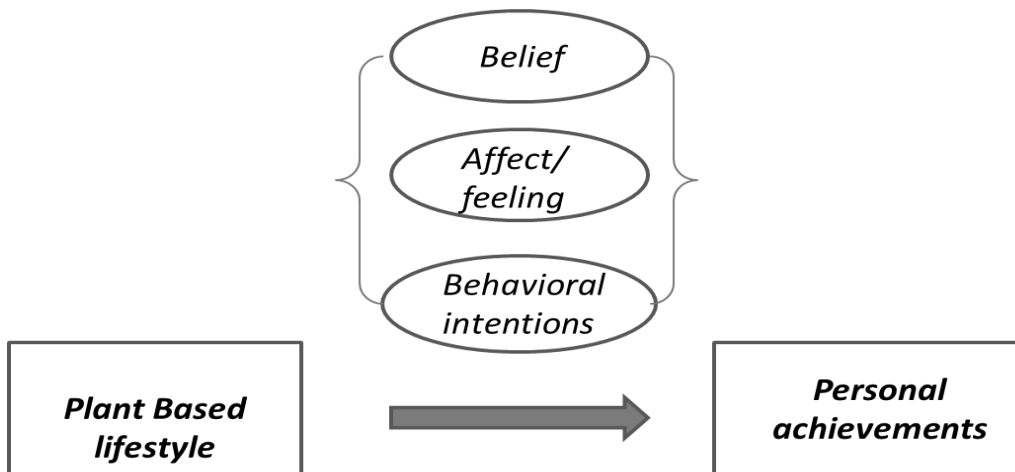


Figure 1. Research Model

2. Literature review

In order to have a clear view of the benefits and barriers of a healthy lifestyle there need to be analyzed the consumer attitudes and behaviors. A strong determinant to switch to a healthy way of living is related to the attitude of consumers regarding their well-being and the reduction of health risks (Strassner et al., 2015). Plant based diet is a way of eating that does not consist only a huge variety of fruits and vegetables but consist also of different types of grains, beans, seeds and oils from seeds and different type of nuts etc. (McManus, 2018).

Despite of health and environmental benefits of switching to a plant-based nutrition, (Odegard & Van der Voet, 2014), a considerable percentage of consumers return to initial lifestyle attitudes after switching to a plant-based diet (Rosenfeld, 2019). Researchers have been discussing upon how the consumer attitudes can be changed to a plant-based diet and how some incentives can closely affect their perspective and demand upon this matter (Graça et al., 2019). Previous studies have shown that when people that eat mainly meat-based diet in their everyday life are exposed to a variety of dishes in a restaurant they tend to choose plant-based dishes because they tend to be attracted of the things that they do not normally consume (Bacon & Krpan, 2018).

Consumers of a plant-based diet are mostly highly educated females, part of a middle or higher social class, with high IQ scores and with high physical and psychological well-being compared to the consumers of a random or “traditional” diet (Salehi et al., 2020). Positive attitudes regarding plant-based nutrition are essential in determining the decision-making process of consumers to switching to a vegan or plant-based diet (Barr & Chapman, 2002).

As it is shown in figure 1, the attitudes that can impose changes in a person’s lifestyle regarding their personal achievements are related to three important factors that are (1) beliefs about something, (2) feelings about something, (3) and behavioral intentions toward something that in our case is the switch to a plant-based lifestyle (Solomon, 2020; He et al., 2020). The first component of consumer attitudes is beliefs that is related to the positive or negative thoughts that a person can hold toward a specific thing that in our case stands the plant-based lifestyle. Regarding the second component of consumer attitudes that is the affect and feeling. For instance, a vegan individual feels disgust when imaging a hamburger with yellow cheese because he thinks of the amount of fat that this hamburger has. The third component of consumer attitudes is the behavioral intention, it is related to what a person plans to do regarding a specific thing. This is related to the belief and feeling, for instance a person plans to switch to a plant based because he made detailed research on the environmental impact that the meat production has on the planet.

With regards to personal achievements, it must be stated that the concept is polyhedric. For instance, personal achievements can include charitable work, entrepreneurial success, establishing good health, physical activity, financial stability and obtaining good grades or a college degree. Personal achievements are said to reflect emotional, psychological and professional success (Robbins, 2008). Also, a personal achievement is an attribute that provides an individual with a sense of pride and satisfaction. This can originate from many different sources, such as: charitable work, becoming a physically healthier person, donating, volunteering, finishing a job, completing a research paper etc. In addition, similar to the concept of resilience, the personal achievement reflects a “bouncing forward” attitude where a person exceeds its own limits (Nardone & Bartoli, 2019).

3. Methodology

This study relies on exploratory research with data collected through in-depth interviews. The reason is due to the explorative nature of interviews where the interviewer conducts a group of questions with a specific purpose, and the interviewee

gives direct answers based on the knowledge, position and experience (Greener, 2008). Consequently, lifestyle, attitudes, and achievements can be better inferred.

Research sample was composed of participants were following a plant-based lifestyle and that were attentive of changes regarding personal goals and achievements as attributed to the lifestyle. Respecting the threshold of sample size in in-depth interview studies (Dworkin, 2012), the number of participants in this research was five. The participants were of different ages, gender and status, but the link between them was the plant-based lifestyle. The participants of the study were clients of a vegan restaurant in Tirana (Veggies Tirana) who showed their interest in helping and providing their personal beliefs and experiences regarding this lifestyle.

Interviews were administered face-to-face. The interview process with each participant lasted approximately 25-30 minutes. The interview structure consisted of two parts: the first part was about demographic questions regarding age, gender, status, and qualifications; the second part was related to the research model and research questions that rely upon the study objectives. With the help of open-ended and discovery-oriented methods, which allow the interviewer to deeply explore the respondent's feelings and perspectives on a subject, it is possible to get a rich background information that can shape further questions relevant to the topic (Guion, Diehl, & McDonald, 2011).

4. Data analysis and findings

To elaborate the data, it was used the Thematic Analysis method (Terry et al., 2017). Thus, finding themes that allocate answers in some way that later will be of use to describe and explain the results and give answers to the research questions of the study. This analysis can be described as way of identifying some linkage between answers that are respectively codes and then these categories of emerging themes become the issue of analysis (Benner, 1985).

	Participant 1	Participant 2	Participant 3	Participant 4	Participant 5
Age	49	23	36	26	31
Gender	Female	Female	Female	Male	Male
Nationality	Albania	Albania	Albania	Albania	Albania
Occupation	Teacher, Nutritionist	Master's student	Financial analyser	Dietician	Athlete

Table 2: General information of participants

4.1. Data coding

In this phase the researcher has coded the interview answers after reading them multiple times overall. The answers of each participant were all gathered in a form of written notes from the researcher. The notes were mainly with short meaningful answers

and key words that were of a great use for the coding process. After reading them multiple times, the researcher filtered the notes and highlighted the most used key words that were with an important meaning to the questions of the interview. From these steps the researcher reached a number of important codes for the study, which later were analyzed thematically and also were classified in some important emerging themes.

Participant 1	Participant 2	Participant 3	Participant 4	Participant 5
Limit damage to planet/ human health	Not causing suffering to animals/appreciating the whole world	Fast preparation of meals/ peace, contentment	Low calorie diet/ full of nutrition	Well-being/ decrease in social dysfunction
Saddened/ Glad/ Renewal of health	Evoking change to heal the planet/happy	Biased at first/ a lot of research/satisfaction	At peace when thinking of animals/relieved	Stress-free/ Positive vibes/ motivated
Emerging surgery/ struggling to digest meals	Livestock/ environment impact	Not much time cooking/ raw food/reduction of health risks	Healthy & natural fats, proteins, fibres	No chemicals in foods/ dairy causes hormonal imbalance
Mindset/ not many alternatives in Albania	All family eating meat	Difficult obtaining plant-based proteins	Limited number of restaurants	Risk of low protein/ calcium intake
Removed all animal products/ processed foods/oils	Tried home-grown products/ influence family/ friends	A lot of research in advance	Follow Instagram plant-based bloggers	Subscribed YouTube channels with recipes
Recovery to health post-surgery	Animal rights supporters/ activism in environmental protection	Food intolerance test/ food allergies	Influencers on social media	Keeping my body fit as an athlete/ healthy lifestyle
Renewed energy/ better sleep/ digestive regulations/ varicose veins vastly improved	Peace of mind/ Reduction of stress/ Increase in focus-better grades	Lose weight/ skin improved/ more free time/ Lower BMI	Improved physical activity/ plant nutrition cooking online course	Cooking with seasonal products/ Interested in new recipes/ coking my own food
Return to full health post-surgery	Reduce environmental impact/ protect animals/	Lose weight/ trying to prevent future diseases	Be active 4-5 times per week	Learn to cook/ be healthy
Took it as a life changing journey/ strong mindset/ vision broad technique	Sensitive to animals/ environment/ stress reduction	Attitudes influenced my mind and body	Didn't consider to give up/ consistency	Focused on goals and objectives
100% happy to share my	Influence my whole family/scholarly	Influence everyone on losing weight/	As a dietician provide my own	YouTube channel/ athlete/

journey/ blogging	articles	less time consuming	suggestions and full diet schedule	plant-based recipes
----------------------	----------	---------------------	---------------------------------------	------------------------

Table 3: Data coding

4.2. Emerging themes

In this part of the study there have been highlighted with 6 different colors some broader themes that emerged from data coding. The most relevant themes were related to attitudes/beliefs (yellow), attitudes/affect/feeling (green), barriers (light blue), incentives (purple), personal goals and achievements (grey) and attitudes/behavioral intentions (red).

Participant 1	Participant 2	Participant 3	Participant 4	Participant 5
Limit damage to planet/ human health	Not causing suffering to animals/appreciating the whole world	Fast preparation of meals/ peace, contentment	Low calorie diet/ full of nutrition	Well-being/ decrease in social dysfunction
Saddened/ Glad/ Renewal of health	Evoking change to heal the planet/happy	Biased at first/ a lot of research/satisfaction	At peace when thinking of animals/relieved	Stress-free/ Positive vibes/motivated
Emerging surgery/ struggling to digest meals	Livestock/ environment impact	Not much time cooking/ raw food/reduction of health risk	Healthy & natural fats, proteins, fibres	No chemicals in foods/ dairy causes hormonal imbalance
Mindset/ not many alternatives in Albania	All family eating meat	Difficult obtaining plant-based proteins	Limited number of restaurants	Risk of low protein/ calcium intake
Removed all animal products/ processed foods/oils	Tried home-grown products/ influence family/ friends	A lot of research in advance	Follow instagram plant-based bloggers	Subscribed youtube channels with recipes
Recovery to health post-surgery	Animal rights supporters/ activism in environmental protection	Food intolerance test/ food allergies	Influencers on social media	Keeping my body fit as an athlete/ healthy lifestyle

Renewed energy/ better sleep/ digestive regulations/ varicose veins vastly improved	Peace of mind/ Reduction of stress/ Increase in focus- better grades	Lose weight/ skin improved/ more free time/ Lower BMI	Improved physical activity/ plant nutrition cooking online course	Cooking with seasonal products/ Interested in new recipes/ coking my own food
Return to full health post-surgery	Reduce environmental impact/ protect animals/	Lose weight/ trying to prevent future diseases	Be active 4-5 times per week	Learn to cook/ be healthy
Took it as a life changing journey/ strong mindset/ vision broad technique	Sensitive to animals/ environment/ stress reduction	Attitudes influenced my mind and body	Didn't consider to give up/ consistency	Focused on goals and objectives
100% happy to share my journey/ blogging	Influence my whole family/scholarly articles	Influence everyone on losing weight/ less time consuming	As a dietician provide my own suggestions and full diet schedule	Youtube channel/ athlete/ plant-based recipes

Table 3: Emerging themes

5. Discussion

Table 3, which shows the emerging themes, gives a clear view of some codes that represent the answers of each participant. The first color which is the yellow one, represents the beliefs component of the consumer attitudes. In accordance with Strassner et al. (2015), the yellow highlights the third approach that makes consumers switch to a plant-based diet that are their attitudes regarding awareness of health risks and the benefits that plant-based diet causes not only to the human body. For instance, limit damage to planet, human health, peace, contentment, low calorie diet, full of nutrition and lower health risks represent some of the beliefs of participants regarding their awareness of human health and not only. Since consumers showed sensitiveness to animals and environment, and because this is not the trend in Albania, then the results to switch to a plant-based diet due to such factors are quite surprising. However, these findings are similar to previous studies performed in other countries where two of the most common reasons were animal sensitivity and environmental awareness regarding livestock (Rosenfeld, 2019; Nisbet et al., 2009).

The second color (i.e., green) shows a significant way of feeling of each participant when thinking of their decision as to switch to a plant based diet, their affect/feeling towards this change are mostly positive such as: glad, stress-free, happy, relieved. To this regard, one participant was expressed as follows: *“Even if I share my*

own beliefs and experience, others will not get the full level of satisfaction of the things I have achieved, everyone should take their own chance, it is worth the sacrifice.” This has to do not only with the affect and feeling but also with the level of satisfaction that a person gets when achieving a specific goal. Also, the participants linked their affect and feelings to the experiences when eating plant-based food; the good taste of the meals they consume have had a strong impact on the way they feel and the affection they get towards this diet.

The third theme that emerged from the coded data is the light blue that has to do with the barriers that many consumers face when switching to a plant-based diet. Study findings show that most of the answers were related to social aspects such as limited number of restaurants, or meat consumption by other family members. Though, these were not barriers that made participants think of giving up. This can be related to the level of education, while youngsters have a tendency of considering this diet due to the amount of research they do before taking a chance or making an important decision (Lea et al., 2006).

One way to consider the switch to a plant-based lifestyle as a process of overcoming barriers is about incentives (see the purple theme). For instance, for some participants the incentives were related to influencers on social media. In fact, plant-based social media influencers have played an important role in the life of plant-based consumers, not only by motivating them but also providing them with cooking recipes and healthy lifestyle tips (Phua et al., 2020).

Regarding the fifth emerging theme that is the “personal goals and achievements” (see grey color), it must be stated that the latter has shown a positive outcome as a result of the previous themes and the linkage between one another. Specifically, the grey color theme shows how each participant set goals in the beginning of the journey that were achieved at the end because of their motivation, consistency and strong attitudes towards this lifestyle change. Reduction of stress, renewed energy, weight loss, more free time, peace of mind, improved physical activity, better skills in cooking/ better sleep, and digestion improvement are some of the most important personal achievements that participants had noticed throughout their journey. All the participants were open to the idea of influencing others and some of them were already taking these steps.

The last theme (see red color) shows the “behavioral intentions” of personal attitudes. Some of the participants wanted to influence others through social media, and one of them was already writing a research paper related to this topic. The stronger the intention to take a specific decision the more likely it is for a behavior to be performed. Referring to each case of the participants, the intention was strong and determined that is why their behavior is most likely to be in compliance with their intentions. Inspiring others means to share critical traits that will lead others to reach further or to take the same steps, but in a safer way.

6. Implications and conclusions

In Albania there are ample research gaps about plant-based lifestyle. There are more ‘independent community’ supports for certain animal rights and environmental. In the recent years there is an increased tendency of health awareness. Thus, this research can be beneficial for policy makers (e.g., National institute of Public Health), independent researchers, consumers, and other community groups. Regarding

environmental impact, there could be future implications in the Ministry of Tourism and Environment. The level of gas emission from livestock all over the world is very high. When it comes to Albania, the region that contributes the most to it is Shkodra district (Sallaku et al, 2011). Thus, minimizing livestock in this area would be animal and environmentally friendly, impacting wildlife and ecosystem in Albania. Turning the focus to the gap that this study filled, plant based related to personal achievements, these findings would help dieticians, doctors, psychologists, and also athletes with a little motivation that this kind of lifestyle does contribute to stress reduction, weight loss, physical activity and also to time management.

The present study was a pioneering effort in Albania to investigate the plant-based nutrition and its contribution to personal achievements. This study found support in international literature, confirming the study findings. The attitudes of a consumer are thought to be a mirror of his character, what a person belief about something, what his feelings are and what his behavioral intentions are supposed to be, say a lot about his determination and focus about a specific decision in life. In this case, participants were focused and consistent to their journey and also able to inspire others. Their personal achievements and satisfaction they got when completing a goal was a strong intention to share their experience and best practices.

Despite its potential and curiosity, the current study cannot be generalized. In one side the study was explorative, on the other side it contained some advocacy towards plant-based lifestyle. Further research it is needed. We recommend to combine qualitative dada with quantitative ones. For instance, together with other interviews, a survey study can be performed with a large amount of participants.

Reference

1. Bacon, L., & Krpan, D. (2018). (Not) Eating for the environment: The impact of restaurant menu design on vegetarian food choice. *Appetite, 125*, 190-200.
2. Barr, S. I., & Chapman, G. E. (2002). Perceptions and practices of self-defined current vegetarian, former vegetarian, and nonvegetarian women. *Journal of the American Dietetic Association, 102*(3), 354-360.
3. Benner, P. (1985). Quality of life: A phenomenological perspective on explanation, prediction and understanding in nursing science. *Advances in Nursing Science, 1*-14.
4. Dworkin, S. L. (2012). Sample size policy for qualitative studies using in-depth interviews. *Archives of sexual behavior, 41*, 1319-1320.
5. Graça, J., Truninger, M., Junqueira, L., & Schmidt, L. (2019). Consumption orientations may support (or hinder) transitions to more plant-based diets. *Appetite, 140*, 19-26.
6. Greener, S. (2008). *Business research methods*. Denmark: Ventus publishing ApS.
7. Guion, L. A., Diehl, D. C., & McDonald, D. (2011). Conducting an In-depth Interview: FCS6012/FY393, rev. 8/2011. *Edis, 2011*(8).
8. He, J., Evans, N. M., Liu, H., & Shao, S. (2020). A review of research on plant-based meat alternatives: Driving forces, history, manufacturing, and consumer attitudes. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety, 19*(5), 2639-2656.

9. Lea, E. J., Crawford, D., & Worsley, A. (2006). Public views of the benefits and barriers to the consumption of a plant-based diet. *European journal of clinical nutrition*, 60(7), 828-837.
10. McManus, K. D. (2018). What is a plant-based diet and why should you try it. *Harvard Health Blog*.
11. Nardone, G., & Bartoli, S. (2019). *Oltre sé stessi: scienza e arte della performance*. Ponte alle Grazie.
12. Nisbet, E., Zelenski, J., & Murphy, S. (2009). The nature relatedness scale: Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior*, 715-740.
13. Odegard, I. Y. R., & Van der Voet, E. (2014). The future of food—Scenarios and the effect on natural resource use in agriculture in 2050. *Ecological Economics*, 97, 51-59.
14. Phua, J. S., Jin, V., & Kim, J. J. (2020). The roles of celebrity endorsers' and consumers' vegan identity in marketing communication about veganism. *Journal of Marketing Communications*, 26:8, 813-835, DOI: [10.1080/13527266.2019.1590854](https://doi.org/10.1080/13527266.2019.1590854)
15. Robbins, T. (2008). *Unlimited power: The new science of personal achievement*. Simon and Schuster.
16. Rosenfeld, D.L. (2019). Why some choose the vegetarian option: Are all ethical motivations the same?. *Motiv Emot* 43, 400–411. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9747-6b>
17. Salehi, G., Carmona, E., & Redondo, R. (2020). Consumers' switching to vegan, vegetarian, and plant-based diets: a systematic review of literature. *19th International Congress on Public and Non-Profit Marketing. Sustainability: new challenges for marketing and socioeconomic development, 2-4 July*. University of Leon, Spain.
18. Sallaku, E., Vorpsi, V., Jojic, E., Sallaku, F., & Dodona, E. (2011). Evaluation of methane emissions from animal farms in Shkodra district-Albania. *Research Journal of Agricultural Science*, 43(3), 484-489.
19. Solomon, M. R. (2020). *Consumer Behavior: Buying, Having, and Being*. Hoboken: Pearson.
20. Strassner, C., Cavoski, I., Di Cagno, R., Kahl, J., Kesse-Guyot, E., Lairon, D., ... & Stolze, M. (2015). How the organic food system supports sustainable diets and translates these into practice. *Frontiers in nutrition*, 2, 19.
21. Terry, G., Hayfield, N., Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*, 2, 17-37.
22. *World Obesity*. (2018). Retrieved from the World Obesity Federation: https://data.worldobesity.org/country/albania-2/#data_prevalence

Răzvan IONESCU

*SCOSAAR - School of Advanced Studies of the Romanian Academy
(Bucharest, Romania)*

Ștefan PRAHOVEANU

*SCOSAAR - School of Advanced Studies of the Romanian Academy
(Bucharest, Romania)*

FINDING HAPPINESS IN THE MIDST OF A COST-OF-LIVING CRISIS: EVIDENCE FROM THE EUROPEAN UNION

Abstract. The cost-of-living crisis that is ongoing in the European Union has seen many citizens struggling to keep up with daily expenses. Skyrocketing food and energy prices have taken a big toll on the standard of living across the EU. The governing bodies of the Union seek to soften the financial blow and provide relief for the most vulnerable, in an attempt to prevent popular discontent from weakening the European Union. Following the Russian Federation's invasion of Ukraine, the EU seeks to build cohesion and reassure the population that the crisis will soon come to an end.

Keywords: happiness, cost-of-living, crisis, European Union

Introduction

The year 2022 was marked by a severe cost of living crisis which has spread around the globe in the aftermath of the COVID-19 pandemic and the Russian Federation's invasion of Ukraine. The citizens of the European Union, accustomed to a relatively high standard of living, suddenly found themselves under tremendous financial stress, with skyrocketing energy and food prices. No country in the EU was spared, and as the winter of 2023 quickly approached, many feared that they would be unable to keep their homes warm. Firewood, coal and alternative energy sources saw a spike in demand, while the leaders of the continent frantically tried to ensure energy security while at the same time trying to ensure the population that everything was going to be fine and that the cold season was going to pose no problems. The European Union's acquisition of liquified natural gas, coal and other commodities and the high prices it was willing to pay for them resulted in a global price spike of energy resources which left many poorer countries scrambling to make ends meet. And even though the winter is over, the same can't be said of the financial burden many European citizens find themselves under. High food prices and inflation that doesn't seem to be cooling down is adding to the stress many are feeling as a result of the Russian Federation's invasion of Ukraine. This paper aims to investigate the effects of financial stress, generated by the cost-of-living crisis on the happiness of EU citizens.

Concerns and desires amongst EU citizens

The citizens of the European Union are undoubtedly traversing a difficult period and many share the same concerns and fears. In order to find out what these are and better understand them, the European Parliament has ordered an Eurobarometer in the autumn of 2022. The results are presented in the graph below. As 93% of Europeans are

concerned about the rising cost of living, it's no wonder that 82% of them fear slipping into poverty and becoming victims of social exclusion. Following the record heatwave and drought that has swept across across the continent in the summer of 2022, it's no wonder that 81% of those surveyed are concerned about the negative effects of climate change. The war in Ukraine represents a pressing concern for 81% of European citizens who fear that it cold spread. The risk of a nuclear incident is on the minds of 74% of EU citizens.

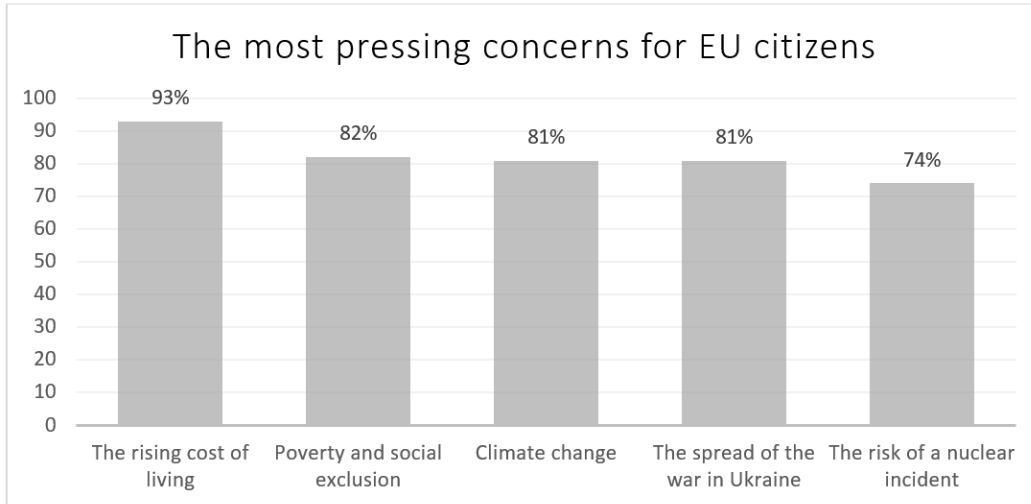


Figure 1. Authors, based on data from the European Parliament's Autumn 2022 Eurobarometer.

Data source: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2932>

The same Eurobarometer asked EU citizens what are the priorities that the European parliament should address. The results are presented in the graph below. The findings are not surprising, especially taking into account the fact that most Europeans feel the financial burden of the current inflationary wave. 37% of those surveyed want the European Parliament to step up its efforts in the fight against poverty and social exclusion while 34% of them desire more from the public health system, which is not at all surprising in the wake of the COVID-19 pandemic. It should also be noted that the public health system and its ability to provide quality services has been linked to psychological well-being (Trudel-Fitzgerald 2019). 31% of respondents want the EU to take more action against climate change. The same percentage desire increased support for the economy.

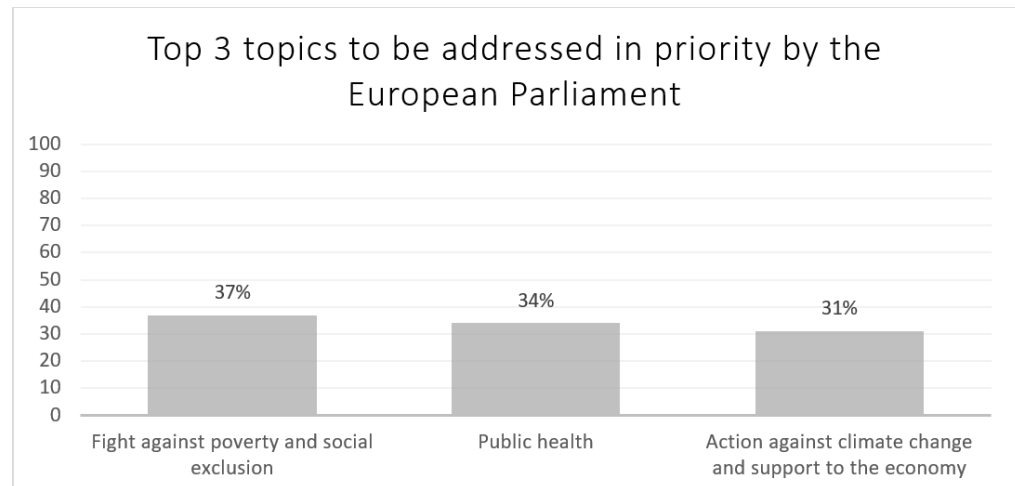


Figure 2. Authors, based on data from the European Parliament's Autumn 2022 Eurobarometer.

Data source: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2932>

Financial stress – standing in the way of happiness

The European Union has adopted the United Nation's Sustainable development goals and plans to build on them in the quest for a better future. The link between the level of implementation of the SDGs and well being has been well documented by previous scientific research (De Neve, Sachs , 2020) The first goal is to eradicate poverty while the second aims to provide food security. The current cost of living crisis has represented a hammer blow to the European Union's plans to ensure prosperity for all citizens. And the people have taken to the streets in order to voice their complaints. 2022 has been a year of record protest across the EU, with citizens demanding relief for the financial stress they are under. The year 2023 seems to be no different so far and the risk of civil unrest and discontent towards the European Union is rising with each passing day. But the cost of living crisis and the invasion of Ukraine have provided clarity to the leaders of the Union, and the EU seems to be on the path towards a new renaissance. The long touted green transition, away from fossil fuels and towards more ecologically friendly and renewable energy sources has been greatly accelerated by the energy crunch. The European Green Deal is a massive investment plan which, if wisely implemented, will manage to sever all ties to the past as well as those that have kept the EU's energy sector captive to the blackmail of tyrannical rulers. It will be a massive step forward in the fight against climate change and will help reduce climate anxiety amongst EU citizens as well as ensure energy security.

And even though personal finance plays a big role in achieving happiness, other factors are equally as important. For example, a 2022 study by Ionescu-Feleaga and colleagues found that digital technologies can bring significant life improvements and boost and individual's level of perceived happiness. The study revealed that older individuals in particular can benefit from using novel communication devices in order to keep in touch with loved ones (Ionescu-Feleaga et. al. 2022). And since the European Union plans to make digitalization a priority for the coming years, we can speculate that

the increase use of digital technologies will help EU citizens feel closer to each other, even when they are apart. Kahneman and Deaton (2010) noted that emotional distress is deeply tied to financial suffering, especially in the case of people for lower socioeconomic classes. It is safe to assume that the ongoing cost of living crisis will continue to put pressure on the levels of happiness of European Union citizens. Concerns over food and energy prices as well as generalized inflation and a decrease in the standard of living will keep adding to the stress many feel as a result of the invasion of Ukraine.

Conclusion and discussion

The polycrisis of the past few years have represented black swans for economists, systemic shocks the the global systems and huge factors of stress for the average individuals. This paper has focused on the cost of living crisis that is currently ongoing in the European Union. We found that the rising cost of living and the fear of poverty and social exclusion rank extremely high amongst the concerns of EU citizens. We have also found that the governing bodies of the European Union are well aware of the growing discontent of the people and are quickly trying to alleviate the cost of living crisis as well as build up to a better, more sustainable future. The level of happiness of people, though often strongly correlated to financial well being, can also be increased by other means. The Green Revolution for example, will bring about cleaner air, cleaner water and help alleviate climate change related stress. Digitalization will bring about new ways for people to connect and the switch away from fossil fuels will bring peace of mind in knowing that the ties to oppressive regimes have been severed.

References

1. De Neve, J. E., & Sachs, J. D. (2020). The SDGs and human well-being: a global analysis of synergies, trade-offs, and regional differences. *Scientific reports*, *10*(1), 1-12.
2. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2932>
3. Ionescu-Feleagă, L., Ionescu, B. Ş., & Stoica, O. C. (2022). The Impact of Digitalization on Happiness: A European Perspective. *Mathematics*, *10*(15), 2766.
4. Kahneman, Daniel & Deaton, Angus. (2010). High Income Improves Evaluation of Life But Not Emotional Well-Being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 107. 16489-93. 10.1073/pnas.1011492107.
5. Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., & VanderWeele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC public health*, *19*(1), 1-11.

Nadiia KHARCHENKO

Candidate of Psychological Sciences

Uman State Pedagogical University named after Pavlo Tychyna (Uman, Ukraine)

Serhii MALETS

Uman State Pedagogical University named after Pavlo Tychyna (Uman, Ukraine)

THE INFLUENCE OF TEMPERAMENT ON THE FEELING OF HAPPINESS OF WAR CHILDREN

Abstract. In the process of searching for definitions and content of the phenomenon of "happiness", scientists proposed various definitions of it, tried out different theoretical approaches and concepts, especially in the context of defining the experience of happiness by children, in particular, in such extreme conditions as war. Children who were more social and active, and less shy, emotional, and anxious were happier. These results parallel the well-established relation between happiness and personality in adults; temperament traits akin to extraversion (Sociability) were positively associated with happiness whereas traits akin to neuroticism (Emotionality) were negatively associated with happiness. Additionally, children who were rated higher in the temperament trait Activity were happier.

Keywords: war, happiness, temperament, children, well-being

Надія ХАРЧЕНКО

Кандидат психологічних наук,

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (м. Умань,
Україна)*

Сергій МАЛЕЦЬ

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (м. Умань,
Україна)*

ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА ВІДЧУТТЯ ЩАСТЯ ДІТЬМИ ВІЙНИ

У процесі пошуку визначень та змісту феномену «щастя» вчені пропонували різноманітні його визначення, апробували різні теоретичні підходи і концепції, особливо у контексті визначення переживання щастя дітьми, зокрема й у таких екстремальних умовах як війна. Ми зазначаємо, що показники щастя у дітей можуть відрізнятися від показників щастя та психологічного благополуччя у дорослих, оскільки кілька факторів, пов'язаних із щастям дорослих, не стосуються дітей: зокрема, шлюб, задоволеність роботою, сімейне щастя, а також щастя мати дітей. Крім того, показники задоволеності життям змінюються з віком. Наприклад, результати академічних тестів визначають задоволеність життям дітей у 2 класі, але не в 8 класі, натомість відвідування концертів більше важливе для 9-класників, ніж для 3-класників.

Результати метааналізу показали, що екстраверсія позитивно пов'язана з благополуччям і є найкращим провісником щастя (Long, Kerr, 2022). І навпаки,

нейротизм був найсильнішим (негативним) предиктором благополуччя. По-перше, екстраверти схильні відчувати позитивний афект, тоді як невротики схильні відчувати негативний афект. По-друге, екстраверсія та невротизм схиляють людей до певних ситуацій, які впливають на щастя. Наприклад, екстраверти можуть шукати соціальні ситуації, які актуалізують їхнє щастя, а інтроверти – навпаки, уникати їх.

Оцінка темпераменту передбачає вимірювання спостережуваних емоцій, і дослідники зосередилися на негативній емоційності. Така увага пояснюється декількома причинами: негативна емоційність пов'язана з подальшою проблемною поведінкою, вона зазвичай дуже помітна й легко вимірюється, а батьки більше реагують на негативні, ніж на позитивні емоції дітей (Belsky, 1991). Особливо це помітно під час війни, коли батьки більше уваги приділяють негативним емоціям, негативним патернам поведінки своїх дітей, а не їхнім ресурсам. Щоб бути класифікованим як темперамент, риса повинна бути помітною в ранньому віці і демонструвати часову та ситуаційну стабільність. Темперамент є відносно стабільним у віці 8–12 років, хоча риси особистості можуть змінюватися протягом життя. Незважаючи на відносну стабільність, темперамент слідує за процесом розвитку, і протягом усього цього процесу на нього впливають дорослішання та досвід дітей.

У нашому дослідженні акцентовано на трьох характеристиках темпераменту. По-перше, це емоційність (переважно негативна) описується як дистрес або схильність легко та сильно засмучуватися. Це проявляється як загальний дистрес у немовлят і диференціюється в страх і гнів у пізньому дитинстві. По-друге, комунікабельність – це схильність віддавати перевагу присутності інших, а не самотності. По-третє, активність стосується частоти, тривалості та інтенсивності діяльності, а також вибору енергійної, а не пасивної активності. На додаток до цих трьох характеристик, ми описуємо сором'язливість (почуття напруги та страждання та тенденція до втечі від соціальних ситуацій), яка тісно пов'язана з комунікабельністю та емоційністю і не є рисою темпераменту сама по собі.

За результатами нашого дослідження, діти, які були більш соціальними та активними, менш сором'язливими, емоційними та тривожними, навіть під час війни були щасливішими. Діяльність також стала провісником дитячого щастя. Діти, які отримали вищі бали за параметром активності, були щасливішими. Емоційність негативно корелювала зі щастям, а комунікабельність – позитивно. Тривога є характерною ознакою невротизму, тому шкала свободи від тривоги вимірює компонент темпераменту, пов'язаний з невротизмом. Сила зв'язку між щастям і темпераментом вражає, враховуючи, що в дитинстві темперамент все ще розвивається, і на нього можуть впливати індивідуальні та довіклієві змінні. Діти, які вважають себе нетривожними, оцінювалися як щасливіші. Поточне дослідження підкреслює важливість зв'язку діяльності з дитячим щастям. Таким чином, активність є найважливішою складовою темпераменту дітей. Можливо, зв'язок між активністю та щастям у дітей пояснюється встановленими перевагами фізичної активності. Ці переваги були вивчені на дорослих, але, ймовірно, також справедливі для дітей. Наприклад, заняття спортом зменшують втому та додають енергії, а фізична активність знижує рівень тривоги та симптомів депресії.

Оскільки діти більш активні, а активність має багато потенційних переваг для психологічного благополуччя та демонструє зв'язки з екстраверсією, не дивно, що активність стала важливим фактором щастя дітей. Ці результати збігаються з вже встановленим зв'язком між щастям і особистістю у дорослих; риси темпераменту, на кшталт екстраверсії (комунікабельність), позитивно асоціювалися зі щастям, тоді як риси, такі як невротизм (емоційність), негативно корелюють зі щастям. Крім того, діти, які отримали вищу оцінку за показником активності, були значно щасливішими за своїх пасивних однолітків.

Література

Belsky J., Steinberg L., Draper P. Childhood experience, interpersonal development, and reproductive strategy: An evolutionary theory of socialization. *Child development*. 1991. Vol. 62(4). P. 647-670.

Long H., Kerr B. A., Emler T. E., Birdnow M. A critical review of assessments of creativity in education. *Review of Research in Education*. 2022. Vol. 46(1). P. 288-323.

Oleh KHMILIAR

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
National Defense University of Ukraine (Kyiv, Ukraine)*

PSYCHOLOGY OF HUMAN EXPECTATIONS IN THE CONDITIONS OF WAR

Abstract. The state of war significantly activates a person's expectation, which is a kind of response to a call. To be in a state of expectation is to feel and understand one's essential direction, purpose. On the pages of theses, waiting appears as an awakening to the existence of the personal. The main thing that we need to realize is that there is no correct list of feelings or emotions that we should experience in anticipation. It is important to listen to yourself and trust yourself, allow yourself to feel here and now. Expectation is a special regulator of individual behavior. In order to reduce the negative impact of waiting in the conditions of war, a person should focus on what he can control, arrange a comfortable environment in conditions of chaos, constantly make decisions and maintain relationships with positive personalities, reduce the tracking of negative news. Expectations should always be turned into clear and balanced requirements.

Keywords: expectation, war, personality, optimism

Олег ХМІЛЯР

*доктор психологічних наук, професор,
Національний університет оборони України (Київ, Україна)*

ПСИХОЛОГІЯ ОЧІКУВАННЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. Стан війни суттєво активізує очікування людини, яке є своєрідною відповіддю на поклик. Перебувати в стані очікування – це відчувати і розуміти своє буттєве спрямування, мету. На сторінках тез, очікування постає як пробудження до існування особистісного. Головне, що ми маємо усвідомлювати, – в очікуванні немає правильного переліку почуттів чи емоцій, які ми маємо переживати. Важливо прислухатися до себе й довіряти собі, дозволяти відчувати тут і зараз. Очікування – особливий регулятор поведінки особистості. Задля того, щоб знизити негативний вплив очікування в умовах війни, людина має сфокусуватися на тому, що вона може контролювати, облаштувати комфортне середовище в умовах хаосу, постійно приймати рішення й підтримувати взаємозв'язки з позитивними особистостями, зменшити відстеження негативних новин. Очікування завжди варто перетворювати в чіткі й виважені вимоги.

Ключові слова: очікування, війна, особистість, оптимізм

*Ніколи не забирайте в людини
надію, можливо, це останнє, що в
неї залишилося!*

Основний девіз психолога

«Війна – царство фізичних зусиль і страждань, здатне знищити воїна, якщо він не змінить до них ставлення. Війна – країна невизначеностей, випадковостей, небезпеки, страху й смерті» [1]. Підготувати військовослужбовця до дій у таких умовах – означає підготувати всебічно озброєного воїна. Безумовно, «війна складна, темна і густа, як непрохідний ліс. Вона не схожа на її опис. Війну відчують, але не завжди розуміють її учасники. Її розуміють, але не завжди відчують у подальшому дослідники», – писав свого часу Ілля Еренбург.

Роль очікування стає особливо вагомою в умовах війни, коли виникає можливість і необхідність обирати шляхи розвитку суспільства, уточнювати світоглядні орієнтири, ідеологічні симпатії, стиль життя. Реакція соціальних суб'єктів в умовах війни досить різноманітна. Здебільшого вона характеризується постійною високою тривожністю, розгубленістю, агресією, дезорієнтацією.

Прийнято вважати, що очікування смерті гірше самої смерті. Бертольд Брехт, декодуючи семантичний сенс цього поняття, пише, що насправді боятися треба не смерті, а пустого життя, а Лазар Гінзбург, продовжуючи цю тезу, справедливо наголошує, що було б хибним вважати, що всі люди до самої смерті є живими.

Очікування матеріальні. В умовах війни людина надіється на когось, сподівається на щось, вірить, чекає Перемоги, молиться. Результати низки соціологічних досліджень засвідчують, що в умовах війни 90 % українців «самоукраїнізувалися» та очікують, що це зроблять й інші; 78% досліджуваних, передаючи гроші на Збройні Сили України очікують, що так вчинить кожен. Водночас 65 % жінок та 67 % чоловіків констатують зниження своїх доходів. Очікування – одне із основних понять когнітивної психології. Цікаві дані констатовано щодо взаємозв'язку в ланці «песимізм – оптимізм» та очікування. Так, у грудні 2021 року на запитання «Що у Вас викликає оптимізм?» більша частина респондентів відповіли «нічого». Натомість у 2022 році серед слів, що викликають оптимізм були наступні: перемога, армія, люди, єдність, віра. 94 % українців очікують, що їм важливо, щоб Україна стала повноцінною демократією.

Карл Краус, свого часу відстежуючи, як змінюються очікування в ході війни, справедливо зауважив: «Війна – це спочатку надія, що нам буде добре; потім – очікування, що їм буде гірше; потім – задоволення від того, що їм не краще, ніж нам; і зрештою – неочікуване відкриття, що погано і нам, і їм».

Для оптимістично налаштованої особистості, наділеної високим рівнем енергопотенціалу, стан очікування має виражатися у справі її життя, узгоджуватися й поєднуватися з натхненням [2].

Очікування – це вдячність. Це своєрідний, несвідомий процес відкладання свого життя на потім та можливість черпати життєві сили лише в певні дні, чи по досягненню певного результату. Людина, обравши такий шлях, немовби живе у кредит зі своїми емоціями.

Людина має давати собі можливість відчувати плюс і мінус. Це своєрідний ефект веселки. Установка людини «бути щасливою» є безумовно вірною, але й вона має певні особливості. Людина має давати собі право бути і сумною, і веселою, і нещасною. Інколи просто необхідно погорювати, адже деякі життєві втрати та розчарування неможливо від себе замаскувати. Примушувати себе

радіти, коли на душі зовсім не те – означає захищувати чисту криницю вашої душі.

Інша справа, що і з болем, і з сумом, і сльозами варто розібратися. Найкраще це зробити, поставивши собі низку запитань: Чому так? Чим обумовлено мій психічний стан? Відповіді на ці запитання дають змогу людині залишатися справжньою. До тих пір, поки людина здатна відчувати, переживати почуття й аналізувати, вона жива та чуттєва.

Після війни за результатами 100 % досліджуваних у них почнеться новий відлік життя. Війна для кожного з них стала своєрідним перезавантаженням. Люди, які втілюють очікування, світяться і світять, не від фосфору звичайно.

Місце, яке індивід займає у суспільстві, «повідомляє» йому як саме потрібно вчиняти й чого чекати від життя, щоб «мати певне місце в суспільстві» (за П.Бергером) [3, с. 67]. Людина, керуючись станом очікування, зосереджена на своїх цілях, відповідальна за свої відносини та проявляє себе у творінні з великою життєвістю. Вона віддає всю себе поточним діям, тому що це спосіб її існування. Очікування засноване на тому, що людина не може не віддавати свій енергопотенціал креативній діяльності. Стан очікування робить людину динамічнішою й виразнішою, збільшує її терпимість, спонукає слухати і чути інших. Така особа усвідомлює, чого вона хоче, що їй потрібно для здійснення цілей, що необхідно для досягнення цілісності. Завдяки щоденній праці вона стає більш стійкою й здатна доводити розпочаті справи до логічного завершення.

Література

1. Хміляр О. Ф. Психічна стійкість солдата. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. 2022. № 6. С. 71–79. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.13>.
2. Красницька Ольга. Відчуття щастя в публічному виступі. *Щастя та сучасне суспільство* : зб. матеріалів міжнар. наук. конф. (Львів, 20–21 березня 2020 р.). Львів : СПОЛОМ, 2020. С. 137–139. <https://doi.org/10.31108/7.2020.34>.
3. Бергер П. Запрошення до соціології. Гуманістична перспектива. Аспект Прес, 1996. 194 с.

Olena KOMAR

*PhD in Philosophy, Associate Professor,
Taras Shevchenko National University of Kyiv (Kyiv, Ukraine)*

HAPPY IGNORANCE, BAD BELIEFS, AND BURDEN OF KNOWLEDGE

Abstract. Epistemic ignorance as a form of self-defense against morally unacceptable decisions is a way of forming bad beliefs in individuals who reject moral responsibility for the harmful actions of the group they belong to. In this way, they avoid either isolation from the group with which they identify or suffering from morally wrongful decisions. This conclusion is a research result based on the experience of personal communication in the Russian-Ukrainian war. I argue that the polarization of political and moral beliefs occurs at an earlier stage than decision-making or evaluation of beliefs, specifically at the level of formation and justification of beliefs. The distrust of evidence is an epistemic precondition of the formation of protective ad hoc hypotheses in the communicative echo chamber. Bad beliefs are thus not accidentally acquired as a result of poor information, or lack of access to reliable evidence or expert sources, but formed as an attitude of happy ignorance.

Key words: Epistemic Ignorance, Bad Beliefs, Echo Chambers, Moral Responsibility, Decision-making, Propaganda.

“It is not only by dint of lying to others, but also of lying to ourselves, that we cease to notice that we are lying.”

(Marcel Proust, Sodom and Gomorrah)

“It is better to be a human being dissatisfied, than a pig satisfied; better to be Socrates dissatisfied than a fool satisfied.”

(John Stuart Mill, Utilitarianism)

Ignorance does not exempt from responsibility, but from a commonsense perspective, it is often seen as a kind of excuse in case of harmful actions or complicity in a crime. We call "happy ignorance" that short period of time when a bad event has already happened, but we have not yet recognized it. In the philosophy of skeptics, acatalepsy meant that human knowledge never reaches certainty and confidence in the truth, but only a certain degree of plausibility. Since sensations do not convey the true essence of things, one should refrain from judging them (the epoche principal or "suspension of judgment"). This put skeptics above suffering and allowed them to achieve the negative ideal of happiness as the absence of suffering by purely epistemological means. Acatalepsy or "inability to comprehend" thus means a state of mind in which a person avoids affirmative judgments because of the uncertainty of knowledge. However, this attitude is philosophically excusable only as long as ignorance itself does not affect others. The desire to be happy is natural and legitimate, as long as it does not cause severe consequences. Therefore, classical epistemology requires one to avoid unfounded beliefs and make efforts to prevent misconceptions. Due to Clifford's

Principle, it is wrong always, everywhere, and for anyone to believe anything on insufficient evidence" (Clifford, 1999).

The Socratic "knowledge of ignorance" is the key to self-improvement not merely epistemic, but also moral, and liberation from prejudice. On the contrary, in moral judgments, "ignorance of ignorance" ends in the formation of bad beliefs and increased resistance to the criticism of prejudice. Bad beliefs are those that are not well-supported by evidence or are based on flawed reasoning. Bad beliefs can be harmful because they can lead someone to make bad decisions, ignore relevant evidence or support biased opinions. Bad beliefs are not necessarily false beliefs. As well true misleading beliefs are not justified and thus do not satisfy the necessary conditions of knowledge and can be harmful.

Naturalized epistemology which I use as a theoretical background has much to contribute to this issue, because as a variant of empirically informed philosophy, it makes theoretical generalizations based on a wide range of scientific data from various sciences and media materials, but uses traditional philosophical argumentation.

Well-known examples of bad beliefs are biased and dogmatic beliefs. Biased beliefs are those that are affected by individual prejudices such as beliefs that are shaped by political or religious ideologies. Dogmatic ideas are ones that are unquestioningly upheld without considering opposing arguments or supporting data. The bad beliefs are well revealed in the case of superstitions and conspiracy theories, in particular those related to Covid and global warming (N. Levi). The relationship between bad political beliefs and echo chambers was also studied on the basis of the American political model (Jamieson, Cappella, 2008).

However, bad beliefs, as well as the influence of social factors, the polarization of political beliefs, etc. have been thoroughly studied mainly on the example of the so-called WEIRD people: those who live in the Western, Educated, Industrialized, Rich and Developed world. «It is

WEIRD people who are the participants in most psychological studies (in most research in most fields), and therefore less is known about other groups.» (Levi, 2022, p.15). Therefore, testing epistemological hypotheses about the formation of bad beliefs in the context of the Russian-Ukrainian war under the influence of propaganda is highly relevant, because the experience of WEIRD people cannot be simply extrapolated.

Personal testimonies, numerous interviews, documentaries, and survey results confirm that the war has led to a very significant polarization and split of families and the destruction of family ties. According to Ukrainian sociological surveys, more than half of Ukrainians have relatives in Russian Federation, and a significant number had friends, acquaintances, or work contacts there before the full-scale war. The first self-defensive reaction of many Ukrainians after a full-scale aggression was to convey the truth to them, mostly unsuccessful. Instead, they faced the opposite effect, namely a refusal to embrace the truth and denial of knowledge's foundations. Close relatives or yesterday's friends showed stubborn and sometimes aggressive reluctance and unwillingness to know, and to accept their testimonies. The basis for such attempts to provide evidence, to convince relatives, friends, or colleagues, including evidence of their own experience, is the respondents' belief that they can change the situation for the better by epistemic means. Concern for the suffering of others must be central to moral

decision-making as harm to others outweighs the harm to self in moral decision-making (Crockett et al. 2014). The epistemic rule applies "If S knows that P is a morally unacceptable act, and S is a moral agent then S must prevent P or eliminate the consequences of P". Therefore, the mass denial of war crimes by the residents of the Russian Federation, which Ukrainians faced after 24.02.22, was primarily interpreted as a lack of knowledge and, as a result, attempts to provide personal evidence and testimony. The main grounds I identify for such beliefs are as follows.

Moral ground: One of the fundamental tenets of human morality is the aversion to causing harm to others.

Epistemic ground We prescribe to others intention to tell the truth and to do the morally right actions. This principle forces us to look for plausible explanations that shift the blame to a lack of familiarity with the evidence.

Why not simply accept that people who refuse to accept evidence that is well proven by both personal testimony of direct participants in the events and independent experts and observers are lying, intentionally adopting false beliefs? Generalizations such as "people are brainwashed by propaganda" do not help us understand why a given individual in a particular situation rejects reliable evidence of the fact as "fake" and views preposterous, unsupported ideas as highly acceptable and plausible. Such an answer would be a simple but incorrect explanation from the standpoint of naturalized epistemology.

Traditional ethics clearly demands the rejection of neutrality between harm and non-harm, and between justice and injustice, while avoiding false beliefs is an epistemic duty. Noncompliance with these rules leads to communication failures and moral disapproval. However, these rules, like classical moral virtue theories, do not work well if the basis for making morally important decisions is a belief system that is supported by a large group of people who share common values. Trust in a group is formed on the basis of belonging to moral tribes (Greene 2013), which, together with the "epistemic pollution" of the information environment (Levi 2022), leads to a specific rationalization of individual ignorance of information that threatens the group's stability. The question of the rationality of bad beliefs is one of the most controversial.

Epistemic responsibility in the case of morally significant ignorance is to be expected if the individual has not made personal efforts to avoid misconception and form the proper beliefs. Rejecting the burden of morally loaded knowledge (because knowledge implies action) in favor of happy ignorance is no more rational than the reasoning of the girl in L. Carroll's *A Tangled Tale* who says that she is so glad she doesn't like asparagus, because if she did, she should have to eat it, and she can't bear it.

The morally bad decisions considered in this study are the result of bad beliefs that are accepted by an individual uncritically, without sufficient justification or are the result of exposure to propaganda, disinformation, or fake news. The consequence is a polarization of beliefs based on partially irrational grounds. Researchers of the epistemic foundations of polarization of beliefs note that the term means not a clearly defined concept, but a blurred cluster of concepts and measures (Bramson et al. 2017). Polarization of beliefs leads to disruptions in rational communication about morally reprehensible decisions (e.g., the decision to support one's country's aggressive war or to trust the propaganda thesis rather than the testimonies of the witnesses). The most common position in the scientific research literature is to attribute irrationality to such

reasoning. This issue is best empirically studied in behavioral economics and psychology. In particular, Dan Ariely in his book «The (Honest) Truth about Dishonesty: How We Lie to Everyone» claims that «people don't need to be corrupt in order to act in problematic and sometimes damaging ways. Perfectly well-meaning people can get tripped up by the quirks of the human mind, make egregious mistakes, and still consider themselves to be good and moral» (Ariely 2012). If the fallacy of reasoning and the bias in moral judgments can be quite clearly identified and outlined in the case of an individual, then other epistemological mechanisms would be at work inside the group. These mechanisms act as ad hoc hypotheses to protect the individual from knowledge by disguising as much as possible anything that is incompatible with the desired evidence for her or his group. In such conditions, the echo chamber effect (Nguyen 2020) plays a protective function against the burden of morally loaded knowledge.

The echo chamber cannot be destroyed by a simple array of information influence, since the self-protective epistemological mechanism presupposes epistemic ignorance. The main reason for trusting propaganda theses is not the lack of access to information or the unreliability of sources, as the personal testimonies of even close people have little influence on changing beliefs and decision-making. I suggest that under such conditions "good" and "bad" beliefs are defined only within the limits of the value attitudes formed by an individual under the influence of a group, therefore the criteria for the rationality of such attitudes are situationally dependent. In my opinion, blurring the boundaries of knowledge serves in this case as a secondary rationalization of decisions to avoid direct moral responsibility. Therefore, "happy ignorance" will not last until there is further relevant evidence to debunk bad beliefs, but as long as these beliefs are of value to the group to which he/she belongs.

However, neglecting individual epistemic responsibilities and accepting bad beliefs in order to avoid suffering from the threat of being excluded from the group only relieves the burden of knowledge, but not the burden of responsibility, which thus becomes a group responsibility.

References

1. Ariely D. (2012) *The (Honest) Truth about Dishonesty: How We Lie to Everyone—Especially Ourselves*. HarperCollins Publishers.
2. Bramson A, Grim P., Singer D.J., Berger W.J., Sack G., Fisher S., Flocken C., and Holman B. (2017), "Understanding polarization: Meanings, measures, and model evaluation", *Philosophy of Science*, 84(1): 115–159.
3. Clifford, W.K., 1877 [1999], "The ethics of belief", in T. Madigan, (ed.), *The ethics of belief and other essays*, Amherst, MA: Prometheus, 70–96.
4. Crockett, M. J., Kurth-Nelson, Z., Siegel, J. Z., Dayan, P., & Dolan, R. J. (2014). Harm to others outweighs harm to self in moral decision making. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111(48), 17320-17325. <https://doi.org/10.1073/pnas.1408988111>
5. Federico, C. M., Hunt, C. V., and Fisher, E. L. (2013). Uncertainty and status-based asymmetries in the distinction between the "good" us and the "bad" them: evidence that group status strengthens the relationship between the need for cognitive closure and extremity in intergroup differentiation. *J. Soc. Issues* 69, 473–494. doi: 10.1111/josi.12025

6. Greene J.D. (2013) *Moral Tribes: Emotion, Reason, and the Gap between Us and Them*. New York: Penguin Press.
7. Jamieson, K. H., Cappella, J. N. (2008). *Echo chamber: Rush Limbaugh and the conservative media establishment*. Oxford: Oxford University Press.
8. Kelly, T. (2008). Disagreement, dogmatism, and belief polarization. *The Journal of Philosophy*, 105(10), 611–633.
9. Levy N. (2022) *Bad Beliefs: Why They Happen to Good People*. Oxford University Press.
10. Nguyen C. T. (2020) “Echo Chambers and Epistemic Bubbles”, *Episteme*, 17(2): 141–161.

Osman KOROGLU

*Dr, Professor, Department of Business Administration,
Epoka University (Tirana, Albania)*

**CAN AIXR (AI AND XR)
ENHANCE COMMUNICATION AND HAPPINESS?**

Abstract. This paper explores the relationship between AI, XR, HCI, happiness, and communication. AI and XR are changing technology and how humans interact with the world. Happiness is a complex concept that includes well-being, satisfaction, and positive emotions, while communication involves exchanging meaning. AIXR can enhance user experience, increase happiness, and facilitate communication. AI can make communication with digital devices more natural, and XR can create immersive environments. AIXR can also improve customer satisfaction. This area of research shows promise in transforming digital interfaces and environments for more effective and enjoyable interactions.

Keywords: AI, XR, HCI, happiness, communication

This paper explores the potential of AIXR to improve communication and increase happiness. While emerging media has previously impacted happiness, AIXR offers new opportunities to mitigate negative effects and promote positive outcomes. The paper addresses three research questions: 1) How can AIXR be utilized to enhance communication and happiness? 2) What is the impact of emerging media on happiness and how can AIXR be used to mitigate negative effects? 3) To what extent can AIXR be used to analyze and understand communication patterns, and how can this knowledge be applied to enhance happiness? The goal is to provide new insights on how AIXR can create a happier and more connected world.

Happiness is a complex and subjective emotional state that is influenced by a variety of factors, including genetics, personal circumstances, and societal and cultural influences. Positive relationships, purposeful activities, gratitude, exercise, mindfulness, and altruism are among the common factors that contribute to happiness. Happiness is measured using various approaches, including the subjective well-being, affect balance, eudaimonic well-being, and hedonic well-being approaches. Researchers use different measures, such as the Flourishing Scale and the Authentic Happiness Inventory, to assess different aspects of well-being and positive functioning.

Theories and factors that influence happiness include the Hedonic and Eudaimonic theories, Set Point theory, social relationships, physical health, income, values and beliefs, personality traits, life events, and culture. The

Hedonic Theory emphasizes seeking pleasure and avoiding pain, while the Eudaimonic Theory emphasizes living a meaningful and purposeful life. Set Point Theory suggests that everyone has a baseline level of happiness determined by genetics and life circumstances. Positive social relationships, good physical health, having a stable income, living according to values and beliefs, and possessing certain personality traits all contribute to happiness. Major life events can also have an impact, but their effects may be temporary. Cultural beliefs about happiness also shape how people experience and pursue it.

Technology has both positive and negative effects on happiness. While it offers social connection and information access, excessive use, especially of social media, can result in negative outcomes such as FOMO, social comparison, isolation, and loneliness. Moreover, technology can lead to information overload, stress, and a sense of constant connection, which can adversely impact well-being.

AIXR technology is increasingly important in multiple fields, with enormous potential to revolutionize interactions with information, objects, and people. AI advancements in natural language processing, image/speech recognition, and predictive analytics, along with XR's immersive experiences, simulations, and training, are transforming industries. They're creating personalized learning in education, predictive diagnosis and medical training in healthcare, immersive gaming and personalized content recommendations in entertainment, and predictive analytics and enhanced customer experiences in business. As AIXR technologies integrate into society, they can significantly impact daily life.

AIXR technologies have potential to improve communication and promote happiness in various fields, including healthcare, education, entertainment, and travel. Examples include virtual reality therapy for mental health, AI chatbots for mental health support, remote healthcare consultations, virtual reality collaboration, personalized learning, virtual travel, and assistive technologies. Effective communication techniques like active listening, clear messaging, appropriate nonverbal communication, empathy, and respect should still be used in conjunction with AIXR technologies. In social VR simulations, social presence is important for creating the illusion of interacting with others in the virtual environment and is essential for social influence induction.

The increased use of AIXR in communication may lead to dependence on technology, social isolation, bias, discrimination, privacy and security concerns, and ethical considerations. The immersive nature of XR technologies can lead to addiction and dependency, reducing individual autonomy and agency. AIXR can also have negative environmental impacts and may be expensive to implement and maintain. Moreover, their use may require a significant shift in cultural attitudes and behaviors. To ensure their positive impact, there is a need for transparency in their development and deployment.

Further research is needed to understand happiness and develop interventions to promote well-being. AIXR can help measure and enhance happiness, facilitate cross-development and reimagine company culture. It can also address challenges in disaster relief, healthcare, education, transportation, and agriculture. However, it must be developed in alignment with human values and society's betterment, and minimize negative impacts on privacy, security, and autonomy. Mindful and intentional use of AIXR can maximize its potential to enhance happiness and well-being.

References

1. Bailenson, J. N. (2018). *Experience on Demand: What Virtual Reality Is, How It Works, and What It Can Do*. W. W. Norton & Company.
2. Hassenzahl, M. (2013). User experience and experience design. *The encyclopedia of human-computer interaction*, 2, 1-14.
3. Koroglu, O. (2023). AI and XR (AIXR) marketing in Industry 5.0 or Society 5.0. In B. Akkaya, E. Hysa, M. Panait, & S. Apostu (Eds.), *Digitalization, Sustainable Development, and Industry 5.0: An Organizational Model for Twin Transitions*. Emerald Publishing.
4. Reiners, D., Davahli, M. R., Karwowski, W., & Cruz-Neira, C. (2021). The Combination of Artificial Intelligence and Extended Reality: A Systematic Review. *Frontiers in Virtual Reality*, 2. doi: 10.3389/frvir.2021.721933
5. Sood A., Sharma S., Jain S. et al. (2020). How AI can help us all lead happier lives. WIRED UK. [wired.co.uk/article/bc/how-ai-can-help-us-lead-happier-lives](https://www.wired.co.uk/article/bc/how-ai-can-help-us-lead-happier-lives)
6. Turkle, S. (2012). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (2nd ed.). Basic Books.

Olena KOSTIUCHENKO

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Kyiv National University of Culture and Arts (Kyiv, Ukraine)*

VALUE ORIENTATIONS AS THE BASIS OF EXPERIENCE HAPPINESS

Abstract. The article substantiates the place and role of value orientations in experiencing personal happiness. Emphasis is placed on the value-semantic component of the individual, which is related to the psychological side of happiness as an internal resourcefulness for personal and professional self-realization. It is noted that the value orientations of young people are organically connected with needs and are important factors in determining their psychological states, in particular, happiness. The age aspect of experiencing personal happiness in connection with the value-motivational sphere, with the peculiarities of the formation of life strategies and projects was empirically verified. The valuable components of happiness experienced by student youth, the most significant factor of personal happiness, were revealed. It is noted that the state of happiness as an integral personal formation is an important condition for the self-realization of the individual in various spheres of life, a motivational parameter, the degree of expression of which depends on the realism, structuredness, integrity of the system of attitudes of the individual and his life perspective. Therefore, any psychocorrective and psychotherapeutic program aimed at finding the fullness of life and personal happiness must be based on the complex interaction of cognitive, affective, personal, social aspects of the formation of the system of value orientations of the individual.

Keywords: happiness, happiness experience, value orientations, students, health

Олена КОСТЮЧЕНКО

*Доктор психологічних наук, професор,
Київський національний університет культури і мистецтва (Київ, Україна)*

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ В ОСНОВІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСЛИВОСТІ

Анотація. У статті обґрунтовано місце і роль ціннісних орієнтацій у переживанні особистої щасливості. Акцентовано на ціннісно-смысловому компоненті особистості, який пов'язаний з психологічною стороною щасливості як внутрішньої ресурсності насаги до особистісної і професійної самореалізації. Зазначено, що ціннісні орієнтації молоді органічно пов'язані із потребами і виступають важливими чинниками детермінації її психологічних станів, зокрема щасливості. Емпірично перевірено віковий аспект переживання особистого щастя у зв'язку з ціннісно-мотиваційною сферою, з особливостями формування життєвих стратегій, проєктів. Виявлено ціннісні складові переживання щасливості студентською молоддю, найбільш суттєвий фактор особистого щастя. Зазначено, що стан щасливості як інтегральне особистісне утворення є важливою умовою самореалізації особистості в різних сферах життєдіяльності, мотиваційним

параметром, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності системи ставлень особистості та її життєвої перспективи. Відтак будь-яка психокорекційна та психотерапевтична програма, яка скерована на віднайдення повноти життя й особистого щастя, має бути заснована на комплексності взаємодії когнітивних, афективних, особистісних, соціальних аспектів формування системи ціннісних орієнтацій особистості.

Ключові слова: щастя, переживання щасливості, ціннісні орієнтації, студенти, здоров'я

У структурі особистості поряд з очевидним впливом соціуму ціннісна динаміка процесу становлення, розвитку й реалізації особистості детермінується системою сформованих ціннісних орієнтацій як індивідуального утворення комплексного характеру. Наразі переоцінюються ті цінності, які так довго були в пріоритеті: успішність, влада, гроші, порівняно з такими, як сімейні та дружні зв'язки, здоров'я і благополуччя. Цінності впливають на прийняття рішень, регуляцію поведінки, способи та види реакції людини на подію чи ситуацію, сприяючи знаходженню ресурсів для оптимізації станів, перебуванні в стані щасливості, його переживання. Будь-які переживання, зокрема щасливості, як тотальне явище охоплює все. Про це засвідчує Ф.Василюк, визначаючи переживання «як особливий внутрішній життєвий процес, який захоплює емоції людини, її розум, уяву, волю і залучає у свій плин, окрім душевних, і тілесні функції» [1, с. 30].

З точки зору психології щастя – це стан психіки, при якому людина відчуває вдячність за те, що вона має. Від її очікувань залежить ступінь задоволеності та щасливості. Щастя як особливий стан задоволеності від життя, радості буття, наближення до ідеалу, надає додаткове забарвлення оптимальному функціонуванню. Зміст щастя визначається сенсом існування, своїм призначенням, цінностями. На самому початку вивчення суб'єктивного благополуччя було виявлено уявлення про щасливу людину: молодого віку, фізично здорову, освічену, без матеріальних проблем, екстраверт, оптиміст, що вірує в Бога, має сім'ю, будь-якої статі та рівня інтелекту [6, с. 89].

Розуміння психологічного феномену особистого щастя представлено в позитивній (М. Селігмен, Ч. Снайдер, А. Бандура, Д. Гілберт, Д. Гайдт, Е. Десі, Е. Дінер) і гуманістичній психології (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс), розглядається переважним чином як переживання задоволеності життям, що охоплює в собі як оцінку перебігу життєвого процесу, так і інтенсивність емоційного забарвлення що його супроводжує. Змістовним еквівалентом переживання щастя є феномен суб'єктивного благополуччя особистості, який є когнітивно-афективною оцінкою життя [4; 5], суттєвим чином залежить від настанов та особистісно прийнятих цінностей та цілей, які визначають пріоритетність тих або інших життєвих потреб. Так, когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя передбачає наявність цілісної та гармонійної картини світу, тоді як емоційна складова полягає у переживанні позитивних емоцій, пов'язаних із задоволенням актуальних особистісних потреб, отже, передбачає наявність відповідних можливостей для їх оптимальної реалізації [2].

Багатогранність поняття щастя виявляється в переживанні абсолютної психологічної свободи, відчутті нічим не обмежених можливостей, коли цінується і виявляється власна автентичність, відкритість і чесність у взаємодії з іншими людьми, здатність поводитись відповідно до власних цінностей та ідеалів тощо.

Стан щасливості тісно пов'язаний з сукупністю психічних процесів і станів, завдяки яким індивід сприймає, усвідомлює, формує позитивні тенденції власних потреб і цінностей у власній особистісній, професійній, творчій самореалізації.

Суттєвим фактором для перебування в стані щасливості є поглиблене знання невід'ємною внутрішньої складової життєвого процесу – власних ціннісних орієнтацій, окреслення своєрідної підготовки до власно складеними життєвими перспективами і планами, що визначає життєву активність і демонструє тенденційну стабільність (нестабільність).

Розроблена значна кількість класифікаційних і типологічних підходів до визначення стадій і рівнів розвитку системи ціннісних орієнтацій (А. Маслоу, Р. Інглхарт, Е. Фромм, Ж. Піаже, Л. Колберг, Дж. Ловінгер, А. Петровський, Б. Братусь та ін.). Ціннісні орієнтації як проекція актуально-потенційних властивостей особистості характеризується не тільки включеністю, але й показниками результативності будь-якої діяльності, яка залежить від суб'єктивного фактору її перебігу і, в першу чергу, від розвинутості особистісних якостей.

Особистісно-смісловий рівень суб'єкта (особистісні смисли, самоставлення та ставлення до оточуючих, усвідомлений вибір, свідомо рефлексія) пов'язаний з психологічною стороною щасливості як внутрішньої ресурсності наснаги до особистісної і професійної самореалізації. Система цінностей є своєрідними орієнтирами у формуванні світогляду, духовного світу людини, а прагнення до володіння ними – важлива умова надбання людиною необхідного життєвого досвіду і його соціалізації. Ціннісні орієнтації молоді органічно пов'язані із потребами і виступають головними чинниками детермінації її поведінки в сучасному турбулентному світі.

Віковий аспект переживання особистого щастя розглядаємо у зв'язку з ціннісно-мотиваційною сферою, з особливостями формування життєвих стратегій, проектів. Так, у молоді відбувається стабілізація життєвих перспектив, ролі, місця і механізмів особистісних устремлінь. Крізь призму власних цінностей і повноцінного світосприймання [2] формується образ благополуччя, щастя. Саме вільний вибір життєвих перспектив і стратегій стає основою психологічного благополуччя особистості. В процесі вибору певних дій і вчинків особистість відкидає одні і надає перевагу іншим цінностям, за рахунок яких відбувається формування й оцінювання майбутніх життєвих перспектив. Образ майбутнього стає відображенням життєвої стратегії особистості.

Для виявлення ціннісних складових переживання щасливості нами було проведено емпіричне дослідження, в якому брали участь 275 студентів КНУКіМ і КУК (різних спеціальностей і курсів). Респонденти описували цінності, потреби, бажання, реалізація яких сприятиме їх щасливості. Досліджуванам пропонувалося визначити найбільш суттєвий фактор власного щастя, а також, на їх думку, для більшості знайомих для них людей (*рис. 1*).

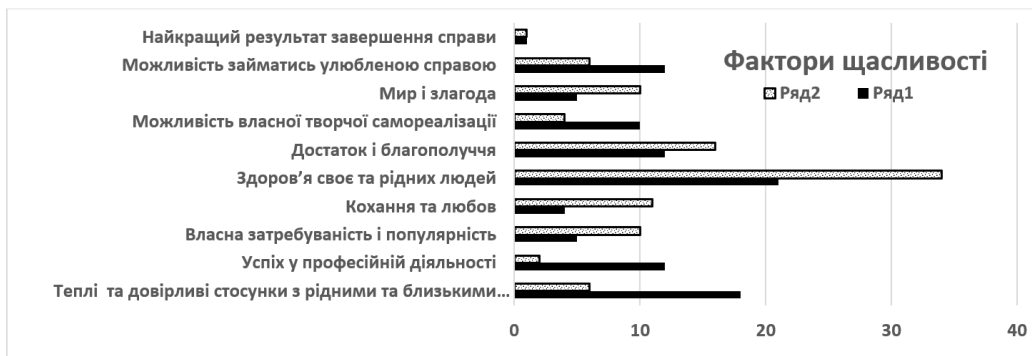


Рис. 1. Гістограма часткового розподілу факторів впливу на щасливість респондентів (ряд 1) та більшість знайомих для респондентів людей (ряд.2)

Як видно з гістограм, найбільш суттєвим фактором для власної щасливості (у 21%) та щастя інших (у 34%) у більшості респондентів виявилось здоров'я, значимими також для власного щастя у 18% є теплі та довірливі стосунки з рідними і близькими людьми, проте лише 6% вважають, що це важливо для інших. Для однакової кількості (по 12%) опитаних найважливішими для власного щастя є успіх у професійній самореалізації, можливість займатись улюбленою справою, натомість для інших інший розподіл важливості цих факторів (відповідно 2% та 4%).

У попередньому нашому дослідженні серед різних груп цінностей (адаптованості, соціалізації, індивідуалізації) переважала саме перша (преференції щодо цінностей: «здоров'я», «матеріальна забезпеченість», «упевненість у собі», «емоційна насиченість життя або процес», «виживання») [3]. Можна зробити висновок що найістотнішими цінностями для студентської молоді є різнопланове здоров'я, у тому числі і здорові стосунки, а також існують суттєві розходження у визначенні власних цінностей та цінностей інших. Це підтверджує думку про те, що наразі переоцінюються цінності, які так довго були в пріоритеті: успішність, влада, гроші, порівняно з такими, як сімейні та дружні зв'язки, здоров'я і благополуччя.

Отже, стан щасливості як інтегральне особистісне утворення є важливою умовою самореалізації особистості в різних сферах життєдіяльності, мотиваційним параметром, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності системи ставлень особистості та її життєвої перспективи. Відтак будь-яка психокорекційна та психотерапевтична програма, яка скерована на віднайдення повноти життя й особистого щастя, має бути заснована на комплексності взаємодії етичних, екологічних, особистісних, соціальних, когнітивних, афективних, пізнавальних, сенсорно-перцептивних засобів формування системи ціннісних орієнтацій особистості.

Література

1. Василюк Ф. Е. Методологический анализ в психологии. Москва: Смысл, 2003. 138 с.

2. Костюченко О. В. Перцептивні складники щастя. *Щастя та сучасне суспільство: збірн матер. III міжн.наук. конф. (Львів, 20.03 22)*. Львів : СПОЛОМ, 2022. С. 115-119.
3. Костюченко О. В., Бриль М. М. Психолінгвістичні особливості виявлення ціннісних орієнтацій студентів засобами метафори. *Psychological journal Scientific Review*. Volume 6. Issue 8 (40). Kyiv, Paris, 2020. С. 9-24.
4. Seligman M. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press, 2004. 256 p.
5. Seligman, M, &Adler, A. (2019). Positive Education 2019. In Global Happiness Council, *Global Happiness and Well-being Policy Report 2019*, 53-72.
6. Wilson J. S. *Profinite groups*. The Clarendon Press, Oxford Univ. Press, New York, 1998.

Maksym KOTSIUBA

*PhD, lecturer, Department of Philosophy, Bioethics and History of Medicine
Bogomolets National Medical University (Kyiv, Ukraine)*

ON THE POSSIBILITY OF PHENOMENOLOGICAL DESCRIPTIONS OF HAPPINESS

Abstract. The article deals with complicated, but extremely important for everyone – concept of happiness. Is happiness a state of being or a psychological term? Phenomenological philosophy gives its own unique answer, which is that happiness is interpreted as a specific human experience. However, among all the variety of phenomenological investigations, there are almost no ones that are specifically devoted to the experience of happiness. Perhaps only Stefan Strasser's phenomenology of feelings appears as a complete investigation of the experience of happiness. He attempted, on the one hand, to avoid philosophical idealization, and on the other hand, psychological normalization of happiness. For this, he uses the methods of phenomenological reduction and free variation of imagination. As a result, Strasser provides a typology of manifestations of happiness.

Key words: happiness, experience, phenomenology, phenomenological reduction

Максим КОЦЮБА

*Кандидат філософських наук, викладач
Кафедра філософії, біоетики та історії медицини,
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця (Київ, Україна)*

ЩОДО МОЖЛИВОСТІ ФЕНОМЕНОЛОГІЧНИХ ОПИСІВ ЩАСТЯ

Переважна більшість з нас інтуїтивно розуміє, що таке щастя (але єдиним спільним місцем таких «розумінь» буде те, що в кожного воно своє). Проте «щастя» лишається дуже складним поняттям і для означення, і для опанування. Загально існує два радикально відмінні погляди на природу щастя. Прибічники першого погляду апелюють до того, що щастя є специфічним способом або стилем буття людини. Згідно представниками іншого погляду, щастя є суто психологічним терміном, котрий позначає певний ментальний стан. Наразі, мабуть, більш потужним і впливовим є другий погляд, з огляду на його намацальність та конкретність. Перший же погляд потребує складної, скрупульозної пропедевтики, тривалих роздумів і суперечок, тобто «турботи» про себе.

Феноменологія повсякчас претендувала бути особливим та «справжнім» шляхом чи способом філософування, котрий, на глибоке переконання засновника феноменології Едмунда Гусерля, має привести нас «Назад до самих речей!». Відтак, спробуймо ближче розглянути, як та чому феноменологічна філософія дозволяє краще прояснити досвід щастя.

Одразу впадає у вічі та обставина, що серед різноманіття феноменологічних розвідок, майже немає тих котрі були би присвячені феномену

щастя. Знані стовпи феноменологічного руху, такі як Е. Гусерль, М. Гайдегер, М. Шелер, Р. Інгарден, Ж.-П. Сартр, М. Мерло-Понті, Е. Левінас, П. Рікьор та багато інших, дивним чином уникають навіть самого слова «щастя», вже не кажучи про те, що воно в них постає як тема феноменологічного розвідування. Хоча сам феноменологічний стиль мислення ніби й натякає на те, щоби спробувати описати такий досвід – досвід щастя [1].

Мабуть чи не єдиний феноменолог, хто провадив спроби феноменологічно описати досвід щастя був австрієць Стефан Штрассер (1905-1991). Це був той, хто стояв біля витоків феноменології, і той, хто відродив її у 50-х роках ХХ ст. Це людина, яка зробила чимало для розвитку й процвітання не тільки феноменологічного руху, а й психології, філософської антропології. Але за дивним збігом обставин – він і досі доволі незнаний серед широкого кола дослідників.

С. Штрассер, будучи щирим феноменологом прагне подати такі описи досвіду щастя, котрі були би вільні, водночас, від дедуктивних хиб класичної філософії, яка виводить його із чогось «ідеального», і в той же час, від індуктивних хиб психології, яка отримує «щастя» із чогось «нормативно-кількісного» [3, с. 320-321]. Тому він говорить про феноменологічну, але точніше йому йдеться про ейдетичну редукцію, як про те, що дозволить побачити цей досвід таким яким він є насправду, тим самим винести за дужки все те, що власне не є цим досвідом.

Унікальність саме Штрассерового феноменологічного методу полягає в тому, що він дозволяє уникнути статичності. Традиційно більшість філософів витлумачують щастя мають чимось якимось певним, тотальним, повним буттям. Натомість австрійський феноменолог говорить про відкритість, динаміку та розвиток досвіду щастя (власне він таке говорить про усякий можливий досвід) [3, с. 342-346]. На думку С. Штрассера щастя – це того людині слід прагнути. Ніхто не народжується щасливим, немає такої вродженості. Досвід щастя – це такий досвід, що трансцендує того, хто його переживає. З одного боку, щастя – це статична повнота існування, але з іншого, на думку С. Штрассера, це відкритість до усіх можливих досвідів. У щасті становлення і буття поєднуються. Коли ми говоримо про щастя, то буває згадуємо чи прив'язуємо його до певних подій у нашому житті. Хоча щастя і пов'язане з конкретними подіями в нашому житті, воно ніколи не є просто «обмеженим «цим, тут і зараз»» [3, с. 342]. Оце тимчасове, таке як радість, задоволення, втіха не є щастям, бо вони це скороминущі почуття, але, на думку С. Штрассера вони можуть спровокувати чи прискорити появу щастя.

С. Штрассер назвав щастя своєрідною «конкретною нескінченністю» або «визначеною нескінченністю». Тому так звані «причини щастя» показують те, що вони відкривають перед нами нескінченні перспективи. Вони дозволяють нам уявити конкретну нескінченність [3, с. 343-344]. Щастя – це досвід недовершеного довершення. Щастя – це винятковий спосіб особистої реалізації, котре пов'язане зі взаємодією між суб'єктом і світом. Нова концепція щастя, яку пропонує С. Штрассер висновує, що «... людське щастя полягає в трансцендентному очікуванні. Це неповне очікування досвіду блаженного виповнення, передбачення, обмежене окремими аспектами, недосконалого передчуття остаточного завершення нашого власного існування [3, с. 373].

Зрештою, С. Штрассер робить ще одну річ – він наводить типологію проявів щастя. Згідно цієї типології щастя може маніфестувати себе як вдоволення

(contentment), як шанс, як гармонію, як захват, як звільнення та як трансцендувальне очікування [2]. Це його спроба подолати класичне дихотомійне розуміння щастя.

Феноменологічна дескрипція досвіду щастя, що її пропонує Стефан Штрассер є унікальною спробою не тільки в межах самої феноменологічної філософії, але й в більш ширших колах.

Література

1. *Вальденфельс, Б.* (2002). Вступ до феноменології. – К.: Альтерпрес.
2. *DeRobertis, E. M.* (2016). The phenomenology of happiness: Stephen Strasser's eidetic explication. *The Humanistic Psychologist*, 44(1), 72-88.
3. *Strasser, S.* (1977). *Phenomenology of feeling*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.

Olha KRASNYTSKA

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
National Defence University of Ukraine (Kyiv, Ukraine)*

A TEACHER'S SELF-ACCOMPLISHMENT IN THE PROCESS OF PUBLIC SPEAKING

Abstract. «Start to speak so I can recognize you». The teacher in the role of speaker realizes him/her-self as a leader, educator, scientist and interesting interlocutor. Speaking activity opens the teacher to others, reveals his/her inner intentions, professional achievements, professional values, dedication to his/her work and the audience he/she works with. His/her knowledge, views and values become the property of listeners. Through informational, cognitive, emotional, psychological and behavioral influence on the target audience, the teacher achieves significant results in educational and scientific activities, ensures personal and professional development of students. Public speaking gives the teacher the opportunity to become a motivating force that changes the others' lives. It is a constructive form of self-realization and personal self-expression of the teacher. Being self-fulfilled, the speaker, on the one hand, identifies with the character of the Phoenix, as he/she «dissolves» in the corresponding listening audience and from the other hand he/she awakens, prompts the listeners to follow the defined unknown horizons, affirming on this path.

Keywords: self-accomplishment, speaking activity, public speaking, teacher, orator

Ольга КРАСНИЦЬКА

*кандидат педагогічних наук, доцент,
Національний університет оборони України (Київ, Україна)*

САМОЗДІЙСНЕННЯ ВИКЛАДАЧА У ПРОЦЕСІ ОРАТОРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Більшість із нас хочуть знайти своє місце в житті, улюблену справу, у якій могли б розкрити всі свої потенційні можливості та досягнути значного успіху, набути відповідного статусу, відкрити для себе світле майбутнє. Ми повсякчас ставимо цілі, що стосуються передусім саме нас, і реалізуємо їх. Ми мріємо та здійснюємо власні мрії. Водночас існує професія, у якій людина працює не лише для себе, а насамперед для блага інших. Це професія викладача, який покликаний підготувати майбутнє держави – її інтелектуальний капітал – висококваліфікованих фахівців, забезпечити їх перепідготовку й підвищення кваліфікації, озброїти такими знаннями та вміннями, що допоможуть їм реалізувати найвищі цілі й стати корисними для суспільства та держави. Стівен Кові в одному зі своїх бестселерів підкреслює: «Навіть великий психолог Абрахам Маслоу наприкінці свого життя вважав, що щастя, повнота життя та внесок у наступні покоління важливіші за самоактуалізацію» [1, с. 24].

Викладач – це лідер, який, як влучно зазначає Саймон Сінек, сміливо поривається назустріч невідомому, відкриває його для своїх слухачів (студентів, курсантів) і запрошує їх із собою в майбутнє [3, с. 4]. Це творець, який реалізовує власний проєкт життя й допомагає створити та втілити такий проєкт іншим. Це провідник, який відкриває непізнані горизонти для слухачів, показує вершини, яких вони можуть досягнути, та занурює у глибини знань, потрібних для цього. Це той, хто на власному прикладі демонструє шлях самореалізації, особистісного й професійного зростання, розвитку свого потенціалу, самоактуалізації, досягнення акме та самоздійснення. Це людина, яка здійснює, з одного боку, всеохоплюючий, а з іншого, точковий вплив на аудиторію, з якою працює, яка слухає його відеокурси, відеолекції й будь-які інші публічні виступи.

Ораторська діяльність є ключовим елементом викладання, освітньої та наукової діяльності. Вона реалізується через публічні виступи викладача, представляє собою динамічну систему цілей, мотивів, засобів і дій оратора. Ораторська діяльність відкриває йому широкі можливості для презентації й донесення своїх ідей, поглядів, думок, бачень, розробок, результатів наукових розвідок, реалізації проєктів, залучення слухачів до спільної діяльності, поширення своїх знань і можливості стати тією рушійною силою, яка змінила чимсь життя. Через публічні виступи викладач здійснює інформаційний, когнітивний, емоційний, психологічний та поведінковий вплив на цільову аудиторію.

Ораторська діяльність є засобом особистісного й професійного самоздійснення викладача. Особистісне самоздійснення Олег Кокун представляє як свідомий саморозвиток людини, у процесі якого розкриваються її потенційні можливості в різних життєвих сферах, результатом чого є постійне досягнення особистісно та соціально значущих ефектів, формування власного простору життя. Під професійним самоздійсненням учений розуміє високий рівень розкриття особистісного потенціалу фахівця в обраній професії, розвиток його здібностей, взамопоеднання з професією, повсякчасну затребуваність його професійної кваліфікації, широке використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями [2].

У процесі ораторської діяльності викладач розкриває себе з різних боків, показує як особистість, професіонала, лідера, оратора, цікавого співрозмовника. Недаремно Сократ зауважував: «Заговори, щоб я тебе побачив». Публічний виступ відкриває викладача для інших, його знання, погляди й цінності стають надбанням аудиторії, з якою він працює. У процесі ораторської діяльності викладач переводить свої внутрішні інтенції в зовнішнє вираження, дає змогу слухачам відчувати інтенційну спрямованість його думки, формує навколо себе унікальний інформаційний та емоційний простір, де відбувається професійний розвиток, особистісне зростання, переведення можливостей у дійсність, створення чогось нового. Її ефективність визначається результатом досягнення цілей через публічні виступи, вплив на свідомість, розум, почуття та поведінку слухачів, зроблені ними дії, а також змінами в особистісному й професійному розвитку як аудиторії, так і оратора.

Через ораторську діяльність викладач розкриває свої потенційні можливості як освітянина та науковця, досягає цілей в освітньо-науковій

діяльності, виявляє внутрішню відповідність образу педагогічної професії, демонструє свої професійні здобутки, професійні цінності, відданість своїй справі та аудиторії, з якою працює. Справжні і кращі викладачі не просто віддані своїй справі, вони люблять свою роботу, отримують задоволення від неї, насолоджуються процесом та результатами. Вони працюють за покликанням. Як зазначає Олег Хміляр, головним джерелом нашого щастя є справа нашого життя, яку ми робимо легко, із задоволенням, радістю й любов'ю [6].

Річард Темплар зауважує: «...вам доведеться працювати набагато більше, ніж будь-кому з ваших колег. Вони можуть заспокоїтись, ви – ні. Вони можуть дозволити собі попуститися й розслабитися, ви – ні. Для того, щоб іти вперед і вгору, ви маєте бути на 100 % віддані справі. Ви не можете ані на секунду дозволити собі випустити з поля зору вашу мету. У вас не буває вільного часу, не буває тайм-аутів, ви не тиняєтеся без діла, не робите неправильних рухів, помилок, випадкових відхилень від сценарію» [4, с. 38].

Викладач, який знайшов своє покликання в освітньо-науковій та ораторській діяльності, зосереджений на своїх цілях, відповідальний за свої стосунки, ставлення та проявляє себе у творінні з великою життєвістю. Покликання робить його динамічнішим і виразнішим, справжнім та цілісним [6]. У процесі ораторської діяльності викладач віддає всього себе слухачам. Він ототожнюється з образом Фенікса, оскільки «розчиняється» у відповідній аудиторії. Позитивне мислення та спрямованість на результат заряджатимуть його енергією. За влучним висловлюванням Олега Хміляра, вони готують викладача до зустрічі з різного роду випробуваннями, закладають віру в себе та успіх своєї діяльності, підвищують активність, навчають отримувати радість навіть із маленьких успіхів і можливостей кожного публічного виступу [5, с. 74].

Ораторська діяльність тримає в тонусі викладача, спонукає розвиватися, щоб «бути у тренді». Пізнання ним себе та аудиторій, із якими працює, перед якими виступає, збагачує насамперед його самого. У процесі ораторської діяльності викладач постійно стикається з новими завданнями та новими викликами, адже кожен публічний виступ є інакшим або за змістом, або за тематикою, або за потенційними слухачами. Навіть промова на одну й ту ж тему в різних слухацьких аудиторіях потребує врахування їхніх особливостей, застосування інших методів, прийомів і технік, побудови іншої стратегії й тактики публічного виступу, добору актуального матеріалу для конкретної аудиторії.

Потреби, інтереси та запити слухачів підказують викладачу напрями розвитку, поглиблення знань, відкриття для інших нових горизонтів у вже відомому або розкриття непізнаного, створення нових освітніх продуктів і навчального контенту. Вони спонукають викладача до безупинного творчого пошуку, навчання, пізнання такого ще не пізнаного до кінця світу. Ораторська діяльність є потужним засобом, з одного боку, розвитку й самовдосконалення викладача, а з іншого, – вираження, розкриття, творчості.

Таким чином, через розвиток, постійний рух до нових вершин і самореалізацію, виявлення своєї індивідуальності, водночас інтелектуальне, емоційне, духовне, професійне збагачення інших, відбувається особистісне та професійне самоздійснення викладача у процесі ораторської діяльності.

Література

1. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Харків : КСД, 2022. 384 с.
2. Коун О. М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 1–5. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/19596094.pdf>.
3. Сінек Саймон. Справжні лідери їдять останніми. Як створити команду мрії. Харків : Віват, 2022. 416 с.
4. Темплар Річард. Правила кар'єри. Керівні принципи персонального успіху. Київ : КМ-БУКС, 2020. 296 с.
5. Хміляр О. Ф. Критичне та позитивне мислення офіцера. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія*. 2018, листопад. № 7. С. 72–76. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2018-7-72-76>.
6. Khmiliar Oleh, Lepka Olha. Vocation as a psychological resource of a happy person. *Щастя та цивілізаційний розвиток* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 14–15 листопада 2019 р.). Львів : Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, 2019. С. 18–21.

Hanna KULAHINA-STADNICHENKO

*PhD in Philosophy, Senior Researcher,
Department of Religious Studies, H.S. Skovoroda Institute of Philosophy of the
National Academy of Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine)*

HAPPINESS AND RELIGIOSITY DURING THE MILITARY REALITIES IN UKRAINE

Abstract. In this article, the author explores the correlation between happiness and religiosity in Ukrainian society during the Russian military invasion. It is shown that the level of happiness of Ukrainian respondents is quite high, but the dominant emotions are hope, optimism and anxiety. At the same time, the indicators of religiosity in Ukrainian society have increased. The peculiarities of the Christian approach to the concept of happiness are explained, in particular, in view of the theory of the ambivalence of the sacred.

Key words: happiness, religiosity, faith, hope, ambivalence of the sacred

Ганна КУЛАГІНА-СТАДНІЧЕНКО

*кандидат філософських наук, старший науковий співробітник Відділення
релігієзнавства Інституту філософії імені Г.С.Сковороди Національної Академії
наук України (Київ, Україна)*

ЩАСТЯ ТА РЕЛІГІЙНІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ РЕАЛІЙ В УКРАЇНІ

Здавалося б, війна і щастя – речі несумісні. В екстремальних умовах військової агресії росії проти України, що триває вже 9 років, та більше року – повномасштабне вторгнення, людині все важче віднаходити внутрішню збалансованість. Подеколи задоволеність життям видається беззмістовною та викликає відчуття провини. Попри те, останні соціологічні опитування свідчать про досить високий рівень щастя сучасних українців: у вересні 2022р. 68% з них вважали себе щасливими, що незначно відрізняється від подібного стану у грудні 2021 року, коли такими задекларувалися 71% респондентів. Водночас показник нещасливих українців знизився і складає 13% проти 15% у грудні минулого року. Найвищий показник щасливих людей проживає на заході України – 77% проти 4% тих, хто не вважає себе такими. У центральній Україні знаходиться 68% проти 15%; на півдні – 62% проти 15%; на Сході – 59% проти 22%. При цьому самооцінка щастя є високою й серед внутрішніх переселенців (64% проти 17% таких, що не вважають себе щасливими), тобто тих людей, які евакуювалися із зон активних бойових дій, виїхали з окупації. Багато з них могли втратити житло: «Навіть серед внутрішньо переміщених осіб ми бачимо, що більшість вважають себе щасливими. Це є ще одним свідченням єдності та міцності українців у відсічі ворогу», – наголошують у КМІС [5].

Очевидно, суб'єктивне відчуття щастя, самопрезентоване українцями у соціологічному опитуванні Київського міжнародного інституту соціології, проведеного 7-13 вересня 2022 року, корелює з трьома провідними емоціями за даними опитування, проведеного Фондом демократичних ініціатив і центром Разумкова. Згідно з останніми, трьома ключовими емоціями українців сьогодні виступають надія, оптимізм та тривожність. Ці емоції мають місце, коли наші співвітчизники замислюються про власне майбутнє чи майбутнє України: незалежно від рівня матеріального забезпечення - і бідні, і багаті про майбутнє України думають з надією. Більше того, серед українців, які живуть за межею бідності, на 10% частіше зустрічається почуття надії на майбутнє України, ніж серед заможних верств суспільства. До того ж, молоді люди (18-29 років) більш оптимістично та впевнено дивляться на майбутнє України, ніж старші 60 років [8].

Незважаючи на особливий контекст, видається недалеким від істини твердження «де надія – там релігія», що належить Е.Блоху [7]. Так, у християнстві чеснота надії є складовою тріади «віра-надія-любов». Останні дві з них пов'язані з перетерпінням, визначаються як пристрасні бажання, що спрямовані на добро. Надія проявляється у довготерпінні, чеканні, натхненні та піднесенні; для неї обов'язково необхідне майбутнє, бо не існує надії на теперішнє чи минуле. Серед умов здійснення надії зазвичай визначають труднощі, пов'язані із ймовірністю здійснення бажаних змін: адже, надіючись, люди часто сподіваються на такі зміни, що не завжди в їх владі. Основою, фундаментом сакрального зв'язку, приєднання до «горнього» світу виступає віра. Вона має чуттєві та раціональні корені, вихідні засновки, кінцеву мету, експлікується як основа очікуваного. При цьому надія постає уточненням, доповненням та підсиленням віри. Богослови стверджують, що християни завжди можуть бути щасливими, бо, маючи навіть дуже мало від цього світу, вони отримують духовні благословення, які дає їм Бог. Подеколи християни пов'язують щастя із задоволеністю життям: «Велике надбання – бути побожним і задоволеним. Бо ми нічого не принесли у світ: явно, що нічого не можемо і винести з нього. Маючи їжу й одяг, будьмо задоволені тим. А хто бажає збагачуватися, впадає у спокусу» (1Тим. 6:6-9). «Майте вдачу не срібллюбну, задовольняючись тим, що є. Бо Сам сказав: «Не залишу тебе і не покину тебе» (Євр.13:5).

Скрутні обставини значно підвищують рівень релігійності людей. Це підтверджують й результати опитування, що проводилося соціологічною службою Центру Разумкова за підтримки Представництва Фонду Конрада Аденауера в Україні з 4 по 11 листопада 2022р. Дійсно, з початком повномасштабної російської агресії рівень релігійності зріс з 68% до 74%, приблизно до того показника, до якого він піднімався 2014-го року (76%). Якщо у 2020р. 40% опитаних відзначали позитивну роль Церкви в українському суспільстві, то у 2021р. частка таких зросла до 49,5%, а у 2022р., після початку повномасштабної агресії Росії, зафіксоване ще більше зростання — до 59%, що є найвищим показником з 2000р. [2].

Водночас, міжнародні дослідження констатують, що віруючі відчувають себе значно щасливішими, ніж невіруючі. З'ясувати індекс щастя серед атеїстів і віруючих із 36 країн намагався вашингтонський дослідницький центр Pew Research

Center. У 2019 році в своєму звіті він зазначив, що активно релігійні люди були щасливіші, ніж нерелігійні в половині країн, що брали участь в дослідженні [3].

Одноставність у самопрезентації щасливими не лише вказує на значну релігійність українців, або ж визначається вмінням радіти простим речам, а й ментально консолідує націю. Сьогодні бути щасливим означає досягати справедливості в умовах надзвичайної чутливості до понять добра і зла, що стійко асоціюється вірними з етичними настановами релігії, непорушністю релігійних істин. Так, толерантні, традиційно виховані у душі релігійної свободи та поліконфесійності, українці, категоричні у своїй позиції щодо агресії «руського міру», носієм якого виявляються представники УПЦ МП. Нині майже 80% українців вважають, що держава тією чи іншою мірою має втрутитися в діяльність Української православної церкви (Московського патріархату). Зокрема, серед них 54% вказують на те, що ця церква має бути повністю заборонена в Україні. Про це свідчать результати всеукраїнського опитування, яке провів Київський міжнародний інститут соціології (КМІС) 4-27 грудня 2022 року. [9]

Наразі з обох боків військового конфлікту опинилися віруючі одного, православного, віросповідання. Розглядаючи цю проблему в історичній ретроспективі, з допомогою релігійних документів, катехизмів (сповідань віри), богослови виявили, що офіційні доктрини РПЦ та ПЦУ по-різному сприймають шосту заповідь Закону Божого «не вбий» [4]. Так, у Катехизисі митрополита Філарета Дроздова, який нині є єдиним офіційним катехизисом РПЦ, вбивство не вважається беззаконним, якщо здійснюється «по посаді», вказується на його необхідність в ім'я «государя та вітчизни». Офіційний Катехизис УПЦ (МП) ґрунтується на запозиченнях з Московського катехизису, про що зазначено в анотації до видання 2012 року. Тут у шостій заповіді Закону Божого наголошується на випадках, «коли позбавлення життя не є злочином». До таких належать, зокрема: «1. Смертна кара злочинця за рішенням суду. 2. Убивство ворога на війні заради захисту Вітчизни». Обидва випадки напряму дисонують із законодавчим полем України, де не існує смертної кари, а також – неможливе ведення загарбницьких війн.

Українська православна традиція пропонує кардинально інший підхід у розумінні шостої заповіді Декалогу, що відображено у низці важливих церковних документів, а саме: Поширеному Катехизмі Православної Церкви митрополита Михаїла, Вступі до богослів'я за впорядкуванням Костянтина Москалюка, Документах Святого і Великого Собору Православної Церкви, новій соціальній доктрині «За життя світу». Історично українському православ'ю не властивий строгий пацифізм, але воно ніколи не розробляло доктрини «справедливої» чи-то «священної» війни, не схвалювала застосування державою насильства та нехтування моральними принципами. Натомість, в «Основах соціальної концепції РПЦ» йдеться про війну, як вимушений засіб відновлення справедливості, а відтак, активно розробляється теорія «справедливої війни». Проте замовчується та ніяк не визначається, що саме слід сприймати під поняттям «справедливість».

Подібний конфліктогенний чинник релігійних диспозицій можна пояснити ментально-різним тлумаченням, неоднаковим сприйняттям одних і тих самих богословських джерел. Це лише підтверджує тезу про амбівалентність священного, яку в однойменній книзі запропонував Скотт Епплбі, директор Інституту

міжнародних досліджень миру імені Джоан Б. Крок, професор історії в Університеті Нотр-Дам [1]. На думку вченого, амбівалентність сакрального означає, що одна й та ж сама релігія може сприяти політичному насильству, конфліктам, а з іншого боку – продукувати ненасильницьку громадянську активність. Іншими словами, релігійне насильство та релігійна миротворчість, впливають з однієї і тієї ж релігійної динаміки. Автор позначає цю динаміку терміном «войовничість», під якою розуміється готовність, навіть прагнення людини за певних умов пожертвувати собою, своєю сім'єю, своїми близькими, найціннішим майном заради благородної справи, що вважається священною, а відтак, існує поза часом і простором, зачіпаючи глибинні людські почуття. Такий вірянин буде відчувати себе щасливим, оскільки виходить за межі буденного, просторового й часового, фізичного й умовного, має справу з ціннісними, персонально-важливими орієнтаціями, а ті, у свою чергу, відповідають настановам певної релігійної системи [6].

Відтак, відчуття щастя, яке безпосередньо корелює з рівнем релігійності індивіда, визначається не лише особистісним, а й суспільним, ментальним, конкретно-історичним вимірами. За умов військової агресії РФ в Україні відбувається своєрідне смислове перезавантаження, переосмислення терміну «щастя».

Література

1. Appleby, R. Scott (2000). *The Ambivalence of the Sacred: Religion, Violence, and Reconciliation*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield Publishers. Повний текст книги: <http://wwics.si.edu/subsites/ccpdc/pubs/apple/frame.htm>
2. Війна і Церква. Церковно-релігійна ситуація в Україні 2022р. (листопад 2022р.) Електронний ресурс. Режим доступу: <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/viina-i-tserkva-tserkovnoreligiina-sytuatsiia-v-ukraini-2022r-lystopad-2022r>
3. Дослідники з'ясували, чи робить релігія і віра людей щасливішими. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://focus.ua/uk/world/485951-issledovateli-vyyasnili-delayut-li-religiya-i-vera-cheloveka-schastlivee>
4. Коваленко, Георгій, протоієрей. Богослов'я війни і миру в Православній церкві. Відкритий Православний Університет святої Софії Премудрості. 10.02.2022. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://oou.org.ua/2022/02/10/bogoslovya-vijny-i-myru-v-pravoslavnij-czerkvi/>
5. Кречетова, Діана. Попри війну: скільки українців вважають себе щасливими. Опитування. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/10/10/250768/>
6. Кулагіна-Стадніченко, Г. (2023). Релігійний діалог як чинник суспільної стабільності: особливості та виклики в контексті сучасних українських реалій. *Філософська думка*, 1, 97—110. <https://doi.org/10.15407/fd2023.01.097>
7. Одохівська І.О. Віра, надія, любов у філософсько-релігійній та етичній думці України та світова культурна традиція. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Culturology/uvuk/Faith.html>

8. Осадча, Яна. Надія, оптимізм, тривога: які емоції відчувають українці під час війни – опитування. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/09/15/250464/>
9. Укрінформ. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3643164-bils-ak-polovina-ukrainciv-vistupaut-za-povnu-zaboronu-up>

Tetiana KULINICH

PhD in Economics, Associate Professor of the Department of the Management of Organizations, Lviv Polytechnic National University (Lviv, Ukraine)

HAPPINESS AS GUIDELINE FOR STRATEGIC CHANGES IN CORPORATE CULTURE DESPITE WAR

Abstract. The basic positions of the study on the impact of the 2022-2023 war on the development of corporate culture and communications within companies are presented (on the basis of Ukraine). The contradictions in the human environment, exacerbated by the war, are highlighted. The obstacles and new opportunities for the strategic management of companies through the optimization transformation of corporate goals, the search for options for employee interaction and the construction of new communications are revealed. The ways of achieving positive results and reactions, manifestation of the taste for life and happiness of the corporate team in spite of the circumstances are shown.

Key words: corporate culture and communications, war and divergence, positive reactions, savoring life, happiness.

Nothing will remain unchanged during and after the current World War III, which humanity mistakenly considers an internal limited conflict between Russia and Ukraine.

Changing the conditions and rules of functioning will require companies to take different approaches to the development and implementation of strategies, and therefore to the formation of corporate culture. The transformations that will take place in Ukraine sooner or later, like waves, will disperse and penetrate into the construction of life throughout the world.

The goal of humanity will continue to be not just survival, but life. The life of companies depends and is saturated on the state and mood of their team. The normal functioning of each individual, who is an active part of the population of the country and entering to the team of a certain company, is determined by the level of happiness that he (this individual) grows, forms and multiplies in himself. Also, the level of happiness of the mentioned individual is determined by the conditions, created by the company to which he belongs, for his existence and development.

It is clear that among the great variety of factors affecting the level of happiness of an individual (employee), the company to which he belongs has a limited influence. Let's outline the main spheres of influence of the company, the guideline for strategic changes in and around which is happiness.

First of all, it is the sphere of corporate culture and the laws of corporate communications related to it.

The war, in turn, forced companies to pay attention to the introduction of effective changes in their corporate culture with orientations to happiness: to the active implementation and awakening of the ability of certain individuals and teams to manifest such reactions as satisfaction with life, increased self-esteem, savoring happiness and

gratitude for psychological well-being, feeling of dispositional optimism and other similar positive feelings (assessed on various scales).

On the one hand, the war exacerbated the divergences that exist between people (property, financial, gender, territorial, national-centric, professional-educational, physical, and others), and on the other hand, it once again emphasized the equality of all people in the face of force majeure circumstances. And in fact, it depends on people (as individuals), on their groups (collectives), on the formed connections and communications between them, on the built and modified corporate culture, how the development of individual business units, their socio-economic sectoral and territorial associations, up to the world as a whole.

In addition, the need to save resources will lead to a reduction in the company's staff, their reorganization, which will also increase internal contradictions.

After outlining the problems, we will proceed to the formation of a set of proposals for their solution. One of the key points of increasing the level of "happiness" of an employee is to increase his involvement in processes. To survive, an organization must be able to adapt. Such a transformation primarily occurs through the construction of new communications (fixed in the corporate culture): between managers and subordinates, within groups formed for the needs of the implementation of individual projects, between executors and stakeholders. Such connections increase the importance of each participant, his interest in active participation in the processes, in influencing the achievement of positive results. The latter will also affect the manifestation of the employee's innovative abilities, and innovation and creativity contribute to the appearance of dispositional optimism.

In today's world, especially after the artificial long-term distancing of people during the pandemic and their scattering around the world during the war, the role of social media cannot be underestimated. They also contribute their specificity to the formation of a new corporate culture and communication channels. Organizational structures should become flatter, the construction of verticals ceases to be relevant: due to a decrease in trust in the decisions of the top management and due to a positive reaction to more adequate proposals and correct actions of representatives of the closest environment.

Reducing the number of levels in organizational structures and reinforcing such changes with appropriate fixation in the corporate structure will contribute to the reduction of various types of inequalities in the perception of team members (the collective of the corporation as a whole). Here is an example from the study of the comparative development of countries where Norway is named among the happiest. And this country earned this status not because of better property achievements, but precisely because of reduced manifestations of socio-economic inequality.

It should also be noted that the war strengthened the communication skills of Ukrainians, made them more open and easier to form new connections. People began to take more responsibility, took on the implementation of complex tasks, for which they did not have enough courage, time, or inspiration.

All of the above correlates very well with the set of requirements of a modern successful corporation for its staff regarding the availability of such key skills as: the ability to build communications, manage changes and projects, plan relationships, demonstrate leadership qualities and set priorities.

If we fit the behavior of Ukrainians into Bryant's four-factor model of perceived control, then we can simultaneously count on the following additional life-affirming effects from the implementation of successful work in a corporate team: savoring positive moments, the ability to avoid negative results and events, overcome the perception of negativity and obtain positive results (as property). All this in a certain sense can be included in the concept of happiness. And the correct construction of corporate culture and connections should help to consolidate the mechanism of obtaining these gains.

References

1. Deal, T. E., Kennedy, A. A. (1982). *Corporate Cultures; The Rites and Rituals of Corporate Life*. Addison-Wesley Publishing Company. 232 p.
2. Ruck, K. (Ed.) (2015). *Exploring Internal Communication: towards informed employee voice*. 3-rd edition. London; New York. 440 p.
3. Hurley, D.B., Kwon, P. (2012). Results of a Study to Increase Savoring the Moment: Differential Impact on Positive and Negative Outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13 (4), 579–588. DOI: 10.1007/s10902-011-9280-8.
4. Quoidbach, J., Berry, E.V., Hansenne, M., Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49 (5), 368–373. DOI: 10.1016/j.paid.2010.03.048.
5. Smith, J. L., Bryant, F. B. (2019). Enhancing positive perceptions of aging by savoring life lessons. *Aging & Mental Health*, 23 (6), 762–770. DOI: 10.1080/13607863.2018.1450840.
6. Rothbaum, F., Weisz, J.R., Snyder, S.S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 5–37. DOI: 10.1037/0022-3514.42.1.5.

Nataliia LATYSH

*PhD in Psychology, H. S. Kostiuk Institute of psychology of NAES of Ukraine,
Senior Researcher of the Psychology of Creativity Department (Kyiv, Ukraine)*

INFLUENCE OF CREATIVE ACTIVITY ON EXPERIENCE POSITIVE EMOTIONS IN CHILDREN

Abstract. In the article, the concept of "happiness" is considered as a special state of satisfaction with life and activity, which is inextricably linked with feelings and emotions that give it a positive color. Experiencing happiness in childhood is a state of the child's highest internal satisfaction with the conditions of his existence, with the fullness of life.

It is shown that the development of a child, his psyche and personal qualities, largely depend on the relationships that have formed during his life between him and his closest adult environment.

It is presented that creative life and development of new spheres of activity improve the quality of life, fill it with joy. Experiencing positive emotions activates areas of the brain that are responsible for the development of creativity and creativity. The more positive emotions a child feels, the more harmoniously he develops and feels happy.

It is noted that the experience of positive emotions in the process of creativity in primary school age acquires important practical significance, as it creates the basis for harmonious personality development, full-fledged mental health, and ensures a high level of work capacity.

Key words: happiness, positive emotions, creative activity, primary school age.

Наталія ЛАТИШ

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник лабораторії психології творчості
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України (Київ, Україна)*

ВПЛИВ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЗИТИВНИХ ЕМОЦІЙ У ДІТЕЙ

Не секрет, що кожна людина хоче бути щасливою. Інтерес до вивчення поняття «щастя» існує в суспільстві вже досить давно. Ще здавна філософи робили спроби віднайти ті життєві орієнтири людини, які б могли допомогти їй стати щасливою. Напрямок психології, що досліджує щастя, називається позитивною психологією. Єдиної відповіді на запитання, що таке щастя, поки не існує.

Вважається, що задоволення є важливою складовою щастя і протягом тривалого часу в психології саме задоволення пов'язували зі щастям. Щастя – це такий особливий стан задоволення від життя, радості; воно нерозривно пов'язане з почуттями і емоціями, які додають йому позитивного забарвлення. Змістовна

характеристика щастя визначається тим, в чому людина вбачає значимість свого існування, своє призначення.

У сучасній психології існує декілька теорій дослідження щастя. Однією з них є теорія процесу, діяльності. Представники даного погляду стверджують, що бути щасливим можна лише тоді, коли займаєшся такою діяльністю, яка є захоплюючою і вимагає певних зусиль. Переживати щастя здатна лише людина з активною життєвою позицією, діяльнісна особистість. Напротивагу їй, безініціативна особистість не здатна до переживання яскравого емоційного почуття щастя.

Л. Варава, досліджуючи особливості переживання щастя у дітей дошкільного віку, зазначає, що щастя – це стан найвищого внутрішнього вдоволення дитини умовам свого буття, повнотою життя. У структурі уявлень про щастя, автор виділяє емоційно-почуттєвий, раціонально-усвідомлений та ціннісний компонент. Представленість цих компонентів у структурі переживання почуття щастя з віком змінюється: у дошкільників більшою мірою присутній емоційно-почуттєвий компонент, у молодших школярів переживання щастя доповнюється раціонально-усвідомлюваним компонентом, а у підлітковому віці структура переживання щастя збагачується ціннісним компонентом [1].

Розвиток дитини, її психіки і особистісних якостей багато в чому залежать від тих взаємовідносин, які склалися протягом життя між нею та її найближчим дорослим оточенням і від дорослих значною мірою залежить, наскільки легко дитина «увійде» в дорослий світ і буде щасливою.

Емоції відіграють важливу роль у житті кожної дитини. На емоційне благополуччя дитини впливає виховання в родині, соціум. Уявлення дитини про себе, ставлення до себе, формування “Я”-образу залежать від дорослих, і, насамперед, від батьків. На основі цього формується самооцінка дитини. Тобто, як дорослі реагуватимуть на прояв емоцій та переживань дітей, так дитина сприйматиме себе.

Психологи зазначають, що творче життя і освоєння нових сфер діяльності поліпшують якість життя, наповнюють його радістю і бадьорістю духу. Встановлено, що переживання позитивних емоцій, сміх активізує ділянки головного мозку, які відповідають за розвиток творчості та креативності. Чим більше позитивних емоцій відчуває дитина, тим **гармонійніше вона розвивається та відчувається щасливою.**

Визнано, що дитяча творчість – це особлива форма гармонійного розвитку дитини. Творчість дітей носить глибоко особистісний і емоційно забарвлений характер. Яскраві позитивні емоції – основа формування потреби дітей в творчості. Передумовою ефективності дитячої творчості є дотримання принципу свободи, що є взагалі неодмінною умовою будь-якої творчості. Це означає, що творчі заняття дітей не можуть бути ні обов'язковими, ні примусовими і можуть проходити тільки із врахуванням дитячих інтересів і захоплень [2].

Важливою особливістю дитячої творчості є те, що основна увага приділяється самому процесу, а не результату. Хоча важливим є сам процес творчості, проте діти відчувають великий емоційний підйом, якщо відзначається оригінальність і самобутність творчої роботи дитини.

Дитяча творчість також тісно пов'язана з грою, і, досить часто, між процесом творчості і грою немає межі. Творчість є обов'язковим елементом гармонійного розвитку особистості дитини. В молодшому шкільному віці творча діяльність виступає важливою умовою саморозвитку учнів. У міру дорослішання, творчість може стати основною діяльністю дитини, що зумовить переживання почуття щастя і радості як від самого процесу діяльності, так і від отриманого результату.

Висновок. Переживання позитивних емоцій, почуття щастя в процесі творчості у молодшому шкільному віці набуває важливого практичного значення, оскільки створює основу гармонійного розвитку особистості, повноцінного психічного здоров'я, забезпечує високий рівень працездатності.

Література

1. Варава Л.А. Особливості виникнення переживання почуття щастя у дошкільному віці / Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Екологічна психологія. 2015. Том. VII. Вип. 38. С. 79-92.
2. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.]; за ред. В. О. Моляко. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 194 с.
3. Michael Аю. The Social Psychology of Everyday Life. Be. 1992. 336 p.

Oleg LATYSH

Postgraduate student of the Department of Psychology, Social Work and Pedagogy of the NNGI of the Tavri National University named after V.I. Vernadskyi (Kyiv, Ukraine)

POSITIVE INTELLECTUAL EMOTIONS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF MILITARY ENGINEERS-CONSTRUCTORS

Abstract. The emergence of positive intellectual emotions occurs in the presence of clear subjective guidelines that guide the military engineer in his activities. These guidelines are analogues and variants of combinations of structures and functions of engineering systems, which have been developed by a specialist due to past professional experience. Such reference points are decisive when forming a hypothesis for solving a professional problem. The process of experiencing positive intellectual emotions goes through certain stages: maturation, explosion stage, plateau and fading. The development of positive emotional states can be implemented as training engineers to consciously create their own subject strategy of creative search and gaining experience in finding successful engineering solutions. The inclusion of positive intellectual experiences in the structure of motivation and activity of a military engineer as a whole determines his self-control in extreme conditions, allows him to successfully resist stressful situations, fill his life and the lives of colleagues with new positive meanings.

Keywords: creative search, intellectual landmarks, positive intellectual emotions.

Олег ЛАТИШ

Аспірант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки ННГІ Таврійського Національного Університету ім. В.І. Вернадського (Київ, Україна)

ПОЗИТИВНІ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ЕМОЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ІНЖЕНЕРІВ-КОНСТРУКТОРІВ

Розв'язання професійних задач, пов'язаних із конструюванням нових інженерних систем та обслуговування вже працюючих систем, завжди потребувало активного розумового пошуку професіоналів. А в ускладнених та екстремальних умовах, які найчастіше зараз супроводжують діяльність військових інженерів авіації, їх професійні задачі набувають додаткової складності. Це в першу чергу пов'язане з тим, що зростає необхідність продукування ними нових ефективних стратегій розв'язку професійних задач. Адже йдеться про авіаційну інженерію в умовах військового часу. Вітчизняними вченими (С.Д.Максименко В.В. Карпенко, О.М. Кокун) здійснено вагомі дослідження психологічних аспектів діяльності військових фахівців. Зокрема, увага дослідників фокусувалась на проблемах відновлення військових професіоналів, розвитку їх стресостійкості, усунуванню факторів психотравматизації тощо. Однак поза увагою залишається проблематика підвищення ефективності творчих розумових ресурсів військових авіаційних інженерів засобами активізації позитивних інтелектуальних переживань. Йдеться про позитивні інтелектуальні емоції в процесі пошуку

розв'язку професійної задачі, почуття радості від знаходження вдалого розв'язку, отримання задоволення від роботи і відчуття загального психологічного благополуччя у цілому. Це суттєво впливає як на підвищення ефективності професійної діяльності військового інженера-конструктора, так і на якість його життя загалом. Окремим важливим аспектом цієї проблематики є питання стимулювання позитивних інтелектуальних емоцій в контексті лікування посттравматичного стресового розладу військових інженерів.

У вітчизняній психологічній науці здійснені фундаментальні розробки досліджень професійного інженерного мислення (Є.О. Мілерян, В.О. Моляко, Ю.Л. Трофімов), а також розроблений саме задачний підхід до проблеми фахового мислення (Г.С. Костюк, Г.О. Бал, Ю.І. Машбиць, М.Л. Смульсон). Праці означених вчених створили основу для подальших розробок згідно вимог часу. Аналіз праць, спрямованих на дослідження інтелектуальних емоцій та стимулювання творчої конструктивної діяльності [1; 2; 3] і дослідження, проведені нами на базі Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського, дозволяють говорити про те, що поява позитивних інтелектуальних емоцій (інтерес до знаходження розв'язку складної професійної задачі, відчуття задоволення від пошукової інтелектуальної діяльності тощо) виникають при наявності певних суб'єктивних орієнтирів, якими керується фахівець у своїй діяльності. Цими орієнтирами виступають аналогі, які напрацьовані ним завдяки минулому професійному досвіду, причому аналогі систем можуть братися з різних систем, іноді навіть тих, які знаходяться в суттєво віддалених смислових полях. Наступним важливим фактором, що детермінує інтелектуальні позитивні емоції, є орієнтація інженера на комбінування структур і функцій різних систем. Адже досвід пошуку і знаходження ефективних інженерних комбінацій підсилює фахове опредметнення позитивних емоційних переживань і надовго закріплюється у психіці як переживання задоволення, радості від діяльності, відчуття власної потреби. Часте переживання таких емоцій стає стійкою рисою особистості, і тоді позитивні пізнавальні емоції входять в систему професійної мотивації інженера, обумовлюють не лише ефективність інтелектуальної діяльності, а й наповнюють його життя новими позитивними смислами, оптимізують взаємодію з іншими людьми.

Як відомо, процес переживання позитивних інтелектуальних емоцій має свою динамічну структуру: визрівання, вибух, плато і згасання. Специфіка переживання позитивних інтелектуальних емоцій полягає в тому, що фаза кумуляції розгортається досить повільно. Саме на ній доцільно активізувати інтелектуальну орієнтацію фахівця в процесі пошуку аналогів або варіантів комбінацій. Ці смислові орієнтири допоможуть підсилити позитивні інтелектуальні емоції. Спочатку переживання інтелектуальної емоції відбувається як оцінювання, чи підходить обраний аналог або варіант комбінації для розв'язку конкретної задачі. Якщо відбувається позитивна оцінка знайденого аналогу або комбінації, то далі роль інтелектуальних позитивних емоцій змінюється з оціночної на регуляторну. Інкубація позитивних інтелектуальних емоцій може бути продовжена у часі, тому саме для їх каталізації розроблено спеціальну програму, яка вчить фахівців успішно шукати оригінальні аналогі та варіанти

комбінацій у різноманітних категоріях, різноманітних сферах нашого життя та переносити їх у розв'язок поставленої задачі.

Після фази визрівання інтелектуальна емоція переживається з позитивним знаком і характеризується відчуттям радості, щастя, тепла, веселощів тощо. Таке емоційне збудження обумовлює розгортання фази «плато». Після того, як інженерна задача вже розв'язана і фахівець переключається на інші сфери діяльності, інтелектуальні позитивні емоції згасають. Коли фахівець досить часто переживає позитивні інтелектуальні емоції, то вони стають стійкою особистісною рисою військового інженера та важливим компонентом професійної поведінки, що є особливо цінним, якщо діяльність протікає в ускладнених умовах невизначеності, стресогенності тощо.

Висновки. Розвиток позитивних інтелектуальних емоційних станів у інженерів-конструкторів не може бути суттєво здійсненим на рівні емоційного оцінювання. Адже це короткочасне прийняття або неприйняття гіпотези розв'язку задачі. Однак розвиток позитивних емоційних станів може здійснюватися як навчання стратегіальній організації творчого пошуку та набуття власного досвіду знаходження вдалих ефективних інженерних рішень. Тоді позитивні інтелектуальні емоції виконують регуляторну функцію і виступають вже як компонент професійної поведінки. Саме спрямованість мислення на пошук аналогів і варіантів комбінування структур та функцій створюваних конструкцій, а також орієнтація на реконструювання формує стратегіальну організацію мислення. Згідно з нашими спостереженнями, переживання фахівцями позитивних інтелектуальних емоційних станів сприяють здійснювати самоконтроль в екстремальних умовах, дозволяють успішно протистояти стресогенним ситуаціям, наповнювати своє життя та життя колег новими позитивними смислами.

Література

1. Біла І.М. Роль емоцій у позитивному функціонуванні особистості: психологічні проблеми творчості. Матеріали ХХІІ міжнародної науково-практичної конференції: 22 липня 2022 року. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. С. 24 – 37.
2. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта : монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.]; за ред. В. О. Моляко. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 194 с.
3. Michael Аю The Social Psychology of Everyday Life. Be. 1992. 336 p.

Oleksandra LIASHENKO

*Doctor of Economic Sciences, Professor, Head of the Department of Administration and Organizational Development at the Ukrainian Catholic University,
Expert of The Ukrainian Institute for Happiness Research (Lviv, Ukraine)*

(POST)WAR HAPPINESS

Abstract. A comparative analysis of sociological research data was carried out regarding the level of happiness of Ukrainians before the war in 2021 and during the war in 2022. The factors of happiness of Ukrainians during the war, called "5Cs", were explicated. The principles of a new strategy for the post-war happiness of Ukrainians are suggested.

Keywords: happiness, freedom, courage, development, security, authoritarianism, "moral hemophilia"

Олександра ЛЯШЕНКО

*доктор економічних наук, професорка та завідувачка кафедри управління та організаційного розвитку Українського католицького університету,
експертка Українського інституту дослідження щастя (Львів, Україна)*

(ПО)ВОЄННЕ ЩАСТЯ

Анотація. Здійснено порівняльний аналіз даних соціологічних досліджень щодо рівня відчуття щастя українців до війни у 2021 р. та під час війни у 2022 р. Розглянуто фактори щасливості українців під час війни, названі «5С». Запропоновано засади нової стратегії повоєнного щастя українців.

Ключові слова: щастя, свобода, сміливість, розвиток, безпека, авторитаризм, «моральна гемофілія»

Цікаво, що запропонував Chat GPT на цю тему: «Вираз 'воєнне щастя' використовують зазвичай у зв'язку з успішною військовою кампанією, перемогою у війні або здобуттям воєнних перемог. Однак війна є складним і трагічним явищем, що призводить до втрат життів, травм та руйнування майна. Тому, якщо говорити про 'воєнне щастя' з точки зору етики, то можна стверджувати, що це поняття не існує.»

Однак унікальність нашої української ситуації і війни, яку ми зараз ведемо з росією, полягає в тому, що українці не припиняють відчувати себе щасливими, згідно з даними соціологічного дослідження КМІС, проведеного восени 2022 р.: показники майже не змінилися, оскільки 68% українців відчують себе щасливими зараз, а в грудні 2021 р. таких громадян було 71%. 3% зниження – це дуже невелика кількість. Показник нещасливих українців знизився в порівнянні з довоєнним: 13% проти 15% у грудні минулого року. Найвищий показник

щасливих людей – на Заході України: 77% проти 4% тих, хто вважає себе нещасливими. У центральній частині України – 68% проти 15% нещасливих; на Півдні – 62% проти 15%; на Сході – 59% проти 22%. Відчуття щастя є високим й серед внутрішньо переміщених осіб (ВПО – людей, які евакуювалися із зон активних бойових дій, виїхали з окупації, багато з них втратили житло): 64% проти 17%, які не вважають себе щасливими. Графіки показують, що продовж року зростає розрив між щасливими і нещасливими людьми. Тож феномен українського щастя – унікальний і точно стане об'єктом міждисциплінарних досліджень у різних куточках світу.

Намагаючись підсумувати наукові дослідження щодо наших надбань під час війни, тобто нові фактори щастя під час війни (і цікаво буде простежити, чи протримаються вони в майбутньому в мирні часи), я склала перелік 5С: свобода (за яку ми б'ємося), сміливість (з якою ми б'ємося), солідарність, стійкість, стратегія щастя (нова, орієнтована на нові цінності).

Однак виникатимуть й нові виклики з руйнівною силою, які загрожують щастю: (1) синдром «недоторканості переможця», (2) інерція авторитаризму, (3) «моральна гемофілія» (згідно з А. Шептицьким). Після усіх воєн, люди, які виборювали перемогу, звісно, були героями, але завжди був інший бік медалі, оскільки «переможців не засуджують». Попри неймовірний героїзм наших воїнів, яким ми безмежно вдячні, ми повинні пам'ятати про синдром «недоторканості переможця» і усвідомлювати, що всездозволеності не може бути місця. Щодо інерції авторитаризму, то слід вже зараз випрацьовувати футурологічні теорії та аналізувати можливі загрози, оскільки ми вже зараз помічаємо певний дрейф у бік авторитаризму – і його інерція може стати потужним гальмом у тому, щоб відчувати повноцінне поліаспектне щастя від нашої перемоги. Гемофілія – це захворювання, при якому кров не згортається при найменшому пораненні, відтак, вона несе загрозу життю. Під поняттям «моральна гемофілія» А. Шептицький мав на увазі, що війна та інші катаклізми спричиняють не тільки міграційну «кровотечу», але й руйнування морального та аксіологічного фундаменту для відбудови країни на щасливих засадах.

Рекомендую долучитися до ініціативи поділитися своєю мрією та надихнутися мріями інших вже зараз під час війни на сайті future.ukraine.ua³¹. Ці мрії можуть слугувати підвалинами стратегії повоєнного щастя. Пропоную таке гасло цієї стратегії: від синдрому відкладеного життя до бізнес-моделі. Під час цієї війни з росією ми повинні навчитися не відкладати на потім своє життя, а орієнтуватися на спільну бізнес-модель. Компонентами стратегії повоєнного щастя, які є факторами щасливості, мають бути: (1) стійкість, (2) соціальні зв'язки, (3) розвиток (прискорений і стрибкоподібний), (4) лідерство (коли люди об'єднуються не довкола особи лідера, а довкола ідеї, яка слугує появі нових цінностей), (5) внесок (Україна зараз – в центрі уваги світу, але ця популярність може швидко зникнути, потрібно навчитися привертати до себе повагу в інший,

³¹ <https://future.ukraine.ua/>

немілітарний, спосіб) та (б) безпека. Результатом цієї стратегії стане набуття нових знань та навичок не поодинці, а корпоративно, спільно – і це забезпечує людині щасливість.

Ángeles LONGARELA-ARES

*PhD, Assistant Professor,
Universidade da Coruña (A Coruña, Spain)*

Félix PUIME-GUILLÉN

*PhD, Assistant Professor,
Universidade da Coruña (A Coruña, Spain)*

**IMPROVING THE QUALITY OF LIFE THROUGH ENERGY EFFICIENCY
INVESTMENT AND SUSTAINABLE ECONOMIC DEVELOPMENT:
A PRELIMINARY APPROACH TO THE MAIN INDICATORS
AND THE SITUATION IN SPAIN**

Abstract. This work examines the relationship between energy efficiency and sustainable economic development on people's quality of life, with a focus on Spain. The potential benefits of energy efficiency, such as reducing energy consumption, lowering energy bills, harmful emissions and contributing to the affordability of basic needs, can improve the overall quality of life. The authors present several indicators of quality of life and energy efficiency aspects that provide insights into the complex relationships between economic development, social progress, and environmental sustainability. These indicators are commented from a descriptive perspective for the Spanish case. Results show that, although Spain has an adequate level of quality of life and has made significant progress in recent years, it faces the challenges of energy poverty. In conclusion, continued efforts are necessary to improve energy access and affordability, which can contribute to sustainable development and quality of life and it is an area that warrants further exploration.

Keywords: energy efficiency; quality of life; Spain; sustainable economic development

1. INTRODUCTION

Happiness, as a state of well-being and contentment, is essential for achieving a high quality of life. Nevertheless, when discussing these concepts, it is important to consider a wide range of aspects that encompass both material and non-material factors. Sustainable economic development is a fundamental aspect of well-being, which should focus not only on economic aspects but also on social and environmental ones, such energy efficiency (EE) and energy poverty (Qin, Chen & Sun, 2022). The objective of this work is to explore how EE and sustainable development can have influenced people's quality of life, primarily from an economic and financial perspective. The text is structured as follows: section 2 provides a brief overview of the impact of EE on quality of life and identifies the main indicators that can be useful when analyzing the relationship between these aspects; section 3 outlines the methodology used to analyze the situation in Spain from a descriptive approach; section 4 presents and discusses the results. Finally, section 5 offers a summary of conclusions.

2. ENERGY EFFICIENCY, SUSTAINABILITY AND QUALITY OF LIFE

EE involves reducing energy consumption to achieve the same level of output (Croucher, 2011). This can lead to lower energy costs and emissions, freeing up resources that can be spent on other essential goods and services (IEA, 2007). As a result, EE can help to alleviate energy poverty and improve the affordability of basic needs, thereby contributing to an overall improvement in the quality of life (Boemi & Papadopoulos, 2019). Reducing energy consumption can also yield significant environmental benefits (Bouman et al., 2017; IEA, 2007) such as reducing greenhouse gas emissions, improving air quality, and conserving natural resources. This, in turn, can create healthier and more sustainable living environments and, ultimately, improving the overall quality of life (Keles, 2012). Indicators that focus on these concepts (Table 1) provide valuable insights into the complex relationships between economic development, social progress, and environmental sustainability. Policymakers and citizens can use these indicators to make informed decisions regarding policies and investments aimed at promoting sustainable development and enhancing quality of life.

Table 1. Indicators about energy aspects and sustainable development impact on quality of life.

Indicator	Definition	Source
International EE Scorecard (IEES)	It evaluates the EE policies and performance of the top 25 energy-consuming countries in the world.	American Council for an Energy-Efficient Economy (ACEEE, 2022)
Energy consumption/capita (ECPC)	It measures the average energy consumed per capita in a country.	Eurostat (2019)
Energy Efficiency Spending (EEPC) and RD&D/capita (EERDPC)	The metric that measures EE spending is based on the total investments in EE made by both the national government and the utility sector.	ACEEE (2022)
Arrears on utility bills (A_EP)	It represents the proportion of subpopulation or households that have faced difficulty in paying their utility bills for primary residence on time due to financial constraints. It is a measure of energy poverty.	European Commission (EC, 2023)
Inability to keep home adequately warm (I_EP)	It represents the share of subpopulation that are unable to keep their households adequately warm. It is a measure of energy poverty.	
Disproportionate expenditure (2M)	% of households whose energy expenditure is more than twice the national median as % of their income.	Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO, 2022)
Hidden Energy Poverty (HEP)	% of households whose energy expenditure per unit of consumption is less than half the national median.	
Happy Planet Index (HPI)	It measures well-being in terms of life expectancy, life satisfaction, and ecological footprint.	New Economics Foundation (NEF, 2021)
Quality of Life Index (QLI)	It measures the overall quality of life based on factors such as healthcare, living cost, safety, property prices, traffic, pollution, and climate.	Numbeo (2023)
Human Development Index (HDI)	Composite index that measures a country's progress in terms of three dimensions: health, education and standard of living.	United Nations Development Programme (UNDP, 2021)
Social Progress Index (SPI)	It is a measure of social and environmental performance.	Social Progress Imperative (2023)

Source: Author's own elaboration

After reviewing the theoretical concepts and compiling the main indicators related to happiness, quality of life, and EE aspects, we aim to examine the relationship between them and analyze the situation in Spain.

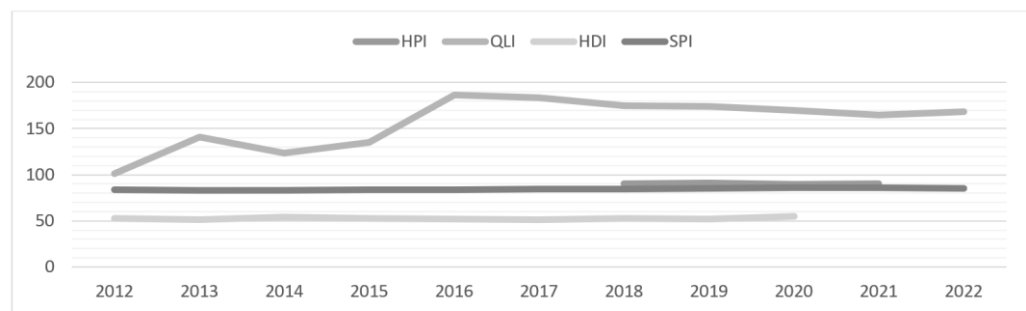
1. METHODOLOGY

The objective of this work is to analyze the current state of quality of life and sustainable development in Spain, with a specific focus on EE aspects. The analysis will also include a review of the evolution of these factors over the past decade (2012-2022), when data was available. The indicators identified in the previous section will be collected and presented as graphics, providing a global assessment of quality of life, happiness, and EE. Where necessary, the data scale will be adjusted to enable comparisons. A descriptive analysis will be conducted to observe the Spanish situation and evaluate the achievements and challenges that politicians, businesses, and citizens must face in this regard.

2. RESULTS AND DISCUSSION

In this section, we present a descriptive analysis of the main quality of life and EE indicators in Spain. Overall, Spain is considered to have an adequate level of quality of life (QLI) and has made significant progress in recent years (as shown in Figure 1). Nevertheless, since 2016, there has been a slight reduction in QLI, which could be attributed to factors such as the increasing cost of living, traffic, pollution, energy poverty and the negative impact of COVID-19 (Colucci et al., 2022; Qin, Chen & Sun, 2022). This trend is also observed in the Happy Planet Index (HPI), with a similar slight decrease in its values in 2020. Based on the HPI, Spain ranks 30th out of 152 countries, indicating a relatively stable score over the past decade and positioning it among the top countries in terms of quality of life (NEF, 2021). The other indicators, namely the Human Development Index (HDI) and the Social Progress Index (SPI), have remained relatively stable.

Figure 1. Quality of life and happiness indicators

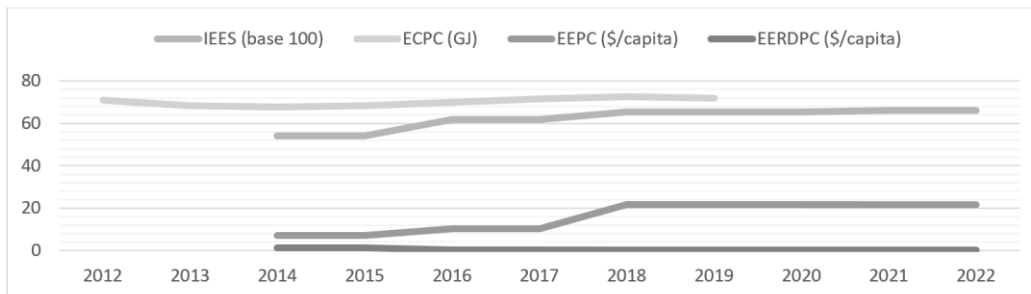


Source: NEF (2021); Numbeo (2023); UNDP (2021); Social Progress Imperative (2023).

Spain has implemented several policies and measures to promote EE investments, including the National Energy Efficiency Action Plan (IDAE, 2011). Furthermore, EE spending has considerably increased in the last decade, particularly from 2016-2017, and has remained relatively stable in recent years, as shown in the EEPD and EERDPC indicators (Figure 2). The International Energy Efficiency Scorecard (IEES) (ACEEE, 2022) also confirms Spain's positive progress in overall national EE efforts, despite a rise in energy consumption per capita (ECPC). Spain's IEES score increased from 54 out of

100 in 2014 to 66 in 2022, placing it 6th out of 25 countries. So, the decreasing in QLI, could be influenced by another causes, such as energy poverty (Qin, Chen & Sun, 2022).

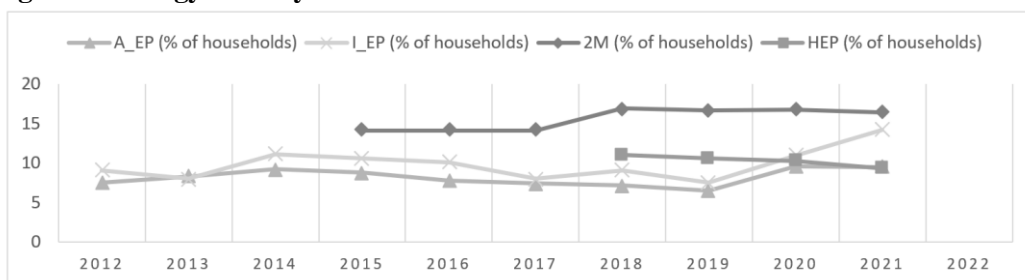
Figure 2. EE, EE spendings and Energy Consumption indicators



Source: ACEEE (2022) and Eurostat (2019).

Energy poverty remains a significant challenge, as increases in energy prices make it difficult for households to access energy resources and reduce their purchasing power (Boemi & Papadopoulos, 2019). During 2021, the HEP indicator decreased by 1 percentage point compared to 2020, reaching its lowest figure (Figure 3). On the other hand, the 2M indicator recovers a positive performance and records its highest value. The indicators related to delays in the payment of bills for housing supplies (A_EP) and inadequate temperature in the dwelling during winter (I_EP) have increased since 2019, which can contribute to a reduction in QLI. Nevertheless, A_EP has slightly lower values in 2021 than in the previous year. The good performance of HEP, 2M and A_EP indicators could suggest the effectiveness of the social and fiscal measures implemented by the government in 2020 and reinforced during 2021. Without these measures, those indicators could likely have yielded substantially different (MITECO, 2022). Nevertheless, recent trends highlight the ongoing need to improve energy access and affordability for low-income households. Energy poverty remains a significant challenge in Spain, with an estimated 9.5% of the population having trouble paying their energy bills.

Figure 3. Energy Poverty Indicators



Source: European Comission (2023) and MITECO (2022).

1. CONCLUSIONS

EE investment is a crucial component of sustainable economic development that can contribute to improving the quality of life through greater affordability, stability, and sustainability of essential goods and services, and healthier living environments. Consequently, individuals and community happiness increases, and people tend to be more productive and innovative, which can lead to greater economic growth and development and improve social cohesion. Overall, Spain has made significant progress in improving its level of QLI and EE, but there is still room for improvement in addressing energy poverty. Continued efforts to improve energy access will be key to achieving these goals. In conclusion, quality of life and sustainable development are closely interconnected concepts and a balance between economic, social and environmental policies is necessary for achieving a high level of happiness for all citizens. This is a first approximation to the problem; however, it is a relevant area in which it would be interesting to delve deeper.

2. REFERENCES

- ACEEE (2022). IEES. Retrieved from <https://www.aceee.org/international-scorecard>
- Boemi, S-N., & Papadopoulos, A.M. (2019). Energy poverty and energy efficiency improvements: A longitudinal approach of the Hellenic households. *Energy and Buildings*, 197, 242-250. <https://doi.org/10.1016/j.enbuild.2019.05.027>
- Bouman, E.A., Lindstad, E., Riialand, A.I., & Strømman, A.H. (2017). State-of-the-art technologies, measures, and potential for reducing GHG emissions from shipping – A review. *Transportation Research Part D: Transport and Environment*, 52, 408-421. <https://doi.org/10.1016/j.trd.2017.03.022>
- Colucci, E. et al. (2022). COVID-19 lockdowns' effects on the quality of life, perceived health and well-being of healthy elderly individuals. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 99. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2021.104606>.
- Croucher, M. (2011). Potential problems and limitations of energy conservation and energy efficiency. *Energy Policy*, 39(10), 5795-5799. <https://doi.org/10.1016/j.enpol.2011.07.011>
- EC (2023). National indicators. Energy poverty. Retrieved from <http://bit.ly/3ZQ3cRx>
- Eurostat (2019). Energy consumption per capita [Data file]. Retrieved from <https://bit.ly/3yCHPHi>
- IDAE (2011). Plan de Acción de la Estrategia de Ahorro y Eficiencia Energética en España (PAEE) 2011-2020. Retrieved from <http://bit.ly/3T9BigZ>
- International Energy Agency (IEA) (2007). *Mind the Gap: Quantifying Principal-Agent Problems in Energy Efficiency*. IEA https://www.oecd-ilibrary.org/energy/mind-the-gap_9789264038950-en
- Keles, R. (2012). The Quality of Life and the Environment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 35, 23-32. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.02.059>.
- NEF (2021). Happy Planet Index trends. Retrieved from <https://happyplanetindex.org/trends/>
- Numbeo (2023). Quality of life index by country 2022. Retrieved from <http://bit.ly/3mQRebR>

MITECO (2022). Actualización de los indicadores de la Estrategia Nacional contra la Pobreza Energética. Retrieved from <http://bit.ly/3YJu5oQ>

Qin, L., Chen, W., & Sun, L. (2022). Impact of energy poverty on household quality of life - based on Chinese household survey panel data. *Journal of Cleaner Production*, 366, <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2022.132943>.

Social Progress Imperative. (2023). Social Progress Index 2011-2022. Country progress. Retrieved from <https://www.socialprogress.org/global-index-2022overview>

UNDP (2021). Human Development Index. Documentation and downloads. Human Development Reports. Retrieved from <https://hdr.undp.org/data-center/documentation-and-downloads>

Svitlana LUKOMSKA

*PhD in Psychology, H.S. Kostiuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine)*

CHILDREN'S PERSPECTIVES ON HAPPINESS IN BOMB SHELTERS

Abstract. War encompasses all possible elements of trauma, its impact is long-lasting and, in our conditions, unpredictable in prevalence and intensity. In addition to the risks of physical harm and immediate threat to life, the individual suffers multiple and chronic psychological traumas, i.e., a sudden and often massive loss of resources that potentially worsens over time. But even during war, children and adults can experience happiness in bomb shelters. It is important to help them create positive resource stories of their lives, promote helping others, create safe conditions for games and entertainment. The most important thing for psychologists is not to suggest activities, but to support what children suggest. It was important that adults notice and appreciate even minor changes in their children, their even the smallest initiative, this creates a powerful positive impulse and prevents traumatic consequences.

Keywords: war, children, trauma, resource, coping

Світлана ЛУКОМСЬКА

*Кандидат психологічних наук, Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України (Київ, Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ ДІТЕЙ У БОМБОСХОВИЩАХ

Травмівні події можуть мати багато негативних наслідків для життя людей. Зокрема, негативно впливати на наративи про ідентичність; зумовлювати відчуття самотності та ізольованості від інших; самопозиціонування як «безпорадних жертв». По-перше, травмівний досвід може домінувати над наративами людей про ідентичність і зумовити негативні почуття, думки та висновки щодо неї (Sagberg, Røen, 2011). У наративно-ресурсному підході ми припускаємо, що поряд із вираженими численними проблемами існують також позитивні наративи, оскільки навіть у ситуаціях травми, завдяки копінгам і життєстійкості, люди можуть переживати не лише негативні емоції, які часто приховуються для інших і не виражаються у розповідях про власне життя (не в останню чергу це зумовлено стереотипами на кшталт «війна, чому ти радієш? молись!»). У світлі цих припущень ми використовуємо підхід під назвою «подвійне слухання». У такий спосіб «слухачі» (у нашому випадку психологи та психотерапевти) звертають увагу не лише на розповідь про травму, але й на «неявні» розповіді про цінності, переконання, навички та знання людей здобуті завдяки і під час травмівної події. Це особливо актуально для початку розмови з людьми, які зазнали або зараз піддаються травмівним обставинам, тим самим створюючи безпечне місце (безпечний простір), у якому не домінують історії про травму, натомість уважно вислуховуються історії про життя в цілому. По-друге, наративи травм мають

тенденцію ізолювати людей. Наративний підхід розглядає життєві історії та висновки про ідентичність як переважно соціально сконструйовані, а не як власне особистісні (Morese, Lamm, 2019). Тому, особливо в роботі з наслідками травми, ми намагаємося пов'язати історії людей зі значущими постатями з їхнього минулого та сьогодення. Наш досвід довів ефективність двох форм роботи у цьому напрямку – групи взаємопідтримки, де всі учасники вільно розповідають свої історії та слухають інших і групи слухання, де хтось один розповідає свою історію, не лише травми, а й свого життя до та після неї, а інші уважно слухають, помічаючи подібне, відмінне, аналізуючи свій та чужий досвід. Особливо тут акцентується на значущих особах, які є ключовими у їхній соціальній підтримці. Це допомагає людям відчутти спільну мету, бажання, мрії тощо не лише з людьми в їхній громаді, але й із важливими особами з їхнього життя, яких, можливо, більше немає в живих або з якими неможливо зв'язатися (особливо актуально це для тих, чий рідні знаходяться в окупації чи зникли без вісти). Таким чином, відчуття ізоляції знижується, натомість формуються нові та зміцнюються вже існуючі соціальні зв'язки, тим самим дозволяючи людям вже не категоризувати себе як жертв. По-третє, наративи про травми також часто зображують людей як безпорадних жертв. Дотримуючись наведених вище припущень і використовуючи підхід «подвійного слухання», ми наголошуємо на необхідності створення умов для того, аби люди розповідали не лише про свою реакцію на травму, а також про свої життєві навички та знання, цінності, переконання, розповідали історії своїх успіхів. Відчуття компетентності, актуалізація адаптивних копінгів сприяють усвідомленню людьми своїх досягнень і мінімізують вплив «психології жертви».

Під час війни людям доводиться залишати свої домівки та переїжджати у безпечніші місця. Зокрема, станція метро чи підвал були таким самим відносно безпечним місцем, як і переїзд до сусіднього, менш обстрілюваного, міста, але навіть у таких умовах люди, а особливо діти, переживали щасливі моменти. У кожному бомбосховищі були свої історії, пісні, колискові, псалми, молитви. Зазвичай ініціаторами їх створення та використання були не дорослі, а діти. Саме вони фонтанували ідеями, як розвеселити свої сірі будні. Діти турбувалися про домашніх тварин, своїх менших братів/сестер і про осіб похилого віку, вони рано подорослішали, але не втратили дитячої безпосередності. Важливо було щоб дорослі помічали і цінували навіть незначні зміни в своїх дітях, їхню навіть найменшу ініціативу, це створює потужний позитивний імпульс і запобігає травмічним наслідкам.

Якби нам довелося назвати одну найефективнішу практику, яка була найбільш корисною для нас і для людей, з якими ми працювали в бомбосховищах, ми б без сумнівів назвали її пошуком ресурсів: «Як ти справляєшся, незважаючи на відсутність світла, обстріли, ситуацію невизначеності?» (всі люди в бомбосховищах справлялися, у всіх були адаптивні копінги, потужні ресурси, які дозволяли їм виживати навіть в умовах жакливих бомбардувань). Виявилось, що багато вчинків, видів діяльності українців, які в мирний час сприймаються як належне, звичне, насправді в часи війни є надзвичайно ресурсним. Українці достатньо винахідливі, наш досвід виживання у «лихих 90-ті», помножений на пандемію COVID-19, виявився дуже корисним, з'ясувалося, що весь цей час ми базувалися на цінностях, переконаннях, у яких наголошується ключове місце

посідає збереження життя кожної людини, а отже задля цього будь-які тимчасові труднощі можна пережити.

Найважливіше для психологів було не пропонувати діяльність, а підтримувати те, що пропонують діти. Наприклад, «свято піци». Як виявилось, всі діти люблять піцу, але ще більше – люблять брати участь у її приготуванні. Цю ідею запропонували діти одного з підвалів, так званим описаним вище «ляльковим радіо» (що також було ініціативою дітей) новина поширилася різними підвалами і бомбосховищами, звичайно ж за участі волонтерів. Волонтери привезли інгредієнти для піци, готували її і пічках, мікрохвильовках і навіть на вогнищі, їли, ділилися з іншими, особливо раділи старенькі, коли діти приносили їм шматочки піци. Діти турбувалися і про тварин, серед яких безпритульних сильно побільшало. Так з'явився кіт Байрахтар (скорочено Боря), кішка Шива, собаки Херсон, Буча, морська свинка Джавеліна, хом'як Сірбожа. Однією з розваг дітей, до яких долучалися дорослі, було «тягнути Ваню за ногу» (Ваня як збірний образ російського солдата), Ванею були ляльки, ганчірки, лушпиння від картоплі. Ігри «в ЗСУ і в ТРО» стали звичними, так само як і «в блокпости» на вході в підвали, всі ініціативи підтримувалися волонтерами, чим підвищували самооцінку дітей та створювали у них відчуття причетності до захисту України (при цьому захист людей похилого віку, молодших дітей та тварин також є складовою захисту нашої землі і важливі кроки до перемоги).

Відвідуючи людей у підвалах і бомбосховищах, ми помітили, що взаємопідтримка базується на відчутті спільності «це наша війна», по суті, сформована в травмівних умовах соціальна ідентичність українця (на додаток ще й «сумчанина», «харківця», «херсонця» тощо) посилювала почуття спільності, яке підтримувало та насажувало людей у важкі часи.

Ситуація, коли ракети й бомби можуть падати майже без попередження повітряною тривоною, дуже страшна, а те, що на неї не можна впливати, може створити відчуття безпорадності та безнадійності. Ми знайшли багато маленьких дій і практик, які використовували дорослі та діти, щоб створити певне відчуття власної активності серед цього хаосу, якимось хоча б символічне, але відчуття контрольованості цього світу. Одна з матерів, яку ми зустріли, розповіла нам, що одна з її доньок тремтіла від страху перед «Градами», доки їй не подарували гумову ляльку, яка була дуже гнучкою. Дівчинка складає її руки та ноги назад, ніби у неї немає кінцівок, а потім змушує ляльку «втєкти» від «граду», підстрибуючи на її спині! Цей безглуздий вчинок змушує дівчинку сміятися, що, у свою чергу, розслабляє її.

Попри ці важкі часи та люди, які не втрачали почуття гумору, легше адаптувалися та допомагали іншим. Ми вкотре наголошуємо, що війна – це не лише сльози, завжди на ній є місце позитивним емоціям та щастю.

Література

Morese R., Lamm C., Bosco F. M., Valentini M. C., Silani G. Social support modulates the neural correlates underlying social exclusion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2019. Vol. 14(6). P. 633-643

Sagberg S., Røen I. Social practices of encountering death: a discussion of spiritual health in grief and the significance of worldview. *International Journal of Children's Spirituality*. 2011. Vol. 16(4). P. 347-360.

Uliana LUSHCH-PURI

*PhD in Philosophy, Associate Professor,
Co-founder of The Ukrainian Institute for Happiness Research,
Associate Professor of the Department of Philosophy
at Ivan Franko National University of Lviv (Lviv, Ukraine)*

HOW IS HAPPINESS POSSIBLE DURING THE WAR? THE UKRAINIAN EXPERIENCE

Abstract. Factors and manifestations of the eudaimonic and the hedonic happiness are analyzed and explicated during the war based on the case of the Ukrainian society experience in 2022-2023 during a full-scale russian invasion. Usefulness and efficiency of the eudaimonic happiness at both individual and social levels in warfare realities is founded.

Keywords: eudaimonic happiness, hedonic happiness, virtues, solidarity, authenticity, autonomy, national identity

Уляна ЛУЩ-ПУРІЙ

*кандидат філософських наук, доцент,
співзасновниця Українського інституту дослідження щастя,
доцент кафедри філософії
Львівського національного університету імені Івана Франка (Львів, Україна)*

ЯК МОЖЛИВЕ ЩАСТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ? УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД

Анотація. Проаналізовано фактори та висвітлено прояви евдемонічного та гедонічного щастя під час війни на прикладі досвіду українського суспільства у 2022-2023 рр. під час повномасштабного російського вторгнення. Обґрунтовано корисність та ефективність евдемонічного щастя у воєнних реаліях на індивідуальному та соціальному рівнях.

Ключові слова: евдемонічне щастя, гедонічне щастя, чесноти, солідарність, автентичність, автономія, національна ідентичність

At the first glance it seems that the war and the happiness feeling are incompatible. In Ukraine, since the beginning of a full-scale invasion of the russian army to the territories of Ukraine on February, 24, 2022, some people have started painfully reacting to and feeling offended by other people's expression of positive emotions even on social media. The keep feeling guilty for their own ability to experience positive emotions and judge others drastically for it arguing that it is wrong to have positive emotions and it is impossible to feel happiness while many Ukrainian civilians and soldiers are killed and tortured each minute by Russia that is ruining Ukrainian cities. Here we face a narrative of "diving into the absolute grief" and a narrative of permission for positive emotions "after the victory". Both narratives are extremely harmful and

destructive both for a human psyche at the individual level and the Ukrainian victory in this war at the national level, since it may cause severe depressive disorders at the individual level and “mass psychosis”, despondence and despair at the national level. After all, these narratives contradict the adaptive mechanisms of a healthy human psyche that allow a person to recover even after the most shocking and painful events and losses [6, C. 230]. It is a well-known fact that a state of extreme stress (shock as the first stage) last no more than 72 hours, and then, a person adapts to new circumstances and negative emotions gradually subside.

However, I’m not going to focus on details of psychic adaptive mechanisms, since it is the scope of psychology and neuropsychology, whereas the goal of my current philosophical research is to try answering the question: is happiness possible during the war? Nowadays, there are many econometric studies of war-happiness correlation [4, C. 228] but there is a lack of philosophical studies.

Happiness is not one of positive emotions. Happiness – as eudaimonia – is a specific phenomenon of human experience that is formed by the overlap of neuropsychic functioning, social interaction, moral behavior and value orientations of a person. Eudaimonic happiness is specifically human and differs us from the animal level, from hedonic, that is initially physical, pleasure and satisfaction. Eudaimonic happiness requires the highest human level of mental activity which is self-consciousness – the ability to focus on oneself, aim at future, set long-term goals, create values and meaning.

It is obvious that war causes enormous suffering and unhappiness; it does not mean, though, that happiness is only possible in a time of peace. There are sources of happiness even during the war. By continuing and widening my last year research [8], I am going to focus on how the eudaimonic happiness is expressed and how effective it is in the Ukrainian society during the full-scale war with Russia. I distinguish here five factors of the eudaimonic happiness: (1) solidarity, (2) purpose and meaning, (3) virtues, (4) authenticity and autonomy, (5) happiness skills.

(1) Solidarity is one of the main factors of the eudaimonic happiness for the Ukrainians during the war. A person needs others – and the eudaimonic happiness is a happiness with others: love, friendship, trust, close interpersonal connection boosts happiness. During the war here in Ukraine we feel the increase of solidarity and national cohesion in different formats and in different scale: soldiers – in their unit, brigade, army in general and with the civilians due to their enormous support, civilians – in active volunteer groups, in everyday situations of mutual aid, in joining fundraising, the whole Ukrainian society – with other democratic societies of the world. So, solidarity is felt at three levels: a level of interpersonal interaction, a national level and a level of international democratic community.

(2) Purpose, a big purpose and the aim toward it allows a person to transcend oneself, to engage in something wider than one’s own subjectivity and goes far beyond one’s own individual life. Nowadays, for the Ukrainians, such purpose is the Ukrainian national democratic state and civil society forming within which the necessary conditions for the Ukrainian citizens’ flourishing – and therefore, a happy life – will be provided. The victory over Russia in a military and cultural sense is an intermediate objective on the way towards achieving this bigger purpose. With the eudaimonic happiness, a person feels happy from the way itself towards achievement of the purpose. The eudaimonic happiness is not a reward after achieving a purpose, but it is a positive experience from

the process itself of achieving a purpose. A big purpose (like in the Ukrainian case, establishing human values, implementing democracy, building a flourishing life of individuals in our country) unites an individual with millions of other individuals, it entails happiness due a feeling of belonging to a community of like-minded people and awareness of one's significant contribution to something that transcends a life of an individual. It gives a human life meaning. Studies show that usually suicide rate decreases during wars [5, C. 63], since people who felt loneliness, a lack purpose, a loss of life meaning and uselessness, regain life meaning, a feeling of belonging, a feeling of significance of a personal contribution to a purpose aimed at together with others.

(3) Virtues are the foundation of eudaimonism from Aristotle to contemporary interpretations. Only a virtuous person is capable of feeling the eudaimonic happiness. Nowadays, in the Ukrainian warfare realities, exercising virtues – universal, civil, professional – has become one of the most significant tools of an active civic engagement and the national resistance. A virtue of bravery has become a brand of Ukraine around the globe. Under the circumstances when the enemy tries to instill an animal fear in us and to bring us down to the level of basic survival instincts, exercising virtues is an effective tool of preserving our humanity, civility and self-respect. In times of war, when we lose control over most of the circumstances of our lives because of enemy's atrocity (and a sense of control is a crucial factor of happiness as well), exercising virtues allows us to master ourselves and, thus, maintain, at least partially, a sense of control and stability.

(4) Authenticity and autonomy are two more fundamental factors of the eudaimonic happiness. Autonomy is the presence of external (absence of external oppression and restrictions) and internal (absence of mindset narrowness and fear) freedom to choose values, make decisions and act by one's own. Authenticity is a skill "to be oneself", that is an autonomously shaped understanding of who I am and what the Good worth aiming is for me as well as an ability to live my life according to this understanding [1, C. 25, 44-45]. The war with russia is existential because we, the Ukrainians, protect not only our physical existence (that would have not been threatened if we have been totally russified, accepted the russian culture and become a part of "the russian world"), but first of all our cultural existence – our authenticity, mindset and value autonomy and the Ukrainian national identity. Despite the horror of war, the Ukrainians' feeling of happiness is being nurtured by the pride for our cultural belonging. Before the war, for a part of the Ukrainians (those nationally aware) "to be oneself", to be a Ukrainian culturally was something usual and routine. Whereas during the war "to be oneself" despite the circumstances, nurturing one's family values and nationwide cultural traditions, reading the Ukrainian literature or deepening one's knowledge of the Ukrainian history and culture "tastes" very vividly, acquires a new meaning, and guarantees a daily happiness experience during the war. For other part of the Ukrainians before the full-scale war, the question of national identity was not significant at all, they lived a comfortable hedonistic-consumerist lifestyle, avoiding complex and, therefore, uncomfortable worldview and value questions. For some of them (since I am not referring to any statistical data, I cannot say that it is the majority), the full-scale invasion of russia accelerated the process of their national awakening and self-identification. After hedonistic-consumeristic boredom, such a jump in worldview and value self-development triggered a significant boost of happiness feeling. This leap

in the happiness feeling of a person, who has rediscovered one's identity and authenticity and regained the meaning and purpose of life, may to an extent be compared to a lottery winner's happiness feeling: in both cases, a person's usual life situation has drastically changed. However, in the case of a lottery win, a feeling of happiness, which is hedonistic in its nature, gets back to the initial level a year after the win. On the contrary, the eudaimonic happiness can be learned, and therefore, its duration can be extended. So, in the case of a person who has made a "eudaemonic leap" due to cultural and personal self-development, the feeling of happiness will certainly be more stable and long-lasting, but to maintain it, one needs to acquire relevant knowledge, develop skills and practice (5) the happiness skills daily.

There is a room for the hedonic happiness during the war as well. Firstly, when one loses one's usual level of comfort it results in lowering the threshold of sensitivity: one feels enormous pleasure from things that used to be routine and boring. All Ukrainians felt difficulties of power outages and blackouts after the Russian missile attacks on our strategic infrastructure. People were limited in their activities and deprived of basic daily comfort. Under such circumstances the usual things are savored more intensely (a hot drink, electricity in an apartment, a night of uninterrupted sleep with no air alarm and shelling). Secondly, the combat flow is another example of hedonic happiness which, in fact, causes addiction [6, C. 229-230]. The combat flow is similar to what in the headhunters' Ilongot tribe from the Philippines is called "liget". Liget is an "intense focus, passion, and energy while pursuing a hazardous challenge with a group of people who are competing against another group" [2, p. 141] Liget is not merely a mental state, but it is a complex situation with social rules. Regarding the cultural peculiarities of the Ukrainian soldiers, they definitely cannot fully experience this phenomenon, but they are obviously experiencing some parts of it. Liget allows to explicate the nature of pleasure from a combat experience: the Ukrainian soldiers (as well as soldiers of other civilized countries and except Russians, indeed) do not kill for the sake of the pleasure from killing itself, they are not psychopaths; they feel, instead, is the pleasure from a well-completed combat mission together with their comrades, pleasant excitement and from a successful "hunting" [2, p. 143]. Thirdly, it is a sweet feeling of relief after the threat has been avoided. The feeling of relief is a product of the System B – one of three Reward Systems in our brain [3, C. 118-163]. However, the hedonic happiness is not long-lasting. Especially the mentioned two last cases (combat flow and relief), unlike the eudaimonic happiness, are not contributing to the overall mental well-being of a person and the events causing them are usually deeply traumatizing for the human psyche (provoking Post-traumatic stress disorder etc.).

To conclude, it is clear that happiness – both eudaimonic and hedonic – is possible. At individual level, experiencing Eudaimonic happiness contributes to: 1) sustaining mental health, 2) developing adaptivity, 3) boosting emotional resilience during the war. At social level, experiencing Eudaimonic happiness boosts: 1) social cohesion (solidarity), 2) combat capability of the armed forces, 3) efficiency of the Ukrainian society on its way to the victory.

References

1. Taylor C. Sources of the Self. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1989. 624 p.
2. Feldman Barrett L. How Emotions Are Made. The Secret Life of the Brain. London: Pan Macmillian, 2017. 320 p.
3. Esch T. et al. Die Neurobiologie des Glücks. Wie die positive Psychologie die Medizin Verändert. – Ed. 3. – Stuttgart: Thieme, 2017. – DOI: <https://doi.org/10.1055/b-004-140649>
4. Coupe T., Obrizan M. The impact of war on happiness: The case of Ukraine // Journal of Economic Behavior & Organization. – 2016. – Volume 132. – Part A. – P. 228-242. – Режим доступа: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167268116302086>
5. Frey B. S. Happiness and war // Frey B. S. Economics of Happiness. SpringerBriefs in Economics Series. – Springer, 2018. – P. 58-65. – DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-75807-7_13
6. Frey B. S. Peace, war, and happiness: Bruder Klaus as wellbeing facilitator // International Journal of Wellbeing. – 2011. – 1 (2). – P. 226-234. DOI: <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i2.5>
7. Grayling A. C. War: An enquiry (vices and virtues). – New Haven: Yale University Press, 2017. – 288 p.
8. Lushch-Purii U. The Ukrainian happiness: the Ukrainian context of Homo Eudaimonicus anthropological model // Proceedings of The Third International Scientific Conference “Happiness and Contemporary Society”, March, 20, 2022. – Lviv: SPOLOM, 2022. – P. 134-136. – DOI: <https://doi.org/10.31108/7.2022.26>

Serhii MAKSYMENKO

*Doctor of Psychological Sciences, Professor, Academician of NAES of Ukraine,
Director of G.S. Kostiuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine (Kyiv, Ukraine)*

NATURAL AND SOCIAL CONTRADICTIONS AS A DICHOTOMY OF HAPPY BEING

Abstract. The concept of need is considered and positive and negative vectors of need are analyzed in the context of the contemporary Ukrainian warfare realities. The psychological foundations of the difference between the Ukrainian and the Russian cultures are highlighted through the prism of human happiness. The dichotomy of the social and the natural and their role in the process of a happy personality forming is outlined. (*Transcript of a Speech*)

Keywords: happiness, need, love, goodness, cruelty, violence, war

Сергій МАКСИМЕНКО

*професор, доктор психологічних наук, академік НАПН України,
директор Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Київ, Україна)*

ПРИРОДНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ПРОТИРІЧЧЯ ЯК ДИХОТОМІЧНА ПАРА ЩАСЛИВОГО БУТТЯ

Анотація. Розглянуто концепт потреби та проаналізовано позитивний та негативний вектори потреби у контексті сучасних українських воєнних реалій. Висвітлено психологічні підвалини відмінності між українською та російською культурами крізь призму людського щастя. Окреслено дихотомію соціального та природного та їхню роль у процесі формування щасливої особистості. (*Стенограма виступу*)

Ключові слова: щастя, потреба, любов, Добро, жорстокість, насильство, війна

Як віднайти в особистості ядро, яке дає можливість усвідомлювати себе, свої пориви, свої піднесені стани? Особистість починається з любові – саме це визначення я обґрунтовую у своїх монографіях. За сучасних обставин, зумовлених спочатку пандемією COVID-19, а тепер – війною з росією, знято багато бар'єрів, але наша думка не стала вільною, залишилися наші внутрішні протиріччя. В чому суть цих протиріч? Є біологічне і соціальне у цій дихотомії. При розгляді культури людини, генетичною вихідною одиницею є потреба – інформаційно-генетична властивість людини, яка полягає в експансії життя і нагадує Бозон Гітса: вона неловима, вона не має ні форми, ні об'єму, вона не фіксується ні в просторі, ні в

часі, а тільки живе в особистості. Ця енергія передається з покоління в покоління і подвоюється, коли формується пара молодих людей. В основі пари є єдність біологічного і соціального, яка переливається через діяльність в особистість. Поєднуються переживання у суспільстві і суспільства з переживаннями особистістю різних моментів буття.

Сьогодні під час конференції вже були зачеплені складні питання, пов'язані з жорстокістю, а також спектром емоцій, які проявляються зараз під час війни. Потреба несе в собі вектор як позитивний, так і негативний. Негативний вектор проявляється в тому, що розвиваються певні психічні стани та властивості, які полягають в тому, що виході на поверхню стародавніх морфологічних підвалин свідомості, що несуть в собі архаїчний садизм і жорстокість, які передаються через генотип та архетип. Позитивний вектор потреби – це любов, продовження роду, продовження існування, досягнення щасливих пікових моментів в сензитивні періоди. Негативний вектор потреби активізується в підлітковому періоді, коли відбувається сплеск жорстокості, агресивно-тваринного страху і прагнення домінувати. Коли ми розглядаємо людей, які є носіями проявів переважно негативного вектору потреби, що ми яскраво простежуємо в поведінці російських солдатів-загарбників, у них рефлексія і розум не панують над відчуттями.

Під час синхронізації позитивного і негативного, як у краплі роси, висвітлюється корінь любові, яка квітне не тому, що вона несе в собі світло, правду та окриленість духу і тіла. Коли ми говоримо про жорстокість, то негативний вектор потребує подвійних зусиль, потрібно загальмувати негативні якості і розвинути позитивні. В агресивних станах проявляються явища, що пригнічують мнемічну функцію та багато інших. «Ординці», російські солдати, активізували цей негативний вектор як культурне ядро нації. Війна схожа на Везувій, що сколихнув увесь світ.

У нашій українській культурі проросли свобода, вірність, дух нескореності, дух спільноти, самозахист та захист інших. Жорстокість активізувалася у нас у відповідь на вбивства цивільних, гвалтування жінок, дітей і людей похилого віку. Відбувається протистояння Добра і Зла. Як писав Борис Олійник, «зійшлися духи Зла і Доброти, і нікому з двою відступати, одного доля прирекла єднати, а іншого – роз'єднувати мости». Тож бойові перемоги українських військових викликає радість – і це нормально, оскільки неможливо простити протиправні дії росії. Є сили, в яких Добро і Любов (до природи, до суспільства, до людського мислення) домінують.

Тема конференції «Щастя та сучасне суспільство», яка сьогодні відбувається, мені неймовірно імпонує, оскільки це такий тендітний, незайманий пласт реальності, наче дитяча психіка. Щастя поєднує дихотомічну пару біологічного та соціального: соціальне впливає на біологічне, соціальне перетворюється в біологічне і запускає сензитивний період для розквіту наступних властивостей. Щастя несе в собі позитивний вектор потреби.

Я вітаю ініціативу Українського інституту дослідження щастя та зусилля, які докладають його співзасновники Роман Пурій та Уляна Луц-Пурій до

організації і проведення щорічної конференції, мені імпонує, як вони презентують тему. Щорічна конференція «Щастя та сучасне суспільство» – це специфічний проєкт, який має свою логіку психологічного аналізу, має теоретичне підґрунтя, має конкретні методики і процедури, які впливають на формування щасливої особистості. Важливо, що щастя входить у суспільний дискурс: чим більше буде щасливих людей і щасливих піднесених моментів у суспільстві, тим краще. Наші українські воїни зараз борються, зокрема, за щастя і правду. Щаслива людина – це людина, яка віддає любов і підтримку і відчуває себе людиною. А росія, ще з часів московії, побудована на насильстві – і насильство є основною ознакою її населення, яке звикло жити в духовному, культурному і матеріальному жебрацтві. І звісно, я глибоко засуджую мовчання росіян, які мовчать, коли знищується українська нація.

Навіть Айнштайн у листах до дочки писав, що любов – це сила. А де є любов, там є і щастя. Щодо етичних підвалин щастя, то для того, щоб етика існувала в душі людини, необхідна рефлексія, яка дає вимір критичного ставлення до себе та світу, необхідне визнання законів природних і духовних.

Maurizio Maria MALIMPENSA
PhD, Postdoctoral Research Fellow
Faculty of Protestant Theology
University of Vienna (Vienna, Austria)

**“WANTING WHAT YOU DO” INSTEAD OF “DOING WHAT YOU WANT”.
TOWARDS A NON-EUDAEMONISTIC IDEA OF HAPPINESS.**

Abstract. I would like to try to briefly set out some of the fundamental traits of a conception of happiness quite contrary to that proposed by the common references that guide our lives today; an idea of happiness that does without referring to the psychological individuality of the subject as its centre of gravity. This shift in perspective implies that the correlative term of happiness, through which it is achieved, is not pleasure, but bliss. In this way, however much common sense judges in the opposite direction, it is possible to delineate an ideal of happiness that is attainable for every individual, otherwise condemned to remain eternally deprived of that towards which he or she strives. By reversing the idea whereby one would be all the happier the more one is in a position to do what one wants into the opposite idea whereby one is only happy to the extent that one unconditionally wants what one does, it is in fact possible to find the no longer expropriative foundation of happiness, in which, moreover, the very good of man consists and the only source of moral and non-selfishly determined action.

Keywords: Happiness, Bliss, Moral Action, Eternity, Grace, Legacy of Platonism

The conception of happiness shared by most people today, regardless of their level of education, different background or other factors – we will not consider here whether this has to do with human nature in general or whether it is the result of a historical process –, seems to substantially solve the concept of happiness in that of pleasure. If one questions any person about the nature of happiness (but first and foremost ourselves, as we are certainly also conditioned by the context in which we live our everyday lives), one will most likely obtain, no matter how sophisticated the answer, a reference to the satisfaction of the person as an individual, to the attainment of that which gratifies his or her expectations and desires, the further determination of which will be, as may reasonably be expected, to be such as to bring pleasure to the person himself or herself (i.e., after all, to make him or her happy, according to a circularity of reasoning that is easy to observe when the normally unquestioned motive of individual action is questioned).

Given this conception of pleasure, when that person is asked whether he or she is currently happy, and if, as one can imagine, he or she replies that he or she is not, he or she would presumably identify the cause of his or her unhappiness in an external limitation (e.g. lack of money, lack of time, and such like), in something that constrains his or her action, whereas on the contrary, the respondent could certainly swear, he or she would undoubtedly be happy if he or she could do what he or she wants, getting rid of everything that determines and conditions his or her existence (forgetting, moreover, that an undetermined existence is simply unthinkable). This presupposes, whether one is

aware of it or not, a conception of happiness as the quest for pleasure, according to an idea that makes quantity the supreme principle, as if it were a matter of accumulating as much happiness as possible. Now, the danger of this view is that the quest for pleasure is precisely what makes happiness impossible as a certain and inalienable possession. In fact, one seeks what one does not have; for happiness, moreover, the maxim befitting wisdom, according to which the nature of wisdom consists rather in the path to it than in the goal attained, certainly does not apply (as each person can test to himself or herself).

This fallacy leads people to set themselves the goal of being happy, which is a monstrous absurdity both logically and morally. Being happy cannot be a motive for action, being rather the complement, the unintended result of that action. Happiness could only be the object to which an action is directed if it were a determinate object, a determinately pursuable aim, which at the smallest introspective investigation is immediately refuted. It is in fact impossible to clearly determine the contours of happiness, since the faculty that is called upon from time to time to define its concrete reference is the imagination, to which oscillation between opposites and indefiniteness pertains by definition.³²

If happiness cannot be understood as an object, as a state of things in the world that one can set out to achieve through one's action upon it, its nature is rather that of being, as already mentioned, the supersensible complement that arrives at an action directed towards a certain purpose, in such a way that it is one and undivided, that the proper character of such an action is the complete correspondence between the action itself and the will, so that the latter is one and undivided, just as one and undivided is the life in which being happy properly consists.³³ This leads one to consider the very essence of happiness not in pleasure, as common sense does (whether it does so *naturaliter* or is induced to do so by socio-cultural conditioning that corrupts its natural inclination), but in bliss. It consists not in a positive quality, in a set of objective determinations that can be intentionally achieved through the procedure by which a given purpose is enacted, but in a mode of presentation of the action, of every action, to itself. It is therefore a matter of seeing one's act not *sub specie temporis*, in the horizon in which, as a result of the reciprocal action of the moral agents on each other, it can bring forth by heterogenesis the opposite consequences to what it set out to achieve in the world, but *sub specie aeternitatis*, that is, in the only way in which it can appear as one and undivided in itself.

Happiness appears in this view not as the motive of the action, but as the expressive tone by which the action itself is reflected, mirrored back to itself as the Will itself in figure. It thus appears essentially as an attribute and modification of that one and undivided Will which in real action is made an individual through every singular existence. For this reason, happiness cannot in any sense constitute a drive for an action selfishly oriented towards the narcissistic enjoyment of an entirely private pleasure – as regularly happens through the crass conception of happiness –, but is instead the event of

³² Cfr. Kant 2002, p. 35: “[...] happiness is an ideal not of reason but of imagination, resting merely on empirical grounds, of which it would be futile to expect that they should determine an action through which to attain the totality of a series of consequences which are in fact infinite.”

³³ Cfr. Fichte 1849, p. 14: “We cannot win Blessedness, but we may cast away our wretchedness; and thereupon Blessedness will forthwith of itself supply the vacant place. Blessedness [...] is unwavering repose in the One and Eternal; wretchedness is vagrancy amid the Manifold and Transitory: and therefore the condition of *becoming* blessed is the return of our love from the Many to the One.”

an experience that is the only one that can dispose us to the empathy of a common sensibility that becomes blissful life, good life (εὖ ζῆν), just because of its immediate being life (ζῆν).

It is clear from such a conception of happiness, which expressly excludes from itself the character of the quest for something, that it in no case entails that scission, that alternative between private interest and common good, between sensible inclination and moral law, which always follows from the treatment of happiness as an affection of the psychic state of the private individual; rather, the attainment of happiness understood in the way we are outlining is under one and the same respect determination of one's actions according to the supreme principle of morality.³⁴ This eradicates the dualism inherent in the notion of law itself, whose unifying instance is frustrated at the very moment it is posed, since with it is also posed the alternative between moral and immoral action; which is on the other hand inevitable, since such a conception of law is the counterbalance of that conception of happiness as a private affair, which it is supposed to correct, but which it only ratifies.

On the contrary, once the problem of the blissful life has been posed, the demand for the good is immediately posed, to which bliss cannot but refer if it is to be attained. For while it is possible for an immoral action to produce pleasure in the person who perpetrates it, it is absolutely impossible for such an action to be followed by bliss in the sense indicated.³⁵ Thus, on the other hand, wanting what one does, abandoning oneself to the flow of Eternal Life in the individuation that realises this life by means of one's action, unfailingly produces the inalienable happiness of bliss, and should this be given, it is given only together with an action that is and cannot but be moral, that is, teleologically oriented towards the idea of the good.³⁶

A final point to be made in this regard is that the eudemonistic conception of happiness, by reducing it to pleasure, destines for its attainment only a man who is half-human being, since the subject of pleasure is precisely the sensible and passive human being. Happiness so understood is in fact only determined as a modification of sensibility, as the satisfaction of a sensible impulse, indeed mediated by the activity of the imagination, but referring first and foremost to the physiological spheres of human existence. That is, in the sphere of pleasure, it is merely the satisfaction of a need or desire, in which, as we can see, the rational faculty is reduced to acting as the matchmaker between the demands of the appetitive faculty and the object of appetite. This, however, necessarily leads to a bad infinity in the sphere of the satisfaction of pleasure, since, once the ephemeral instant of satisfaction has been consumed, sooner or later the craving for a new need or desire arises again, so that the perennial and proper

³⁴ Cfr. Fichte, 1847, p. 45: “[...] the categorical imperative, which I may thus express: – ‘Never permit the determinations of thy Will to be at variance with thyself;’ – a law which, as expressed in this formula, may be fulfilled by very one, since the determinations of our will do not depend upon Nature, but only on ourselves.”

³⁵ Cfr. Fichte 1847, p. 23: “It is [...] so far from being true that man is determined to moral goodness by the desire of happiness, that the idea of happiness itself and the desire for it, rather arise in the first place out of the moral nature of man. Not, *That which produces happiness is good*; – but, *That only which is good produces happiness*. Without morality, happiness is impossible.”

³⁶ Cfr. Fichte 1849, p. 179: “Will to be – we mean in supersensual things, for in mere sense there is no Blessedness – will to be what thou oughtst to be, what thou canst be, and what therefore thou wilt be: – this is the fundamental Law, as well of the Higher Morality as of the Blessed Life.”

condition of mankind would be that of deprivation and dissatisfaction, that is – by the very route by which happiness was promised –, unhappiness!³⁷

In quite the opposite way, the notion of bliss appeals, in order to be experienced, to the whole human being, that is, it requires a performance on the part of all human faculties, and, indeed, in particular, of the rational one by which human beings are characterised. Please note, however, that it is by no means a rationalistic and abstract conception of the human that such a conception of happiness appeals to. That is, it does not require us to be angels without a body or to pillory sensibility and flesh. Quite the contrary! This conception simply re-establishes harmony in the human being, assigning to each of his or her impulses and strengths their rightful place. It does not condemn the human being to mere passivity to which he or she is condemned by dependence on the cycle of satisfaction of pleasures, but requires of him or her an exercise of his or her most proper activity, that is, an exercise of the higher faculty of discernment that can only unveil to him or her that vision of his or her own Will and agency in the broader perspective that has been indicated as that of the one Life, that is, in the perspective of eternity.

However, this activity always happens together with passivity, which is also a fundamental feature of human existence. First of all because the sphere in which the exercise of the higher faculty of the Will manifests itself is that of human action, i.e. the ordering and experience of feelings, in which the human sensibility, i.e. his or her ability to be in relationship with the world around them, is at stake; but also because bliss, insofar as it is truly experienced, does not present itself as the attainment of an end starting from an activity instrumentally directed towards it. Indeed, as has already been said, there must be an activity of the higher faculty of the human soul in order for one to move from mere sensible action to the supersensible vision of the determination of Will only through itself; but when this act is accomplished, bliss does not present itself as an object drawn by its own virtue, as a fruit plucked, but rather as something received, something given, as an experience of gratuitousness.

This is what makes the problem of happiness also appear directly as an eminently religious problem, as is shown for example by the fact that the conception of Grace expressed in the Christian religion testifies precisely to the latter aspect dealt with in the authentic experience of happiness; that is, the way in which it manifests itself as Divine Life by which human life is traversed, in which it rests and by which it comes into existence and manifestation without fading away like any other appearance, but, while remaining an appearance, appearing to itself as an appearance of the Eternal.³⁸

³⁷ Cfr. Plato: *Grg.* 493d-494a; *Rep.* IX, 584d-585a; *Phil.* 31d, 42c-d, 43b-c. Cfr. also Fichte 1849, p. 8-9: “Happy, contented, satisfied with their condition, all men would willingly be; but wherein they shall find this happiness they know not; what it is that they specially love and strive after, they do not understand. [...] Ardently they betake themselves to this chase after happiness, devoting themselves, with their whole power and affections, to the first best object that pleases them and promises to satisfy their desires. But as soon as such an one returns into himself, and asks, ‘Am I now happy?’ he is loudly answered from the very depths of his own soul, ‘O no, thou art as empty and needful as before.’ They now imagine that they have been mistaken in their choice of an object, and throw themselves eagerly into another. This satisfies them as little as the first: – there is no object under the sun or the moon that will satisfy them. Would we that any such object should satisfy them? By no means”.

³⁸ Cfr. Fichte 1849, p. 192-193: “Love necessarily enters into Reflexion, and manifests itself there immediately as a Life which employs as its instrument a personal, sensuous Ex-istence, – and thus as the

References

1. J.G. Fichte, *The Vocation of the Scholar*, translated by W. Smith, Chapman, London, 1847.
2. J.G. Fichte, *The Way towards Blessed Life; or, The Doctrine of Religion*, translated by W. Smith, Chapman, London 1849.
3. I. Kant, *Groundwork for the Metaphysics of Morals*, translated by A.W. Wood, Yale University Press, New Haven and London, 2002.
4. Plato, *Gorgias*, translated by T. Irwin, Clarendon Press, Oxford, 1979.
5. Plato, *The Republic*, translated by T. Griffith, Cambridge University Press, Cambridge, 2000.
6. Plato, *Philebus*, translated by J.C.B. Gosling, Clarendon Press, Oxford, 1975.

Activity of the Individual; – and that indeed in a sphere peculiar to itself and lying beyond all Sensuousness – in a wholly New World- Wherever the Divine Love is, there is necessarily this Manifestation; for thus only does this Love reveal itself, and that without any new intervening principle; and, on the contrary, where this Manifestation is not, there also the Divine Love is not. It is altogether in vain to say to him who does not dwell in Love – ‘Act morally,’ – for only in Love is the Moral World revealed, and without Love there is no such world; and just as superfluous is it to say this to him who does dwell in Love, – for his Love is already living in itself, and his activity, his Moral Activity, is merely the silent Manifestation of Life. The Activity is nothing in and for itself, and it has no proper principle in itself; but it flows forth, calmly and silently, from Love, as light seems to flow forth from the sun, and as the World does actually flow forth from the inward Love of God to himself. If any man does not act, neither does he love; and he who imagines that he loves, and yet does not act, in him fancy alone is excited by some picture of Love which is conveyed to him from without, to which picture there is within him no corresponding, inward, self-supporting reality.”

Liza MARKINA

*PhD student of the Faculty of History, Department of Archeology and Museology,
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Associate research scientist
(Kyiv, Ukraine)*

CATEGORY OF HAPPINESS IN THE CULTURE OF PREHISTORY (COMPLEX ZHOUKOU DIAN, CHINA)

Abstract. The Author draws attention to the importance of researching the transformation of the sociocultural phenomenon of "*happiness*" in the long term as a bond between generations that affects the change of values and motives, moral consciousness in order to achieve the highest goal. The problem requires a deep theoretical understanding, determination of the influence of historical and archaeological objects on the formation of the idea of happiness in future generations, and gives as an example the method of interaction of the Complex Zhoukoudian on the territory of China with society, using the concept of prehistory as the main narrative.

Keywords: happiness, goodness, prehistory, archeology, history, Complex Zhoukoudian

The category "*happiness*" is the subject of scientific research in many scientific studios of the world with discussed results in various national discourses, which are based on the materials of various ethical and cultural objects with a wide representation of scientific spheres, through the fields of objective nature, to the anthropocentric approach. Ukrainian scientist Voronova V.V. also notes this vision of the "*happiness*" model in his Article «*The concept of "happiness" as a field object of scientific research: a diachronic aspect*» (Voronova V.V., 2021j: 66).

The main determining factors of the actualization of the problem in the long-term perspective of the future are transformational and integrated "*stream*" of development of world society; globalization processes affecting the change of national characteristics, at the same time, encouraging the world community to preserve them; the need to transform the sociocultural phenomenon of "*happiness*" as a link between generations; changing values and motives to achieve the goal of future generations.

Since the modern social crisis is complex not only in its multifaceted nature, but also has the character of constant deepening and immersion, the greatest goal in the life of every person today, in my opinion, should be determined by increasing the good in the world around us. Just as goodness is the main integrator of people's happiness, regardless of their social guarantees, beliefs, and level of education. However, education is the main key to the progress of civilization.

Life is not only the greatest, but also strategically significant value in the world: personal life, communities as a whole, plant and animal life, culture, etc., life in any of its аспекти, regardless of time and geographical boundaries and in the past, both in the present and in the future. Life in its meaning is infinitely deep and amazes us with its beauty, unexpected wisdom and uniqueness. Which cannot be reduced only to the

construction of impressions, as it contains a certain level of happiness, from which humanity counts, just as height counts from sea level.

Although, we note that "*happiness*" is not a static dimension, but multifaceted, with certain dynamics, and depends on many criteria, which in turn present humanity with tasks that it is important to be able to solve, relying on the experience gained and the skills acquired. The model of happiness is formed in the presence of synergy of universal human values and virtues, which reflect the conscious plans and needs of a person, a group of people, society as a whole.

Therefore, one of the defining values in people's lives is goodness, and at the same time kindness is intelligent and purposeful. Intelligent goodness is the most valuable achievement of human nature, which is ultimately the true path to personal happiness, just as happiness is achieved by one who seeks to make others happy.

Nature created man for many millions of years, therefore, we have evidence in the historical and archaeological Complex Zhoukoudian in the territory of China, and this, the world-creating activity of nature, humanity must respect and live life in such a way that nature, which worked and is working on it creation was not offended. This is why it is necessary to study and know prehistory and history, because history is a very important dimension of the world. Along with this, societies should not only know the history of everything that surrounds them, starting with the family, continuing with the place of residence and ending with the country and the world, but also preserve this history as an immeasurable depth of experience.

In this context, I note that special attention should be paid to children and youth as future generations, forming their experience, knowledge and skills to achieve the main goal of a happy and ecologically healthy life.

It is this category of society that is open to the perception of new knowledge and especially loves customs and traditional holidays, because this is the best way to study the world in its traditions and history. A child sincerely loves his mother and his father, brothers and sisters, his family and his home, and this motivates him to be happy in the best possible way. Gradually expanding, her affections extend to love for school, place of residence and her country. In this process, society plays an important role, the main task of which is the integration of both positive and negative experiences of previous generations through the best platforms of public space. It is historians who have a decisive role in this process, by further elucidating the connection between "*happiness*" and the progress of historical changes in the past. Considering that, as I mentioned earlier, that education is the key to the progress of civilization, and knowledge and freedom are the keys to happiness, the method of cooperation of the historical and archaeological complex of Zhoukoudian in China, with children and youth, in the framework of educating new generations through the study of experience, is interesting. The past in the present and strive for it in the future. The purpose of the activity is to increase public interest, especially among children and young people, in prehistory and archeology, cultural heritage, in order to learn about the importance of Zhoukoudian artifacts as a significant object in history and archeology. This project offers the audience, through the demonstration of the exhibition in 4D-format, a journey through the tunnel of time and space, to reveal the mystery of the origin of humanity and a sense of whether people were happy in primitive societies (周口店北京人遗址博物馆., 2022).

Any success in research on the connection between the category of "*happiness*" and the historical transformation of societies will qualitatively contribute to the creation of a model of a happy future world with new human-centric values.

References

1. Voronova V.V. (2021). The concept of "happiness" as a multi-subject object of scientific research: a diachronic aspect. Ukrainian culture: past, present, ways of development. Issue 37. Kyiv National University of Culture and Arts., Kyiv., 66 p. (in Ukrainian).

2. 周口店北京人遗址博物馆. (2022).
暑去秋来，周口店遗址博物馆奇妙夜正当时！ Retrieved from:
https://mp.weixin.qq.com/s/8E5bEVuO_v95ZHSb8HpaWw (in Chinese).

Oleksandra MATUSEVYCH

Uman State Pedagogical University named after Pavlo Tychyna (Uman, Ukraine)

Nadia KHARCHENKO

PhD in Psechology

Uman State Pedagogical University named after Pavlo Tychyna (Uman, Ukraine)

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF TEACHERS DURING COVID-19 PANDEMIC

Abstract. Psychological well-being is defined as people's overall evaluations of their lives and their emotional experiences. Psychological well-being thus includes broad appraisals, such as life satisfaction and health satisfaction judgments, and specific feelings that reflect how people are reacting to the events and circumstances in their lives. The pandemic situation caused by the COVID-19 virus has changed the usual way of life of the entire planet. Forced restrictions, quarantine, changes in forms and distances of communication, changes in the usual way of life, interaction, violation of social, spiritual, personal space led to a significant decrease in the psychological well-being of teachers, negatively affected their coping skills and pedagogical self-efficacy. Older teachers who could not adapt to new realities suffered the most.

Keywords: Teachers, self-efficacy, COVID-19, well-being, organizational behavior.

Олександра МАТУСЕВИЧ

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
(Умань, Україна)*

Надія ХАРЧЕНКО

Кандидат психологічних наук

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
(Умань, Україна)*

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

Психологічне благополуччя є складовою позитивного функціонування (Bryant, 1984, Diener, 2017, Esenaliev, Ferguson, 2019), що характеризується самоприйняттям, вмінням створювати позитивні стосунки з іншими, автономією, зрілістю (мова йде не про вік, а про компетентність, майстерність у певній справі), наявністю життєвих цілей, особистісним зростанням (прагненням до самореалізації та самовдосконалення). На відміну від поняття «психічне здоров'я», «психологічне благополуччя» за своїм змістом співвідноситься, насамперед, з екзистенційним переживанням людиною ставлення до власного життя. Тобто, воно, передусім існує у свідомості власне носія психологічного благополуччя і є, з цієї точки зору, суб'єктивної реальністю, що характеризується цілісністю й базується на інтегральній оцінці людиною власного буття.

Ситуація пандемії, що викликана вірусом COVID-19 змінила звичне укладення життя всієї планети. Вимушені обмеження, карантин, зміна форм та дистанцій спілкування, зміна звичного способу життя, взаємодії, порушення соціального, духовного, особистісного простору привела до того, що людям прийшлося перебудуватися буквально блискавично. Не всі вимушені зміни було легко усвідомлювати та приймати людині. Також неоднозначні зміни відбулися і у відчутті психологічного благополуччя людьми різного віку. Пандемічний стрес – це масштабна загроза існуванню, поширюється значно швидше за сам вірус, готуючи для нього сприятливе «грунт» і підвищуючи сприйнятливість людини до виникнення інфекційного захворювання. Найбільш чуйним індикатором пандемічного стресу на початкових етапах розвитку є рівень психічної адаптації. Первинним є емоційне сприйняття коронавірусної ситуації як неприйнятною, негативною, що відкидається, але до певного часу не має до даної людини безпосереднього відношення. Надалі важка життєва ситуація починає сприйматися як екстремальна чи критична, а стрес – як пандемічний стрес, що вимагає адаптаційної перебудови функціональних систем людини, поступової мобілізації та витрачання адаптаційних ресурсів.

За результатами нашого дослідження емоційне виснаження, яке суттєво погіршує психологічне благополуччя, більше властиве жінкам (59,42%), ніж чоловікам (32,43%), так само як і редукція особистих досягнень - 68,12% жінок і 43,24% чоловіків. Натомість деперсоналізація загалом не притаманна досліджуванам нами педагогам та характерна 24,32% чоловікам-педагогам і 17,39% жінкам-педагогам. Зазначимо, що емоційне виснаження – це стан спустошення, який викликаний накопиченням стресу на роботі та/або в особистому житті; а редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізму щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших, тощо. Так, емоційне виснаження найбільше властиве педагогам старшим 60 років (84,38%), при цьому ми спостерігаємо тенденцію, що з віком симптоми емоційного виснаження посилюються, а отже хронічна втома проектується на фізичне здоров'я: знижується імунітет, простудні захворювання перетворюються в хронічні. У вчителів з віком можуть спостерігатися такі психофізичні симптоми: відчуття постійної втоми не лише ввечері, а і вранці; безпричинний головний біль; збільшення чи зменшення ваги тіла; безсоння вночі та бажання спати упродовж усього дня; зниження зовнішньої та внутрішньої сенсорної чутливості (погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх тілесних відчуттів). Натомість деперсоналізація, яка проявляється в деформації стосунків з іншими людьми; в одних випадках це може бути зростання залежності, а в інших зростання негативізму, цинічності налаштувань і почуттів щодо інших людей більше властива саме молодим педагогам (66,67%). Деперсоналізація та дистанціювання можуть проявлятися по-різному. Наприклад, педагог уникає особистісних контактів, при цьому придумує різні обставини та причини; спілкується безособовими способами з колегами; виявляє негативізм у всьому; в результаті відчуває депресію і починає сприймати ситуацію як «безнадійну». Редукція особистих досягнень властива всім віковим групам педагогів і є визначальною для

нашого дослідження. У жінок і у чоловіків спостерігається переважно пороговий рівень стресостійкості 49,28% та 51,35%, при цьому – дуже високий більше властивий чоловікам (8,11%) аніж жінкам (2,89%), що свідчить про кращу загальну стресостійкість саме чоловіків-педагогів. Оскільки наше дослідження проводилося під час війни, його якісний аналіз може суттєво відрізнятися від мирного часу. Жінки серед найбільш стресовий подій називали «травму або хворобу», «зміну місця проживання», «розрив з партнером», натомість для чоловіків суттєвими були – «зміна фінансового стану», «розлучення» та «зміна умов проживання». Виявлені статистично значущі відмінності у стресостійкості чоловіків і жінок, за критерієм Мана-Вітні відмінності статистично значущі при $p=0,004$. Тобто загальний рівень стресостійкості у чоловіків педагогів вищий за рівень стресостійкості жінок, що загалом забезпечує кращу соціальну адаптацію педагогів чоловічої статі до кризових умов життя та діяльності.

Слід наголосити, що педагогічна діяльність традиційно вважається однією з найбільш стресових серед інших професій. Відсутність досвіду, навчання та роботи з дітьми з проблемами поведінки (а таких під час війни та під час пандемії суттєво побільшало) є змінними, які, підвищують стрес у вчителів. Дослідження також показують, що стрес вчителів може знизити їх продуктивність, а також може призвести до негативного ставлення до учнів та до роботи в цілому. Втім масштаби стресу вчителів у зонах бойових дій, значно перевищують ті, які зазвичай описуються. Під час війни і вчителі, і діти переживають величезні травми. Визначення психологічних потреб вчителів, учнів та студентів під час кризи, а особливо таких як пандемія та війна є необхідним для того, щоб мінімізувати майбутні проблеми з викладанням і навчанням. У цей час вчителям важливо піклуватися про ефективне керування дітьми, часто травмованими втратами, горюванням, окупацією, однак які мають право на якісну освіту, за таких умов збереження психологічного благополуччя вчителів та розвиток навичок їх опірності стресу стає все більш актуальною проблемою.

Література

- Bryant F. B., Veroff J. Dimensions of subjective mental health in American men and women. *Journal of Health and Social Behavior*. 1984. P. 116-135.
- Diener E., Heintzelman S. J., Kushlev K., Tay L., Wirtz D., Lutes L. D., Oishi S.. Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*. 2017. Vol. 58(2). P. 87-98.
- Esenaliev D., Ferguson N. T. The impact of job quality on wellbeing: Evidence from kyrgyzstan. *Social Indicators Research*. 2019. Vol. 144(1). P. 337-378.

Valentyna MOYSEYENKO

*Doctor of Medical Sciences, Professor,
Academician of National Ukrainian Higher Education Academy of Sciences
Bogomolets National Medical University (Kyiv, Ukraine)*

HAPPINESS THROUGH THE PRISM OF CHILDHOOD MEMORIES

Abstract. Happiness (grace, bliss, luxury, paradise, sweets, okay, benefit) is a state of complete satisfaction with life, a feeling of deep satisfaction and boundless joy experienced by anyone. The main components of happiness are hedonistic psychologists call the frequent experience of positive emotions, the avoidance of suffering, the absence of negative affects (sadness, depression, despair, disappointment), and satisfaction with life as conformity expectations of a person because he has. There are at least three well-defined pathways to happiness: positive emotions and satisfaction, involvement and the meaning that exists when we have a higher purpose than ourselves. The author reveals the concept of happiness on the example of the childhood of historical figures Taras Shevchenko, Lesya Ukrainka, and contemporary doctor, academician Taras Nykula.

Keywords: happiness, historical figures, search, achievements

Валентина МОЙСЕЄНКО

*Доктор медичних наук, професор, академік НАН ВО України,
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця (Київ, Україна)*

ЩАСТЯ КРІЗЬ ПРИЗМУ СПОГАДІВ ДИТИНСТВА

Проведемо такий уявний експеримент: заплющте очі та уявіть що йдете по вулицях ідеального міста і вас оточують люди. Які ці люди в ідеальному місті? Вони добре знають фізику? Розуміються на світобудові? "Ні, – відповідає відомий дитячий психолог Шалва Амонашвілі. – Вони добрі, привітні, радісні – ось яких людей ми хочемо бачити поряд [1]. Тому навчайте дітей, передусім, добру, радості, любові". Як зазначав В. Симоненко «Скільки б не судилося страждати, Все одно благословлю завжди День, коли мене родила мати для життя, для щастя, для біди». Як тлумачить поняття «щастя» Вікіпедія? Щастя (благодать, блаженство, розкіш, рай, раювання, солодощі, гаразд, пайда) - стан цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого вдоволення й безмежної радості, яких зазнає хто-небудь [2]. Основними складовими щастя гедоністичні (гедонізм - від грец. ἡδονή – задоволення, насолода) психологи називають часте переживання позитивних емоцій (перш за все радості), уникнення страждань, відсутність негативних афектів (суму, пригнічення, розпачу, розчарування), та задоволеність життям як відповідність очікувань людини тому, що вона має. 10-річні діти почуваються

набагато щасливішими, ніж 15-річні. Чому так? – запитує Шляйхер. – Тому, що зростає тривожність. Особливо перед контрольними. Цьому можуть запобігти стресостійкість, оптимізм, енергійність. Немає злих або добрих людей, є злі або добрі вчинки. Це знання до деяких людей приходять з досвідом. Інші ж існують без нього все життя й звинувачують у своїх негараздах "ворогів". Проте набагато корисніше концентруватися не на протистоянні "ворогу", а на вдячності друзям за добрі вчинки. Директорка Інституту травми (США) Елейн Міллер-Керес вважає, що вдячності, доброти й прощенню можна навчитися. І ним треба якомога раніше навчати дітей – це прямий шлях до щастя. Немає неправильних емоцій, вони просто є. Ми всі переживаємо емоції, бо ми люди. Тому не може бути емоцій, за які людині має бути соромно, або за які її можна засуджувати, – вважає психологиня. – Звісно, краще жити у зоні стійкості, де є місце різним емоціям, які все-таки перебувають під нашим контролем. Але інколи ми потрапляємо в зону збудженості або пригніченості, де наші емоції починають нас контролювати, де ми робимо речі або говорим слова, про які потім жалкуємо".

Про життя Тараса Григоровича Шевченка написана не одна книга. А його біографія відома кожному ще зі шкільних часів. Та дитинство відомого українця дивує цікавими фактами, яких немає в підручниках із літератури. За спогадами рідних, малий Шевченко ріс дуже неспокійним та непосидючим хлопчиком. І міг утнути щось зовсім несподіване, якщо сестра залишала його без нагляду на деякий час: то втекти кудись, то наїстися землі. Коли ж Тарасові виповнилося 5, сестра перестала за ним доглядати так ретельно: бо просто не мала часу. Адже в родині Шевченків народилася молодша дівчинка Маруся, яка була від народження сліпою, та потребувала вдвічі більше піклування. Тарас Шевченко народився в кріпацькій родині, та був одним із 7 дітей. Тож можливостей для того, щоби забезпечити своєму синові повноцінну освіту, у батьків не було. Майбутній поет закінчив лише два класи церковно-приходської школи. Його забрали зі школи після смерті матері: тепер Тарас мав доглядати за молодшими братами та сестрами, допомагати батькові по господарству. Зростав під впливом розповідей діда. Дід майбутнього поета та художника, Іван Шевченко, був грамотним селянином — умів читати й писати, знав багато цікавих історій. Тож маленький Тарас любляв проводити з ним багато часу, зростаючи під впливом розповідей про Коліївщину, козаччину та народних героїв — Залізняка, Гонту. До оселі Тарасового діда часто повертали кобзарі: їхня творчість справила величезний вплив на хлопчика та формування його світогляду. Після смерті матері, хлопчик був змушений багато працювати — наймитував у дяка, виконуючи найрізноманітніші доручення. І поряд із цілком звичним — наносити води чи дров — той доручав малому Тарасові читати псалтир на похоронах односельців, адже хлопчик добре володів грамотою. У 15-річному віці відвідував уроки одного з найвідоміших литовських живописців — Яна (Йонаса) Рустема. Про цей період Шевченко згадував із теплом упродовж усього життя.

По-справжньому величним був життєвий і творчий шлях Лесі Українки — видатної української письменниці. На її долю припало багато випробувань, проте жодні не зруйнували її віри у життя, не змінили її прагнень та переконань, не зламали характер. Вплив родини на неї, як і на кожную людину, важко переоцінити,

її мати Олена Пчілка була відомою на той час письменницею; батько Лесі був юристом. Родина Косачів спілкувалася чи не з усією тодішньою українською інтелігенцією. Люди, які оточували майбутню письменницю, назавше сформували у ній високе почуття мистецтва, допомогли розвинути її природному таланту. Вони прищепили дівчинці прагнення до знань та любов до Батьківщини. З родиною Лесі Українки спілкувалися драматург та корифей українського театру М. Старицький, відомий музикант М. Лисенко; видатний український культурний діяч М. Драгоманов доводився письменниці дядьком. Під впливом освічених людей, що оточували дівчинку, вже у дев'ять років Леся Українка почала писати вірші. Перші публікації поезій Лесі з'явилися, коли їй було тринадцять. З кожним роком непересічний талант дівчини розкривався та вдосконалювався. Важкі випробування, що сформували сильну і непересічну особистість, почалися ще у дитинстві письменниці. Захворівши на туберкульоз, талановита дівчина навіть не могла відвідувати школу. Проте вона не зламалася під тиском обставин, здобула різнобічну освіту вдома: її навчали батьки, друзі родини, зокрема М. Драгоманов. Саме родина сприяла освіті і вихованню Лесі, коли вона була дитиною, і підтримувала її протягом усіх випробувань. У результаті Леся Українка знала багато мов, літературу, філософію. У своїх творах "Як дитиною, бувало...", "Мрії" письменниця зображує спогади про дитячі роки. У пізніх, зрілих та глибоких поезіях відчуваємо силу цієї непересічної особистості, пам'ятаючи, що ця сила була сформована саме в дитинстві — у найважливішому періоді життя людини.

Як зазначає у своїй найпершій книзі спогадів [3] професор Тарас Никула — «в основі честі, якої я був удостоєний, коли на рубежі тисячоліття низкою провідних біографічних центрів моя творча біографія була опублікована у найпрестижніших виданнях світу, і я отримав багато високих звань і нагород, перш за все вважаю, лежать Банилівські витoki (Банилів, Руський Банилів, Банилів над Черемошем — село на Буковині, яке має сліди трипільців, скіфів, предмети ранньослов'янської черняхівської культури. Обоє батьків розмовляли українською мовою, яку дозволив у окупованому буковинському краї тодішній австрійський цісар Франц-Йосиф I. На відміну від російського царського режиму, що регулярно і підступно здійснював жорстоку русифікацію, спрямовану на нищення історичної та національної пам'яті українців, австрійський уряд був поміркованішим і розсудливішим щодо долі народів своєї багатонаціональної імперії. Далі на долю хлопчика випадає Друга світова війна, повторна румунська окупація, епідемія тифу, повальний голод, понад рік закриття школи. «Крім хліба, не було й солі... тремтячими руками ми з мамою подрібнили перші недоспілі зерна пшениці нового врожаю і зварили кашу... важко уявити щось смачніше від тої страви... або часом небо над Баниловом покривали то радянські то німецькі літаки... я навчився за звуком їх розпізнавати... якщо німецькі, ми спускалися в дикунок (замаскований окоп), підготовлений на горі ще за розпорядженням румунської окупаційної влади і спостерігали за повітряними боями вдалині — над містом Вижицею, над Карпатами...». Все це в подальшому сформувало особистість — лікаря, професора, академіка, батька 4-х дітей, людини успішної і щасливої ...

Справжнє щастя є результатом виявлення та розвитку власних «сильних сторін і чеснот». Припускається, що для досягнення справжнього щастя люди повинні звертати увагу на свої сильні сторони, а не на слабкі. Чому люди щасливі,

коли використовують свої сильні сторони? Відповідь полягає в тому, що при цьому вони відчують контроль та автентичність, а також хвилювання, бадьорість, радість, запал та ентузіазм (Селігман, 2002, с. 160). Відчуваючи такі позитивні емоції та маючи бажання використовувати ці сильні сторони, люди відчують щастя.

Але відчуття щастя укріплюється через можливі нещастя. Хто **горя** не бачив, той і **щастя** не зазнає. **Щастя** розум відбирає, а **нещастя** повертає (*Народні прислів'я*). Степанида посміхалася і зітхала: який ти **щасливий**, і **нещасний** (*М. Стельмах*). Скільки б не судилося страждати, Все одно благословлю завжди День, коли мене родила мати Для життя, для **щастя**, для **бід** (*В. Симоненко*).

Хто не питав себе «що таке щастя, де, в чому і як воно є?». Для кожного воно своє. Всі бажають мати гарний стан і настрій, здоров'я і красиве тіло, друзів, вплив і гроші, менше боятися, більше сміятися, щоб любили нас, чим ми когось, бути кращими, а не гіршими, бути кимось, а не ніким, жити як нам хочеться, а не як комусь треба, чути як про нас говорять, а не про когось, мати сім'ю а не бути самотнім.... Що тут не так? То для цього треба мати хоч би "бажання", а для його здійснення та реалізації потрібно **діяти**... І незалежить тільки від тебе. І не "щастя" своє потрібно удосконалювати, а нещастя.

Можливістю розвивати "щастя", плекати й навчати ним інших ми маємо завдячувати нашому нейропластичному мозку. Також наш мозок володіє нейрогенезом – здатністю формувати нові зв'язки між клітинами. Так ми можемо змінити наші реакції, й інакше реагувати на ті ж самі обставини. *Капітан був якийсь розслаблений зовні, а зсередини так і світився від щастя* (П. Загребельний); *Глянув він на жінку, а в жінки на лиці і в очах благодать* (І. Нечуй-Левицький); *Чутлива душа його сповнилася блаженства невимовного* (О. Полторацький); *Якась невимовна розкіш наповнила моє серце* (І. Франко); *коли б ти знала, .. яка обіймає мене радість, яке огортає мене щастя!.. Такого раювання й на тім світі немає, вір мені* (М. Старицький); *По роках проби і блукань Прибився знов у рідну Березань, Щоб тут знайти солодоці спокою* (М. Зеров); *Я гаразду не зазнала, та вже й не зазнаю* (Словник Б. Грінченка).

З часів Аристотеля щастя уявлялося як таке, що складається щонайменше з двох аспектів – гедонії (або задоволення) та евдемонії (відчуття того, що життя добре прожите). Що говорить про це наука? Дослідження показали, що хоча ці два аспекти безсумнівно різні, але щасливим людям притаманні як гедонічний, так і евдемонічний компоненти щастя. Нейробіологи досягли значного прогресу у дослідженні функціональної нейроанатомії задоволення, яка робить важливий внесок у наше відчуття щастя і відіграє ключову роль у нашому почутті благополуччя (Kringelbach and Berridge, 2010). Задоволення протягом багатьох років у психології було тісно пов'язане зі щастям. Згідно з Зігмундом Фрейдом, люди мають прагнення до щастя; вони хочуть стати щасливими і такими залишатися. Ця потреба є як позитивною, так і негативною. Адже спрямована, з одного боку, на відсутність болю і невдоволення, а з іншого – на прагнення до переживання сильного почуття насолоди. Усі насолоди, від фундаментальних (їжа,

сексуальне задоволення) до задоволень вищого порядку (наприклад, матеріальні та альтруїстичні), включають одні й ті ж системи мозку. Деякі з гедонічних механізмів знаходяться глибоко в мозку (наприклад, вентральна бліда оболонка і стовбур мозку та ін.), а інші розташовані в корі (орбітофронтальна, поясна, медіальна префронтальна та острівцева кора) (Kringelbach & Berridge, 2010). Окрім висновків нейронауки, що підтверджують анатомічну основу щастя, іншим компонентом наукового пояснення щастя є питання вимірювання. Е. Дінер надав докази того, що суб'єктивне благополуччя має «конструктивну валідність», що означає, що так, воно вимірює щось «реальне»! Е. Дінер і його колеги припускають, що можна виміряти щастя, використовуючи дійсні та надійні методи, включаючи використання інструментів спостереження за показниками щастя, такими як посмішка і об'єктивних звітів друзів і членів сім'ї (Nortish & Vella-Brodrick, 2008). Однак інші дослідники розробили кілька добре перевірених шкал для вимірювання щастя, підтверджуючи його дійсність як наукового конструкту: «Індекс щастя Стіна» (Селігман, Стін, Парк і Петерсон, 2005); «Шкала щастя» (Фордайс, 1977) та ін.).

Згідно з психологією, щастя – це більше, ніж просто переживання позитивного настрою. Щоб описати щастя, психологи зазвичай посилаються на поняття суб'єктивного благополуччя. Іншими словами, щастя – це «оцінка людьми свого життя, що охоплює як когнітивні судження про задоволення, так і афективні оцінки настрою та емоцій» (Kesebir & Diener, 2008, с. 118). Сьогодні в Україні працює Проєкт «Дитинство без війни», презентація якого починалася піснею на слова Тіни Кароль та Миколи Бровченка, музику Тіни Кароль: «Дитинство йде від нас кудись. Такає швидко босоніж. І сліду не знайти. Та нещодавно зовсім ми. Були маленькими людьми. І звалися дітьми. Там щирі надії, там здійснені мрії. Чекай, дитинство, не зникай. Там друзів багато, там мама і тато. Чекай, дитинство не втрачай. Воно зникає, але ми. Завжди лишаємось дітьми. Мрійливими дітьми. Що сумно на душі. Мрії всі свої згадай. Дитинство не втрачай. Навколо світ зміни. І собі повір, ти». Проєкт покликаний врятувати українських дітей від війни та передбачає евакуацію з України до інших країн дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківської опіки та піклування, дітей, що знаходяться у складних життєвих обставинах та осіб, що їх супроводжують (опікуни, піклувальники, вихователі). В умовах війни, ця пісня рве душу...Діти які загинули ніколи вже не зможуть насолоджуватися своїм дитинством... Дякуємо українським воїнам за чисте, мирне небо над нашими дітьми. Вічна пам'ять Героям які віддали свої життя заради України і наших дітей.

Таким чином, модель «щастя» визначає психологічне благополуччя в термінах 5 областей: позитивні емоції, залученість, відносини, сенс, досягнення. Існують, принаймні, три чітко визначені шляхи до щастя: позитивні емоції та задоволення, залученість (людина розвиває, а потім демонструє свої унікальні сильні сторони та чесноти у стосунках, роботі та відпочинку та сенс, який існує тоді, коли ми маємо вищу мету, ніж ми самі. Ці три елементи поєднуються, щоб, відповідно до позитивної психології, привести до справжнього і стабільного щастя.

Література

1. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=ifkdf+fvjyfid>
2. <https://uk.wikipedia.org>
3. Никула Тарас. Життя і медицина: спогади, бібліографія. Київ: Задруга, 2006. 467с.

Ariadna MONJE AMOR

PhD, Universidade da Coruña (A Coruña, Spain)

Nuria CALVO

PhD, Universidade da Coruña (A Coruña, Spain)

HAPPINESS AT WORK: HOW TO PROMOTE WORK ENGAGEMENT

Abstract. This study examines the motivational process through which intangible factors (e.g., autonomy, feedback, or leadership style) affect work engagement in the Spanish tourism sector. We interviewed twenty-five employees holding both managerial and non-managerial positions at four organisations, and thematic analysis was used to inspect the interview transcripts. The findings indicate that work engagement is influenced more by intangible and contextual factors such as challenging tasks, positive relationships with colleagues, and inspiring leaders than by extrinsic motivators. Engaged employees exhibit positivity, have a personal connection with their job and colleagues, and possess a cognitive element arising from their effort. To consolidate the key research results, an integrated model of work engagement and disengagement is proposed that incorporates individual, job, and organisational level factors. This model can provide a strong foundation for improving future workplaces and enhancing happiness at work. The study's discussion and empirical examination of work engagement as a differentiating factor among tourism companies in Galicia, a Spanish region, advance the understanding of employee behaviour and organisations in the workplace.

Keywords: work engagement, employee motivation, empowerment, happiness at work, thematic analysis

INTRODUCTION

Over the past two decades, companies have had to make changes to their human resource strategies to adapt to new market conditions, according to Baum (2018). Specifically, the hospitality industry has been greatly impacted by digitalization, which has created significant economic challenges and transformed the job market and business practices (Dredge et al., 2019). These changes have a significant impact on employees' work experiences, and they also have implications for how people and organisations are managed. Therefore, organisations could enhance their competitiveness during times of severe economic downturns or ongoing change by fostering employee engagement, as highlighted by the Global Entrepreneurship Monitor (2020).

Work engagement is a state of mind where an employee is fully involved and enthusiastic about their work (Schaufeli et al., 2002). It is characterised by high levels of energy, dedication, and focus on job-related activities. Promoting work engagement is important for both the employee and the organization, as it can lead to increased productivity, job satisfaction, better financial results, and employee retention (Halbesleben, 2010).

When employees are happy at work, they tend to be more productive, more engaged and motivated to do their best work, leading to better results for the company

(Monje-Amor et al., 2021; Xanthopoulou et al., 2009). Happy employees are more likely to stay with a company for longer periods of time, reducing turnover costs and helping to maintain institutional knowledge. Engaged employees are more likely to provide excellent customer service, leading to happier customers and improved customer loyalty. Moreover, happiness at work can have positive effects on employees' physical and mental health, as employees may experience less stress, better sleep, and improved overall well-being.

Previous studies have analysed the importance of work engagement in the firm performance, and the employee turnover as a structural problem of the sector. However, there is not enough evidence about which factors are involved in the process of work engagement. Hence, we study how employees of the Galician tourism sector perceive their work engagement, and the role of intangible and contextual factors (e.g., task variety, support, or clarity) involved in this motivational process.

METHOD

We conducted a case study of four small-to-medium-sized tourism-related enterprises located in Galicia, northwest Spain. We chose a sample of 25 employees, including both managers and non-managers, to ensure diversity in the staff groups and roles. Prior to conducting the interviews, we contacted the organisations by phone to explain the purpose of the research and obtain informed consent from participants. We conducted semi-structured interviews using the critical incident technique (Flanagan, 1954) to gain insight into employees' experiences, attitudes, and engagement at work. To analyse the data, we used inductive thematic analysis, following Braun and Clarke's six-step guide (2006), and coded the responses using NVivo version 12. Participation in the study was voluntary, and we ensured confidentiality and anonymity.

RESULTS AND DISCUSSION

Three different themes were identified: the type of work, social relations, and organisational resources. Having autonomy and challenging tasks are examples of the first theme. Recognition and relationships at work with peers and supervisors are examples of social relations. Equipment, leadership styles, or opportunities for development are examples of organisational resources.

These factors were classified into three main categories: individual, job, and organisational level. Individual-level factors refer to the traits of individuals, such as dispositional attribution, attitudes, emotions, and expectations. Job-level factors may include a job that is significant, stimulating, and has a clear objective. Lastly, organisational level factors refer to the characteristics of the work setting, such as recognition, support, and good communication.

Both managers and policymakers should enhance internal policies that promote work engagement. Management must ensure that employees understand their job responsibilities and what is expected of them (e.g., by providing clear job descriptions, goals, and feedback on their performance). Fostering a positive work environment and a workplace culture that promotes positivity, respect, and support is important (e.g., encouraging open communication, recognition of employee contributions, and opportunities for personal and professional development). Employee empowerment may also stimulate work engagement (e.g., more autonomy and freedom to work in a way that suits their skills and preferences). Companies should also offer rewards (both monetary and non-monetary) and recognition for their hard work and achievements. This can be

done through formal recognition programmes, such as employee of the month awards, or through informal recognition, such as a thank-you note or a verbal compliment. Furthermore, employees demand opportunities for growth to learn new skills, take on new challenges, and advance their careers. This can include training, mentoring, and career development programmes. Finally, managers must encourage employees to prioritise their well-being by taking breaks, requesting some time off, and maintaining a healthy work-life balance.

By implementing these strategies, organisations can create a workplace culture that promotes work engagement and fosters employee satisfaction and productivity. Creating a positive and happy work environment can have many benefits for both employees and the company. It can lead to increased productivity, better teamwork, improved customer service, and better employee retention rates, all of which can help a company succeed and thrive in today's competitive and uncertain business environment.

CONCLUSION

This study improves our understanding of individuals in the workplace and the factors that may lead to work engagement. The research identifies the primary causes and characteristics of work engagement and well-being in the tourism industry of Galicia, Spain. The study confirms the significance of empowerment and leadership styles in boosting work engagement. Finally, this study proposes an integrated model of engagement and disengagement that focuses on intangible factors to promote work engagement. This proposal is a valuable contribution for both academics and practitioners who wish to improve happiness at work.

References

1. Baum, T. (2018). Sustainable human resource management as a driver in tourism policy and planning: A serious sin of omission? *Journal of Sustainable Tourism*, 26(6), 873–889. <https://doi.org/10.1080/09669582.2017.1423318>
2. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
3. Dredge, D., Phi, G. T. L., Mahadevan, R., Meehan, E., & Popescu, E. (2019). *Digitalisation in tourism: In-depth analysis of challenges and opportunities* [Report]. Executive Agency for Small and Medium-sized Enterprises (EASME), European Commission.
4. Flanagan, J. C. (1954). The critical incident technique. *Psychological Bulletin*, 51(4), 327–358. <https://doi.org/10.1037/h0061470>
5. Global Entrepreneurship Monitor. (2020). *La situación del emprendimiento en Galicia ante la crisis del COVID 19*. https://www.gem-spain.com/wp-content/uploads/2020/05/InformeGEM-COVID19_GALICIA-.pdf
6. Halbesleben, J. R. B. (2010). A meta-analysis of work engagement: Relationships with burnout, demands, resources, and consequences. In *Bakker, A.B. and Leiter, M.P. (Eds), Work engagement: A handbook of essential theory and research* (pp. 102–117). Psychology Press.
7. Monje Amor, A., Xanthopoulou, D., Calvo, N., & Abeal Vázquez, J. P. (2021). Structural empowerment, psychological empowerment, and work engagement: A

- cross-country study. *European Management Journal*, 39(6), 779–789. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2021.01.005>
8. Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71–92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>
 9. Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2009). Work engagement and financial returns: A diary study on the role of job and personal resources. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82, 183–200. <https://doi.org/10.1348/096317908X285633>

Marco MOSCHINI

*PhD, Associate Professor, International Coordinator of FISSUF,
Dean of Master's Degree in Philosophy and Ethics, Department of Philosophy, Social
Science and Education, University of Perugia (Perugia, Italy);*

**THE MUTUAL UNDERSTANDING OF HAPPINESS.
REBELLION AGAINST EVIL AND SOURCE OF FRATERNITY.**

Abstract. This contribution intends to point to happiness as the moral instrument useful for implementing a fuller fraternity among men. It involves everyone in the different spheres of culture, philosophical, religious, social and political reflection. It implies a common responsibility to embrace the happiness of others. Can we emerge from the darkness of these days? All this is possible if we find a common point of communion among humans. A constitutive character of humanity. this meeting point is the responsibility for authentic humanity is to commit oneself to the happiness of others. Everything else breeds violence.

Keywords: Happiness, Moral Good, Responsibility

Can happiness sustain a revolt against the evils of the world and establish a fuller fraternity between men? This is the question I ask myself these days in the light of the sad events that have involved Europe and Ukraine in particular. But also, of what is happening in the various nations of the world scarred by violence and political selfishness.

This question cannot but truly involve everyone in the various spheres of culture, philosophical, religious, social, and political reflection. Can we emerge from the darkness of these days? Is it still possible to think of a coexistence that is not based on violence, on oppression, on war? All this is possible if we find a common point of communion between men. A constitutive character of humanity. And this can undoubtedly be indicated in the aspiration for happiness. Cultural, religious and all kinds of differences do not erase a unified human trait: the desire to be happy. Human nature has within it the condition of being happy. But this innate human aptitude can only occur when the dimensions that make happiness itself possible are realised. Among these conditions is the disposition to mutual recognition of happiness. Linking happiness to the development of a better humanity therefore means making possible and evoking a dimension that lies at the heart of the very idea of humanity.

And so, the struggle to find a new time based on justice (often violated as we see in these days) implies attention; it requires a commitment to understanding the human and involves a continuous deepening of those reasons that strengthen the duty to take charge of others. Each of us must find as many reasons as possible to develop a culture of fraternity. Only a serious and profound reflection can generate actions and motivations to achieve and sustain the effort to realise fraternity at an inter-relational, social, and political level. Achieving this goal implies that everyone recognises the other's right to live happily. The faces of our Ukrainian brothers, whose serenity of life is violated,

whose existence is compromised, are victims of a deprivation of peace. Their right to nationality is not recognised, but above all their right to happiness is not recognised.

Achieving peace, justice, concord, is not a dream, not an illusion. Historical denials do not make efforts for peace futile, on the contrary they intensify them, and to those who are violated and to those who violate perhaps the call for a happy life might trigger resistance in the former and remorse in the latter! Precisely because peace seems unattainable, more must it be sought, realised, in all spheres of the human world, from the most intimate, family, community, social. Precisely because peace seems to be lacking in this world, it is good that its quest becomes an ethical dynamism, a moral commitment, constant. An appeal to happiness can be the driving force behind this awakening of the moral conscience.

The positive moral attitude springs from the innate desire for happiness that is in man. In the idea of a happy life, which is never happy except with and for others, it is possible to find shared values, the comparison of experiences, the growth of every good conscience. It is difficult to find shared values when personal and national egoism takes over. Today, these obvious ethical calls may seem utopian. It is difficult to talk about them in a culture marked by cultural separateness, intellectual and moral relativism, a rampant solipsistic experience, and an unprecedented social framework: war and the overpowering of nations over others.

The complexity of a rapidly changing history makes the task arduous. the ideological vacuum that characterises our time today, intellectually, and philosophically, seems to force us into dark thoughts. The tension, often unconscious, towards forms of life that have now forgotten the possibility of enhancing the common value dimension, makes convergence in mediation (apparently) impossible. It seems impossible to strive for unity while living in the fragmentation of visions, of horizons. 'Obligated' to a multiform vision of the world and relationships from which, however, different, often opposing, often conflicting attentions emerge. A time that seems increasingly closed in the defence of individual spheres rather than in the search for profound motivations. These are necessary to establish sincere relationships and delicate bonds of mutual affection and respect. Essential prerequisites for sustaining non-violent and peaceful practices.

History today shows us a world convulsed by forms of fanatical exasperation of the religious, which join, and go hand in hand with, the crisis of state and supra-state institutions incapable of stemming the political factors of dissension and war.

The crisis of the political, and of policies, is nothing other than the mirror of that dissent that can be seen in individual behavior. History still records wars dictated by the selfishness of societies and nations. Every day we observe rifts and disagreements, resurgent racism, not infrequently taking the form of ethnic conflicts, of clashes between communities within the same nation. The abrupt awakening from the 'dogmatic slumber' of positivism and scientism, which had nurtured in the people of the 19th and 20th centuries a passionate faith in science and technology, has caused us to lose in the 21st century the glimmer of hope that we placed in science as a possible instrument for

building goodness and peace. The positivist and neo-positivist myth of 'more science and more peace' has clashed and is clashing with history.³⁹

On the other hand, R. O. Niebhur had already sharply pointed out in the first half of the last century how the social and moral crisis would be accelerated by the crisis of blind faith in science. With the fall of this last illusory possibility of human containment of social immorality, the present and future century, for the American philosopher, would coincide with more wars and more conflicts. Man, moral in himself, would no longer have found any containment against the selfishness of societies, fanaticism, and barbarism. It was a true prophecy not only because it was issued on the threshold of the Second World War, but because it seems to perfectly describe the immorality of the times, we live in. In recent years, we have not seen less conflict and poverty than in times past: instead, we have seen war even in Europe.⁴⁰

Worrying is the cultural degradation from which this derives. We are in the time of the progressive slide into 'barbarism' as M. Henry called it.⁴¹ This is the barbarity that shows us a life that is sick because it is universalised, narcotized; from it the pathos, the vitality, the original experimentation of a land that is world and not just matter are expelled. Barbarism practised and not just ideologised. Crisis of culture and crisis of reason. A barbarity that for Henry we must face and to face it we must culturally deconstruct it through the re-discovery of life practised by a culture that does not deny the essence of life: «“Culture” désigne l'autotrasformation de la vie, le mouvement par lequel elle ne cesse de se modifier soi-même afin de parvenir à de formes de réalisation et d'accomplissement plus hautes, afin de s'accroître...la vie est ce mouvement incessant de s'autotransformer et de s'accomplir soi-même, elle est la culture même, ou du moins elle la porte inscrite en elle voulue par comme cela même qu'elle est».⁴²

Henry's thoughts on barbarism are illuminating and full of suggestions; but I do not resign myself to the philosopher's harsh conclusion. For Henry, this re-discovery of life seems today to be relegated to the underground. Instead, I am convinced that new signals can be picked up so that everyone can rebuild the 'world' from the need for life that comes from this apparently lost situation.

The circumstance of living in a time of moral relativism, of multiple perspectives on the idea of life and its meaning, of the exaltation of the absolute vigour of individual rights, clashes with the idea of an individual search, of a singular effort, in search of shared values; the search for a common axiomy therefore seems paradoxical. Yet, precisely in this time of multiple perspectives, of pathologies of loneliness and the emergence of unusual problems of radicalisation and fanaticism, a universal effort is needed more decisively so that the search for shared motives and values that can guide a

³⁹ The positivist myth of a world full of peace thanks to scientific progress was surely shattered by the trenches of the First World War. Not a world of peace but more terrible wars waged with more sophisticated and devastating instruments and weapons.

⁴⁰ R. O. Niebhur, *Moral Man and immoral Society. Study in Ethics and Politics*, Ch. Scribner's Sons, New York, 1932 (trad. It. *Uomo morale e società immorale*, Jaka Book, Milano, 1968); *Faith and History. Comparison of Christian and modern Views of History*, Ch. Scribner's Sons, New York, 1949 (trad. it. *Fede e storia. Studio comparato della concezione cristiana e della concezione moderna della storia*, Il Mulino, Bologna, 1966)

⁴¹ I refer to a small but intense work by M. Henry but is invaluable for understanding contemporaneity. I refer to his essay *La barbarie*, Grasset, Paris 1987 (second ed. PUF, Paris, 2001).

⁴² M. Henry, *ivi*, p. 14.

common action for the good of all may be accomplished. No one can feel exempt from taking responsibility for others for the growth of a better humanity.

The question is this: are we condemned to fragmentation and divergence, violence, and 'barbarism'? Where to find these reasons in a time of substantial plurality and relativity of perspectives? Certainly not by 'dreaming' of returns to times gone by, nor by wishing for a return to worldviews that called for cohesion and sharing that no longer exist. If there are shared values, they must be found as common elements in different tensions.

The first of these common elements useful for tracing a shared ethics is to realise the ethical preciousness of the 'person' and his happiness. Person and happiness cannot be disjointed. The person is for happiness. To realise that the source of all good is to love the deepest self, personal identity, to open oneself to the love of every other person. To grasp 'self as another' in the manner of the Ricoeurian appeal. An ethical universe opens up whenever we open ourselves to the concept of the person; and it arises from the richness of the self that tells us of the uniqueness and richness of others. It is not a question of an intimist and solipsistic gaze; but of looking within oneself in order to overcome the limits of the individual, of one's own chronology and experience in order to trace in ourselves the special source of every capacity for good: the source of one's own conscience.⁴³ It is the original source of those ethical forces that allows me to open myself to others because it places me in a relational dimension that expresses the best of myself as open to all. Of this openness is the door is the eudemonistic desire to which we are constitutively disposed as persons.⁴⁴

Humanity must be able to find more solid ground where personal, social and political choices can be grafted, useful for determining wise behaviors, suitable for enhancing the moral good. Everything starts from this path of moral reconstruction of the self and responsibility towards others.

Dialogue, communication, are effective tools for this moral commitment. They are tools that can contribute to the better humanity that we must all cherish. Promotion of the person and dialogue assure us that in the encounter, ethical forces can interact in the mode of gift and mutual recognition that foster the development of just actions.

Communication is the second common element to be valued; in contemporary developments of communication tools, this is reduced to a series of short processes that accelerate and often render inadequate the dynamics of information, intellectual participation, and emotional sharing.⁴⁵

It will be Apel himself in *Ethics of Communication* who will call for a necessary 'macro-ethics', after noting how trust in scientific processes and technical achievements have brought urgent ethical questions into play. The individual, although seemingly powerless in the face of the many contemporary challenges, can make a political transformation concrete through communication that, in dialogic exchange, restores more co-responsibility (for each other) and thus offer a common moral vision. A

⁴³ Relevant is the lesson from H. Bergson's work, *The Two Sources of Morals and Religion*.

⁴⁴ The discovery of the constitutive truth of the person necessarily opens one to self, to the discovery of others, and to the response to the call of the world to be fulfilled with and in just institutions as Fr Ricoeur's teaching has left us.

⁴⁵ K.O. Apel, *Zur Anwendung der Diskursethik in Politik, Recht und Wissenschaft*, Suhrkamp, Frankfurt /M., 1992.

communication ethic for Apel, too, can guarantee the realisation of this moral reform that can provide tools for evaluating the world and thus resolve conflict.

Apel's re-foundational effort of a macro-ethics is a sign of a reawakening of moral awareness in a time that had long preached a diminished conscience, limited responsibility, a substantial exaltation of individual and social egoism heedless of the poverty of others and incapable of containing conflict.⁴⁶

We need recognition of the ontological value of the unicum that is the person and ethical renewal of the relationship. Are moral operating principles capable of giving solidaristic, communal, social, civil and political impetus possible? Is it possible to trace and recognise in them common values that do not mortify the individual in the massification and universalisation typical of ideological experiences, but instead enhance their distinctiveness in a community social network that also becomes revolutionary?

The writer is convinced that they do. I am convinced that the communitarian revolution hoped for by E. Mounier is possible today; I am convinced that the revolution of a social personalism is an adequate response. goal and fruit of that search for unity and convergence of values among the many experiences and visions of the world that has found its principles in the high concept of the person and in the ethical force of dialogue that today more than ever can exploit wide spaces of communication. All these elements contribute to a return to the identification and sharing of values. We can draw on values that are traceable in every well-made and mature conscience.

The personalist revolution invoked by E. Mounier intends to establish itself not as a kind of reorganisation of systems and structures but evokes an action of changing consciences to restore man's self-awareness in relation to others. They are not a mass, but a living community to whose efflorescence everyone can contribute. "Revolution is a profound tumult: change your hearts. And in the world, all that has been defiled".⁴⁷

Revolution is a conversion of the heart. In the heart is the happy desire. It is in confidence in the individual, in his or her possibility of spiritual and moral elevation, that lies the deep conviction that any reform will be possible. But first, we need deep reflection and intimate purification of the conscience. The conscience will be purified if it can recognise that in the other, in respect for the other, in the relationship, that my happiness depends on the happiness of others. A good conscience will be contagious enough to change the world. The most radical revolution will start from a world of changed and renewed relationships.

Never have we needed to find this way again; we need today, more than ever before, ever more radical action for justice and equality; today we need attitudes and deep ethical efforts because some people are re-proposing hate and oppression, war and the identification of supposed 'enemies'.

We must find within ourselves concrete ways to respond to the cry of those who are overwhelmed by religious, ethnic, and nationalistic hatreds, by exploitation and poverty, by coercion and brutality, by the barbarianisation that humiliates the human.

⁴⁶ Even Niebhur himself, for example, had proposed, like Apel, a macro-ethical awakening, recognising in the historical and moral essence of the Christian biblical paradigm, the possible elements for a transformation of the world now close to becoming disillusioned by the impossibility of the technological-scientific faith to respond to the problems of its time.

⁴⁷ E. Mounier, *Révolution personaliste et communautaire* (1934), in *Oeuvres*, vol. I, Ed. du Seuil, Paris, 1961 in tr. it. *Rivoluzione personalista e comunitaria*, Ecumenica editrice, Bari, 1984, p. 35.

We must know how to be indignant and exercise severe criticism, but we must also know how to respond to indignation with concrete attitudes that call others back to the ethical root that makes us human. We can no longer accept individually, and as a society, the paradoxical justification that we must know how to live with violence. We cannot consider the continued use of war or coercion a sufficiently realistic (let alone just) response. The time for a revolution of the heart must come today. Today we must call for the renewal of relations that comes from dialogue and not from confrontation, from the recognition of the other and not from the accentuation of difference. Move from opposition to appreciation of diversity.

The Jasperian 'moral guilt' hangs over everyone and must push everyone to give the best of themselves to bring about a moral revolution that is the only deterrent to violence and the only unifying and pacifying way we possess. This humanity must know how to educate its spirit; fully capable of building clean moral bonds that foster stable bonds of solidarity. Bonds that only come through recognition of our right to live a full and happy life.⁴⁸

⁴⁸ I refer to that capital text of contemporary ethics by K. Jasper, *Die Schuldfrage. Von den politischen Hoffnungen Deutschlands*, Schneider, Heidelberg, 1946 (*La questione della colpa: sulla responsabilità politica della Germania*, translated by A. Pinotti, Raffaello Cortina Editore, Milan 1996). The German philosopher did not conceal the truth from a Germany confronted with its historical guilt: the responsibility for Nazi Germany's atrocities lay not only with the hierarchs who had led it, but with all Germans. The political inertia, the indifference to the violence that lies before us today, no less cruel than others, falls on all of us

Olga NEDAVNYA

*PhD of Philosophy, Senior Researcher, Department of Studies of Religion
of the G.S. Skovoroda Philosophy Institute of National Academy of Sciences of Ukraine
(Kyiv, Ukraine)*

**THE PHENOMENON OF SACRAL "PLACES OF POWER"
IN INCREASING STRESS RESISTANCE AND CHEERFULNESS
IN THE CONDITIONS OF WAR: UKRAINIAN MODERN EXPERIENCE**

Abstract. To have the happiness of cheerfulness, to laugh in response to threats, to raise own spirits and fellow citizens' spirits is possible even in conditions of war. The Ukrainians proved this in 2022 during Russia's war against Ukraine, and, in particular, their sacred "places of power" and the protectors of these places helped them in this. The idea of visiting such "places of strength", for example, the Kyiv Mountains, meeting there, even just discussing this idea, and similar proposals for meetings in other cities of Ukraine gave the Ukrainians resilience, cheerfulness, strength of spirit. The "phenomenon of Schekavytsya" (one of the sacred mountains of Kyiv) became a symbol of the indomitability of Ukrainians, their indestructible cheerfulness and witty humor, known far beyond the borders of Ukraine, and a subject of amazement for foreigners, who admired the zest for life and optimism of Ukrainians. In the imagination of Ukrainians, patrons of sacred "places of power", as: God, Mother of God, Archangel Michael and the local legendary dragon Horynych help to protect the capital and the whole Ukraine from enemies. This was reflected in numerous motivators and memes that were created and joyfully exchanged by Ukrainians on the Internet. The people whose sacred "places of power" inspire a cheerfulness mood of resistance to the conquerors will inevitably defeat the people who rejoice in the suffering and death of another people and are only capable of taking away happiness.

Keywords: happiness, cheerfulness, resilience, sacred "places of power", Ukraine, war

Everyone needs is/her own share of happiness and joy to survive. There must be some source of sustaining or finding cheerfulness as a counter to the stresses, especially in times of war. People seek and find such sources, in particular, in religions, holy places, in communication with co-religionists and like-minded people. It was like this everywhere for centuries and millennia, and it is like this now, including in Ukraine, which is experiencing a military attack by Russia. Not only temples and houses of prayer of various Churches and religious organizations can serve as locations that help to feel elation, comfort, joy and happiness even in the situation of tragic events. There are also sacred phenomena of "places of power". These can be defunct temples, chapels, holy places that preserve the memory of ancestors, as well as certain helpers that are exist or appear in these places.

The role of such phenomena in generating a feeling of happiness, exhilaration, and elevation of spirit was the subject of attention of many scholars of religious, theologians, historians, ethnographers. The most relevant to the context of this article is

the analysis of the characteristics of "places of power", their origin and influence on those who get there, in the works of such colleagues as Khalikov R. (Khalikov, 2022), Olenenko A. (Olenenko, 2022), Kulinyak I. (Kulinyak, 2022a; Kulinyak, 2022b), Zavgorodniy Y. (Zavgorodniy, 1999). The last author paid special attention to Kyiv (Zavgorodniy, 2022) as the location of many spiritual "places of power". However, the topic chosen for this study was peripheral, unformatted for domestic scientists, until it was actualized by Russia's war against Ukraine, in which both military weapons and symbols operate. Therefore, in 2022, attempts to describe and understand the significance of the phenomena of sacred "places of power" in maintaining the tone of cheerfulness and resilience of Ukrainians were made in Ukraine. Among such first investigations, we can mention the articles by O. Pokalchuk (Pokalchuk, 2022) and Simoroz K. (Simoroz, 2022), who analyzed the "Schekavytsya phenomenon", as well as the articles by Nedavnya O. (Nedavnya, 2022a) and Markiv N. (Markiv, 2022), dedicated to the initiative of a meeting on another sacred Kyiv mountain, Dytynka. But for such studies, life offers and will offer many more phenomena to be studied. Field observations at "places of power", tracking the impressions of their visitors is an indispensable tool for scientists, which gives the research happiness of original discoveries.

In the autumn of 2022, there was a vivid example of the phenomenon, when a full-scale campaign arose dealing with the sacred "place of power" — Mountain Schekavytsya in Kyiv, the publicity of which spread far beyond the capital and even Ukraine. In response to the increased threats of the Russian President Putin to use nuclear weapons against Ukraine, many Ukrainians, instead of being scared, depressed and looking for safe shelters, came up with the idea of meeting a possible nuclear strike on one of the sacred mountains of Kyiv at a meeting-orgy. The idea of "orgy on Schekavytsya" quickly spread on the Internet and gave rise to a lot of proposals (from a sexual orgy to a gathering with concerts and refreshments, master classes in tactical medicine and donations to the Armed Forces of Ukraine), which were immediately embodied in memes, musical works, advertisements, funny jokes, etc. Only one list of places of discussion on the Internet of the supposed event would count hundreds of positions. Ukrainians felt elation, a surge of vitality, cheerfulness even just reading and commenting on the posts about the meeting on Schekavytsya! Foreigners were surprised and admired our people, who are able to laugh in the midst of adversity.

It is characteristic that the idea of a meeting at the sacred "place of power" was picked up by residents of other cities, who began to put forward proposals to hold such a meeting with different scenarios at similar locations in their places of residence. The people of Lviv proposed additions: procession, prayer and hackathon. Encouragement, courage, even euphoria - that's what the participants of the meeting on Schekavytsya and other similar "places of power" felt. The "Schekavytsya phenomenon" demonstrated that such an uplifting, cheerful influence of "places of power" and even just discussing a possible meeting on them also works remotely.

Kyiv Mountains, which historically were adorned with temples and princely palaces, and now contain the remains of ancient cemeteries and modern objects of worship of various religions, were very popular "places of power" also in past. Now, the spontaneous pilgrimage of individuals, couples and companies to Schekavytsya has increased. Fortunately, there was no nuclear strike: some assumed that the "Schekavytsya phenomenon" not only added resilience and cheerfulness to Ukrainians, but also

impressed the enemy with evidence of their ability not to be afraid and to ridicule the aggressor. Therefore, the big meeting on Schekavytsya did not happen.

However, a group of people interested in an organized meeting in the "place of strength" (including the author of this article who was dissatisfied with the prospect of postponing the relevant offline field research) created a new initiative to gather on another sacred Kyiv mountain – Dytynka. This action, named "Meeting on Kyiv's Dytynka Mountain. Patriotic action of the Ukrainian cultural offensive" (Meeting, 2022) had several socially significant goals, in particular: to show that Ukrainians were not afraid of threats, to assert Ukrainian identity, to carry out the Ukrainian cultural offensive, to collect funds for the benefit of the Ukrainian Armed Forces, and to encourage like-minded people. The availability of means of organizing – the Internet – in war conditions made it possible to quickly arrange a meeting of creative life-lovers in the sacred "place of power". At that meeting, scientific field observations were conducted, the subject of which was the influence of the "place of power" in raising the mood and cheerfulness despite the war, and Ukrainians' confidence in their strength. This influence was described and analyzed "on fresh tracks" (Nedavnya, 2022a). In this study, it is important to emphasize that the participants of the event testified that the meeting on the sacred mountain as a powerful and good "place of strength" not only increased their stress resistance and helped them survive the next day rocket attacks on Kyiv, but also became a happy factor that inspired them not to lose their cheerfulness even during the war and to multiply the space of Ukrainian vitality and optimism.

"Places of power" are often marked with visible signs that demonstrate the recognition of them as sources of happiness by the "pilgrims". Visitors to "places of power" often leave "for good luck" some personal symbolic things (ribbons, keychains, figurines), attaching them to crosses, trees or other objects located there. Such souvenirs for "places of power" are present at almost every such location. According to popular belief, if a couple of lovers leaves a common souvenir in the "place of power", it will bring them double happiness in their life together. At such locations, artists, musicians, and handmade masters like to create their works and introduce them to the public. They testify to a happy influx of interesting ideas for creativity. Activists of environmental initiatives claim that cleaning "places of power" gives them strength and upliftment, and after such an activity they feel lucky.

"Places of power", therefore, act directly and remotely as symbols and points of revival of vitality, resilience, cheerfulness and enthusiasm. They provide a feeling of happiness from uplifting strength and the support of like-minded people. Psychologists also noted the similar impact of meetings in the "place of power" and even discussions of such meetings. Thus, O. Pokalchuk (Pokalchuk, 2022), noting that Ukrainian culture is cheerful and Dionysian, emphasized the naturalness for Ukrainians to cheerfully oppose the collective Russian Ork, which wants to take away the joy of life from us. Therefore, he positively evaluated the "Schekavytsya phenomenon", which was born just in time. Psychologist K. Simoroz believes the same. She who emphasized the therapeutic effect of humor in "The Schekavytsya phenomenon", which confronts a terrifying threat and unites all participants in the discussion. K. Simoroz wrote "to laugh at something together - actually means to "share" joy." (Simoroz, 2022). We can add: and to increase the joy that produces happy feelings, unites Ukrainians of today's dramatic time with

each other and with all the ancestors who stood at the origins of the "places of strength" and bequeathed their love of life to their descendants.

Some of the sacred "places of power" have their own patrons, legendary or religious characters who take care of these locations. There are many such locations in the ancient capital of Ukraine: these are individual objects, natural and man-made ones, the Kyiv Mountains on the right bank of the Dnipro (where princely palaces stood; also there were and are churches and cemeteries). Actually, Kyiv in general has the glory of a holy city. Kyiv as the "Second Jerusalem" has its own Christian patron: Archangel Michael, the defender of the city from all enemies. The altar fresco of the Saint Sophia Cathedral of Kyiv, the famous Maria Oranta "Unbreakable Wall" is protected by the Mother of God and God herself. The Kyiv mountains have a legendary character: the ancient dragon Serpent Horynych, who does not tolerate hostile foreigners in his hometown. When they appear, he wakes up in his lair and flies to drive them away.

The protection of Kyiv by Christian patrons and it is widely known. It is also known that visiting religious shrines helps people of faith to strengthen stress resistance, optimism, and a positive outlook. However, until recently, only children from old Kyiv families heard about the role of dragon Horynych from their grandparents. Holy places of various religions can inspire a sense of hope and return joy even in terrible times. In 2022, the full-scale military offensive of Russia on Ukraine spontaneously revived the legend of Kyiv's Horynych, who woke up from the explosions of enemy shells and rose into the sky to meet Russian missiles to help Ukrainian pilots shoot them down. Many families with children remained in Kyiv, and some parents began to explain to the children, frightened by the roar of the air alarm sirens, that it was Horynych who roared to drive away enemies. The author of this article was a witness (Nedavnya, 2022b) the children calmed down, an understanding smile blooming on their faces: the dragon Horynych returned a bit happiness and a sense of protection to the Kyiv children. On Starokyivska Mountain, it was possible to see how children painted the Serpent Horynych and Archangel Michael which, together with Ukrainian planes, shoot down Russian missiles, on paths.

This is how Ukrainians update their ancient legends, and the legendary guardians of "places of power" strengthen the positive influence of these places. Moreover, thanks to the Internet, memes and jokes involving legendary and religious characters facilitate a cheerful mood even for those Ukrainians who are far from the "places of power". An example of such an action is the creativity of life-loving and tireless Ukrainians: motivators with Saint Olga, who makes a fiery "drakaris!" to Russian troops advancing on Kyiv, "holy Javelina", Archangel Mikhael, who strikes enemies with a fiery sword, dragon Horynych, who not only defends Kyiv, but also manages to set fire to the Kerch bridge, etc.

Therefore, as a result of online and offline field research on the issues of the article, for the first time the analysis of the influence of "places of power" in wartime conditions on the state of stress resistance of Ukrainians and enabling their happy, joyful emotions and upliftment of spirit was carried out. This analysis allows us to conclude that a role of sacred "places of power" and their amulets in supporting and multiplying the resilience and positive attitude of Ukrainians amid difficult and often tragic trials during the war, in providing much-needed happy moments, significant. Such influence of "places of power" and their religious and legendary patrons is direct (for those who come

to them as a pilgrim) and remote (who only reads or hears about them, participates in the discussion of events related in these "places of forces"). "Places of power" gather Ukrainians to use the collective power of humor and ingenuity in resisting enemies, and Ukrainians do it cheerfully, wittily, pleasing themselves and all like-minded people. Agreeing with M. Boychenko (Boychenko, 2022), who noted in his article that happiness is possible even during war, we will apply his saying about passive and active feeling of happiness. Those Ukrainians who "cooperate" with the sacred "places of power" in an affordable way are creators of active happiness for themselves, and helpers to feel at least a little bit of passive happiness for others. "Places of power" unite the ancestors who mastered or built them and modern Ukrainians in their cheerful resistance to the enemy who wants to deprive us of joy, happiness and life. A nation that creates sacred "places of power" that give joy and strength, a nation that is able to create, feel and multiply happiness even in terrible times, will inevitably win over a nation that rejoices in the torment and destruction of another nation, and is only capable to take away happiness from others.

References

1. Boychenko, M. (2022). Battle for happiness: Ukraine against Russia. *Proceedings of the third international scientific conference "Happiness and Modern Society"*, March 20, 2022 - Lviv: SPOLOM. - P. 59-62. http://ukr-happiness-institute.com/wp-content/uploads/2022/05/boychenko_m.pdf. <https://doi.org/10.31108/7.2022.9>. (In Ukrainian).
2. Khalikov, R. (2022). A place of strength is won by force. Essay on temenology. *Verbum*. №. 94, August 31, 2022. <https://www.verbum.com.ua/vpdfg-pdf-generator/?postID=4801>. (In Ukrainian).
3. Kulinyak, I., Zhigalo, I., Yarmola, K. (2020a). Mystical tourism: the essence and prospects of development in the Lviv region. *Business Inform*. №. 3. P. 128-137. (In Ukrainian).
4. Kulinyak, I., Yarmola, K., Malyshevska, B. (2020b). Prospects for the development of mystical tourism in Ukraine. *Materials of the International Scientific Conference "Formation of Modern Scientific Thought"*. January 31, 2020. Kropyvnytskyi: MCND. P. 53-56. (In Ukrainian).
5. Markiv, N. (2022). Kyivans will hold an art festival on Dytynka Mountain. *Vechirniy Kyiv*. <https://vechirniy.kyiv.ua/news/72405>. (In Ukrainian).
6. Meeting on Kyiv's Dytynka mountain. Patriotic action of the Ukrainian cultural offensive. (2022). *Facebook*. https://www.facebook.com/events/3395412567356106/?active_tab=about (In Ukrainian).
7. Nedavnya, O. (2022a). The war actualizes the appeal to the sacred, and it helps. *Religious Information Service of Ukraine*. https://risu.ua/en/the-war-actualizes-the-appeal-to-the-sacred-and-it-helps_n133103.
8. Nedavnya, O. (2022b). The war renews the legends: Horynych is with us! *Religious Information Service of Ukraine*. https://risu.ua/vijna-onovlyuye-legendi-gorinich-z-nami_n131151?fbclid=IwAR14YG5mBUUM1Go7NEzKMbZV9k6nxEy1uSysYaNDw5B1K_flvpTK78JFH8Q. (In Ukrainian).
9. Olenenko, A. (2022). "Place of power": historical category or tourist attraction? *Scientific Bulletin of the Izmil State Humanitarian University*. Series: Historical

- sciences. Issue 57. P. 101-109.
<http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/609/533>. DOI:
10.31909/26168774.2022-(57)-12. (In Ukrainian).
10. Pokalchuk, O. (2022). Schekavytsya syndrome. *LB.ua. An adult view of the world*.
https://lb.ua/society/2022/09/27/530759_sindrom_shchekavitsi.html. (In Ukrainian).
11. Simoroz, K. (2022). Schekavytsya against stress: how Ukrainians cope with
emotional exhaustion. *Wake up*. 10.10.2022. <https://budni.rabota.ua/ua/expert-thoughts/shchekavitsya-proti-stresu-yak-ukrayintsi-spravlyayutsya-z-emotsiyim-visnazhennyam>. (In Ukrainian).
12. Zavhorodniy, Y. (2022). The spiritual primogeniture of Kyiv: to the origins of the
sacred status of the Ukrainian capital. *Practical philosophy*. № 2, p. 125-142. (In
Ukrainian).
12. Zavhorodniy, Y. (1999). The sacred dimension of Khortytsia Island (before the
question is posed). *Cultural Studies*. "KM Academia". Vol. 2, pp. 247–275. (In
Ukrainian).

Nurul Retno NURWULAN

PhD, Department of Business Administration, Epoka University (Tirana, Albania)

CULTURAL DIFFERENCES AND HAPPINESS OF FOREIGN LECTURERS

Abstract. Teaching abroad could be challenging due to cultural differences and language barriers. These differences may cause unhappiness and may become more serious if left unresolved. DASS-21 was used to evaluate the level of depression, anxiety, and stress of the foreign lecturers in Albanian private universities. A total of 13 foreign lecturers participated in this study. The results of this study showed that most participants suffer from depression (3 participants suffer moderate depression and 4 participants suffer extremely severe depression) and anxiety (8 lecturers suffer moderate anxiety and 5 lecturers suffer extremely severe anxiety). Based on the survey results and correlation analysis, students' behavior contributes to the anxiety of foreign lecturers. It is important for the universities to facilitate and support foreign lecturers regarding students-lecturers issues. Otherwise, the foreign lecturers' unhappiness will lead to a high turnover rate.

Keywords: cultural difference, foreign lecturer, happiness, language barriers, teaching.

Teaching, even in the home country, may cause psychological issues such as depression, anxiety, and stress due to the pressure to fulfill multiple roles, lack of resources, demanding work conditions, students' behavior, and excessive workload (Bernotaite et al., 2017). These psychological issues could be even more serious when teaching activities are done abroad. The behaviors of the students and colleagues in the foreign land might be different from the people in the lecturers' home country. In addition, the entire community and the system in the foreign land might not also be the same. The unhappiness of the foreign lecturers caused by psychological issues may lead to problems such as low teaching performance and burnout, which in the end may contribute to the low academic performance of the students and a low retention rate of lecturers (Oullette et al., 2017).

In private universities, the turnover rate of lecturers is relatively high due to dissatisfaction with various issues (Manogharan et al., 2018). It is a serious problem for universities since hiring full-time lecturers every year need time and effort. Especially, the foreign lecturers who need their working visas to be sponsored. In addition, the universities need to hire part-time lecturers to fill in empty teaching appointments. While hiring part-time lecturers could solve the problem temporarily, the teaching quality of part-time lecturers might not be good. On top of that, the universities have little control over part-time lecturers.

This study evaluated the happiness of foreign lecturers in private universities in Albania. DASS-21 was used to measure the depression, anxiety, and stress levels of foreign lecturers. DASS-21 is the shortened version of DASS-42 which has been proven to have good internal reliability (Yanti & Nurwulan, 2021). Further, it does not need much time for the participant to fill it out. Due to time limitations, only 13 foreign

lecturers (7 lecturers from Asia and 6 lecturers from Europe) participated in this study. In addition to DASS-21, the participants were also asked several questions such as age, length of teaching in Albania, region of origin, living condition (alone or with family), personal perception of whether teaching in Albania is challenging, ability in adapting to Albania (easy or difficult to adapt), frequency of going back to home country, and the most challenging part of teaching in Albania.

Based on the results of DASS-21, 3 lecturers suffer moderate depression and 4 lecturers suffer extremely severe depression. Whereas for the anxiety part, 8 lecturers suffer moderate anxiety and 5 lecturers suffer extremely severe anxiety. While for the stress part, 3 lecturers suffer moderate stress and 3 lecturers suffer severe stress. From these findings, we can say that most of our participants suffer from depression and anxiety. To get a better understanding of the causes of depression and anxiety, Pearson's correlation analysis was used.

The length of teaching in Albania correlates to the age of the participants, older participants tend to stay longer in Albania ($p = 0.003$). This is interesting since it is also found that lecturers who have taught in Albania for a longer time have less depression and stress levels ($p = 0.014$ and $p = 0.019$, respectively). The participants who found teaching in Albania challenging have difficulties in adapting to Albania ($p = 0.022$). The perception of teaching in Albania is challenging contributes to depression ($p = 0.033$). Whereas the difficulty in adapting leads to depression and stress ($p < 0.001$ and $p = 0.018$, respectively). The challenge in teaching in Albania is mostly because foreign lecturers face a hard time managing Albanian students (8 participants), cultural differences (4 lecturers), and language barriers (1 lecturer). The difficulty in dealing with students in the lecture contributes to anxiety ($p < 0.001$).

This study also found that living with family/spouse affects the stress level ($p = 0.044$), the participants who live with family/spouse in Albania showed higher stress levels. This might happen because personal issues at home add to the stress. Putting aside work issues from family/spouse might be difficult for the foreign lecturers since family/spouse is their only support system in the foreign country. This is a serious problem because stress and depression levels are strongly correlated with each other ($p < 0.001$), the more stress the foreign lecturers feel, the more depressed they are.

The findings of this study showed that foreign lecturers suffer psychological issues such as depression, anxiety, and stress from teaching in Albania. All participants suffer anxiety, which is strongly correlated to the students' behavior. The behavior of Albanian students is very different from the behavior of the students in the foreign lecturers' home countries. This is interesting because, from the profiles of the participants, 6 of them are from Europe. Although the findings in this study cannot be generalized due to the small number of participants, the universities need to actively facilitate and support the foreign lecturers to minimize their psychological issues. Otherwise, the unhappiness of the foreign lecturers will lead them to quit their positions. Not only this would be troublesome for teaching and learning activities, but the reputation of the universities will also be affected. Foreign lecturers usually have something more to offer than the local lecturers such as higher academic titles and more international publications that could help the rank of the universities both nationally and internationally.

References

1. Bernotaite L, Malinauskiene V. 2017. Workplace bullying and mental health among teachers in relation to psychosocial job characteristics and burnout. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 30(4), 629-40. doi: 10.13075/ijomeh.1896.00943.
2. Manogharan MW, Thivaran T, Abd Rahman R. 2018. Academic staff retention in private higher education institute – case study of private colleges in Kuala Lumpur. *International Journal of Higher Education*, 7(3), 52-78. doi: 10.5430/ijhe.v7n3p52.
3. Ouellette RR, Frazier SL, Shernoff ES, Cappella E, Mehta TG, Marinez-Lora A, Cua G, Atkins MS. 2018. Teacher job stress and satisfaction in urban schools: disentangling individual– classroom and organizational-level influences. *Behavior Therapy*, 49(4), 494-508. doi: 10.1016/j.beth.2017. 11.011.
4. Yanti MP, Nurwulan NR. 2021. Pengaruh pembelajaran daring terhadap depresi, stress, dan kecemasan mahasiswa. *Jurnal Muara Pendidikan*, 6(1), 58-63. doi: 10.52060/mp.v6i1.520.

Lucy Happiness OHANUMA

DHS, Dominican University (Smaonda, Ibadan, Nigeria)

**TEACHING HAPPINESS: STRATEGIES FOR PROMOTING
EMOTIONAL INTELLIGENCE AND RESILIENCE IN STUDENTS TO
ENHANCE THEIR OVERALL WELL-BEING IN EDUCATIONAL SYSTEM**

Abstract. Recent years have seen a substantial increase in interest in the promotion of happiness and wellbeing, especially in the sphere of education. The emphasis on academic success has frequently resulted in the neglect of students' social and emotional growth, which is essential for their overall wellbeing. In order to improve students' general well-being in the educational system, this research examines methods for fostering emotional intelligence and resilience in them. The concept of happiness and the significance of emotional intelligence and resilience in promoting well-being are introduced in the first portion of the essay. The main tenets of emotional intelligence and resilience are also described, including self-awareness, self-regulation, social awareness, relationship management, and problem-solving. The role of education in fostering students' emotional intelligence and resilience is examined in the paper's second section. The third section of the essay gives a summary of the methods for encouraging students' emotional intelligence and resilience. The consideration of the potential advantages of increasing students' emotional intelligence and resilience in the last portion of the essay brings it to a close

Keywords: Happiness, Emotional Intelligence, Education, students

I. Introduction

- Importance of emotional intelligence and resilience in students' well-being
- Purpose of the essay

II. Emotional Intelligence and Resilience

- Definition of emotional intelligence and resilience
- Key skills involved in emotional intelligence
- Importance of resilience in students

III. Strategies for Promoting Emotional Intelligence and Resilience

- Mindfulness practices
- Positive psychology interventions
- Social-emotional learning programs
- Character education programs

IV. Benefits of Teaching Happiness in the Educational System

- Improved academic performance
- Better social skills and relationships
- Increased well-being and happiness

V. Conclusion

- Recap of the essay

- Final thoughts on the importance of teaching happiness in education

I. INTRODUCTION

The old method of education is no longer sufficient to equip pupils for success in the world that is changing so quickly nowadays. According to research, fostering kids' emotional intelligence and resilience is essential for their overall success and well-being, both inside and outside the classroom. Teaching methods that emphasize fostering students' emotional intelligence and resilience have been more well-liked in recent years as a result of the growing awareness among educators of the value of encouraging students' happiness and well-being.

Beyond academic success, teaching happiness is a comprehensive educational strategy that strives to give students the life skills they'll need in both their personal and professional lives. It entails fostering optimistic feelings, deepening bonds with others, and establishing a growth attitude. Students who learn to control their emotions, grow in empathy and compassion, and establish good connections are better able to deal with problems in life and find their way out of challenging circumstances.

The ability to recognize and control one's own emotions as well as the emotions of others is emotional intelligence, which is one of the main objectives of teaching happiness to students. Self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills are just a few of the crucial abilities that make up emotional intelligence. These abilities can help pupils recognize their emotions, control their conduct, and form deep connections with others.

This essay's goals are to examine the role that emotional intelligence and resilience play in students' overall wellbeing and to offer tactics for fostering happiness in the educational system. The article will go through several strategies and initiatives that teachers can employ to assist children in gaining emotional intelligence and resilience, as well as the advantages of promoting happiness in the classroom. Additionally, it will look at how society, parents, and educators can all contribute to happiness promotion and evaluate the merits, drawbacks, and effectiveness of happiness education. The essay's ultimate goal is to offer perceptions and suggestions to educators and other stakeholders who desire to advance the wellbeing of kids in the educational system.

II. Emotional Intelligence and Resilience

Emotional intelligence (EI) is the ability to recognize and understand one's own emotions, as well as the emotions of others. It involves using this knowledge to guide thoughts, behaviors, and interactions with others. EI includes skills such as self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills (Goleman, 1995). Researchers have found that individuals with high levels of emotional intelligence tend to be more successful in personal and professional relationships, as well as in leadership roles (Brackett, Rivers, & Salovey, 2011).

Resilience is the ability to bounce back and adapt in the face of adversity, stress, or trauma. It involves being able to maintain a sense of well-being and positive functioning despite challenging circumstances. Resilience can help individuals overcome setbacks, cope with stress, and thrive in the face of adversity. Researchers have found that resilience is a critical factor in maintaining mental health and well-being (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick, & Yehuda, 2014). There are several key skills involved in emotional intelligence, including:

Self-awareness: The ability to recognize and understand one's own emotions, strengths, and limitations. Self-regulation: The ability to manage one's own emotions, thoughts, and behaviors, and to adapt to changing circumstances. Motivation: The ability to use emotions to drive positive behavior and achieve goals. Empathy: The ability to recognize and understand the emotions of others, and to respond appropriately. Social skills: The ability to communicate effectively, build relationships, and work well with others (Goleman, 1995).

Resilience is an important skill for students to develop because it can help them navigate the challenges they will face in their academic and personal lives. Resilient students are better equipped to cope with stress, overcome setbacks, and persevere through difficult situations. They are also more likely to maintain positive mental health and well-being, and to achieve academic and personal success (Masten & Gewirtz, 2006). Researchers have found that resilience can be taught and developed, and that interventions aimed at improving resilience in students can be effective (Reivich & Shatté, 2002).

III. Strategies for Promoting Emotional Intelligence and Resilience

Mindfulness practices: Mindfulness practices involve paying attention to the present moment with non-judgmental awareness. These practices can help individuals develop self-awareness and self-regulation skills, which are key components of emotional intelligence and resilience. Research has shown that mindfulness practices can improve emotional regulation and reduce stress (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004). Mindfulness-based interventions have also been found to improve resilience in various populations, including college students and healthcare professionals (Cohen-Katz et al., 2005; Smith et al., 2018).

Positive psychology interventions: Positive psychology interventions focus on promoting positive emotions, character strengths, and resilience. These interventions can help individuals develop a positive outlook, build relationships, and cope with stress. Examples of positive psychology interventions include gratitude exercises, acts of kindness, and positive self-talk. Research has shown that positive psychology interventions can improve well-being and resilience in various populations, including students and healthcare professionals (Bolier et al., 2013; Rash, Matsuba, & Prkachin, 2011).

Social-emotional learning programs: Social-emotional learning (SEL) programs focus on developing the social and emotional skills of individuals. These programs typically involve a structured curriculum that teaches skills such as self-awareness, self-regulation, empathy, and social skills. Research has shown that SEL programs can improve academic performance, social-emotional competencies, and reduce behavioral problems in students (Durlak et al., 2011; Greenberg et al., 2003).

Character education programs: Character education programs focus on developing positive character traits such as honesty, respect, responsibility, and fairness. These programs typically involve a structured curriculum that teaches these traits and provides opportunities for students to practice them. Research has shown that character education programs can improve academic performance, social-emotional competencies, and reduce behavioral problems in students (Lickona & Davidson, 2005; Peterson & Seligman, 2004).

IV. Benefits of Teaching Happiness in the Educational System.

In recent years, there has been a growing interest in teaching happiness in the educational system. The benefits of this approach have been researched and documented, and they include:

Improved academic performance: Teaching happiness in the classroom has been found to improve academic performance. Positive emotions have been linked to better cognitive functioning, including memory, attention, and creativity. Happy students are also more likely to be engaged in the learning process and to have better academic outcomes (Fredrickson, 2001; Lyubomirsky et al., 2005).

Better social skills and relationships: Teaching happiness can also help students develop better social skills and relationships. Happy people tend to be more optimistic, outgoing, and friendly, which can lead to better social interactions. Research has shown that happy people are more likely to form close relationships, have more satisfying marriages, and experience less conflict in their relationships (Lyubomirsky et al., 2005).

Increased well-being and happiness: The most obvious benefit of teaching happiness is an increase in well-being and happiness. Positive psychology interventions have been found to increase positive emotions, improve life satisfaction, and reduce symptoms of depression and anxiety. By teaching students, the skills and strategies to cultivate happiness, educators can help them develop a positive outlook on life and improve their overall well-being (Seligman et al., 2005).

V. Conclusion

In conclusion, this essay has explored the strategies for promoting emotional intelligence and resilience in students through teaching happiness in the educational system. The essay has discussed mindfulness practices, positive psychology interventions, social-emotional learning programs, and character education programs as effective strategies for teaching happiness in schools.

In light of the findings presented in this essay, it is clear that teaching happiness is an essential aspect of education. By promoting emotional intelligence and resilience, educators can help students thrive both academically and personally. Therefore, it is important for educators to prioritize the incorporation of happiness-promoting strategies into their teaching practices to ensure the overall well-being of their students. By implementing these strategies, educators can help students develop the skills and resilience they need to navigate life's challenges and achieve greater happiness and well-being in the Nigerian context.

References

1. Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1), 1195.
2. Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
3. Cohen-Katz, J., Wiley, S. D., Capuano, T., Baker, D. M., Deitrick, L., & Shapiro, S. (2005). The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout: A qualitative and quantitative study. *Holistic Nursing Practice*, 19(6), 307-314.

4. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
5. Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58(6-7), 466-474.
6. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
7. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Mindfulness*, 5(2), 150-158.
8. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
8. Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
9. Masten, A. S., & Gewirtz, A. H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 15-28). New York: Springer.
10. Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
11. Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
12. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 1-14.

Oleh OHIRKO

*Doctor of Philosophy, Associate Professor,
Department of Philosophy and Pedagogy,
Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies
(Lviv, Ukraine)*

PHILOSOPHICAL AND PEDAGOGICAL VIEWS OF HRYHORIY SKOVORODA ON THE PROBLEM OF HAPPINESS

Abstract. The article examines the problems of human happiness, which were disseminated by the famous Ukrainian philosopher, teacher, poet and humanist educator Hryhoriy Skovoroda.

Skovoroda's theory of happiness is very close to the teachings of Epicurus, but our philosopher distanced himself from hedonistic and utilitarian views. In his teaching on related work, its humanistic and democratic basis is at the fore. Happiness, according to Hryhoriy Skovoroda, is available to everyone. It is important to get to know the «real person» in yourself, to find out what you were born for, to find your own vocation. Work, by its very nature, is designed to accompany the entire conscious life of people, it is an organic need of every healthy person. Hryhoriy Skovoroda pointed out that abilities are given to man by God, that the Kingdom of God is within man. Happiness is simple in both content and form. A feature of Skovoroda's philosophy is the division of the world into two principles: eternal and perishable. At first glance, happiness is a common thing for every person. Moreover, everyone considers himself a connoisseur of happiness. The science of happiness is universal, which cannot be said about any other. To teach about God is to teach about peace, happiness and wisdom. Hryhoriy Skovoroda advised everyone not to rush when choosing a profession. First, you need to consider, look around, find out your inclinations, mental orientation. One of the most important requirements of the thinker's pedagogical system is the cultivation of respect for work, a sense of public duty. Happiness is within the person, not outside of him. The Ukrainian philosopher Skovoroda saw the only goal of education - a blessed, happy life. Happiness must be found within ourselves. Everyone should know his people and know himself in the people. A real, that is, a happy person is the heart in a person.

Keywords: Hryhoriy Skovoroda, happiness, related work, God, man, heart

Олег ОГІРКО

*доктор філософії, доцент,
кафедра філософії та педагогіки,
Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій
імені Степана Гжицького (Львів, Україна)*

ФІЛОСОФСЬКО-ПЕДАГОГІЧНІ ПОГЛЯДИ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ НА ПРОБЛЕМУ ЩАСТЯ

Минулого року світова та українська громадськість в умовах неоголошеної

війни з Росією відзначила 300-річчя від дня народження українського філософа, педагога, поета, просвітителя-гуманіста Григорія Сковороди. Однією з провідних ідей його творчості була проблема людського щастя.

Григорій Сковорода писав: «Щастя людини у «сродній праці». Унікальність сквородинівської традиції теорії щастя пов'язана з його розумінням людської природи, з ідеєю «сродності» та неповторності природи кожної особистості. Можливість здобуття щастя мислитель вкладав в руки окремої особи. Його теорія щастя дуже близька до вчення античного філософа Епікура, але наш мислитель відмежовувався від гедоністичних та утилітарних поглядів на щастя цього грецького філософа, а основними його складниками вважав ідею «сродності» та істини, Сократівську максиму: «Nosce te ipsum» – «Пізнай сам себе». Шляхи досягнення блаженства (повноти щастя) в реальному «земному» житті є чільною і визначальною темою всіх творів Григорія Сковороди.

Уже саме по собі звернення до праці як шляху духовного визволення людини, на думку дослідника творчості славетного українського філософа Мирослава Поповича, свідчить про демократичні, простонародні орієнтації українського філософа. Якщо говорити про мотивацію вчення про споріднену працю, як і взагалі філософських конструкцій Сковороди, то, дійсно, на перший план виступає їх гуманістична і демократична основа. Філософ Сковорода обирає таке уявлення про «матір-природу», яке було б найближчим до ідеалів справедливості і милосердя [6, 221].

Щастя, на думку Григорія Сковороди, доступне всім і кожному. Важливо пізнати в собі «справжню людину», з'ясувати, для чого ти народжений, знайти власне покликання. А це покликання можна відкрити лише у повсякденній діяльності, основою якої виступає праця (трудоий процес). Підтвердженням тому є народна мудрість, що під «лежачий камінь вода не тече». Вважаючи «сродну» працю основою всіх людських здобутків, мислитель говорив, що «... пчела есть герб мудрого человека, в сродном деле трудящагося» [5, 117].

Становище людини в суспільстві, на думку Григорія Сковороди, має визначатися «сродністю», під якою філософ розумів природну схильність до праці, здатність людини із задоволенням і радістю виконувати ту чи іншу роботу. Праця, за своєю природністю, покликана, казав Сковорода, супроводжувати все свідоме життя людей, вона є органічною потребою кожної здорової людини, не зіпсованої лінощами і дармоїдством, але праця «сродна», а не будь-яка. Вибір заняття всупереч вимозі «сродності» ні до чого доброго не може привести. Етичне вчення Сковороди спиралося на його власні філософські положення. Оскільки «сродна праця» у нього є поняттям, що виступає основою формування кращих рис людини, то звернемо увагу на те, як її уявляв філософ-гуманіст: «Как практика без сродности есть безделная, так сродность трудолюбем утверждается» [5, 118].

Вихід людини поза межі своєї «сродності» – це не тільки справа неприродна, що виводить людину з призначеного їй місця; вона, окрім того, що не дає людині задоволення, також є і небезпечною. Філософ Сковорода говорив про це в пісні із «Саду Божественних пісень» «Ой ти, птичко жотобоко». Тут філософ навчав, що той, хто спокійно приймає вроджену собі долю, тобто свій життєвий хрест, той обминає багато лиха. Він наводив при цьому такий приклад: сильне дерево явір може стояти над горою і може витримувати «ламання рук» від буйних

вітрів, але делікатній вербі найкраще місце – в затишку долини, біля потоку води [7, 664].

Григорій Сковорода вказував, що здібності дає людині Бог, що Царство Боже всередині людини. Про це навчає Святе Письмо: «Царство Боже є між вами» (Лк. 15,21). Прислухаючись до цього внутрішнього голосу, людина має обрати собі заняття не тільки не шкідливе для суспільства, а й таке, яке приносить їй щастя, внутрішнє задоволення і душевний спокій. Всі заняття добрі лише тоді, коли виконуються у відповідності з внутрішньою схильністю.

Таким чином, філософ наполягав на тому, що життя людини має бути радісним, і зробити його таким може тільки вона сама. Г. Сковорода розумів щастя досяжним для всіх. Для того, щоб його пізнати, зовсім не обов'язково досягнути складну філософську матерію чи прилучитися до кола вибраних. Щастя є простим і за змістом, і за формою. На підставі такого розуміння щастя Григорій Сковорода проповідував простоту життя, бідність (але це не був аскетизм, а так би мовити розумна достатність), вдоволення, яке випливає із спілкування людини з природою. Особливістю філософії Сковороди є поділ світу на два начала: вічне та тлінне. Переважного значення філософ надавав Вічному, нетлінному началу.

Своєю творчістю і життям Григорій Сковорода продемонстрував можливість здійснення глибинних перетворень.

Філософія Г.С. Сковороди є прекрасним прикладом існування філософії українського духу як динамічної, здатної до розвитку і постійного вдосконалення оригінальної системи поглядів, ідеалів, вірувань, надій, любові, честі, совісті, гідності і порядності; вона є своєрідним пошуком і визначенням українським народом свого місця в суспільно-історичному процесі, заклик до гуманізму і «сродної» людській природі дії.

У праці «Кільце» (Дружня розмова про душевний мир) Григорій Сковорода висував на перший план проблему щастя в контексті шляхів її пошуку. На перший погляд щастя є загальнозрозумілою річчю кожній людині. Більше того, кожний вважає себе знавцем щастя. «Проповідує щастя історик, благовість хімік, – писав Г. Сковорода, – сповіщає шлях щастя фізик, логік, граматик, землемір, воїн, відкупник, годинникар, знатний і незнатний, багатий і убогий, живий і мертвий... Кожен собі цю науку присвоїв». Однак виникає запитання, чи це їх справа? Бо «одна справа – знати витоки Нілу і план лабіринту, а інша – розуміти суть щастя». Знання як таке не робить саме по собі людину щасливою, бо щастя є духовний світ. Щастя не зв'язане з золотом, сріблом, деревом, огнем, водою, зірками, планетами і т. д., бо воно є «веселість серця», натхненного Богом. І лише той, хто благовіщає, здатен і покликаний вдихнути в душу веселість серця». Тому наука про щастя «є кафолічна, тобто всезагальна наука, чого про жодну іншу сказати не можна» і через це наука про щастя є справою самих богопроповідників; вчити про Бога – це вчити про мир, щастя і премудрість» [3, 88].

В згаданій праці український філософ Сковорода конкретизує своє вчення про «Сродну працю» та її значення в житті людини. Він ще раз наголошував, що «природа насажує до діла і зміцнює до праці, роблячи її солодкою». Треба мати на увазі, що Г. Сковорода під терміном природа розумів не навколишню реальність, а «той блаженний дух у людині», який даний Богом.

Григорій Сковорода радив кожній людині не спішити при виборі професії.

Спочатку потрібно обміркувати, обдивитися, з'ясувати свої схильності, душевну спрямованість. Він писав: «Навіщо хапаєшся за посаду, не знаючи, чи будеш на ній щасливий? Як можна її відправляти вдало, коли до неї ненароджений? Хто може підписатися, що гарний цей харч буде на користь твого шлунка? Чи не ліпше сам про можеш взнати? Справся ж сам із собою. Взнай себе. Прислухайся до себе і послухай Господа свого. Є в тобі цар твій, отець і наставник. Прислухайся до себе, пошукай його і послухай його. Він один знає, що тобі спорідне, тобто корисне. Сам він і поведе до цього, запалить бажання, звеселить до праці, увінчає вінцем і благословенням голову твою» [3, 91 – 92].

У широкому розумінні слово «праця» у вченні Сковороди виступає природною необхідністю, першим обов'язком кожної справжньої людини і громадянина, найвищою моральною вимогою. З цього випливає одна з найважливіших вимог педагогічної системи мислителя – виховання поваги до праці, почуття громадського обов'язку, ненависті до неробства. Процвітання суспільства перебуває у прямій залежності від міри праці всіх його членів. «Соціальний ідеал Сковороди – це трудове суспільство протилежністю насильству і паразитизму, як втілення чесної корисної суспільної праці». Сам Григорій Сковорода прожив важке, неординарне і цікаве життя. Тож не випадково дослідники часто захоплюються не лише його творчістю, але й єдністю вчення і життя, які прикладом діянь дивовижних. «Він був великим трудівником, спав чотири години на добу, прокидався до сходу сонця і енергійно брався за роботу» [5, 119].

Григорій Сковорода відстоював модель суспільства, заснованого на сродній праці. Неважко побачити, що на сродній праці, як невід'ємній прикметі людської природи можна тільки з'єднати людей у життєспроможну спільноту. Але щоб ця можливість реалізувалась, потрібні додаткові умови й певні духовні зусилля та моральні стимули, які не забезпечуються ні природою людини, ні властивим кожній людині різновидом сродної праці. Людям, схильним до сродної праці, ще належить пізнати свою природу, визначити, «чие» в них серце і яким є той вид праці, який сродний їхній природі. Вони, нарешті, мають запрацювати.

Коли цих умов немає або належне для здійснення не виконується, суспільство не зможе гармонізуватися. Наприклад, несродна праця не дає ні задоволення та щастя працюючим, ні радості тим, хто користується плодами такої праці [4, 219 – 220].

Розмірковування Григорія Сковороди над змістом людського щастя мало ключове значення для тодішньої суспільно-політичної практики, коли тисячі й тисячі людей в тодішній Україні подавалися за званнями, чинами, посадами, які відкривала для них простора російська імперія, особливо після відомих петровських реформ. Тисячі молодих освічених людей подавалися в світ за очі задля здобуття всіляких посад в малограмотній тубільній російській глибинці. Г. Сковорода дав теоретичне обґрунтування марнославія таких спонукань своїх земляків. Він писав: «Боже Царство скрізь присутнє, і щастя у всякому стані живе, коли входиш у нього за керівництвом свого Творця, адже саме на те Він у світ тебе народив, і сторицею блаженніший пастух, що вівці й свині за природою пасе, аніж священик, що підіймає супроти Бога війну» [3, 93].

Щастя – в самій людині, а не поза нею. Український славетний філософ

Григорій Сковорода бачив єдину мету виховання – блаженне, щасливе життя, не вічне життя на небі, а щастя реальне земне, яке творить сама людина. Кожна людина знайде щастя, пізнавши себе, свої здібності. Мета життя людини полягає в єдності самопізнання, істини та праці, у прагненні до творчої діяльності, що є у самій природі людини [1, 128].

«Щастя потрібно шукати в середині нас самих...Спізнавши себе самого, ми знайдемо у себе самих душевний спокій і сердешну радість. Здобудемо їх мудрістю та добром – перша розкаже нам, в чім щастя, а друга допоможе знайти його» [2, 76-77].

Григорій Сковорода наголошував: «Кожен повинен пізнати свій народ і в народі пізнати себе». Як славетний український педагог він визначив основну мету виховання щасливої людини: формувати особистість великого благородного серця. Сковорода розглядав світ космосу, світ людини і світ Біблії, які тісно зв'язані. Григорій Сковорода закликав: «пізнай себе», «слухай себе», «поглянь у себе самого». Світ, природа, буття людини для Сковороди у Бозі, а людське пізнання – це Богопізнання. Згідно його філософської концепції – Бог є вічною основою, діяльною і рушійною силою, яка розсіяна у космосі та Він є безпочатковим началом світу, від якого все народжується. Григорій Сковорода відрізняв у людині дві істоти – дійсну, правдиву людину та тілесну, плотську людину. Дійсна, тобто духовна та щаслива людина бореться із собою, щоб любити інших, а тілесна, тобто грішна людина бореться з іншими людьми, щоб її любили.

Серце людини – це за вченням філософа і педагога Сковороди джерело думок і бажань людських. Дійсною, тобто щасливою людиною є серце в людині. Григорія Сковороду називали українським Сократом. На гробі Сковороди є напис: «Світ ловив мене та не впіймав». Григорій Сковорода навчав: «Учитись – це жити, а жити – це діяти».

Література

1. Альчук М., Швед М. Системний підхід до виховання у творчості Григорія Сковороди // Спадщина Григорія Сковороди і сучасність. – Матеріали читань до 200-річчя з дня смерті Г. Сковороди. Відп. ред. та упор. А.Ф. Карась. – Львів: Світ, 1996. – С. 126 – 129.
2. Будугай А. Взаємозв'язок понять щастя і свободи у філософських поглядах Григорія Сковороди та в теософії // Григорій Сковорода – джерело духовної величі та сучасність. Відпов. ред. проф. М.П. Корпанюк. – Тернопіль: Астан, 2007. – С. 75 – 84.
3. Горбач Н. Невідомий Григорій Сковорода. – Львів: Логос, 2002. – 151 с.
4. Канак Ф. Суспільство сродної праці Григорія Сковороди як варіант громадянського суспільства // Сковорода Григорій: ідейна спадщина і сучасність / Відп. ред. проф. І.П. Стогній. – К., 2003. – С. 212 – 226.
5. Куц В. Григорій Сковорода – вчитель «сродної праці» і досягнення щастя // Григорій Сковорода – джерело духовної величі та сучасність. Відпов. ред. проф. М.П. Корпанюк. – Тернопіль: Астан, 2007. – С. 116 – 121.
6. Попович М. Григорій Сковорода: філософія свободи / Худож. оформ. О. Білецького. – К.: Майстерня Білецьких, 2008. – 256 с.
7. Ярмусь С. Поняття щастя в філософії Григорія Сковороди // Сковорода

Григорій: ідейна спадщина і сучасність / Відп. ред. проф. І.П. Стогній. – К., 2003. – С. 660 – 673.

8. Святе Письмо Старого та Нового Завіту / Пер. І. Хоменка. – Рим: Вид-во оо. Василян, 1963.

Adeniyi I. OLATUNBOSUN

Professor, Faculty of Law, KolaDaisi University (Ibadan, Nigeria)

Olufemi A. OWOADE

Department of Political Science, KolaDaisi University (Ibadan, Nigeria)

RELIGION AND LAW AS IMPERATIVES FOR HAPPINESS

Abstract. Desires for pleasure, avoidance of pain are fundamentals of human psychology and rational aim of human actions. Rightness or wrongness of man's actions brings happiness or unhappiness. The role of law in society is to reward obedience with pleasure and disobedience with pain. By this social order is sustained in society. However, law alone is insufficient, religion is an indispensable complement to discourage wrong action and reduce crises in society, encourage right action, social order and happiness in society.

Keywords: happiness, law, religion, social order

Introduction

Society is a unit consisting of people, sharing distinct institutions and cultures which are passed on from one generation to another (Otite and Oginowo, 2003). However, the social context of daily life in society do not consist just random assortments of events or actions. There are regularities in the way people behave and in the relationships members of society have with one another (Giddens, 2006). These regularities or patterns are the basis of social order in human society. Social order is when institutions, groups and values, work together to keep the society stable and together.

Emily Durkheim in his study, social integration and social facts, analysed how societies hold together and endure. According to Durkheim, social integration is the density of social relationships that connect people to one another. Social integration is necessary for the maintenance of the social order and for the happiness of individuals (Hughes and Kroehler, 2011). Religion facilitates social integration in society and by implication promotes social order and happiness.

In particular, Durkheim suggested that happiness depends on individuals finding a sense of meaning outside themselves that occurs within the context of group involvement. Durkheim demonstrates that destruction of social bonds of society through acts like divorce has negative consequence and could increase the chance that people will commit suicide. Religion, especially its participatory effects and support effects help protect social bonds of society like marriage and family ties and help reduce acts that undermine collective solidarity such as divorce and its many consequences on happiness in society.

To achieve and maintain social order members of society must cooperate to attain common goals. This is guided by the process of role allocation, role expectation and role performance among members of society, as explained by the theory of sovereignty and concept of fictitious cooperation by Thomas Hobbes, which states that security depends upon the existence of a government having the power to keep the peace and to apply the

sanctions needed to curb man's innately unsocial inclinations (Sabine and Thorson, 1973).

Therefore, society's level of social order, development and happiness is dictated by its efficiency at coordination and corporation. Law and religion are important binding agents of collective actions in society. In his work, the rules of sociological method published in 1895, Emile Durkheim described social forces and social structures that are external to and coercive of the individual. The study of these large-scale structures and forces such as institutionalised law, shared moral belief and religion, and their impacts on people. (Ritzer, 2011).

SOCIAL ORDER AND HAPPINESS IN SOCIETY FROM THE PERSPECTIVE OF PLEASURE AND PAIN THEORY

The nineteenth century positivist movement started by Jeremy Bentham (1748-1832) and broadly propagated by John Austin (1790 -1859). The jurists propounded the concept of pleasure and pain as the fundamental basis of human psychological hedonism. Bentham introduced the principles of morals and legislations (1789) laying emphasis on the greatness happiness theory. According to him the hedonistic doctrine is of two folds: psychological hedonism, which states that all human actions are motivated by the desire to enjoy pleasure or prevent pain. This is said to be the only rational aim of human action. The second is ethical hedonism, which implies that the rightness or wrongness of an action brings happiness or unhappiness.

THE APPLICATION OF PLEASURE AND PAIN THEORY

The role of law in any given society is to achieve happiness for the largest number of people who obey the law and abide with its tenets. At the same time, law inflicts pain on the few number of people who breach its rules through civil or penal sanctions. These two concepts run through all categories of law in a society. For peaceful co-existence of people, the constitution provides for fundamental human rights which guarantee freedom and liberty for every citizen and whenever any of these rights: freedom of speech, freedom of movement, right to human dignity, right to life, freedom of religion and so on (sections 31- 40, constitution of the Federal Republic of Nigeria, 1990 as altered) is violated by persons or authorities, appropriate relief(s) is granted in favour of whose rights have been trampled upon. The constitution further provides for derogation from these fundamental human rights on the account of public morality, public safety, public security, public health and public policy. The lesson is that the fundamental human rights as lofty as they are, nevertheless they are not sacrosanct. For the overall public good, they can be derogated from.

Under criminal law, for an act or omission to constitute a crime, it must have been prohibited by statute and sanction prescribed. Therefore, criminal law protects the interests of the generality of the public by promoting safety of lives and property. It further ensures self-contentment, promotes self-control and self-restraint. This is with the view to achieve peace and harmony in a society and to prevent anarchy and chaos. In the same vein, a prospective offender often weighs pleasure and pain from the intended crime before committing or venturing into such crime. This is further demonstrated from criminological perspective that a prospective offender will most likely commit the offence when the pleasure derivable from his act of infraction outweighs the pain if caught while committing the offence.

LIMITS OF LEGAL SANCTION AND IMPERATIVENESS OF RELIGION AS A SOLVENT

Criminal sanction is indispensable in the evolution and sustenance of social order in society. According to Thomas Hobbes, the effective motive by which men are socialised is the fear of punishment. However, the efficacy of law at regulating the conduct of men has its limits. After all the authority of law extends only so far as its enforcement is able to reach. (Sabine and Thorson, 1973)

Religion is very much and always with us. It is with us at every moment of life in our inner most being and with regard to the great or minor events of life (Idowu, 1973). Effects of religion are far reaching up to the inner most being of man. Religion regulates the conduct of men efficiently than other regulatory agents of society. Second and another important function of religion is, religion is a unified system of beliefs and practice relative to sacred things, that is to say, things set apart and forbidden. Beliefs and practices which unite into one single moral community called a church, all those who adhere to them. Religion is a collective act or behavior to create intended effects. A single moral community that promotes social order and happiness.

Third, religion strengthen the legitimacy and efficacy of other regulatory social institutions of society such as the legal institution. It does this by locating social institutions within a sacred and cosmic frame of reference. In this sense the legal institution is located in religion, when criminal offence such as stealing is defined as a crime against the law and a sin against God. Fourth, religion facilitates development such as wealth creation which increases happiness in society. Max Weber discussed religion as agent of social change in his work, the protestant ethics and the spirit of capitalism, first published in 1904. Weber analysed the relationship between protestant religious orientation and emergence of the spirit of capitalism in European society's. Fifth, religion performs reconciliatory and reintegration functions in respect of deviant members of society. Religion prescribes rituals and rites through which guilt is expiated and offenders are released and reintegrated into mainstream society.

Conclusion

The role of law in society is to achieve happiness to the largest number of people who obey the law and abide with its tenets. Also, law inflicts pain on the few members of the society who breach its rules through civil and criminal sanctions. The law cannot achieve this alone after all, law extends only so far as its enforcement is able to reach. Religion facilitates peaceful interaction and social order between members of society as required by God, the divine (Mbiti, 1975). God is the Supreme Being, the ultimate ruler and judge in all matters concerning man. God's judgment is based on values and moral codes in the likeness of his nature as pure, perfect and holy God (Laguda, 2011). If man through law and religion promote social order, there would be fewer reasons to be unhappy .God would reward men and society with divine blessings, man and society would experience happiness.

References

1. Giddens , A .(2006) Sociology 5TH Edition, Cambridge ,Polity press .
2. Hart, H. L. A.(1968) Punishment and Responsibility: Essay in Philosophy of Law , Oxford University Press.

3. Hughes, M and Kroehler, C. J. (2011) *Sociology the Core*, New York, McGraw-Hill
4. Idowu, E. B. (1973) *African Traditional Religion. A Definition*, Ibadan, SCM Press.
5. Laguda, D. O. (2001) *Religion, Man, and Society*. Lagos, Free Publishers.
6. Mbiti, J. S. (1975) *An Introduction to African Religion*, London Heinemann.
7. Otite, O and Ogionwo W. (2003), *An Introduction to Sociological Studies*, Ibadan, Heinemann.
8. Ritzer, G (2011). *Sociological Theory* 8TH Edition, New York, McGraw Hill.
9. Sabine, T and Thorson, T.L (1973), *A History of political Theory*, New Delhi, Oxford and IBH publishing limited.
10. 1999 Constitution of The Federal Republic of Nigeria.

Olena PETASYUK

*PhD in History, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Contemporary History of Ukraine
Taras Shevchenko National University of Kyiv (Kyiv, Ukraine)*

LAUGHTER AS A PHENOMENON OF CULTURE: MISSIONS AND FUNCTIONS IN THE UKRAINIAN FORMAT OF SENSES

Abstract. This research highlights the phenomenon of laughter in the Ukrainian format of senses. Permanent attacks on national history, culture, language, and traditions left their mark on the laughing culture of Ukrainians. They had to be in a state of resistance to the policy of russification on any platforms, including the humorous one, which formed the appropriate functions of the culture of laughter starting from the communicative function and up to the function of a metaphorical weapon or even a survival strategy during stressful situations. The national character always represents itself a little more evidently in things which people find funny and how they prove it. In a literary and aesthetic point of view, genre varieties of laughter culture are genetic ally related to the national worldview. Using the example of such a comic genre as humor, one can study the nature of the laughing element of the people, its history and culture, attitude to grief, happiness and joy. Modern Ukrainian defense, including worldview borders, has given birth to many funny plots, images and stories, which proves the social generalization of experiences during strong upheavals. Humorous energy was concentrated primarily in war memes, which is also an expression of the wit of Ukrainians, who are characterized by an ironic attitude to many things, even in extreme conditions.

Keywords: laughter, weapons of laughter, language, humor, national culture, memes

Олена ПЕТАСЮК

*кандидат історичних наук, доцент,
кафедра новітньої історії України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка (Київ, Україна)*

СМІХ ЯК ФЕНОМЕН КУЛЬТУРИ: МІСІЇ ТА ФУНКЦІЇ В УКРАЇНСЬКОМУ ФОРМАТІ СЕНСІВ

Виразом емоційного стану людини є сміх, який співвіднесений із почуттям щастя. У літературно-естетичному плані сміхова культура має багаті жанрові різновиди, що генетично споріднені і пов'язані із національним світосприйняттям. Перефразую слова Гете: ні в чому так не проявляється національний характер, як у тому, що народ знаходить смішним. За Бергсоном, сміх завжди мав суспільний характер та значення, і навіть більше: гумор – це переміщення морального у наукове. Відтак гумор – це світоглядний феномен [1, с.164], що має багато місій соціокультурного характеру: від створення механізмів корекції соціальних

відносин до навіть стратегії виживання під час стресогенезів, особливо у воєнних умовах, квінтесенцією якої є славнозвісний вираз Л. Українки «Щоб не плакати, я сміялась».

Фактично першим знаковим твором, де живою барвистою українською мовою, в жартівливому тоні описуються події та люди, їх побут, ігри, звичаї, кулінарна культура (притаманні різним верствам українського суспільства др. пол. 18 ст.), є «Енеїда» І. Котляревського, яка вражає своєю реалістичністю та національною самобутністю. Саме цей твір започаткував епоху нової української літератури, нового естетичного ідеалу – козацька слава та воля. Бурлескні образи козаків-захисників виписані автором були дуже яскраво, адже тільки трохи більше двох десятиліть тому російською імператрицею була зруйнована Запорізька Січ. Сучасне літературознавство дає визначення реалізму Котляревського як просвітницького.

Під завісу українізації, напр. 1920-их рр., Микола Куліш висміював наявність комплексу меншовартості, який традиційно нав'язувався українцям ще з імперських часів. Йдеться про п'єсу-агітку «Мина Мазайло» [2], яку Ю. Лавріненко, укладач антології митців «розстріляного відродження», назвав «політичною комедією», де головний персонаж, харківський службовець Мазайло змінює власне прізвище, яке ще носили його дід-запорожець та дід-чумак, на Мазенін, бо російська мова була першою ознакою «культурної» людини. Проблематика твору включає у себе повернення історичної пам'яті та відновлення статусу української мови. Заслугує на увагу мова твору: для досягнення ідеї автор використовує суржик, русизми, протиставляючи їм яскраві українські відповідники: навіть застарілі слова вжито як ілюстрацію забутого, але прекрасного багатства рідної мови.

Неможливо не пригадати родоначальника усмішки як різновиду гуморески – Остапа Вишню та його «Перший диктант» (1955) з тонким натяком на те, як українських дітей ще змалку привчали до російської мови, і що з того виходили кумедні ситуації [3, с.247-253]. Наприкінці 1980-их рр. вийшов, як на мене, літературний шедевр у цьому плані – гумореска П. Глазого «Про мову, язик і корову». У ній мова йде про столичну продавчиню, якій сільський дід закинув, що «на Україні живе й не знає мови». На що вона йому відповіла: «У меня есть свой язык». Відповідь діда була наступною: «Бо якраз така біда в моєї корови: має, бідна, язика, а не знає мови» [4].

Сучасний культовий митець Лесь Подерев'янський – автор сатиричної п'єси на цю тематику «Кацапи. Присвячується національному питанню» [5], де за іронією та епатажем унаочнені серйозні проблеми, пов'язані із впливом «совка» на мову людей, де так само висміюється суржик, ця патологія мови і відповідно світогляду. Автор зазначав, що списував розмову із реальних персонажів у Криму. Зважаючи на реалії повномасштабного вторгнення, твір вважають пророчим, бо там йдеться про побиття представників «вєліково та магучєво». Автор загалом вважає, що люди, які творять мистецтво – найщасливіші люди [6].

Наша нинішня боротьба породила багато кумедних сюжетів, образів та історій, що свідчить про соціальне узагальнення переживання у часи сильних потрясінь та звичайно дотепну вдачу українців, для яких характерне іронічне ставлення до багатьох речей. Сприймати сучасні динамічні процеси стає

неможливим без гумору. Передусім гумористична енергія концентрується у воєнних мемах, якими просто вибухнула українська сміхова стихія. В Instagram навіть з'явився проєкт, який пояснює для закордонної аудиторії сенси українських воєнних мемів [7]. Є думка: війну мемів Україна виграла з першого дня. Це основна лінія психологічного спротиву. До прикладу, вербальні меми про мову як зброю. Одним із способів під час війни виявити замаскованого окупанта – це попросити його вимовити «паляниця». «Ти окупант? Нет. Скажи Укрзалізниця везла паляниці. Да, я окупант». «Паляниця» стала нашим мовним тестом, символом та лексичною ідентифікацією. Або мем про питання ЗНО-2050 з історії: «Де було згадано знамениті слова Романа Грибова «руській воєнний корабль, іді на ...»?» з варіантами відповідей: а) о-в Хортиця; б) Одеса; в) о-в Зміїний; г) Київ.

Загальновідомими стали жартівливі меми про про Чорнобаєвку, на Херсонщині, яка є символом дивовижної недолугості чужинецького війська. Символічним стало зображення ілюстраторки Я. Яцуби, де легендарний козак-бандурист Мамай співає пісню про ударний турецький безпілотник «Байрактар»; або обігрування авторкою вірша Шевченка «Світає, край неба палає, Арта в темній гаї орків зустрічає» [8].

Особливістю української гумористичної стихії (з огляду на постійні напади на історію, культуру, мову, традиції, на те, що доводилося перебувати у стані опору на будь-яких майданчиках), є не тільки така її функція як пом'якшення стресу чи терапевтичний ефект, а і функція метафоричної зброї, «безпощадна зброя сміху». Сміхова культура, виконуючи комунікативну та інформаційну функції, виступає фактором соціокультурної стабілізації, дає вихід почуттям, прагненням настроям, особливо під час історичних випробовувань. На прикладі такого комічного жанру як гумор можна вивчати природу сміхової стихії народу, його історію та культуру, ставлення до горя, щастя та радості.

Література

1. Гудзенко О. З. Сміхова культура як модус соціокультурних трансформацій українського суспільства. URL: <https://grani.org.ua/index.php/journal/article/download/788/798/>
2. Куліш М. Мина Мазайло. *Бібліотека української літератури*. URL: <https://www.ukrlib.com.ua/books/printit.php?tid=1087>
3. Вишня О. От колись було... Мисливські усмішки. Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2008. 256 с.
4. Глазовий П. Про мову, язик і корову. *Гумореска*. URL: <https://gumoreska.in.ua/pro-movu-yazyk-i-korovu-pavlo-glazovyj/>
5. Подерев'янський Л. Кацапи. Присвячується національному питанню. *Цікаві дослідження*. URL: http://doslidy.org.ua/?page_id=59
6. Лесь Подерев'янський у Луцьку: що спільного між українцями і кацапами (18+). *Волинські новини*. URL: <https://www.volynnews.com/news/society/les-poderevianskyu-u-lutsku-shcho-spilnoho-mizh-ukrayintsiamy-i-katsapamy-18/>
7. "We're from Ukraine": як українські меми про війну перекладають для закордонної аудиторії. *Суспільне Культура*. URL:

<https://suspilne.media/220023-we-ukraine-ak-ukrainski-memi-pro-vijnu-perekladut-dla-zakordonnoi-auditorii/>

8. Українки на захисті життя: Ярослава Яцуба – ілюстраторка, яка зображає спротив українців. *Українки*. URL: <https://ukrainky.com.ua/yaroslava-yaczuba-ilyustratorka-yaka-pokazala-nato-yak-nebo-zakryvaty/>

Elitsa PETROVA

*PhD, Doctor of Sciences, Associate Professor,
National Military University (Bulgaria, Veliko Tarnovo)*

THE BRIGHT SIDE OF LEADERSHIP AND ITS EVOLUTION FROM VOLUNTARY OBEDIENCE TO VOLUNTARY FOLLOWING

Abstract. The article emphasizes an attempt to consider and present the evolution and development of leadership from ancient times to the present day, revealing different points of view and presenting an attempt to reflect on the essence, content and history of the phenomenon.

The methodology includes revealing the essence and origin of leadership, presenting advantages and limitations of leadership, justifying the use of a multidisciplinary approach in studying and defining the phenomenon, touching on the eternal question - the man or the woman, the patriarchal or the matriarchy, solving it easily and simply through a story about the evolution of leadership – from voluntary submission to voluntary following.

The subject of the article is revealing the essence of leadership, in the direction of its bright and positive side, which unites, trusts, creates, helps. The subject of the article is leadership through the eyes of different eras and views. The scientific thesis underlying the article is that the world of leadership is vast, but always aspiring, dictated and changing towards the new, a development in which we find its remarkable positive messages.

Keywords: evolution, development, leadership, voluntary obedience, voluntary following

Introduction

The article emphasizes an attempt to consider and present the evolution and development of leadership from ancient times to the present day, revealing different points of view and presenting an attempt to reflect on the essence, content and history of the phenomenon. The methodology includes revealing the essence and origin of leadership, presenting advantages and limitations of leadership, justifying the use of a multidisciplinary approach in studying and defining the phenomenon, touching on the eternal question - the man or the woman, the patriarchal or the matriarchy, solving it easily and simply through a story about the evolution of leadership – from voluntary submission to voluntary following. The subject of the article is revealing the essence of leadership, in the direction of its bright and positive side, which unites, trusts, creates, helps. The subject of the article is leadership through the eyes of different eras and views. The scientific thesis underlying the article is that the world of leadership is vast, but always aspiring, dictated and changing towards the new, a development in which we find its remarkable positive messages.

1. The evolution of leadership – from voluntary obedience to voluntary following

In prehistoric times, humanity was preoccupied with ensuring its personal security, sustenance, protection, survival and reproduction. Things haven't changed much today. The need for security, protection, support, help and a sense of belonging continues unchanged, being satisfied not by the chief and the tribe, but by the organization, the community to which one belongs and by the leader who has the necessary knowledge, skills, expertise. Imperceptibly and voluntarily, most people become followers, and individuals rise as leaders. Leaders began to be assigned the enormous responsibility of caring for their followers, protecting their rights and meeting (reasonably) their needs.

Stories of heroic leadership date back thousands of years—Moses delivered thousands of Jews from Egypt. Some of the military leaders who had the greatest influence on the course of human history: Alexander the Great (356 – 323 BC), Macedonian conqueror, who in 11 years of battles mostly with an opponent superior to him did not lose a single one, the first person who tried to conquer the whole world; Leonidas, ruler of Sparta, who led the "300" against thousands of Persians during the heroic defence of the mountain pass at Thermopylae (480 BC); Mustafa Kemal Atatürk (1881 – 1938), the Turkish general who abolished the Sultanate in 1922 and made Turkey a republic; Sun Tzu (400 – 330 BC), the Chinese general who went down in history with the classic treatise *The Art of War*.^{49, 50}

Leadership has a long evolutionary path, and it can be assumed that the same mechanisms supporting leadership in humans appear in other social species. According to some scientists, all animals living on earth share a similar tendency toward a certain type of group behaviour: "violence, territoriality, and competition, united and represented by a male leader".⁵¹ But this is not quite true, as many animals are territorial, competitive, violent and have a social structure controlled by a dominant male (lions, wolves, etc.), but other species, including elephants, are matriarchal and follow the alpha female. A basic assumption built into most human societies, directly related to the evolution of leadership, is that patriarchy is the natural biological predisposition of *Homo sapiens*. Unfortunately, this belief leads to the widespread, even modern day, oppression of women. The patriarchal model of society, can be defined as "an invention in human history that was supposed to replace the original human method of family practice - matriarchy".⁵² Most accounts of leadership over the past few millennia, from the creation of the Abrahamic religions to today, present us with a patriarchal society based on religion, but if we go back to ancient times, we will notice that pagan and Mother Goddess-based tribes actually had women-drivers.

Although most rulers in ancient times were men, there were also female rulers who radiated power and influence. Some of the most striking examples are Cleopatra: Queen of Egypt, popular for her beauty. She was the last pharaoh of Egypt and the last

⁴⁹ Around the World in Dates (2022). Great generals. Around the world in dates. <https://obikolisveta.net/vdati/index.php/chronology/ikonomika/121-zlato>, available 09.06.2022.

⁵⁰ Sobel, Brian with Jerry D. Morelock (2022). The 100 Greatest Generals of All Time. HistoryNet. <https://www.historynet.com/top-100-greatest-generals-of-all-time/>, available 09.06.2022.

⁵¹ Richard Wrangham and Dale Peterson (1996). *Demonic Males. Apes and the Origins of Human Violence*. Mariner Books. <https://www.washingtonpost.com/wp-srv/style/longterm/books/chap1/demonicmales.htm>, available 27.01.2022.

⁵² Atkinson, Nicholas (2018). Leadership. DocPlayer.net. <https://docplayer.net/34971604-Chapter-3-leadership-3-1-definitions-on-leadership.html>, available 07.06.2022.

queen of the Ptolemaic dynasty. Queen Isabella: Queen of Castile, together with her husband - Ferdinand, conquered Granada and Spain. It financed the voyage of Christopher Columbus to America. She made many reforms in Spain, opened schools and reformed the church. Catherine the Great: After her marriage, she moved to Russia, where the Russians rejected her husband's authority and declared her their empress. She made reforms in governance and gave due importance to education and arts. Joan of Arc: French national heroine, the peasant girl leads an army with which she breaks the siege of Orleans, crowns Charles the Crown Prince and drives the English army out of France.^{53, 54, 55}

From voluntary obedience to voluntary following...In this natural process, followers accept the leader as their guide and protector, who in turn secures influence over the crowd. Voluntarily the followers place themselves in subjection to the will of others. And while influence is the ability of a person to gain from cooperation with other people using sufficiently convincing satisfaction of their needs, power is a highly concentrated form of influence, reflecting the ability to impose one's own ideas, thoughts, views through tools that guarantee mandatory performance and submission.

2. Leadership goes a long way

Leadership goes a long way...According to Sun Tzu, leadership is a matter of intelligence, reliability, humanity, courage and discipline. When someone has all five virtues combined, then he can be a leader. The author adds that: "Reliance on intelligence alone leads to rebellion. Exercising only humanity leads to weakness. Fixating only on trust leads to stupidity. The dependence of courage on power and authority leads to violence. Excessive discipline and strictness in command lead to cruelty."⁵⁶

Confucian views on the right way of life refer most often to the ideal of a leader, such as a man and a scholar. Comparable to the Roman tradition, these views are associated with the ideal of the male scholar and leader, and his benevolent rule supported by a tradition of filial piety.

In the Middle Ages, the concept of leadership had significantly less relevance than it does today. Rulers expect society to receive their traditional due respect and obedience, and the relationship is far from leader-follower, but slave-master, or at best, ruler-subject. Monarchy supported its claims against the claims of ordinary aristocrats by invoking the divine right of kings to rule and rule over their subjects.

Historically, industrialization gave impetus to opposition to the ancient order of submission and obedience through its innovative achievements not only in technology

⁵³ Around the World in Dates (2022). Great generals. Around the world in dates. <https://obikolisveta.net/vdati/index.php/chronology/ikonomika/121-zlato>, available 09.06.2022.

⁵⁴ Sobel, Brian with Jerry D. Morelock (2022). The 100 Greatest Generals of All Time. HistoryNet. <https://www.historynet.com/top-100-greatest-generals-of-all-time/>, available 09.06.2022.

⁵⁵ Sanovnik.bg (2008-2022). The greatest women on all times. Sanovnik.bg. https://sanovnik.bg/n-4375-%D0%9D%D0%B0%D0%B9-%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%82%D0%B5_%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8_%D0%BD%D0%B0_%D0%B2%D1%81%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8_%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0, available 09.06.2022.

⁵⁶ Sun Tzu, translated by Thomas Cleary (2011). The Art of War: Complete Texts and Commentaries Thomas Cleary. SHAMBHALA. Boston & London. <https://www.pdfdrive.com/the-art-of-war-complete-text-and-commentaries-e176229621.html>, available 07.06.2022.

and science, but also in economics and social life. The state grew, republics appeared. Leadership evolves. The paternalistic movement of thought recalls the role of leadership based on the right of the father to exercise power and influence, while the feminist movement objects to such models and emphasizes the use of emotionally attuned, responsive and empathetic advice and guidance that is associated with matriarchy. On the other hand, democratic governance theorists point to examples of leadership based on personal qualities, abilities, and talent. In searching for the characteristic traits of a leader, Plato and Plutarch asked the question, "What are the qualities that distinguish a leader from an ordinary person?" The idea of leadership based on individual characteristics is known as the "trait theory."⁵⁷

3. Leadership in a new age

In 1939, Kurt Lewin, Ronald Lippitt, and Ralph White evaluated the performance of groups under different work climates in which each leader exerted influence over group decisions, activity, managing group tasks, and providing feedback through praise and criticism.⁵⁸ In 1945, Ohio State University conducted a study on effective leadership that identified two main styles of leadership behaviour: "initiating structure" - with a task-oriented orientation and "socially oriented behaviour" - with a people orientation.⁵⁹ In the late 1940s and early 1950s, in a series of studies, Byrd, Stogdill, and Mann imposed a drastic change in the view of leadership. Scientists have revealed that different people can be leaders in different situations and people who are leaders in one situation are not necessarily leaders in other situations. Situational theories emerged as a reaction to trait theory.⁶⁰ Hackman and Walton's functional leadership theory, 1986; McGrath, 1962; Eder, 1988 is addressed to the discovery of specific leadership behaviours expected to contribute to increased organizational effectiveness. This theory asserts that a leader's primary task is to see to the satisfaction of group needs and thereby contribute to the development of group effectiveness and cohesion. Bernard Bass and his colleagues developed an idea of two different types of leadership - transactional, involving the exchange of labour for rewards, and transformational, built on the basis of concern for employees, intellectual stimulation and the construction of a group vision. And the integrated psychological theory of leadership is a later attempt to combine the strengths of older theories (trait theories, behavioural theories and theories of leadership styles, situational and functional theories), emphasizing the introduction of a new element – the leaders they must develop leadership presence, behavioural flexibility and psychological mastery.

Conclusion. Today we believe that leadership is "the ability to influence others through inspiration, motivated by passion, born of vision, produced by conviction, ignited by purpose; that leadership is a privilege given by followership."⁶¹

⁵⁷ Plato (1892). *The Dialogues of Plato translated into English with Analyses and Introductions by B. Jowett, M.A.* Vol. 3. Oxford University Press. <https://archive.org/details/dialoguesofplato02platuoft/page/n8/mode/2up?view=theater>, available 27.01.2022.

⁵⁸ Lewin, Kurt; Lippitt, Ronald; White, Ralph (1939). Patterns of aggressive behavior in experimentally created social climates. *The Journal of Social Psychology*: 271–301.

⁵⁹ Atkinson, Nicholas (2018). Leadership. DocPlayer.net. <https://docplayer.net/34971604-Chapter-3-leadership-3-1-definitions-on-leadership.html>, available 07.06.2022.

⁶⁰ Zaccaro, S. J. (2007). Trait-based perspectives of leadership. *American Psychologist*. 62 (1): 6–16.

⁶¹ Munroe, Myles (2005). *The Spirit of Leadership*. Whitaker House. United States of America. https://irp-cdn.multiscreensite.com/uploaded/spirit_of_leadership.pdf, available 07.06.2022.

In other words, the source of leadership inspiration is leadership passion. Essentially, true leadership passion is "discovering a belief, cause, idea, belief or cause for which you not only live but die, and which focuses not on individual interests but on the benefit of humanity as a whole. It is this sense of personal determination, obligation, and willingness to sacrifice personal advantage, comfort, and advancement, in the name of a noble cause, that influences and resonates with others with a desire to help achieve the stated desire, goal, or vision." ⁶² "True leaders do not seek or chase followers, but instead attract them."⁶³ True Leaders are those who effectively express their leadership passion and spirit, and who find a common response in the hearts of others.

References

1. Around the World in Dates (2022). Great generals. Around the world in dates. <https://obikolisveta.net/vdati/index.php/chronology/ikonomika/121-zlato>, available 09.06.2022.
2. Atkinson, Nicholas (2018). Leadership. DocPlayer.net. <https://docplayer.net/34971604-Chapter-3-leadership-3-1-definitions-on-leadership.html>, available 07.06.2022.
3. Lewin, Kurt; Lippitt, Ronald; White, Ralph (1939). Patterns of aggressive behavior in experimentally created social climates. *The Journal of Social Psychology*: 271–301.
4. Munroe, Myles (2005). *The Spirit of Leadership*. Whitaker House. United States of America. [https://irp-cdn.multiscreensite.com/~/uploaded/~/spirit of leadership.pdf](https://irp-cdn.multiscreensite.com/~/uploaded/~/spirit%20of%20leadership.pdf), available 07.06.2022.
5. Plato (1892). *The Dialogues of Plato translated into English with Analyses and Introductions by B. Jowett, M.A. Vol. 3*. Oxford University Press. <https://archive.org/details/dialoguesofplato02platuoft/page/n8/mode/2up?view=theater>, available 27.01.2022.
6. Richard Wrangham and Dale Peterson (1996). *Demonic Males. Apes and the Origins of Human Violence*. Mariner Books. <https://www.washingtonpost.com/wp-srv/style/longterm/books/chap1/demonicmales.htm>, available 27.01.2022.
7. Sanovnik.bg (2008-2022). The greatest women on all times. Sanovnik.bg. <https://sanovnik.bg/>, available 09.06.2022.
8. Sobel, Brian with Jerry D. Morelock (2022). *The 100 Greatest Generals of All Time*. HistoryNet. <https://www.historynet.com/top-100-greatest-generals-of-all-time/>, available 09.06.2022.
9. Sun Tzu, translated by Thomas Cleary (2011). *The Art of War: Complete Texts and Commentaries* Thomas Cleary. SHAMBHALA. Boston & London. <https://www.pdfdrive.com/the-art-of-war-complete-text-and-commentaries-e176229621.html>, available 07.06.2022.
10. Zaccaro, S. J. (2007). Trait-based perspectives of leadership. *American Psychologist*. 62 (1): 6–16.

⁶² Munroe, Myles (2005). *The Spirit of Leadership*. Whitaker House. United States of America. [https://irp-cdn.multiscreensite.com/~/uploaded/~/spirit of leadership.pdf](https://irp-cdn.multiscreensite.com/~/uploaded/~/spirit%20of%20leadership.pdf), available 07.06.2022.

⁶³ Munroe, Myles (2005). *The Spirit of Leadership*. Whitaker House. United States of America. [https://irp-cdn.multiscreensite.com/~/uploaded/~/spirit of leadership.pdf](https://irp-cdn.multiscreensite.com/~/uploaded/~/spirit%20of%20leadership.pdf), available 07.06.2022.

Francesco PORCHIA

*Phd Student, Department of Philosophy, Social Science and Education
University of Perugia (Perugia, Italy)*

**REVELATION AND HAPPINESS. FOR A POSSIBLE CONTEMPORARY
PERSPECTIVE STARTING WITH PAREYSON AND SCHELLING.**

Abstract: This article is concerned with a possible development of the theme of happiness from the perspective of Schelling and Pareyson. Starting with the question of suffering, a theme that the philosophers mentioned discuss in relation to the separation between God and the human being, we introduce the theme guided by the *Grundfrage*, the question that investigates the meaning of existence. Through revelation, the act in which God renews his love for creation, it is possible to rediscover a new meaning of existence that opens up a new form of relationship between the foundation and creation, but also between individuals. This relationship is guided by the mutual recognition of the other, by the common sense of proximity that opens up philosophical enquiry. In the contemporary context, is it then possible to discuss happiness from these perspectives?

Keywords: Schelling, Pareyson, Happiness, Fall, Revelation, Grundfrage.

This contribution is focused on the theme of happiness as interpreted by a contemporary Italian philosopher, Luigi Pareyson, starting from the ideal dialogue he had with the works of Friedrich Wilhelm Joseph von Schelling⁶⁴, of whom Pareyson was a very important interpreter, particularly in the later part of his production. It seems strange at first to speak of happiness by referring to these two philosophers: considering in fact their last works, it is not immediately easy to understand how the theme of happiness can constitute the heart and ultimate purpose of philosophical research, since the questions that seem to prevail are those of evil and suffering. It is no coincidence that the subtitle of Pareyson's late work is in fact *Evil and Suffering*⁶⁵, while it is well known that Schelling, after the loss of his first wife, Caroline, approached increasingly towards themes that could face the hard trials of life⁶⁶.

In particular, Pareyson highlights how crucial it becomes to recover the theme of evil: he states how in our contemporary times the theme of evil has not been adequately dealt with, thus making it necessary to elevate it to an original question, since the investigation

⁶⁴ For Schelling's works reference is made to *Sämmtliche Werke*, 14 Vol, edited by K.F.A. Schelling, J.G. Cotta, Stuttgart-Augsburg 1856-1861 (Abbreviated as SW followed by volume number and page number); also refer to the latest critical edition that is currently being worked on: *Historisch-Kritische Ausgabe*, edited by the Schelling-Kommission der Bayerischen Akademie der Wissenschaften, Frommann-Holzboog, Stuttgart-Bad Cannstatt 1976 ff.

⁶⁵ L. Pareyson, *Ontologia della libertà. Il male e la sofferenza*, Einaudi, Torino 2000.

⁶⁶ «Alle meine bischriegen Vorträge standen im Zusammenhange – sie waren gerichtet auf sukzessive Entwicklung eines Systems, eines solchen, welches stark genug wäre, einst die Probe des Lebens zu bestehen – stark genug, nicht zu erblassen vor der kalten Wirklichkeit», in F.W.J. Schelling, *Urfassung der Philosophie der Offenbarung*, edited by W.E. Ehrhardt, Felix Meiner Verlag, Hamburg 1992, p. 3.

of evil allows the individual to posit the question of meaning, which is located in the original relationship between foundation and creature⁶⁷. Philosophical investigation would seem to start precisely from the question of desperation, from the *Grundfrage*⁶⁸, the last and painful question, which effectively demystifies the great illusion of the rational subject of being able to determine reality according to its own faculties. This attempt by the rational subject loses every relevance at the moment when the foundation, the principle of sufficient reason, finally is to be determined. Having become an object of the judging subject, the foundation vanishes and what remains is nothingness, the abyss.

This condition is well represented by the *Erlanger Vorträge*⁶⁹, of which Pareyson is a great commentator and Italian translator. The ecstasy of reason occurs precisely when it is realised that it is impossible to enchain the foundation within the limits of human reason. The dissolution of the principle of sufficient reason restores the condition of the human being to the state of separation from the foundation, a state in which the *Urmensch* finds himself following the fall. Schelling is in fact very focused, in the first phase of his production, as in the last, on the comparison with the Bible. The theme of the fall emerges from freedom, a theme that will be wisely re-elaborated and re-interpreted by Pareyson. The Italian philosopher well highlights the question of original evil, which is already present in God as an original possibility. Re-elaborating the content of Schelling's pages, Pareyson argues precisely how creation is the act that makes God personal. This act is prior to the original free choice, the original "yes" that the foundation says to being against the possibility of non-being, of nothingness. Such an act is possible because God has chosen to be open to alterity, God has chosen not to remain closed within himself, in a state of egoism, but has chosen love, goodness⁷⁰. The same fact that God chose good implies, however, that He could also have chosen evil. The possibility of evil is therefore intrinsic in God, it is present in power, as a sleeping power.

It is the creature, the human being, that awakens evil⁷¹. Once again, it is freedom that represents the heart of the argument. The human being represents the high point of creation, that which could hold together the ideal and the real, the foundation and the creation. The *Urmensch*, however, chooses to impose his will of dominion over creation: he seeks to replace God. This free act of the creature leads to the fall and the knowledge

⁶⁷ With Pareyson's words: «Ben lungi dal limitarsi alla definizione della colpa morale e alla capacità di sopportare la sofferenza, il problema del male affonda le sue radici nelle oscure profondità della natura umana e nel segreto recesso dei rapporti dell'uomo con la trascendenza», in L. Pareyson, *Ontologia della libertà*, cit., p. 152.

⁶⁸ «Gerade Er, der Mensch, treibt mich zur letzten verzweiflungsvollen Frage: warum ist überhaupt etwas? Warum ist nicht nichts?», in SW II/3, p. 7.

⁶⁹ «Was ist dieses Subjekt, das in allem ist, und in nichts beibt? [...] Soll ich etwa sagen: A ist B? Freilich! Aber es ist auch nicht B. Allein ich verlange eine genaue Bestimmung desselben, ich verlange, daß sein Begriff mit festen Grenzen umschrieben, *definiert* werde. Wenn man eine Definition verlangt, so will man wissen, was das Subjekt definitiv ist, und nicht bloß *so* ist, daß es auch etwas anderes oder für das Gegenteil davon seyn kann», SW I/9, pp. 215-216.

⁷⁰ «Né basta dire che Dio è *il bene*, come vuole la tradizione platonica: egli è assai di più. Egli non è il bene, ma *il bene scelto*, cioè il bene anteposto al male, affermato come la negazione ed il rifiuto del male. Egli è la *scelta del bene*, e cioè la vittoria sul male», in L. Pareyson, *Ontologia della libertà*, cit., p. 178.

⁷¹ On this topic, please refer to SW II/3, p. 237 and L. Pareyson, *Ontologia della libertà*, cit., p. 180.

of good and evil (*Gn.3,5*)⁷². Then begins the condition of separation between creature and foundation mentioned earlier. This separation is the reason for the human being's suffering, it is what originally sentenced the human being to death. Death is in fact presented as the punishment for the fall⁷³ (*Rm.12-14*), the permanent reminder of the failure of any possible determination of the human being's will to dominate the world. These are the premises that constitute the heart of the ideal dialogue conducted between Pareyson and Schelling. The reasons for the evil and unhappiness of the human being have been found, but what is the proposal for a vision on happiness?

It is well known that Schelling, at least from the period of his studies at the *Stift* in Tübingen, was an attentive scholar of Immanuel Kant, so much so that the comparison with the philosopher from Königsberg was a constant element in the evolution of Schellingian philosophy. It is interesting to consider how Kant introduced an important concept of happiness in relation precisely to the moral question. Happiness is not, according to Kant, the end or motive of moral action. Happiness would not reflect the universality of law that Kant seeks: happiness in fact refers back to the sensitive and particular sphere of individuals, making it unsuitable for being elevated to a principle of universal law. Yet it is precisely against such impersonalising universality that a possible evolution of the theme must be found in the reflections of Schelling and Pareyson. It has already been stated how the category of the rational subject risks becoming nihilism, to the state in which there is no principle of sufficient reason and to that world where there is no 'we', but only a rational subject that submits otherness under the category of the judged object. Rational judgement is perhaps not enough to actually constitute an answer to the demand to provide today an adequate proposal capable of discussing the happiness of the individual, of the person.

In fact, universal law, Schelling argues⁷⁴, does not meet the needs of the individual, who cannot simply rely on an entity to be contemplated in order to seek the meaning of the existence. The personal, Schelling affirms, seeks the personal. This perspective is in line with Pareyson's intention to propose a hermeneutic philosophy as an alternative to the rational philosophy⁷⁵, a philosophy guided by the dialectic of freedom, in which the relationship between the foundation and the creature, but also between individuals, can be reinterpreted. Only through the recognition of the proximity that characterises not only the relationship between individuals, but between individuals and the foundation, is it perhaps possible to seek an alternative way of talking about

⁷² On this topic, changed by the biblical tradition, Schelling has a confrontation with Kant, as is underlined in W.G. Jacobs, *Schelling lesen*, Frommann-Holzboog, Stuttgart-Bad Cannstatt 2004, p. 15.

⁷³ «dieser ist, wie der Apostel sagt, der letzte Feind, der aufgehoben wird, der nur durch einen neuen, Leben und unvergängliches Wesen wiederbringenden – durch Momente, die wir erst in der Folge kennen lernen sollen – fortschreitenden Proceß besiegt werden kann. [...] von dieser Zerreißung des Bewutseyns schreibt sich diese äußere, zerrissene Welt her, die nämlich in keinem in ihr selbst liegenden oder enthaltenen Bewußtseyn einen inneren Einheitspunkt hat, und die, nachdem jene Innerlichkeit verfehlt worden, in die sie gelangen sollte, nun ganz und völlig einer absoluten Auerlichkeit hingegeben ist, in der das Einzelne seine Stellung als Moment verloren hat, und daher nur zufällig und sinnlos erscheint.», in SW II/3, pp. 351-352.

⁷⁴ «Es hat sich also gezeigt, wie dem Ich das Bedürfniß, Gott außer der Vernunft [...] zu haben, durchaus praktisch entsteht. [...] und so ist es auch das Ich, welches als selbst Persönlichkeit Persönlichkeit verlangt, eine Person fordert, die außer der Welt und über dem Allgemeinen, die ihn vernehme, ein Herz, das ihm gleich sey», in SW II/1, p. 569.

⁷⁵ On this topic, please refer to L. Pareyson, *Ontologia della libertà*, cit., p. 159.

happiness. Such reflections are possible through the concept of revelation⁷⁶ in such a way that Christianity, as Pareyson affirms in dialogue with Schelling, constitutes a possible way of approaching evil and suffering, making it possible to address these issues⁷⁷. Evil and suffering are not ignored, they do not constitute a deprivation of being, but become a content of philosophical reflection. They are the consequence of the fall that the foundation remedies with the most personal act, the act that reveals the greatness of its heart⁷⁸, revelation. Only through revelation does it become possible to mend the rift that exists between foundation and creation, recognising the common participation of individuals in the foundation. Recognising this bond, individuals then rediscover themselves to be similar in their co-participation, but at the same time the category of person, which is taken from the foundation itself, makes each individual unique because the category of existence finds itself full of meaning. Could it then be possible to speak of happiness in the perspective of the renovated meaning with which life is authentically understood?

In order to answer this question, it is then necessary to understand what revelation implies. The state of separation of the human being from the foundation could present the strange situation of a civilised people without metaphysics⁷⁹. The question of nihilism can be approached by recovering the question of the meaning of existence. Without a principle of sufficient reason it is not possible to find an end to existence because what remains is the presentiment of nothingness, the vanity of all things⁸⁰. Revelation in Schelling aims to repair this laceration: through the death of Christ, a new meaning of human existence is found.

There is then no longer a sense of the meaninglessness of life, the rediscovered bond with the foundation makes it possible to discover the common participation of individuals with the Absolute. This mutual sharing elevates the individual who participates in the absolute (thus taking on new meaning), but at the same time makes it clear that everyone has something that cannot be understood in common, something that makes them similar and unique at the same time. This paradigm overcomes modernity's

⁷⁶ This is how Pareyson approaches the question of the scandal of suffering and the free choice of revelation: «Se il peccato trascina nella sofferenza anche gli innocenti, allora il dolore trascina nella sofferenza anche la divinità. [...] Lo scandalo della sofferenza degli innocenti diventa tollerabile solo sullo sfondo d'uno scandalo ben maggiore: l'estensione del dramma dell'uomo a Dio stesso, cioè la realtà di un Dio sofferente», in L. Pareyson, *Ontologia della libertà*, cit., pp. 196-197.

⁷⁷ On this topic, please refer to L. Pareyson, *Ontologia della libertà*, cit., p. 207.

⁷⁸ «Aber der Schwäche Gottes [...] kann man insbesondere in seiner Schwäche für den Menschen erkennen. Aber in dieser Schwäche ist er Stärker als der Mensch. Sein Herz ist groß genug, um alles fähig zu seyn. In der Schöpfung zeigt er vorzüglich nur die Macht seines Geistes, in der Erlösung die Größe seines Herzens», in SW 2/4, p. 26.

⁷⁹ Consider the words of Georg W.F. Hegel in the *Wissenschaft der Logik*: «Indem so die Wissenschaft und der gemeine Menschenverstand sich in die Hände arbeiteten, den Untergang der Metaphysik zu bewirken, so schien das sonderbare Schauspiel herbeigeführt zu werden, ein gebildetes Volk ohne Metaphysik zu sehen», in G.W.F. Hegel, *Wissenschaft der Logik*, edited by the F. Hogemann und W. Jaeschke, p. 5, *Gesammelte Werke*, Band 11, edited by the Rheinisch-Westfälischen Akademie der Wissenschaften, Meiner Verlag, Hamburg-Düsseldorf 1968 ff. The comparison with Kant signals the need for a rethinking of metaphysics. Although through different paths, it is presumable to state how idealism ultimately shared the same purpose.

⁸⁰ «Ein Geschlecht vergeht, das andere kömmt, um selbst wieder zu vergehen. Vergebens erwarten wir, daß etwas Neues geschehe, woran endlich diese Unruhe ihr Ziel finde; [...] alles ist eitel, denn eitel ist alles, was eines wahrhaften Zweckes ermangeln», in SW II/3, p. 7.

view based on judgement. God is no longer an object of the rational subject's demonstration. God is no longer an object of contemplation, God is personal, He becomes a person because of the love He feels for human beings. This relationship is then marked by mutual recognition. This relationship is then also common to human beings. The other is no longer the object of a rational subject's judgement: the other shares with the ego the participation in the foundation. In the common elevation, in the common philosophical investigation, it is possible to rediscover perhaps a possibility to speak of happiness. It is not understood as self-satisfaction, but as a common rediscovery of the meaning of existence, a journey that should be undertaken together with the other in a state of proximity. Starting from these assumptions, from love for creation and for the other, it is perhaps possible to rediscover additional ways of introducing the question of happiness into our contemporary world. A way of talking about happiness as a promise to restore the value of existence in a state of proximity with renovated meaning.

References

- G.W.F. Hegel, *Gesammelte Werke*, edited by the Rheinisch-Westfälischen Akademie der Wissenschaften, Meiner Verlag, Hamburg-Düsseldorf 1968 ff.
- W.G. Jacobs, *Schelling Lesen*, Fromman-Holzboog, Stuttgart-Bad Cannstatt 2004.
- L. Pareyson, *Prospettive di filosofia moderna e contemporanea*, edited by F. Tomatis, Mursia, Milano 2017.
- L. Pareyson, *Ontologia della libertà. Il male e la sofferenza*, Einaudi, Torino 2000.
- F.W.J. Schelling, *Urfassung der Philosophie der Offenbarung*, edited by W.E. Ehrhardt, Felix Meiner Verlag, Hamburg, 1992.
- F.W.J. Schelling, *Historisch-Kritische Ausgabe*, edited by the Schelling-Kommission der Bayerischen Akademie der Wissenschaften, Frommann-Holzboog, Stuttgart-Bad Cannstatt 1976 ff.
- F.W.J. Schelling, *Sämtliche Werke*, 14 Vol., edited by K.F.A. Schelling, J.G. Cotta, Stuttgart-Augsburg 1856-1861.

Iryna PUKHTA

*PhD in Philosophy, Associate Professor,
Department of Philosophy, Ivan Franko National University of Lviv (Lviv, Ukraine)*

THE NARRATIVE OF HUMAN LIFE AS A PRECONDITION FOR A HAPPY LIFE

Abstract: This article examines the role of the narrative of human life experience for a happy life. I presume, that we live on two levels: the level of sensations and the level of reflection. At the level of reflection, we realize what we have experienced and give evaluations and meaning to our life experiences and sensations. This process of awareness is possible if we perceive life as a certain narrative (story) that we can interpret in different ways, give it a sense and value. The principle of the hermeneutic circle helps us to understand the connection between lived experience, memories and narrative, and also reiterates, that we cannot treat them as fixed content units, because experience and narrative mediate each other. Also, they are in a constant process of reinterpretation, understanding them from the point of view of the goals of our life. We can construct our identity through narrative, that gives opportunities for creative living life, and also c it frees us to a certain extent from the powers of the past, which can be not only happy, but also difficult and traumatic. I think we should care about the narrative of our lives, in particular its relevance to the real experience, its connection with values and the fullness of meaning. The awareness of narrative form of our experience allows us to give meaning to life in accordance with our goals and desires, which is a prerequisite for a happy life.

Key words: narrative, feelings, memories, hermeneutic circle, narrative identity

Ірина ПУХТА

*кандидат філософських наук, доцент,
кафедра філософії Львівського національного університету
імені Івана Франка (Львів, Україна)*

НАРАТИВНІСТЬ ЛЮДСЬКОГО ДОСВІДУ ЯК ПЕРЕДУМОВА ДЛЯ ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ

Вступ

Однією з важливих умов щасливого життя для людини є не просто безпосереднє проживання життя, але усвідомлення того, як саме воно протікає і як ми його оцінюємо на рівні рефлексії. Моєю вихідною тезою буде твердження, що процес розуміння людиною свого життєвого досвіду та життєвого шляху доречно здійснювати крізь призму поняття наративності. Ми проживаємо життя наче на двох рівнях або планах: безпосередня даність життєвих переживань – перший план, а другий план – це рефлексія, або ж усвідомлення цих переживань, надання їм смислової та ціннісної визначеності. Тобто ми переводимо наш безпосередній життєвий досвід (переживання, враження, емоції, почуття) у певну ментальну

форму – наратив (оповідь), за допомогою якого ми розповідаємо і пояснюємо самим собі та іншим, що ми думаємо про своє життя. І вже саме з перспективи цієї оповіді ми оцінюємо наш життєвий досвід: чи вважаємо ми його щасливим, сповненим сенсом, цінним або ж ні. Завершальною тезою буде те, що усвідомлення наративної форми людського досвіду, а відтак намагання надати сенсу наративу власного життя, сприятиме більш наповненому та змістовному проживанню життя, а це є передумовою до більш щасливого життя.

Когнітивний підхід до трактування життя як історії

Особливий інтерес до наративності людського досвіду проявляють такі дисципліни як філософія, психологія (в межах напрямів наративна психологія і психологічна герменевтика) та когнітологія. В когнітології важливу роль відіграють дослідження американо-ізраїльських вчених Деніела Канемана та Амоса Тверські, які, всупереч усталеному погляду на людське мислення як цілісний і нероздільний процес, довели наявність у людей двох систем мислення: швидкої і повільної (їх ще називають Система 1 і Системи 2, автоматична і рефлексивна). Ці системи працюють з різною швидкістю та над різними задачами. Окрім того, коли в 90-х роках ХХ століття фокус досліджень Д. Канемана змістився у бік «гедоністичної психології», було відкрито існування також двох різних «я»: «я», яке відповідальне за відчуття та «я», відповідальне за спогади, які про-різному оцінюють прожитий досвід. В одному з експериментів на підтвердження цього, у людей вимірювали рівень задоволеності від виховання дітей. Вчені виявили, що коли підрахувати моменти радості та муки, які переживають батьки впродовж дня, то виховання дітей є не надто приємною справою, але ті ж батьки заявляють, що діти є їхнім основним джерелом щастя. В результаті цього та подібних експериментів вчені зробили висновок, що щастя та його усвідомлення складається не просто з сукупності відчуттів та досвіду, але зі сприйняття людиною всього її життя як важливого та вартісного.

Також це допомогло прояснити заплутане співвідношення прожитого досвіду та пам'яті про цей досвід. Стало остаточно зрозумілим, що коли ми оцінюємо своє життя, основну роль у цьому процесі відіграє те, як прожите відклалося у наших спогадах: «Спогади – це практично все, що залишається нам із життєвого досвіду, тому коли ми розмірковуємо про наше життя, то можемо прийняти лише один погляд на життя – із перспективи «я», відповідального за спогади» [1, с. 379].

У зв'язку з тим, що спогади відіграють в структурі нашої особистості таку важливу роль, варто придивитися уважніше, наскільки добре вони виконують свою роботу, адже саме їм належить «право» оцінювати пережите та ухвалювати рішення. Як зазначає Канеман, слід бути уважним, оскільки «я», відповідальне за спогади, може виявляти тиранію, диктувати свою візію і накидати інтерпретацію пережитим відчуттям. Воно може помилятися і робить це досить часто (не тільки у зв'язку з феноменом «хибних спогадів», але й загалом при оцінці тривалості та значення деяких переживань). Неминуче виникає питання, якому, на мою думку, когнітологи не вділяють достатньо уваги: що об'єднує відчуття і спогади? Що надає їм цілісності та «тримає їх купи»?

У роботі «Мислення швидке та повільне» Деніел Канеман зазначає, що людям притаманно оформлювати свої переживання в історії, і про своє життя ми

також думаємо як про історію, яка має не тільки певну тривалість та пікові переживання, але й сюжет. Протягом життя ми зі всіх сил намагаємось надати своїй життєвій історії впорядкованості й сенсу, бо це допомагає нам бачити світ простішим, узгодженішим та прогнозованішим: «Ілюзія, що минуле може бути зрозумілим, породжує ілюзію прогнозованості і керованості самого майбутнього. Ці омани нас заспокоюють, бо знижують тривогу, яка неминуче виникла б від усвідомлення цілковитої невизначеності нашого існування» [1, с. 203]. І хоча впорядкованість життєвої історії можна вважати ілюзією, все ж це корисна ілюзія, без якої наші відчуття та спогади зазнавали б суцільного розпорошення.

Наратив, на мою думку, і є тією життєвою історією, яку доцільно розглядати як певну надбудову над «Я-спогади» і «Я-відчуття», адже відчуття набувають сенсу й усвідомленості, якщо вони оформлені у спогади, а спогади пов'язані через наратив. Тобто не самі спогади забезпечують цілісність, зв'язність та сенсовність життя, а наратив, який пов'язує в одне ціле спогади та відчуття. Саме наратив створює основу для розуміння сенсу та інтерпретації різних аспектів життя.

Роль герменевтичного кола у наративності життєвого досвіду

Питаннями розуміння та інтерпретації в гуманітаристиці займається така дисципліна, як герменевтика. В її межах був сформульований методичний принцип герменевтичного кола, який може допомогти нам зрозуміти, як відбувається процес формування наративу на основі окремих спогадів. Принцип герменевтичного кола полягає у тому, що ціле ми розуміємо, виходячи із частин, а частини – виходячи із цілого. Тобто, для того, щоб одиничні елементи життєвого досвіду – відчуття та спогади набули смислової зв'язності, вони повинні бути вписаними у щось ціле, чим є наратив нашого життя. Наратив ж не існує відразу у закінченому вигляді, а формується на основі одиничних спогадів та прожитих життєвих моментів. Таки чином, ціле та одиничне, наратив та спогади перебувають у процесі постійного взаємного опосередкування. В цьому колі лише відчуття можна трактувати як фіксовані одиниці досвіду, але без належної інтерпретації в контексті цілісного наративу, ми будемо позбавлені розуміння їхнього змісту: «Кожне життя має свій власний смисл. Він полягає в тому значенні, яке надає кожному теперішньому моменту, що зберігається у пам'яті, самоцінність, при цьому значення спогаду визначається відношенням до смислу цілого» [2, с. 139].

Вільгельм Дильтай, один із засновників філософської герменевтики називає автобіографію найбільш інструктивною формою, в якій перед нами постає розуміння життя. Вона являє собою взірець цілісного розуміння життєвого шляху, яке найкраще можна осмислювати крізь призму таких категорій, як цінність, ціль, значення та смисл. Людина, яка розуміє свій життєвий шлях є ідентичною тій, яка його створила. З цього виростає особлива інтимність розуміння нами свого життя і тлумачення всіх його вдалих і не вдалих моментів. Автобіографію, отже, можна вважати автонаративом, в якому ми бачимо життя як осмислений і цілісний процес, а не як набір розрізнених переживань та спогадів про них.

Наративність може бути також основою ідентичності, як це переконливо показав французький філософ Поль Рікер, увівши у філософський обіг поняття наративної ідентичності. На його думку, ми постійно перебуваємо в процесі

укладання та переповідання оповіді власного життя. Ця можливість пов'язана із темпоральністю нашого життєвого досвіду, яка дозволяє нам здійснювати постійний процес опосередкування – минулого майбутнім і майбутнього минулим. Сюжетна інтрига, непередбачуваність робить життєву оповідь незавершеною в будь-який момент часу, через що ідентичність постає своєрідною «суперечливою узгодженістю»: «Сюжетна відкритість ставить нас у ситуацію, у якій ми можемо зібрати себе до купи в оповіді, лише розміщуючи певним чином конфігурацію початку, середини та кінця. Але водночас ми завжди знаходимося у процесі перегляду тексту, оповіді свого життя» [3, с. 309]. Можливість конструювати нашу ідентичність за допомогою наративу створює можливість творчого підходу до життя, а також дарує певну свободу від диктату минулого, яке може бути не тільки щасливим, але й складним і травматичним.

Слід зазначити, що принцип герменевтичного кола оприявнює також значення колективного наративу, адже одиничний наратив стає зрозумілим в контексті цілісного наративу спільноти, до якої належить індивід і членом якої себе вважає. Тому на кожному з нас лежить відповідальність як за власний наратив, так і за колективний, оскільки він формується на основі одиничних наративів.

Висновок

Підсумовуючи вищесказане, хочу зазначити, що про наратив нашого життя слід дбати в кількох аспектах. Перше, це усвідомлювати, наскільки адекватно він відображає досвід прожитого. В самому наративі нема критерію об'єктивності чи правдивості, життєвий досвід ми можемо інтерпретувати, реконфігурувати, зв'язувати в ціле, але постійно потрібно повертатися до думки, чи відповідає наратив цілям нашого життя, наскільки він осмислений і узгоджений з цінностями життя та цінностями спільноти, до якої ми належимо. Друге: впродовж життя необхідно дбати не лише про наратив, але й про наповненість та усвідомленість самого досвіду та повноту відчуттів. Третій аспект - прив'язка наративу до цінностей. Як на рівні колективного історичного досвіду, так і на рівні індивідуального життя, цінності слід тримати у фокусі уваги, оскільки їх реалізація, поряд з реалізацією життєвих цілей, наповнює життя сенсом.

Останнім важливим моментом, на якому варто наголосити, є те, що під час війни письмова фіксація наративу є бажаною і цінною. Відчуття і спогади можуть розсіюватися, особливо під впливом тривалого стресу, в якому перебувають українці від початку війни. Однак спроба письмово описати свій досвід, зафіксувати спогади, допоможе правильним чином проінтерпретувати пережите, надати йому сенсу та значущості крізь призму історичних викликів, а також передати наступним поколінням. Можливо, це не гарантуватиме нам щастя, але створить передумови для того, щоб ми відчували себе гідними бути щасливими, пройшовши всі випробування історії.

Література

1. Канеман Деніел Мислення швидке і повільне / Пер. з англ. Максим Яковлев. – К.: Наш формат, 2017. – 480 с.
2. Дильтей В. Наброски к критике исторического разума. Вопросы философии. – №4. –1988. – С. 135-152.

3. Ricoeur Paul Figuring the Sacred: Religion, Narrative and Imagination. Minneapolis Fortress. 1995. 352 p.

Roman PURII

MD, MBA,

*Director and Co-founder of the Ukrainian Institute for Happiness Research
(Lviv, Ukraine)*

HAPPINESS-ORIENTED ECONOMIC POLICY IN THE AGE OF DIGITALIZATION

Abstract. The challenges of digitization and the reasons for the transition to a new social order are highlighted. The essence of the conflict between the state and entrepreneurs is analyzed and the need for liberalization of economic relations is argued. The prospects and threats of Central Bank Digital Currency (CBDC) are considered. The principles of a new social contract and the main features of digitalism as a new social order within the framework of the happiness-oriented economic paradigm are outlined.

Key words: digitalization, digitalism, Central Bank Digital Currency (CBDC), happiness-oriented economy, liberalization, social order, social contract

Роман ПУРІЙ

лікар, магістр ділового адміністрування

*Директор та співзасновник Українського інституту дослідження щастя
(Львів, Україна)*

ЩАСТЯОРІЄНТОВАНА ЕКОНОМІЧНА ПОЛІТИКА В ДОБУ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ

Анотація. Висвітлено виклики цифровізації та підстави для переходу на новий суспільний лад. Проаналізовано суть конфлікту між державою і підприємцями та обґрунтовано потребу лібералізації економічних відносин. Розглянуто перспективи та загрози Цифрової валюти центрального банку. Окреслено засади нового суспільного договору та основні риси цифровізму (діджиталізму) як нового суспільного ладу в рамках щастяорієнтованої економічної парадигми.

Ключові слова: діджиталізація (цифровізація), діджиталізм (цифровізм), Цифрова валюта центрального банку, щастяорієнтована економіка, лібералізація, суспільний лад, суспільний договір

Щастя сучасного глобального суспільства затьмарюється цілою низкою, проблем які накопичуються і потребують негайного вирішення. Ми живемо в епоху, коли зростає конфлікт інтересів людини і цивілізації, громадянина і держави.

Кліматичні зміни звужують ареал проживання людей. Зовні це виглядає як перенаселення і вимагає контролю за народжуваністю, але, з іншого боку, падіння народжуваності і ріст смертності викликає демографічні проблеми, які руйнують систему соціального забезпечення. Японія, Китай, Європейський Союз та інші

країни б'ють на сполох через вплив демографії на наповнення пенсійних і страхових фондів. Україна теж в цьому списку, але зовсім з інших причин. До світової економічної рецесії, викликані пандемією COVID-19? додалися енергетичні, а з ними і економічні проблеми, спричинені агресією Московії проти України і Європейського Союзу. Але це ще не все. Насувається ще більша криза екзистенційного характеру – руйнується така зручна і звична для нас модель соціально-економічного устрою західної цивілізації. Синтетичний інтелект, Інтернет речей та роботизація скорочують зайнятість не тільки у важкій, але й у легкій промисловості, у сфері обслуговування і навіть загрожують таким професіям як лікар, юрист, журналіст, працівник музичної та кіноіндустрії. Зникають робочі місця, цілі галузі, що негативно впливає на наповнення фондів соціального забезпечення – і це все на фоні падіння народжуваності і росту тривалості життя.

Сучасні технології дозволяють виробникам товарів та послуг забезпечити людей усім необхідним для заможного і щасливого життя – і ті ж самі технології позбавляють виробника платоспроможного покупця. Людство заходить в технологічно-соціальний глухий кут і потребує радикальної системної зміни не тільки щодо розподілу суспільних благ, а й наявної парадигми економічного мислення загалом.

Ми, експерти Українського інституту дослідження щастя, розглядаємо майбутнє України і світу крізь призму щастяорієнтованої економіки та політики і пропонуємо контрольований перехід на новий суспільний лад.

Отже, діджиталізм або цифровізм – це назва нового соціально-економічного устрою або суспільного ладу. Ідеологія діджиталізму витікає з технологічних можливостей сучасної цивілізації, а також з реального конфлікту інтересів бізнесу, а особливо креативного класу, з урядами своїх країн. Рятуючись від податкових та інших утисків зі сторони урядів, великий бізнес, підприємці, промисловці та креативний клас винайшли офшорний бізнес та активно використовують Інтернет, хмарні технології, систему блокчейн та криптовалюту. Це дозволяє підприємцям виживати в умовах зростання тиску зі сторони влади. Громадянське суспільство, з одного боку, зацікавлене в лібералізації соціально-економічних стосунків у державі, а з іншого боку, від цього страждає критична інфраструктура та соціальна сфера: медичне страхування і пенсійне забезпечення. Але проблема глибша, вона системна і впирається, зокрема, в роздуті бюрократичні штати держустанов, страхових компаній, пенсійних фондів та профспілкових організацій. У цьому середовищі організованих соціальних паразитів виникають і процвітають корупційні схеми, хабарництво та інші оборудки, які тяжким тягарем лягають на бюджети, а в кінцевому результаті – на плечі громадян-платників податків.

Уряди передових країн світу вже давно ведуть приховану війну з бізнесом і громадянським суспільством: спочатку піднімали вік виходу на пенсію, потім «побороли» банківську таємницю, але бізнес перейшов в Інтернет і його хмарні технології, використовує блокчейн і криптовалюту, виграючи таким чином чергову битву.

І ось тепер, як дещо запізніла реакція на дії креативного класу та бізнесу, уряди п'ятдесяти з лишком країн з Україною включно, синхронно запускають

проект під аббревіатурою CBDC (Central Bank Digital Currency) – цифрову валюту центральних банків. Паралельно створюється міжнародна платіжна система на базі цифрових грошей і технології блокчейн. Для західного бізнес-середовища – це реальний податковий зашморг, а для авторитарних країн – цифровий концтабір.

Враховуючи вище сказане, можемо стверджувати, що назріває революційна ситуація глобального масштабу, яка може призвести до зміни наявного суспільного ладу на новий соціально-економічний устрій – суспільний лад, який збалансує, врівноважить інтереси громадянського суспільства і влади, громадянина і держави, людини і цивілізації. І в очікуванні на реакцію креативного класу та бізнесу на урядові нововведення, Український інститут дослідження щастя активно розробляє та популяризує ідеологічні основи діджиталізму – симбіозу можливостей синтетичного інтелекту, Єдиної цифрової фіскально-облікової платіжної системи (ЄЦФОПС), цифрового врядування і безумовного рентного базового доходу.

Головне завдання українського громадянського суспільства і його креативної частини – взяти під контроль процеси діджиталізації в Україні і не випустити з рук ЄЦФОПС. Вона має бути в державній, тобто народній власності, бути прозорою і служити громадянам України.

Цифровізм – це суспільство без інфляції, без корупції, без бідності, з рівними можливостями для всіх громадян, які прагнуть до заможності і щастя. Основою суспільства без організованих соціальних паразитів, суспільства нової соціальної справедливості має бути наступна ідея: «Кожна людина має право на заможне, щасливе та навіть вічне життя, але за власний рахунок».

Цифровізація соціально-економічних відносин у суспільстві неодмінно приведе нас до цифровізму. Цифровізація економіки докорінно змінить систему виробництва, логістики і збуту, змінить зайнятість і виробничо-менеджерські стосунки. Грошові потоки також змінять своє русло. Але це ще не цифровізм. Цифровізм відбудеться тоді, коли цифровізація масштабно проникне в соціум, змінивши способи реалізації не лише комунікації, але й врядування, виборів, політики. Остаточно діджиталізм встановиться, коли суспільство перейде на нову систему розподілу суспільних благ – автоматизовану систему розподілу значної частини бюджету через систему Базового соціального забезпечення, Безумовного базового доходу чи рентних виплат громадянам України з їхньої частки у державній власності.

Щастя людей полягає, зокрема, і в тому, що ми здатні домовлятися і впливати на умови нашого життя. Нас чекає, на мою думку і я над цим працюю, два окремих суспільних договори: перший договір укладуть між собою суб'єкти реального сектору економіки – активна частина громадянського суспільства – щодо правил гри в секторі економічного відтворення і способу розподілу суспільних благ в післявоєнній Україні, а другий договір: консолідована воля громадянського суспільства має бути озвучена і узгоджена з новообраною владою. З огляду на геополітичні обставини Україна може виступити ініціатором і місцем проведення великого цивілізаційного експерименту та ідеологічного прориву. Україна має реальну можливість зробити свій вагомий внесок в розв'язання конфлікту інтересів людина-цивілізація, громадянин-держава, стати колицкою

нового соціально-економічного ладу, нової парадигма екологічного і економічного мислення людства.

Lukman RAIMI

PhD, Assistant Professor, Universiti Brunei Darussalam (Brunei Darussalam)

USING SOCIAL ENTREPRENEURSHIP
TO EFFECTIVELY DELIVER HUMANITARIAN SERVICES FOR
HAPPINESS, QUALITY OF LIFE AND ECONOMIC DEVELOPMENT

Abstract. Global statistics on humanitarian crises are terrifying, frightening and worrying! Humanitarian crises are deepening in Ukraine, Syria, Somalia, Palestine, Turkey, and Afghanistan among others. Unfortunately, the traditional response to humanitarian crises through charity-based humanitarian organisations has proven unsustainable. The purpose of this paper is to advocate the use of social entrepreneurship to effectively deliver humanitarian services for happiness, quality of life and economic development. Underpinned by the Theory of Change (ToC) framework, the paper calls for a paradigm shift from the charity model of humanitarian organisations to the dual business model of social entrepreneurship. Four thematic arguments emerged from the paper. First, it is observed that humanitarian organizations are currently driven by the traditional charity model and an unsustainable financing model, hence they need to adopt the sustainable social entrepreneurship model built on a dual bottom line (profit and social impact). Second, the use of social innovation in humanitarian disasters would improve the delivery of fast, effective, and cost-effective services to victims. Third, the use of pre-disaster country-based pooled funds (CBPFs) to complement existing financing options could be a key growth driver for sustainable financing of humanitarian disasters. Fourth, the strategic use of CSR investments of multinational corporations (MNCs) by humanitarian organizations could enable sustainable financing of humanitarian crises. The above findings are intended to serve as a springboard for further rigorous empirical studies on this important topic.

Keywords: happiness, quality of life, economic development, Corporate Social Responsibility (CSR), Theory of Change (ToG), multinational corporations

Zoya ROMANETS

*PhD in Psychology, Associate Professor,
Lviv Institute PJSC «Higher Educational Institution MAUP - Interregional Academy of
Personnel Management» (Lviv, Ukraine)*

HAPPINESS AS SELF-REGULATION OF I-HOMEOSTASIS

Abstract. From the standpoint of a systemic approach to the functioning of the psyche, its main goal is to ensure a person's adaptation to the environment, in particular, the social one. In order to achieve the goal of adaptation, the psyche of the individual needs to ensure the proper level of self-organization of the psyche internal structure. The process of maintaining the integrity and functionality of the psyche internal structure is the maintenance of self-homeostasis, which is a continuum of subjective feelings of self in the range from high to low levels. I-homeostasis is determined by the subjective feeling of oneself from a positive self-efficacious state to at least satisfactory or unsatisfactory, but with the preservation of the elementary functionality of the psyche without depersonalization, derealization. The psychohomeostatic properties of the individual's psyche are established from early childhood in interpersonal relationships with parents and other caregivers, called attachment relationships, in which both positive and negative automatic responses for meeting needs and adaptation can be acquired, and a repertoire of automatic roles is formed, which do not always contribute to flexibility and adaptability, that is, they do not serve to effectively support self-homeostasis. It is important to develop the skills of conscious correction of self-homeostasis through the awareness of automatic patterns of reactions, which acquire the character of an automatic unconscious role in relationships with other people who may disturb self-homeostasis.

Keywords: systemic approach, psyche internal structure, attachment theory, self-homeostasis, psychological homeostasis, patterns of automatic reactions, self-regulation

Зоя РОМАНЕЦЬ

*кандидат психологічних наук, доцент,
Львівський інститут ПрАТ «Вищий навчальний заклад «МАУП - «Міжрегіональна
академія управління персоналом» (Львів, Україна)*

ЩАСТЯ ЯК САМОРЕГУЛЯЦІЯ Я-ГОМЕОСТАЗУ

Виходячи з системного підходу до функціонування психіки, можна припустити, що метою її функціонування є двоєдине завдання: забезпечити виживання людини у середовищі, яке за своєю структурою є неоднорідним і містить фізичні, тобто, природні, антропогенні і соціальні аспекти, а з іншого – забезпечити необхідний рівень самоорганізації внутрішньої структури психіки, яка, власне, і зробить можливими адаптаційні процеси щодо зовнішнього, зокрема, соціального середовища, тобто, забезпечить їх реалізацію.

Йдеться про те, що внутрішній структурі психіці особистості повинні бути притаманні такі якості, властивості, характеристики, які дозволять гнучко

відповідати на вимоги довкілля, зокрема, соціального, забезпечити особливості комунікації і взаємодії з іншими людьми за різних обставин, у різних ролях.

Видається слушним і доречним вбачати підтримання внутрішньої структури системи Я особистості метою функціонування психіки як системи, а суб'єктивне позитивне потенційно спроможне відчуття себе з усіма властивими йому характеристиками, програмами, механізмами, назвати Я-гомеостазом.

Саме Я-гомеостаз видається тим процесом і результатом системної роботи психіки, який забезпечує адаптаційні можливості особистості у соціальному середовищі. Важливо зауважити, що Я-гомеостаз має різні рівні організації, які забезпечуються різними психогомеостатичними механізмами, програмами, властивостями тощо. До прикладу, вищим рівнем організації функціонування гомеостазу можна вважати не лише адаптаційні можливості, що забезпечують стан рівноваги між особистістю і середовищем, а уможливають стани творчої самореалізації, стани високої продуктивності і самоефективності, коли людина здатна як до ефективної професійної діяльності, так і до контактів і стосунків з різними людьми, – дружніх, ділових, широких соціальних контактів, а також близьких інтимних стосунків, пов'язаних з можливістю створення сім'ї, партнерських, близьких родинних стосунків, у тому числі, – з дітьми що сприяють їх розвитку, навчанню, вихованню.

Нижчим рівнем організації гомеостатичних здатностей особистості може бути рівень, коли людина може лише задовольняти свої найнеобхідніші потреби, до прикладу, у їжі, інші потреби, пов'язані з побутом і виживанням, що є, по суті, на межі психічної норми, яка дозволяє їй задовольняти хоча б зазначені базисні, основні потреби, зберігаючи рівень свідомості з орієнтацією у часі просторі, самоусвідомленні своїх потреб, свого існування, однак без можливостей працювати, бути членом будь-якого колективу займатись будь-якою соціально значущою діяльністю, яка дозволяє заробляти засоби до існування. Також для такої людини не йдеться про можливість будувати стосунки, утворювати сім'ю, турбуватись про різного роду блага для неї. Слід зазначити, що більшість людей знаходяться десь посередині між крайніми точками характеристик Я-гомеостазу (психологічного гомеостазу) із своїми індивідуальними особливостями щодо самореалізації, забезпечення власного життя у суспільстві, а також здатності до побудови стосунків, створення сім'ї, виховання дітей тощо. Засобами підтримання психологічного гомеостазу, точніше, психогомеостатичними властивостями психіки є усі її властивості, тобто когнітивні, емоційні, мотиваційно-регуляторні тощо.

Специфікою Я-гомеостазу є те, що його психогомеостатичні механізми виникали, формувались інсталювались за умов присутності, активного впливу інших людей, активної взаємодії з іншими людьми, які виступали в ролі піклувальників щодо життя і здоров'я людини від самого її народження[5]. І це означає, що Я-гомеостаз або психологічний гомеостаз є пов'язаним із пристосуванням, системною єдністю із соціальним середовищем, тобто з іншими людьми. Опираючись на теорію прив'язаності Джона Боулбі [2], яка стосується проблематики становлення особистості у контексті близькості з іншими людьми, слід розуміти, що особливості типів прив'язаності безпосередньо пов'язані із стилем, способами підтриманням психологічного гомеостазу, – Я-гомеостазу.

Можна стверджувати, що відомі типології характеру, до прикладу, відомого психотерапевта Ненсі Мак Вільямс [4], являють собою саме типи підтримання психологічного гомеостазу, тобто гомеостазу у контексті взаємодії з іншими людьми, соціальним середовищем. Іншими словами, характер – це стиль утворення стосунку з середовищем, за яким криється система внутрішніх ставлень особистості, пов'язаних з цінностями, змістами, смислами.

Важливим було б іще зазначити наступне: будь-яку соціальну взаємодію можна розглядати як рольову взаємодію. Йдеться про те, що будь-який стосунок між людьми слід розглядати як рольовий стосунок. До прикладу, стосунок матері і дитини стосунок у подружжі, будь-які ділові стосунки, навіть стосунок покупця з продавцем передбачає певний репертуар поведінкових проявів в рамках типів рольових стосунків. У кожному із зазначених стосунків перед індивідом постає завдання зберегти свій Я-гомеостаз, не тільки втримати але й мати можливість проявляти себе, реалізувати свої потенціали, відчувати задоволення і навіть щастя. Останнє може бути окреслено в рамках такої робочої моделі як можливість бути самим собою, проявляти себе, задовольняючи свої актуальні потреби у контексті будь-яких стосунків, гармонійно вписуючись у простір потреб, намірів, прагнень іншої людини. Йдеться про здатність так налаштувати свій гомеостаз, щоби гнучко і творчо проявляти себе за різних ситуацій, стосунків, життєвих обставин.

Видається доречним зазначити певний континуум рівнів Я-гомеостазу, починаючи від рівня, коли, вдається втримувати, хоча б, хитку цілісність і продуктивність щодо здійснення елементарних завдань виживання до рівня стану самоактуалізації, самореалізації і творчості, тобто, стану переживання повноти життя, гармонії з оточенням, а відтак, – щастя.

З огляду на зазначене, видається важливим аспектом втримання психологічного гомеостазу, усвідомлення і корекція власного стану Я у взаємодії з іншими людьми. Важливо зауважити що Інший є завжди «присутнім» у будь-яких взаємодіях людини з довкіллям, навіть з предметним довкіллям, оскільки первинне формування особистості відбувалось у стосунках з Іншим, коли у психіці відображалась тріада: 1) образ Іншого, який містив, як правило, суперечність, тобто позитивну і негативну роль Іншого, його вплив; 2) образ і відчуття себе у контексті присутності, активності, впливу Іншого, 3) досвід переживання власної спроможності чи неспроможності досягнути задоволення власних потреб у процесі взаємодії з Іншим.

Можна припустити, що такого роду первинне відображення досвіду взаємодії з Іншим становить базисний психічний апарат, який сформувався у кожної людини у процесі її розвитку, який з необхідністю актуалізується у процесі взаємодії з довкіллям навіть у предметному середовищі у процесі будь-якої діяльності, не обов'язково безпосередньо пов'язаної з іншими людьми. Йдеться про те що в контексті взаємодії із реальністю, з довкіллям у людини актуалізується її первинний рольовий досвід, репертуар якого можна представити наступним рядом: впевнений в успіхові, у власній спроможності, у самодостатності, любовності тощо, або, навпаки, невпевненості непотрібності, зайвості, неспроможності, безсилості щось змінити, досягнути.

Ролями також можуть бути такі, як «гідний покарання», «гідний заборон і обмежень» тощо. Можуть бути внутрішні, навіть не усвідомлювані ролі у

стосунках з довкіллям, які виявляються у поведінкових стратегіях. До прикладу, відомими стратегіями, в разі не задоволення первинних потреб дитини, згідно із сучасними підходами, зокрема, підходами схема-терапії[1] можуть бути: уникнення, упокорення або, навпаки, – гіперкомпенсація, яка може проявлятися в стратегії домінування над Іншим, критики, зухвалій поведінці або перфекціоністській, контролюючій поведінці з метою уникнення помилок та випадковостей[1,с.80]. Може також виникати самозвеличання як ознака злякано-навислого нарцисизму [3] у характері із переконанням щодо власної моральної вищості над іншими людьми, із прийняттям інших менш надійними, ретельними, ніж самі тощо. Уникаючі стратегії можуть призводити до соціальної ізоляції з метою уникнення конфліктів або складних ситуацій, а стратегія упокорення - до надлишкової боязкості, нездатності відстояти себе свої межі, свої права.

Говорячи про завдання досягнення щастя як стану, як процесу переживання життя у контексті його динаміки, мінливості, наявності як позитивного, так і негативного у житті, тобто, впливу чинників, що викликають як позитивні, так і негативні переживання, важливими можуть бути наступні кроки в сенсі рефлексивної і саморегуляторної здатності особистості:

1. Визнання і усвідомлення того, що у власній саморегуляції закладені автоматичні механізми, програми пов'язані із способом мислення, самосприйняття, напрацьовані стратегії поведінки, що вмикаються автоматично як рефлекс, імпульс тощо.
2. Здатність усвідомлювати у кожен момент часу взаємодію з реальними обставинами, їх вимогами, завданнями, що викликають переживання напруження труднощів тощо, усвідомлювати себе у рольовій взаємодії з Іншим із визначенням власної ролі, до прикладу, ролі покараного, зневіреного, невпевненого, позбавленого підтримки через несприйняття і нерозуміння тощо.
3. Усвідомлення власної деструктивної стратегії-ролі, яка позбавляє активної спрямованості на досягнення мети, задоволення потреби.
4. Застосування рефлексії з метою корекції власної деструктивної стратегії-ролі для відновлення і підвищення ефективності діяльності і спілкування з Іншим, що призведуть до підсилення Я-гомеостазу, а відтак вихід на вищий рівень саморегуляції і активності.

Проблематика специфіки батьківсько-дитячих взаємин фокусує увагу на наступному аспекті: оскільки батьки є дорослими і відповідальними за дитину, можна міркувати або вкладати у стосунках батьків і дітей управлінській зміст з боку батьків щодо дитини[6]. Іншими словами, батьки керують розвитком дитини, і, як тільки виникає тло управління, той, хто керує, набуває роль суб'єкта, завдання якого виконують інші. Він має більше повноважень, влади, ступенів свободи тощо. Той, хто перебуває в ролі об'єкту, має менше ступенів свободи, піддається впливу, є залежним, несамостійним тощо.

Можна сказати, що стосунки батьків і дітей, у зазначеному контексті, є стосунки суб'єктно-об'єктні. І дуже багато залежить від того, наскільки батьки усвідомлюють дитину як суб'єкта, якому притаманне активне начало. Наскільки батьки усвідомлюють свій вплив саме на формування і розвиток системи психіки як такої, свій вплив на становлення системних характеристик психіки дитини, які, у подальшому, будуть керувати саморегуляцію дитини, адаптаційними процесами

її психіки, що, у свою чергу, буде забезпечувати якість її життя. Йдеться про те, наскільки дитина зможе себе реалізувати в житті, зможе бути творчою, відчувати себе господарем життя тощо.

Завершуючи висловлену думку, слід відзначити, що здатність людини бути суб'єктом полягає в тому, щоб бути в змозі розуміти і усвідомлювати таку ж здатність усіх інших людей і рахуватися з нею, як видається, є запорукою для людини бути в змозі утворювати різного роду ефективні стосунки – від близьких – до широких соціальних стосунків.

Щодо значення і ролі прив'язаності дитини до матері або тієї спорідненої особи яка займається вихованням дитини, саме в змісті феномену прив'язаності формуються первинні еталони у психіці дитини щодо позитивності чи негативності Іншого, позитивності, впевненості, високої самооцінки себе і своєї потенційності щодо можливостей здійснювати різного роду активність, спрямовану на досягнення своєї мети у просоціальному контексті.

Сформована прив'язаність, досвід надійної хорошої прив'язаності, в якій мати і дитина є суб'єктами тобто стосунок прив'язаності відбувся сформувався між двома активними суб'єктами коли кожен сприймає іншого як людину із своїми внутрішніми потребами процесами, цілями, бажаннями тощо. Звичайно ж, мати і дитина нерівноправні партнери, але від матері вимагається при наявності у неї тонко чуттєвості [2,с.38] розуміння потреб дитини в контексті завдань розвитку її психіки і особистості з усіма соціальними навичками. Водночас важливо у стосунках матері і дитини, щоб дитина також могла розуміти потреби і бажання матері, а саме, потреби у відпочинку, у вільному часі, потреби займатися своїми дорослими справами. Звичайно ж, йдеться про адекватне розуміння, в якому враховується здатність дитини до сприйняття іншого, дорослого.

Якщо йдеться про вплив первинної прив'язаності дитини на її подальше доросле життя, можна стверджувати, що, за умов надійності первинної прив'язаності дитини у материнсько-дитячих стосунках, дитина набуває досвіду доброго, теплого, щасливого зв'язку з усім, з чим вона взаємодіє.

Отже життя, його підтримання здійснюється через зв'язок з іншими, починаючи від народження дитини. Важливо навчити дитину перебувати у зв'язках, набути здатності будувати зв'язки, підтримувати зв'язки, оскільки зв'язок – це і є життя, а вихід із зв'язку, втеча, уникнення можна розглядати як акт мікро смерті.

Отже, здатність перетворювати зв'язки, а не уникати і обривати зв'язки є важливою здатністю людини у контексті підтримання як власного психологічного, Я-гомеостазу, так і здатністю утворювати спільну взаємодію, важливу для інших людей, суспільства, соціуму. Йдеться про здатність творити саме благо творчі соціальні зв'язки, а не деструктивні, токсичні зв'язки.

Література

1. Арнц А., Якоб Г. Схема-терапія: модель роботи з частками. – Львів: Свічадо, 2014. – 254 с.
2. Бріш К.Г. Розлади прив'язаності від теорії до терапії/ Посібник. . – Львів: 2012. – 314 с.

- 3.Клименко М.Р.Нарцисична саморегуляція як чинник суб'єктивного благополуччя «Молодий вчений» № 6 (33) червень, 2016 р. Психологічні науки. С.407-412.
4. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика / Пер.с англ. – .: Класс, 1998. – 438 с.
- 5.Романець З.О. Проблема забезпечення розвитку ефективного Я-комплексу дитини у контексті системного підходу щодо функціонування психіки. Психологічне благополуччя особистості в процесах соціальної взаємодії: монографія / О. А. Лещинська, З. О. Романець, С.С.Макаренко, Н.М. Семенів, Ю.В. Вінтюк – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018 – 142с. С.30-60.
- 6.Романець З.О. Психологічна проблематика управління розвитком особистості у пересічних сім'ях. "Вісник Національного університету оборони України" Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. 1(54) 2020 С.144-152.

Oksana SARABUN

*PhD in Philosophy, Associate Professor of the Department of Philosophy,
Ivan Franko National University of Lviv (Lviv, Ukraine)*

HAPPINESS AS AN OPPORTUNITY TO CREATE YOUR OWN LIFE PROJECT IN YOUR ENVIRONMENT

Abstract. The Russian-Ukrainian war continues today. Russia sneakily attacked Ukraine and wants to destroy its entire population and occupy its entire territory. For Ukraine, this war has an existential character. This is a war for survival. In this situation, it is very important for Ukrainians to be aware of the difference between their own and the enemy's historical narratives. In the process of forming their identity, Ukrainians must understand, that Ukraine and Muscovy have nothing in common at the level of values, traditions, and historical memory. There is historical truth and justice in this statement. Instead, Russian propaganda creates myths about the so-called "fraternal nations". It is our intellectual task to debunk such myths. Millions of Ukrainians were forced to leave their homes by the war. In such a dramatic situation people realized, that to be happy is to have the opportunity to create your life project surrounded by like-minded people.

Keywords: Own, Hostile, Other, identity

Оксана САРАБУН

*кандидат філософських наук, доцент кафедри філософії
Львівського національного університету імені Івана Франка (Львів, Україна)*

ЩАСТЯ ЯК МОЖЛИВІСТЬ ЗДІЙСНИТИ ВЛАСНИЙ ЖИТТЄВИЙ ПРОЕКТ В СЕРЕДОВИЩІ СВОЇХ

В ситуації теперішньої російсько-української війни, яка має екзистенційний характер, здавалося б цілком логічним і передбачуваним, якби базові інстинкти, спрямовані на виживання, були б максимально актуалізовані. Але ж ні, вплив багаторічної російської пропаганди виявився наскільки всеохоплюючим, що в значній частині українців і людей, які ззовні спостерігають за агресією по відношенню до нас, відбулося значне розмивання внутрішніх кордонів між базовими концептами Свого і Чужого.

Ще у древні архаїчні часи людство в контексті міфологічного світогляду виформувало ключову формулу виживання: будь відкритим до Своїх і обережно-настороженим до Чужих та чітко окреслюй межу, яка їх розділяє, адже саме вона є гарантією твоєї безпеки. Характерно, що в доісторичні часи, коли люди жили в межах закритих груп, представник іншого племені сприймався, як прибулець із зовнішнього, ворожого світу, який за замовчуванням ніс у собі загрозу. Але також паралельно з цим він породжував цікавість до своєї персони. Щоб задовільнити її, люди почали створювати обряди гостинності, аби через подарунки та вияв пошани

до незнайомця зробити його частиною власної групи або принаймні почерпнути для себе досвід його життєсвіту [6].

Відтак доцільно уточнити термінологію у тріаді **Свій-Інший-Чужий**. **Інший**, тобто відмінний від мене, допомагає мені формуватися, додає розмаїтості моему становленню, **Чужий** – той, що загрожує, прагне підкоряти і домінувати. **Інший** – той, що готовий співпрацювати, бути відкритим і толерантним до альтернативної думки, раціонального діалогу, логічно і доказово аргументує свою позицію, здатен на компроміс. **Чужий**, тобто ворожий до мене, ніколи не є чесний в своїх намірах, діє маніпулятивно, жонглює діалектичними поняттями і використовує засади релятивізму в розумінні істини у максимально спотвореному вимірі.

Попри варварську фізичну агресію Московії по відношенню до України, одним з основних векторів т.з «м'якого впливу» ворожої пропаганди завжди був дискурс розмивання ментальних кордонів поміж Своїм і Чужим наративом, у якому приглушувався базовий інстинкт здорового глузду, який відповідає за наше виживання як самостійної нації. Варто відзначити, що для сучасних українців в процесі формування власної автентичної візії майбутнього, дуже важливо усвідомити відповідальність за те, що Московія є ідеологічним проектом, значною мірою конструйованим українською інтелігенцією. Оглядаючись вглиб історії, неважко помітити, що Росія не є класичною імперією, адже вона свого часу заволоділа не далекими заморськими територіями, а сусідніми землями з культурною спадщиною вищого гатунку, аніж у неї самої. Усвідомлюючи це, вона почала компенсувати власну відсталість, безцеремонно збагачуючи й облагороджуючи свою історію та культуру чужими звичаями й здобутками, позбавляючи натомість українців їхнього минулого. Починаючи з середини 17 ст., київські інтелектуали насичували Москву і Петербург ідеями та проектами, проте ті цінності, які вони привносили туди з просвітницькою місією, не були сприйняті, адже Московія ніколи не толерувала тих шляхетських прав і свобод, які були органічними настановами для українців. Західноєвропейські цінності, виплекані книжниками Києво-Могилянської академії, сприймалися як ворожі і еретичні ідеї. Зі свого боку, не маючи політичного впливу, київські інтелектуали сподівалися на плідність власної культурної експансії, проте нігілістично-варварське начало Московського царства було ними явно недооцінене.

Масштабну місію в розрізненні Свого і Чужого життєвого проєктів здійснило і здійснює **українське письменство**. У численних класиків української літератури (Г. Квітки-Основ'яненка, І. Котляревського, Т. Шевченка, М. Гоголя, Лесі Українки, М. Хвильового, І. Нечуя-Левицького, П. Мирного, М. Зерова і інших) відстежується чітке розгортання наративу про те, що поміж українцями і москowitzами немає нічого спільного на рівні ціннісних, етичних, звичаєвих чи навіть суто поведінкових, обрядових та побутових настанов. Про цей процес **«іншування москаля»** розповідає, зокрема, В. Агеєва у своєму тексті «За лаштунками імперії». Вона відзначає, що для формування ідентичності конче необхідний образ Іншого, Чужого, і цим Чужим для української літератури, починаючи з XIX століття, виступав власне москаль, як уособлення загрози й руйнації, втілення деструктивних для українського соціуму сил. Наприклад, звертаючись до текстів Т. Шевченка чи Г. Квітки-Основ'яненка, можемо згадати

екзотичний образ солдата-москаля, який трактується в якості відчуженого і загрозливого персонажа, адже його моральний облік є максимально зубожілим, виродженим, розтлінним, в якого відсутня всяка повага до законів, звичаїв і повністю деградоване відчуття власної честі і гідності. Аби приховати цю гірку для себе правду, Московія штучно формувала образ недолугого українця – наївного, простосердного, мужикуватого, лінивого й вайлуватого.

Москаль – персонаж, який уособлює брутальну силу, гніт, абсолютну імперську владу, безоглядне нахабство та повсякчасне порушення присяги. Наприклад, у своїй п'єсі «**Москаль-чарівник**» **І. Котляревський** відзначає: «*Се диво, що москаль голодний заснув, не побивши хазяйки*» [5]. Згадаємо і **Г. Квітку-Основ'яненка**, який у «**Салдацькому патреті**» каже: «*Гай, Гай! Вже і в Липцях завелися кабаки, неначе — нехай Бог милує — у Расії. Відкіля ж то се узялось? ... У «кабаках» обманюють і обкрадають, бо «така вже їх московська поведенція!*» [4]. Метафорою імперського загарбання часто стає наруга над жіночим тілом та зневажене материнство. Чи то **Г. Квітка-Основ'яненко** у своїй «**Сердешній Оксані**», чи **Т. Шевченко** у «**Катерині**» наголошують на моральній вищості своїх жертв та їх високому почутті власної гідності. Шевченкова Катерина дорікає зрадливому москалеві, що він не дотримав присяги. «*Сама згадка про зламану присягу переводить стосунки дівчини з Іваном в інший вимір: адже якраз царська влада зламала переяславську присягу, порушила угоду й занастила Україну*» [2]. **Леся Українка** у «**Боярині**» також влучно проводить демаркаційну лінію поміж своїм і Чужим культурним та політичним нарративом, переступаючи яку, головна героїня втрачає себе. Досвід переживання Московії як простору вороже-чужого пережив свого часу і **М. Гоголь**: «*Усе тут пригнічувало та вганяло в тяжку депресію: погода, міські ландшафти, їжа, побут, манера спілкування. Культурний шок виявився неймовірно тяжким*» [1]. Відтак, **М. Гоголь** у своїх текстах теж дотримується стратегії іншування москаля, демонструючи його як чужорідний елемент, з яким асоціюються найрізноманітніші лиха й моральні переступи.

У **висновку** відзначимо, що в ситуації теперішньої російсько-української війни, ми маємо чітко розуміти, що у нас з московитами є різні традиції, звичаї та історична пам'ять, а також різна мова, яка репрезентує цілком відмінні картини світу. Наприклад, у «Вечорах на хуторі біля Диканьки» **М. Гоголь** вустами свого оповідача у бесіді з московитом відзначає: «*Це у нас вечорниці! Вони, як бачите, схожі на ваші бали; тільки не можна сказати, щоб зовсім*» [3].

Сьогодні для українців життєво необхідно:

- долати національну амнезію, реконструюючи образ споневаженого минулого;
- поглиблювати потенціал вкоріненості у власні автентичні наративи та дистанціюватися від Чужих, усвідомлюючи той потенціал загрози, який в собі несе ворожа російська культура, пропагуючи лише зверхність та агресивність по відношенню до української;
- усвідомлювати, що московським колонізаторам завжди йшлося про створення і пропагування штучного міфу про так звану тяглість неперервної руської ідентичності від князівських часів;
- розуміти, що українська та російська ментальності – засадничо антагоністичні, а їх ціннісні системи попросту несумісні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агеєва В. Диканька й Петербург Миколи Гоголя. Режим доступу: <https://chytomo.com/dykanka-j-peterburh-mykoly-hoholia/>
2. Агеєва В. За лаштунками імперії. Есеї про українсько-російські культурні відносини / Віра Агеєва. – К. : Віхола, 2021. – 360 с. – (Серія «Життя»).
Режим доступу: https://shron1.chtyvo.org.ua/Aheieva_Vira/Za_lashtunkamy_imperii_Esei_pro_ukrainsko-rosiiski_kulturni_vidnosyny.pdf?PHPSESSID=9b6o8n1gh11ek8rpfjlv7m7qur7
3. Гоголь М. *Вечори на хуторі біля Диканьки (збірка)*. Режим доступу: <https://lib.com.ua/uk/book/vechori-na-khutori-bilia-dikanki-zbirka/>
4. Квітка-Основ'яненко Г. Салдацький патрет. Режим доступу: <https://www.ukrlib.com.ua/books/printit.php?tid=1019>
5. Котляревський І. Москаль-чарівник. Режим доступу: <https://osvita.ua/school/literature/k/70325/list-1.html>
6. Отрешко Н. *Поняття свій/чужий у сучасній філософії та культурології*.
Режим доступу: <https://www.culturology.academy/ponyattya-svij-chuzhij-u-suchasnij-filosofii-ta-kulturologii.html>

Nadiia SAVCHENKO

*PhD, Senior Lecturer department of philosophy, bioethics and history of medicine
O.O. Bogomolets National medical university (Kyiv, Ukraine)*

**«ARGUMENT TO HAPPINESS»:
ATTEMPTS OF DEFINITION AND CLASSIFICATION**

Abstract. In modern argumentative theories and concepts, there are different views (logical, rhetorical and pragma-dialectical approaches) on the use of arguments that appeal to emotions: from the rejection of the use of such arguments (in such cases they are considered a mistake in argumentation), to the possibility of using them taking into account additional justification and objectives of the discussion. Considering the importance and specificity of the understanding of happiness, which occupies a special place in a person's life, the concept of "argument to happiness" is formed. The paper proposes criteria that will help to recognise such an argument and examples illustrating the features of the "argument to happiness." The position is expressed that highlighting such an argument is expedient, because it will enrich not only argumentative knowledge, but also raise the issue of the individual experience of happiness and the problems of modern trends in society's value system.

Keywords: argumentation, argument to happiness, argument to benefit, pragma-dialectic, argument to emotions

Надія САВЧЕНКО

*кандидат філософських наук, старший викладач
кафедри філософії, біоетики та історії медицини
Національний медичний університет ім. О.О. Богомольця (Київ, Україна)*

**«АРГУМЕНТ ДО ЩАСТЯ»:
СПРОБИ ВИЗНАЧИТИ ТА КЛАСИФІКУВАТИ**

Анотація. У сучасних аргументативних теоріях та концепціях існують різні погляди (логічний, риторичний та прагма-діалектичний підходи) на застосування аргументів, які апелюють до емоцій: від заперечення вживання таких аргументів (в таких випадках вони вважаються помилкою в аргументації), до можливості їх використовувати з урахуванням додаткового обґрунтування і цілей дискусії. Приймаючи до уваги важливість і специфіку розуміння щастя, яке посідає особливе місце в житті людини, формується поняття «аргументу до щастя». У роботі запропоновані критерії, які допоможуть розпізнати такий аргумент та наведені приклади, які ілюструють особливості «аргументу до щастя». Висловлюється позиція, що виокремлення такого аргументу є доцільним, адже це збагатить не тільки аргументативне знання, а й підніме питання індивідуального переживання щастя і проблеми сучасних тенденцій в системі цінностей суспільства.

Ключові слова: аргументація, аргумент до щастя, аргумент до вигоди, прагма-діалектика, аргумент до емоцій

Для того, щоб освітити обрану тему необхідно звернутися до надбань в області риторики, теорії аргументації, психології, етики та теорії семіотики. Розуміння поняття «щастя» є складним і неоднозначним, існує велика кількість теорій, які будують системи, де «щастя» витлумачується по-різному (через поняття «благо», через практичність і функціональність, через задоволення, через розуміння Бога і віру, через свободу, через можливість волевиявлення і ін.). Але як часто ми зустрічаємо поняття особистого щастя, іншими словами - індивідуального переживання щастя. Розуміння цього поняття буде напряму залежати, наприклад, від системи цінностей окремої людини, її переконань, способу та рівня її життя, освіченості та здатності критично мислити. Так, у людини може виникати спотворене розуміння щастя, домінувати тенденції, де поняття щастя ототожнюється виключно з матеріальними надбанням тощо. Відтак це уможливує «маніпулювання» щастям.

В сучасних теоріях аргументації ніяк не оминати питання легітимності певних аргументів, які не відносяться до «раціонального» способу обґрунтування. Особливе ставлення існує до аргументів, які апелюють до почуттів та емоцій, що, в свою чергу, може визначитися як прийом маніпулювання. Тому видається актуальним розглянути, що собою являють такі аргументи; які тенденції існують щодо їх розуміння; та ввести такий вид аргументу як «аргумент до щастя». Відразу зазначимо, що останнє поняття не претендує на загальнозживаність, проте видається нам цікавим з точки зору сучасних культурно-соціальних запитів. Звичайно, можна побачити певні негативні наслідки у примноженні видів аргументів (прийомів), так, наприклад, велику кількість «хитрощів», які описав Аргуром Шопенгауер не можна назвати структурованою системою, деякі з них перекликаються і, головне, їх простий опис не дає розуміння їх критеріїв оцінювання і раціональності використання. Проте, з іншого боку, - це розширює розуміння таких видів аргументів.

Починаючи з Аристотеля класифікація аргументів до емоцій змінилася, і від «засудження» вона перейшла у розряд «можливості». З приводу цього Рафаель Мікелі (Raphael Micheli) пише: «Поруч із тим, що емоції було прийнято називати «бідними родичами» при дослідженні аргументації, все ж загальний погляд на стан цієї області свідчить, що ситуація швидко змінюється. Дійсно, за останні п'ятнадцять років емоції поступово перетворилися на законний об'єкт дослідження у деяких теоріях аргументації» [4; 1-2]. Найчастіше, під теоріями, маються на увазі риторичний та прагма-діалектичний підходи до аргументації. «У риторичному ідеалі нормативності правильність аргументації визначаються тим, яка аудиторія становить фокус-групу, тобто правильність дорівнюється до ефективності. Таким чином, критерії прийнятності такої аргументації стають вельми відносними» [5, с. 61]. В свою чергу, наприклад, Дуглас Волтон (Douglas Walton) у роботі «The place of emotion in argument» висловив думку щодо «емоційних аргументів»: їх помилковість полягає не в сутності самих аргументів, а радше у їх способі використання. Такі аргументи можуть бути «раціональними», проте, помилковими, бо не відповідають цілям діалогу. Маючи певну модель діалогу, ми, відповідно,

визначаємо і його ціль, яку мають переслідувати усі учасники аргументативного процесу, і, якщо апеляція до емоцій не відповідає цілям зазначеного діалогу, тоді вона може вважатися помилковою [1]. Такі апелюючи до емоцій аргументи усе ж порушують принцип релевантності, тобто вони пропонуються на захист точки зору, яку не можуть захищати, бо із нею не пов'язані логічним слідуванням. У такому випадку сучасні теорії аргументації пропонують додатково обґрунтовувати доцільність і причини використання такого аргументу.

Під поняттям «аргумент до щастя» будемо розуміти мовний вираз або візуальний образ, які апелюють до можливості досягнення людиною відчуття щастя (візуальний образ як аргумент не розглядається у цій роботі, проте визнається нами, враховуючи сучасний візуальний контент як такий, що має силу доведення). Як і всі аргументи, що не відносяться до модусу «логос», такий аргумент потребує додаткового обґрунтування: визнання його відповідним до цілей аргументативної моделі. «Аргумент до щастя» варто віднести до аргументів, які не підтримують на пряму точку зору, яка доводиться (аргумент не по суті справи). Він відноситься до категорії аргументів, які апелюють до почуттів та емоцій, а тенденції сьогодення в сфері реклами, кіно, політики, ЗМІ демонструють, що такого роду аргументи відіграють вагомий роль у сприйнятті інформації та їх варто усвідомлювати не як додаткові аргументи для підсилення переконання, а як такі, що мають самостійну силу аргументативності [4].

Вербальна структура такого аргументу буде мати вигляд: «прийміть мою точку зору і буде вам щастя». Для підстав виділення такого аргументу обрано декілька критеріїв: 1) аргумент апелює до індивідуального розуміння щастя; але при цьому 2) він орієнтується на сталі світоглядні конструкції, ідеали та систему цінностей, що домінують у суспільстві; 3) як аргумент до емоцій він відсилає до відповідних почуттів, які традиційно ототожнюються із поняттям щастя (радість, спокій, відчуття рівноваги).

Прикладом може бути збірний образ, який використовується у рекламі, де такий аргумент застосовується у вигляді візуального аргументу або лозунгу. Реклама продукту харчування може застосовувати образ усміхненої щасливої сім'ї, тим самим переконуючи нас, що купуючи продукт ми отримуємо щастя. Ми визнаємо це «аргументом до щастя» адже, по-перше, це апеляція до емоцій, по-друге, при використанні враховується 2) і 3) зазначені критерії. Водночас, важливою рисою такого аргументу, на нашу думку, є те, що кінцевий результат, а саме щастя, не буде досягнутий. Можна отримати щось проміжне – той замітник, який пропонується як щастя.

Найчастіше такий аргумент буде використовуватися саме у рекламі, але його можна віднайти і у політиці, і у ЗМІ. Останні часто використовують такий аргумент, бо погоджуємося з думкою Террі Хермана (Thierry Herman) та Рафаеля Мікелі, що емоції відіграють не останню роль при сприйнятті здавалося б «нейтральної» інформації. Аргументативна сила емоції може виявлятися і у виразах, які не містять емоційних іменників чи прикметників. Так Террі Херман зазначав, що імпліцитно аргументативна сила може міститися і в «неаргументативних структурах мови та дискурсу» [2]. Тому аргумент до щастя як аргумент, що апелює до «відчуття щастя», може міститися у заголовку газети, який, на перший погляд, є емоційно-нейтрально забарвлений.

Візьмемо для прикладу загальну фразу-лозунг «забезпечена старість – щаслива старість», яка може стати основою політичної компанії: у цьому випадку тезою буде - «оберіть нашу стратегію»; аргумент - «забезпечимо вам щастя». Розуміємо, що забезпечена старість не гарантує щастя як таке, відтак видно, як поняття щастя підмінюється поняттям «достойний спосіб життя у старості», що і так має бути наявне у демократичному суспільстві. Це ілюструє, як саме аргументація може не відповідати логічній коректності, а її переконуюча сила може знаходитися у площині соціального контексту.

Якщо говорити про рекламну галузь, то «аргумент до щастя» можна порівняти з аргументом до вигоди, який достатньо часто використовується у цій сфері. Наталя Колотілова визначає його так: «аргумент до вигоди – це твердження, що стимулюють усвідомлення аудиторією своїх особистих інтересів у тій проблемі, яка обговорюється» [3; с. 46]. Прикладів реклами вигідної покупки безліч: вони можуть бути більш відверті чи завуальовані. Але, на нашу думку, такі два види аргументів дещо різняться, бо «вигідні» аргументи стосуються (у більшості випадків) матеріальних речей і не глибоко зачіпають систему цінностей людини. Чого не можна сказати про «продаж» ідеальної зовнішності, ідеального життя, ідеального здоров'я, ідеальних стосунків – це апелює до наших емоцій та внутрішніх переконань, ідеалів, системи цінностей у суспільстві.

Підсумовуючи, варто вказати на те, що «аргумент до щастя» є аргументом, який апелює до наших емоцій, а саме до відчуття щастя. Звернувшись до позицій логічних, риторичних та прагма-діалектичних підходів до аргументації, встановити його нормативність однозначно важко. Потрібно врахувати контекст, цілі діалогу, аргументативну схему, додаткове обґрунтування доцільності використання такого аргументу. З погляду соціокультурних перетворень виділення «аргументу до щастя» може надати ключі до розуміння індивідуального щастя людини та домінуючих ціннісних тенденцій у суспільстві відповідно.

Література

1. Walton, Douglas. The place of emotion in argument. University Park: The Pennsylvania State University Press. - 1992. - p. 294.
2. Thierry Herman and Dimitris Serafis. Emotions, Argumentation, and Argumentativity // *Informal Logic*, Vol. 39, No. 4, - 2019. - P. 373–400.
3. Колотілова Н.А. Риторика. Навч. Посібник. – К.: Центр учбової літератури, - 2007. – 232 с.
4. Micheli, Raphael Emotions as Objects of Argumentative Constructions // *Argumentation* № 4, - 2010.- P. 1–17.
5. Щербина О.Ю. Логіка та юридична аргументація: монографія / О.Ю. Щербина . – К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», - 2013. – 303 с.

Martin SELIGMAN

*PhD, Director of Positive Psychology Center at the University of Pennsylvania,
Zellerbach Family Professor of Psychology at the Department of Psychology
of the Penn - University of Pennsylvania (Philadelphia, Pennsylvania, USA)*

WELL-BEING IN A POST-WAR WORLD

Abstract: In Dr Seligman's lecture for the 4th International Scientific Conference "Happiness and Contemporary Society" the phenomenon of learned helplessness as well as benefits of optimism for person's physical health and social life are explicated. The shift in focus of psychological studies made through Positive psychology is outlined. Measurability and teachability of well-being are showcased through PERMA theory. Positive psychology techniques of managing stress and maintaining mental health are suggested for the Ukrainians during warfare.

Keywords: well-being, optimism, Positive psychology, PERMA theory, learned helplessness, resilience, persistence

Learned Helplessness. Almost 60 years ago I was part of the group that discovered a phenomenon called "learned helplessness". We found out that animals and, then, people who experience bad events that were uncontrollable showed a variety of profound deficits. The first deficit was that they became profoundly passive. So, if human beings had experienced, for example, an uncontrollable loud noise in situation 1, when they went to situation 2, they didn't try to escape the loud noise. To summarize about 500 articles, the symptoms of learned helplessness in people and animals included profound deficits, cognitive difficulties, sleep difficulties, lowered pleasure and a variety of brain changes that turned out to be similar and sometimes identical to what people coming to our clinic with depression show. So, many of us thought **that learned helplessness in the laboratory was a good model of human depression**. The most important finding in the 21st century about helplessness is that **helplessness seems to be a default mammalian reaction to bad events**. What happens over human development is we have learned mastery; and mastery inhibits the parts of the brain dorsal raphe nucleus and amygdala which are necessary and sufficient for learned helplessness. One of the basic findings in learned helplessness was that only about 2/3 of the people became helpless when they were exposed to uncontrollable bad events. 1/3 could not make helpless in the laboratory. Now to summarize another 500 articles, it was the optimistic people who did not become helpless. Optimistic people believe that bad events are temporary rather than permanent. Optimistic people believe that bad events are local to the specific situation and not global and totally ruinous. Optimistic people believe that bad events are controllable and can be overcome. So, this sort of **mastery is acquired** in life – and **here are the characteristics that optimistic people** and people who have

high efficacy show: 1) they are more **persistent**, when bad events occur, they try harder to overcome them than people without efficacy or pessimistic people; 2) they are more **resilient**, when bad events occur, they are half as likely to get depressed and when the challenge is over they return to their usual good psychological health; 3) optimistic efficacious people try harder, they keep going and **keep trying** in the face of challenge 4) they are physically **healthier**, they have fewer and shorter illnesses and they live longer; 5) optimistic people are more creative and more innovative.

So optimistic people:

- resist depression,
- they succeed more and give up less,
- at school they get better grades than their talents predict,
- at work they earn more money and have more promotion than pessimistic people,
- in professional basketball and baseball and Olympic swimming optimistic people do better particularly after they have been defeated and come back from defeat;
- they live between 6 and 8 years longer than pessimistic people;
- they are subjectively happier than pessimistic people.

Positive Psychology and Well-Being. These findings gave rise to Positive Psychology starting about 25 years ago when I was the President of the American Psychological Association. 20 years ago, if I had given this speech suggesting that more well-being was an important personal, corporate and national goal, you should not have paid attention to me. Freud and Schopenhauer told us that the best you could ever do in life was not to suffer. So, a good life was life that held misery close to zero. Hence, psychological science was wholly about misery and the notion that we could be happier was absent from the science of psychology. There was no theory of well-being, all psychological theories were about suffering and misery. There were no measures of well-being. All measures were about anxiety, depression, schizophrenia and ill-being. All of psychological interventions – both drugs and psychotherapy – were aimed at decreasing suffering, not increasing well-being. That has changed in the last 25 years. First, here is the theory of well-being – **PERMA**, according to which there are five pillars of well-being that positive psychologists should work on, measure and build: 1) **pleasant emotions** – subjective well-being, feeling happy; 2) **engagement** – flow when time stops for you, when you are completely engaged in your endeavors; 3) positive and supporting **relationships**; 4) **meaning, mattering** and **purpose**; 5) **accomplishment** – achievement for its own sake.

So, what is the arrow of causality? We have known for a long time that doing well in the world produces more PERMA. I am, going to talk about several hundred studies with show us the reverse causality – that PERMA causes us to do better in the world. Methodologically all of these studies are longitudinal. They measure, for example, PERMA and your health at time 1 and then, try to predict changes in health at time 2 from PERMA.

Here are some of the outcomes of high PERMA:

- health and longevity – people have better physical health and live between 6 and 8 years longer than people with low PERMA;
- better social relationships;

- higher work productivity: we measured well-being of 1 000 000 of soldiers on the first day in the United States Army – notice that this is not a sample, this is everybody – we then followed them for five years and asked who won awards for heroism and who won awards for exemplary work; only 12 % of the army in five years wins these awards; we asked if we could have predicted from day one and there were three variables that predicted exemplary work and heroism; on day one high positive emotion, high optimism and low negative emotion – all three predicted these awards, they robustly predict doing well at work;
- virtuous behavior – high PERMA people are better citizens, they volunteer more and they give more time and money to charity;
- creativity;
- resilience.

Very importantly, what has changed in 30 years, is that PERMA – the dashboard of happiness – is measurable and teachable. You can obtain the measures (they are in about 8 languages, although not translated into Ukrainian) for free at my web-site: authentichappiness.org⁸¹. There are now about a dozen interventions from random assignment, placebo control studies that show that you can increase PERMA. One is every night you go to sleep writing down three things that went well today and why they went well. Next is using your highest strengths more at work and people you love. Another one is learning how to make active constructive responses when someone you care about tells you about a victory, a good event. If you want to learn about these techniques in greater detail, the best bargain I know is on Coursera and for about 100 you get five complete courses⁸²: I get the basic course on Positive Psychology, Angela Duckworth teaches the basic course on grit⁸³; and there is a capstone project that results in a Certificate.

Positive Psychology and the War: Positive Psychology for Ukraine. Now I have to speculate. Everything I said before was based on quite solid data. Almost all of the studies of Positive Psychology have been done at peace time and not during the war. So, I want to speculate on what Positive Psychology might tell us to do in Ukraine during warfare. First step is (1) to help people who are in more need than you – this is the single best exercise for people who are depressed. Second is (3) do things that give you meaning and that make you feel that you personally matter. There are very many horrible things in warfare; and Positive Psychology suggests not to neglect those things but to try finding collateral beauty. One thing we have found from Ukraine is people taking photographs of what makes them happy and what they find beautiful and submitting them for free to a web-site seeinghappy.org⁸⁴. Next, (4) the more you use your highest strengths to help Ukraine – the better your well-being. Also (5) you should socialize rather than isolate yourself. Another step is (6) you should plan a victorious future.

In my expectation of a victorious future, Alla Klymenko and I have created a free Ukrainian course on Positive Psychology. This will be starting soon. About 12 of the

⁸¹ <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/>

⁸² Foundations of Positive Psychology Specialization (5 course series) available at: <https://www.coursera.org/specializations/positivepsychology>

⁸³ Angela Duckworth (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*.

⁸⁴ <https://seeinghappy.org/>

world leading positive psychologists will deliver lectures and then, there will be questions and answers section in English and Ukrainian. We invite everyone to take this course!

To summarize, I believe that the future holds an age of well-being which Ukraine and the rest of the world will have if we avoid possible economic collapse, nuclear war, racial warfare, climate catastrophe and – very importantly – if we defeat Russian imperialism. I conclude that well-being, unlike 30 years ago, is measurable and teachable. So, if we overcome the present burdens that are listed, Ukraine and the rest of the world will have more well-being, more PERMA. The world, I believe, is turning toward more well-being in the future. Ukraine and positive psychologists are not only witnessing this turn but are vouchsafed to turn the world to a better place. I know for you this is a dark time in Ukraine, but I would like to tell you the words of Juliana of Norwich. Juliana was a nun during the worst Black Plague in the European history. In 1365, here is what she wrote in the middle of the Black Plague: “He said not 'Thou shalt not be tempested, thou shalt not be travailed, thou shalt not be diseased'; but he said, 'Thou shalt not be overcome’, “all shall be well, and all shall be well and all manner of thing shall be well.”

Fleura SHKËMBI

Doctor, Clinical Psychologist, Mediterranean University of Albania (Tirana, Albania)

Romina CAUSHAJ

*Msc., Department of Psychosocial Studies,
Mediterranean University of Albania (Tirana, Albania)*

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND OVERALL PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Abstract. Self-compassion is defined as a person's positive and compassionate attitude toward herself or oneself in the appearance of setbacks and personal flaws. Individuals with a caring attitude are thought to have greater individual well-being as a consequence of their caring attitude. Being moved by and receptive to one's own sorrow, rather than ignoring or separating from it, generates the desire to relieve one's suffering and cure oneself with love. Self-compassion also entails providing nonjudgmental awareness of one's own pain, shortcomings, and failings, so that one's perspective is recognized as a portion of the wider human experience. Living a joyful life is crucial to psychological well-being. It is the confluence of emotions well and doing well. People do not have to be happy all of the time; experiencing unpleasant emotions (e.g., disappointment, failure, loss) is a normal part of life, and being able to deal with these negative or painful emotions is essential for long-term pleasure. People's self-reports of their psychological well-being are becoming a hot issue in public policy and economics, and improving population well-being is emerging as an essential societal aim. Psychological well-being and health are intricately connected, and the relationship may become more important as individuals age, if only because the prevalence of chronic illness increases with age. Instead of disregarding our sorrow or savage ourselves via self-criticism, self-compassion means being warm and comfortable, and compassionate. When we struggle, fail, or feel insufficient, we should be kind to ourselves. In the study, we will define each term, self-compassion, and psychological well-being, in addition to the link between them. The goal of this research is to define the connection between the two ideas through a comprehensive literature review.

Keywords: well-being, Psychological, Self-compassion, self-criticism, relationship

1. Introduction

Self-compassion is an emotionally favorable attitude toward oneself that should be practiced to shield you from the negative effects of self-judgment, solitude, and negative thinking. Due to it being a non-evaluative interrelated character, it should also counteract the narcissism, self-centeredness, and social comparison from below tendencies connected with efforts to preserve self-esteem. The condition is characterized by a transient and context-related emotional manifestation of compassion, provoked by a specific reason. The attribute entails a proclivity to feel compassion in a variety of settings, i.e. a general type of emotional reaction that transcends time and context. In the

face of pain, self-kindness is treating oneself with gentleness, warmth, and understanding rather than harshness and self-judgment (Neff & Knox, 2016). A sense of shared humanity is defined as viewing one's shortcomings and unpleasant experiences as a member of the larger human predicament, as opposed to feeling alienated and cut off from the rest of mankind. Instead of becoming too attached to sad memories, ideas, and feelings, the component of mindfulness is keeping a fair understanding of painful events.

Psychological well-being is about living a happy life. It is the combo of feeling well and doing well. Individuals do not need to feel good all of the time to be happy; the experiencing of unpleasant emotions (e.g., disappointment, failure, loss) is a natural part of life, and being able to handle these negative or painful emotions is crucial for long-term happiness. Individuals' psychological well-being appears to benefit from self-compassion. The majority of the evidence supporting the link relationship between empathy for others and well-being stems from experimental and intervention research. For example, following a quick lesson on kindness, participants' feelings of positive affectivity were found greater in comparison to control treatment in a healthy sample of people (Klimecki et al., 2012). Survey methodologies have been used extensively to investigate the link between concern for oneself and psychological health. A comprehensive study found that strong self-compassion is connected with lower symptoms of stress, anxiety, and depression (MacBeth & Gumley, 2012).

In the study, we will explain the definition of each concept of compassion for oneself and psychological well-being also the relationship between them. The aim of this study is to define the correlation between the two concepts through a systematic literature review.

2. Self-compassion concept explanation

The idea of self-compassion is based on Buddhist psychology, yet the concept is defined in secular terms in the scientific literature (Neff, 2003a,b). Compassion may be offered to oneself when pain arises through no fault of one's own or when life's external conditions are simply too difficult to endure. But, self-compassion is as important when our pain is caused by our own errors, shortcomings, or personal inadequacies. Neff (2003) offered the most widely utilized self-compassion conception. He describes self-compassion as an attitude that applies to any personal experience of sorrow and is made up of three interconnected components: (1) Kindness to oneself vs. self-judgment, (2) a feeling of shared humanity against separation, and (3) awareness vs. over-identification (Neff, 2003). Self-kindness refers to taking care of oneself with gentleness, warmth, and understanding in the midst of pain, rather than harshness and self-judgment. Personal defects and deficiencies are addressed gently and understandingly, and the emotional tone of language used toward oneself is soft and encouraging. Self-compassion is understanding that we are flawed rather than constantly blaming ourselves for being insufficient. Similarly, when external life situations are harsh, self-compassionate people look inside for calming and comfort rather than embracing a stoic 'grin and bear it' approach. A sense of shared humanity is defined as recognizing one's shortcomings and unpleasant experiences as a member of the larger human situation rather than feeling alienated and cut off from the rest of mankind. Self-compassion considers imperfection to be a part of the common human experience, allowing the self's flaws to be perceived from a broad, inclusive viewpoint. Similarly, adverse life situations are interpreted in light of the shared human experience, so that when suffering, one feels linked to rather

than isolated from others. But, when considering personal shortcomings or difficult times, people frequently feel disconnected from others, as if failing, having weaknesses, or going through difficulty is somehow aberrant. This is an illogical sensation of 'why me?' that generates severe emotions of detachment. The component of mindfulness is keeping a fair understanding of painful situations rather than over already painful ideas and feelings (Brown & Ryan, 2003). To be able to show compassion toward oneself, one must first acknowledge that one is suffering. While personal suffering may seem to be clear, many individuals do not pause to acknowledge their anguish because they are too preoccupied with evaluating themselves or problem-solving. Mindfulness entails viewing one's own experience from a meta-perspective in order to examine it with better objectivity and perspective. Mindfulness also keeps one from being swept up in and carried away by the plot of one's sorrow, a process I call "over-identification" (Neff, 2003b). When people are caught up in this way, they tend to exaggerate and compulsively dwell on negative self-relevant thoughts and feelings, which means they can't perceive themselves or their situation.

2.1. Self-compassion theories

The 26-item Self-Compassion Scale (Neff, 2003a) has been used in the majority of self-compassion research, and it assesses six different aspects of self-compassion to create an overall self-compassion score: Self-Kindness, Self-Judgment, Common Humanity, Isolation, Mindfulness, and Over-Identification. According to research, these subscales are highly associated, and a single higher-order component explains their inter-correlations (Neff, 2003a). Nevertheless, in addition to the SCS, researchers are beginning to investigate self-compassion through experimental manipulations (Leary et al., 2007) and self-compassion training programs (Shapiro, Brown, & Biegel, 2007). According to a growing body of studies, self-compassion is highly linked to psychological wellness. Increased levels of self-compassion have been linked to greater amounts of life satisfaction, emotional intelligence, social connectedness, learning goals, wisdom, personal initiative, curiosity, happiness, and optimism, as well as a beneficial impact on lower levels of self-criticism, depression, anxiety, failure fear, thought suppression, perfectionism, performance goals, and disordered eating behaviors (Neff, 2009). The research on the relationship between self-compassion and age is conflicting. While one study discovered a tiny but substantial link between self-compassion and age (Neff & Vonk, 2009), another study discovered that college students' self-compassion levels were no greater than those of high school students (Neff & McGeehee, 2010). This topic, however, requires additional investigation. People may become more self-compassionate later in life, especially if they achieve Erikson's (1968) stage of integrity, which includes acceptance of the self. One study looked into whether self-compassion levels differed among cultures.

Neff et al. (2008) investigated self-compassion levels and their relationship to psychological well-being in Thailand, Taiwan, and the United States. Thailand had the greatest mean self-compassion levels, while Taiwan had the lowest, with the United States sitting somewhere in the middle. More self-compassion, on the other hand, predicted much less despair and higher life satisfaction in all three cultures. These findings show that, despite cultural disparities in its frequency, self-compassion may have universal advantages, however further study is needed to answer this topic. When comparing self-compassion with self-esteem, it's important to clear up some prevalent

misconceptions concerning self-compassion. To begin, self-compassion is not synonymous with self-pity. Self-pity is a solipsistic process in which people magnify their own issues while ignoring the suffering of others. In contrast, the common humanity component of self-compassion means that pain is interpreted in light of the shared human experience. Self-compassion, rather than stressing 'poor me,' realizes that life is challenging for everyone. Additionally, understanding that others are suffering in comparable, if not worse, ways help to put one's own circumstances into context. This suggests that self-compassionate people do not overstate the intensity of their own pain. In support of this claim, research shows that self-compassionate people take more perspectives than those who do not have the trait, a finding obtained with both self-report measures (Neff, 2008) and fMRIs showing greater insula activation (a brain region associated with perspective-taking) among individuals who increased their self-compassion through training (Davidson, 2007).

3. Psychological well-being definition

Two basic ideas of positive functioning have driven the research on psychological well-being. One version, which can be traced back to Bradburn's (1969) fundamental work, differentiated between positive and negative affect and defined pleasure as the balance of the two. In this early operationalization of well-being, conceptual and methodological modifications were constructed. For example, the claimed independence of positive and negative affect has been disputed and connected to a failure to discern between the strength and frequency of impact (Diener, Larsen, Levine, & Emmons, 1985). Positive and negative affect frequency tends to correlate negatively, whereas intensity correlations are often positive. These opposing relationships were supposed to inhibit the link between positive and negative affect, giving the impression that the components are independent. Frequency has been pushed as the better predictor of well-being since it is more easily quantified and has a stronger relationship with long-term emotional well-being than intensity (Diener & Larsen, 1993; Diener, Sandvik, & Pavot, 1991). Other campaigns have focused on measurement concerns, pushing for more accurate and reliable measures of positive and negative affect (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) and claiming that measurement error obscures the bipolarity of positive and negative affect (Green, Goldman, & Salovey, 1993).

Psychological well-being is defined as "*the achievement of human potential and the pursuit of a meaningful existence*" (Chen et al., 2013: 1034). Positive attitudes toward an individual's life (self-acceptance), the feeling of ongoing progress as an individual (personal growth), the belief that an individual's life is purposeful and meaningful (purpose in life), having a positive feeling of connection with others (positive relations with others), an individual's ability to control his or her own life (environmental mastery), individual decision-making (autonomy) are the six dimensions of psychological well-being (Ryff & Keyes, 1995). Psychological well-being, like hedonic well-being and biological health, aided an individual in reaching his or her entire potential and functioning (Ryff & Singer, 1996). Psychological well-being was found to be associated with prosocial conduct, greater physical health, and creative thinking in both experimental and longitudinal research (Huppert, 2009).

Feeling good encompasses not just the positive feelings of happiness and contentment, but also interest, engagement, confidence, and affection. In a psychological sense, functioning successfully entails developing one's potential, having some control

over one's life, having a feeling of purpose (e.g., working toward cherished objectives), and having meaningful connections.

3.1. Aspects of psychological wellbeing

There are three aspects of psychological well-being: evaluative well-being (or life satisfaction), hedonic well-being (feelings of happiness, sadness, and so on), and eudemonic well-being (sense of purpose and meaning in life) (Kahneman, Diener & Schwarz, 1999). People's self-reports of their psychological well-being are becoming a hot topic in public policy and economics, and boosting population well-being is emerging as an important social goal. Psychological well-being and health are inextricably linked, and the relationship may grow more essential as people become older, if only because the frequency of chronic illness rises with age. As life expectancy rises and therapies for life-threatening diseases become more effective, the question of preserving well-being in old age becomes more pressing. Research of older adults shows that health affects assessments of the quality of life, but the common finding that average self-reported life evaluation in the population rises with age implies that psychological well-being is influenced by many variables other than health. Material situations, social and familial relationships, societal roles, and hobbies are all elements that vary with age. An increasing body of evidence suggests that psychological well-being may even be a health-protective factor, lowering the risk of chronic physical illness and improving lifespan. It has also been proposed that psychological well-being should be addressed in health value metrics and taken into account when allocating healthcare resources (Dolan & White, 2007).

People's feelings about the quality or goodness of their lives, their total life fulfillment, or how satisfied they are with their lives are all examples of life appraisal. The Cantril Ladder is employed in the measuring, in which participants are asked to position themselves on an 11-step ladder with 'worst conceivable existence' at the bottom and 'best possible life' at the top. Directions on how to conduct the evaluation are sometimes imprecise (Cantril, 1965). Hedonic well-being relates to everyday sentiments or moods such as experienced happiness (the mood, not the life evaluation), sorrow, anger, and stress, and is measured by asking respondents to score their experience with numerous affect adjectives such as happy, sad, and furious (Kahneman et al., 2004). It should be noted that negative adjectives are not only the inverse of positive signs of happiness; they contain unique information about people's emotional states; to put it another way, hedonic well-being is not a simple unipolar dimension, but is made up of at least two modestly related dimensions. As a result of this, both positive and negative adjectives are required for a fair assessment of hedonic well-being. Eudemonic wellbeing focuses on judgments about the meaning and purpose of one's life; because the concept is increasingly diversified, multiple surveys focusing on different components of meaning have been produced (Ryff, Singer & Dienberg Love, 2004).

The cognitive level processing required for different types of well-being is an important distinction: feelings can be reported relatively directly, whereas life evaluations and meaning questions are likely to require considerable reflection, including aggregation over time and comparison with self-selected standards (e.g., my life compared to what, when, or whom?).

4.1. Relationship between self-compassion and psychological wellbeing

It is necessary to examine the theoretical foundations of these notions in order to comprehend the link between self-compassion and psychological well-being. There are several theoretical approaches to explaining the evolution of well-being (Diener & Ryan, 2009). Top-down theories explain the development of well-being through a positive memory bias and the effect of personality (Emmons, 1986). Telic or goal theories argue that the growth of well-being is a result of reaching particular objectives (Diener & Biswas-Diener, 2008). A person who has a high feeling of well-being concentrates on the good and perceives events more positively in light of happy recollections (Diener, 1984). Self-compassion may aid in the development of such a positive mindset: "*Self-compassion is associated with well-being because it helps people feel safe and secure*" (Neff, 2011:7). Bottom-up theories define the growth of well-being as a balancing process between a person's good and negative experiences (Diener, 1984), where positive events enhance the degree of happiness and bad situations reduce it. As a result, the individual balance in both positive and negative terms appraisals of life situations may become more positive, leading to enhanced well-being. They contend that following a pleasant event, an individual experiences a positive peak in well-being in comparison to his or her baseline. Self-compassion may decrease negative peaks, as a result of which lower decline in well-being in people who have more self-compassion. In terms of connection strength, it may be expected that types of cognitive and psychological well-being have greater links with self-compassion than kinds of emotional well-being. Those with a high level of self-compassion, on the other hand, cognitively accept and integrate unfavorable events. This cognitive inner process may have an impact on the impression of individual goal success in relation to telic well-being theories (Emmons, 1986). As a result, the cognitive recollection and integration process in the advancement of happiness in accordance with top-down and bottom-up theories (Diener, 1984; Lucas, 2007) may have a particular impact on the cognitive and eudaimonic aspects of well-being because they are linked to the evaluation of the experience of these concrete situations. The subject of the causation between compassion for oneself and well-being is essential in this setting. On the one hand, short-term experimental designs are used to investigate the effect of induced state self-compassion and its impact on well-being (e.g., Leary et al., 2007; Odou & Brinker, 2014).

Yet, further study with outcome variables and process data is required to understand the mechanism and reasons for the discrepancies in the relationship between self-compassion and different types of well-being.

Discussion

The purpose of this study was to look at the connections relationship between self-compassion and psychological well-being is linked. Taking care of oneself love and care is a key component of self-compassion. This factor, by definition, entails acknowledging and embracing one's own faults as well as strengths. It is not unexpected, however, that even after controlling for self-esteem, there was a strong relationship between self-compassion and self-acceptance. It is also reasonable that soothing oneself forgiveness and acceptance would be associated with more happy personal relationships. The connections between self-compassion and self-pity and personal growth as well as psychological well-being may be best described from a motivating standpoint. Self-compassion is linked to realistic self-appraisal, which is linked to growth-related

outcomes (Kim et al. 2010). Consequently, it stands to reason that self-compassion would boost the desire for self-improvement, and this idea was examined empirically in a series of experiments that included a self-compassion induction (Breines & Chen 2012). Those who were induced to approach a personal deficiency with self-compassion reported higher self-improvement motivation than those who were allocated to either a self-esteem induction or a situation of positive distraction control.

Healthcare systems should be concerned with more than just disease and incapacity; they should also support strategies for increasing good psychological states. Large-scale clinical studies to examine the benefits of initiatives to promote the pleasure of life on longevity are premature; we do not yet know if well-being is tractable by psychological, sociological, or economic interventions to test effects on health outcomes. Longitudinal population cohort studies provide most of our information regarding psychological well-being at a later age, and continued investment in these research resources is critical. New ways of measuring hedonic well-being and time utilization are improving our knowledge of the processes that underpin pleasant psychological states in older people. The majority of the research concern high-income nations rather than low- or middle-income ones.

Conclusions

Overall, the findings of this study's literature analysis show that there is a strong positive correlation between self-compassion and numerous dimensions in terms of psychological well-being, such as mindful acceptance, defusion, and valued living. Additionally, it was demonstrated that self-compassion, in addition to psychological flexibility, is a strong predictor of characteristics of emotional well-being. Nevertheless, replication in future research is required to back up these findings, particularly with the larger community and clinical populations.

Self-compassion refers to a person's positive and compassionate attitude toward himself or herself in the midst of setbacks and personal flaws. Individuals with a caring attitude are thought to have greater individual well-being as a consequence of their caring attitude.

References

- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Cantril, H. (1965). Pattern of human concerns.
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of happiness studies*, 14, 1033-1068.
- Davidson, R. (2007). Changing the brain by transforming the mind. The impact of compassion training on the neural systems of emotion. In Mind and Life Institute Conference, Investigating the Mind, Emory University, Atlanta, GA.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Dolan, P., & White, M. P. (2007). How can measures of subjective well-being be used to inform public policy?. *Perspectives on psychological science*, 2(1), 71-85.

- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058.
- Erikson, E. H. (1968). On the nature of psycho-historical evidence: In search of Gandhi. *Daedalus*, 695-730.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306(5702), 1776-1780.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The journal of positive psychology*, 3(4), 219-233.
- Kim, P., Leckman, J. F., Mayes, L. C., Feldman, R., Wang, X., & Swain, J. E. (2010). The plasticity of human maternal brain: longitudinal changes in brain anatomy during the early postpartum period. *Behavioral neuroscience*, 124(5), 695.
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., & Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social cognitive and affective neuroscience*, 9(6), 873-879.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events?. *Current directions in psychological science*, 16(2), 75-79.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223– 250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D. (2008, February). Self-Compassion and Other-Focused Responding. Paper presented at the 8th Annual Convention of the Society for Personality and Social Psychology, Albuquerque, New Mexico.
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561–573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.

- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50.
- Neff, K., & Knox, M. C. (2016). Self-compassion. *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*, 37, 1-8.
- Odou, N., & Brinker, J. (2014). Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. *Self and Identity*, 13(4), 449-459.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1383-1394.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and education in professional psychology*, 1(2), 105.

Oleksandr SHUVALOV

PhD student, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine (Kyiv, Ukraine)

MODERN RESEARCH OF THE INFLUENCE OF MINDFULNESS-PRACTICE ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF CHILDREN WITH ADHD

Abstract. After conducting an analysis of modern sources dedicated to the influence of mindfunes on the well-being of children, and children with ADHD in particular, we can come to the conclusion that awareness practices are a modern method of psychotherapy and psychocorrection that affects various aspects of a person's mental health. At the same time, in our opinion, the question of the integration of mindfulness in the educational and correctional process remains open, due to different approaches, which in different countries have a significant difference, that is, the problem of cultural integration of the mindfulness approach, but only the technical implementation of exercises, techniques, etc. Mindfulness approach is not only a certain psychotherapeutic direction with its techniques and methods, but also a certain ancient philosophy, which goes deep into the foundations of the birth of human culture.

Keywords: mindfulness, awareness, attentiveness, neuropsychological mechanisms, ADHD.

Олександр ШУВАЛОВ

аспірант Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України (Київ, Україна)

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ З РДУГ

Переживаючи неймовірно складні кризові події, перед суспільством постає важливе питання збереження психічного здоров'я молоді. Особливо гостро ця проблема виникає у дітей, які вже мають певні особливості розвитку, подекуди несприятливі нейропсихологічні особливості ще більше погіршують благополуччя майбутнього покоління. Сучасні дослідження виводять на перший план розвиток усвідомлення, який тісно пов'язано з досвідом благополуччя.

Серед багатьох підходів у психотерапії саме практики, базовані на усвідомленні (майндфулнес-практики), безпосередньо ставлять собі за мету розвиток усвідомлення (Crescentini & Capurso, 2015, p. 145).

Серед сучасних досліджень у дитячій психології ми хочемо проілюструвати найбільш вагомі, які підкреслюють значущість усвідомлення в розвитку дітей.

У дітей, які практикують майндфулнес, відмітили зростання показників впевненості у собі (Coholic & Eys, 2016). У свою чергу, розвиток усвідомленості асоціюється зі зростанням внутрішнього локус-контролю (Kong, F. Wang, X. Zhao, J., 2014), а у поєднанні з саморефлексією дозволяє дитині формувати більш реалістичне бачення себе (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010).

За результатами масштабних досліджень впливу практик усвідомлення було виявлено прямий взаємозв'язок між усвідомленістю та самооцінкою (Rasmussen & Pidgeon, 2011). Так, в інтерв'ю, проведених після проходження програми майндфулнес, діти відмічають покращення ставлення до себе (Coholic & Eys, 2016).

Дослідження в Іспанії 2018 року вказують на значний зв'язок між компетентністю усвідомленості та кращими загальними навичками емпатії або кращою соціальною адаптацією до шкільного контексту. Дані також вказують на значний вплив на внутрішні та кінестетичні компетенції учасників після впровадження програми SEA. (Rodríguez-Ledo, Orejudo, Cardoso, Balaguer, & Zarza-Alzugaray, 2018).

Таким чином, поліпшуючи психологічне і фізичне благополуччя, майндфулнес-практики формують основу для доброго функціонування дитини у шкільному та соціальному середовищі, тим самим опосередковано підсилюючи розвиток її впевненості у собі.

Отже, майндфулнес-практики сприяють всебічному розвитку дитини, поліпшуючи її благополуччя, академічне та соціальне функціонування. А довготривале практикування може призвести до особистісних змін, зокрема, у зростанні усвідомленості, самооцінки та впевненості у собі. Таким чином, культивування усвідомленості позитивно впливає як на фактори, так і на прояви впевненості у собі молодших школярів.

Зважаючи на різнобічні дослідження, ми б хотіли продемонструвати широкий аналіз літературних джерел щодо впливу майндфулнес на різні аспекти психологічного благополуччя дітей саме з розладом дефіциту уваги та гіперактивності через те, що увага та концентрація відіграють особливу роль у формуванні такого розладу та супутніх соціальних, емоційних проблем у дітей із зазначеним розладом.

Сучасні дослідження впливу майндфулнес – практик на симптоми та різні прояви РДУГ свідчать, що такі інтервенції покращують саморегуляцію функції мозку і зменшують симптоми прояву розладу. Тренування за допомогою медитації люблячої доброти (loving kindness meditation) допомагає підвищити усвідомлення моменту «тут і зараз», посилює спостереження без засудження, зменшує відчуття роздратованості, агресії та знижує автоматичність поведінкових реакцій.

Окремо варто зупинитися на особливостях стосунків у сім'ях дітей з РДУГ. У таких сім'ях комунікація між батьками і дитиною з РДУГ є досить складною та стресогенною. На жаль, але основною причиною є імпульсивність та нетерплячість дітей з РДУГ, - через таку поведінку дитини батьки стають нетерплячими, переживають сильний стрес та, як правило, діють імпульсивно і необачно. Батьки часто засуджують свою дитину, не розуміючи, що це не «погана поведінка», а особливості розвитку. Однак через таку реакцію батьків, підвищують загальний стрес, що призводить до непорозуміння, надмірного контролю. Розумне виховання є формою уважності і виглядає як звернення уваги на все, що відбувається без осуду, підвищення обізнаності про теперішній момент, зменшення автоматичної реакції на дитину. Пройшовши навіть короткі медитації щодня, батьки навчаються реагувати на поведінку без осуду та менш імпульсивно, що впливає не тільки на психологічне благополуччя батьків, а і на дітей (Vande Weijer-Bergsma, 2012).

Наступне дослідження проводилось в Нідерландах на основі сімей, які зверталися до амбулаторних служб з приводу лікування. Результати дослідження були такими: спостерігалось значне зменшення симптоматики РДГУ у дітей, також відзначалося зменшення активного батьківського стресу, зниження напруги у викладачів (Oord, Susan, & Dorreke, 2012).

Варто зупинитися на більш детальному розгляді програми майндфулнес.

Мета навчання дітей та підлітків з різними особливостями розвитку, зокрема з РДУГ, навичкам усвідомленості полягала в тому, щоб:

- дати їм навички, що дозволяють розвинути усвідомлення своїх внутрішніх переживань

та емоцій;

- навчити розпізнавати свої думки;
- розуміти, як емоції з'являються в тілі;
- навчити дітей розпізнавати, коли їхня увага відволікається;
- надати інструменти для розвитку функції імпульс - контролю (здатність зберігати внутрішню рівновагу);
- розвинути доброзичливість.

При проведенні вправ і практик ми враховували форму і ступінь складності порушення, вік, зону найближчого розвитку, а також індивідуально-типологічні особливості кожної дитини (зокрема, властивості ЦНС і тип нейропсихологічного профілю дитини).

Втручання являло собою 8-тижневу (двічі на тиждень) практику усвідомлення протягом 50 хв.

Психологічна корекція здійснювалася у двох формах: індивідуальна та групова. Під час занять відбувалося чергування рухливих вправ і релаксаційних. Усі вправи ми проводили в ігровій формі.

Основні етапи експериментальної програми:

1. Встановлення мотивації; використання дихання як початку дослідження уваги.
2. Проведення вправ на усвідомлення руху для вивчення власного тіла.
3. Включення вправ з використанням органів чуття (зір, слух, смак, дотик, нюх) для розуміння внутрішнього і зовнішнього світу.
4. Формування навичок усвідомлення та вміння описувати власні почуття.
5. Формування навичок визнавати почуття до себе та інших.
6. Формування та розвиток здатності застосовувати усвідомленість у повсякденному житті.
7. Консолідація навчання.
8. Практика люблячої доброти.

Обов'язковою умовою здійснення корекційної роботи було відпрацювання вдома медитаційних вправ, які використовувалися на занятті, виконання їх батьками разом із дитиною протягом усього періоду роботи.

Особливості проведення програми з дітьми з РДУГ показали, що їм потрібен швидший темп, коротші вправи та різноманітність (Дем'яненко & Ратинська, 2021).

На основі теоретико - методологічного аналізу нами була розроблена теоретична модель впливу майндфулнес на дітей з РДУГ (Рис. 1).

Дана модель спрямована на покращення інтеграції майндфулнес-практики як в освітній процес, так і в індивідуальну роботу з дітьми. Дану модель можна використовувати з метою впровадження майндфулнес-підходу окремо та як елемент у комплексній програмі супроводу дітей з РДУГ разом з мультидисциплінарною командою фахівців.

Наявність такої команди фахівців є одним з найкращих варіантів психокорекції дітей, що у своїх дослідженнях підкреслює Б. Ткач (Ткач, 2015).

Висновок. Провівши аналіз сучасних джерел, присвячених впливу майндфулнес на благополуччя дітей та зокрема на дітей з РДУГ, можна дійти до висновку, що практики усвідомлення є сучасним методом психотерапії та психокорекції, який впливає на різні аспекти психічного здоров'я людини. Водночас, на нашу думку, залишається відкритим питання інтеграції майндфулнес в освітній і корекційний процес через різноманітні підходи до навчання, які в різних країнах мають суттєві відмінності, - тобто існує проблема культурної інтеграції майндфулнес-підходу. На нашу думку дуже важливо, що майндфулнес-підхід - це не тільки певний психотерапевтичний напрям зі своїми техніками, прийомами, а і певна стародавня філософія, яка своєю глибиною сягає в основи зародження людської культури.

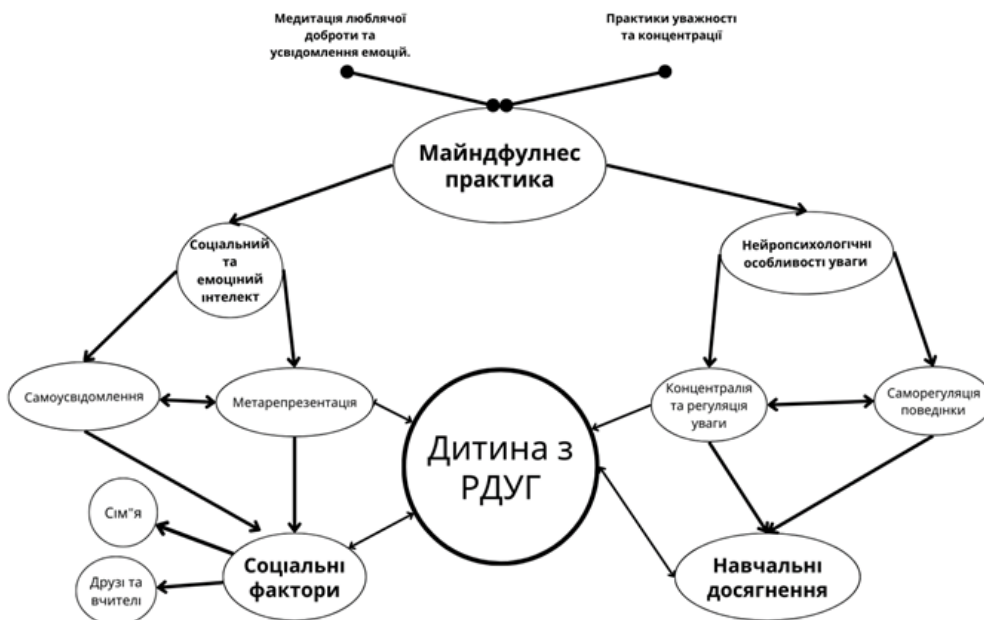


Рис. 1. Теоретична модель впливу майндфулнес на РДУГ.

Література

Coholic D., & Eys M. (2016). Benefits of an arts-based mindfulness group intervention for vulnerable children. *Child and adolescent social work journal*, 1(33), 1-13. doi:10.1007/s10560-015-0431-3.

- Crescentini C., & Capurso, V. (2015). Mindfulness meditation and explicit and implicit indicators of personality and self-concept changes. *Frontiers in psychology*, 6(44), 145. doi:10.3389/fpsyg.2015.00044.
- Kong F. Wang X. Zhao J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. *Personality and Individual Differences*, (56), 165-169. doi:10.1016/j.paid.2013.09.002.
- Oord S. v., Susan M., & Dorreke P. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *Journal of Child and Family Studies*, 1(21), 139-147. doi:10.1007/s10826-011-9457-0
- Rasmussen M., & Pidgeon A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 2(24), 223-233. doi:10.1080/10615806.2010.515681
- Rodríguez-Ledo C., Orejudo S., Cardoso M. J., Balaguer, A., & Zarza-Alzugaray J. (2018). Emotional intelligence and mindfulness: Relation and enhancement in the classroom with adolescents. *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.02162
- Schonert-Reichl K., & Lawlor M. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 3(1), 137-151. doi:10.1007/s12671-010-0011-8
- Vande Weijer-Bergsma, E. (2012). The effectiveness of mindfulness training on behavioral problems and attentional functioning in adolescents with ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 5(21), 775-787.
- Дем'яненко Б., Ратинська І. (2021). Майндфулнес-засіб формування емоційного інтелекту та метод психологічної корекції емоційних та поведінкових порушень у дітей та підлітків з порушеннями психофізичного розвитку. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*, 127-137. doi:10.31392/NPU-nc.series19.2020.40.19
- Ткач Б. (2015). Нейропсихологічний підхід до розуміння синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю: етіологія, діагностика, корекція. *Актуальні проблеми психології*, 12(21), 293-303.

Lesya SIKORSKA

*PhD in Psychology, Associate Professor
Ivan Franko National University of Lviv (Lviv, Ukraine)*

Serhiy SOBINKOV

*Military rank: major
Deputy commander of the division for moral and psychological support
of the Armed Forces of Ukraine (Yavoriv, Ukraine)*

SOME ASPECTS OF THE HAPPINESS OF MILITARY VOLUNTEERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE DURING THE WAR

Abstract. A review of scientific works on happiness, subjective and psychological well-being was carried out. In the study, 'happiness' is considered as a multi-level complex mental formation. On the one hand it is mediated and mutually determined by internal physiological (neurophysiological) processes. On the other, by external socio-economic, cultural, historical and other conditions. The review thirdly considers the effect of individual personal factors and context on respondents. During the review, an empirical study of military personnel was conducted. The empirical study analysed the experience of happiness in the military volunteers of the Armed Forces of Ukraine. The differences in the experience of happiness and the assessment of the subjective well-being of military volunteers both during the war and before it, are shown. Among those surveyed, the feeling of happiness was chosen as the highest priority by only 4% of those surveyed, with the same number choosing the second and third positions. The fourth place for happiness was chosen by 13% of the respondents. Most volunteers of the Armed Forces of Ukraine gave the 5th, 6th and 7th priority to happiness as values: 20%, 26% and 22% of the respondents, respectively. Prior to the phase of the full-scale invasion, the state of happiness and subjective well-being was highly rated by the great majority of government respondents. At the time of the study, prioritising happiness declined amongst respondents, with most placing it as average importance. At the end of the survey, the respondents were asked to feel and evaluate their level of happiness after the war. Here, an overwhelmingly large percentage of respondents placed it highly; with 83% of the respondents rating their level of happiness after the war with the highest score of "10".

Keywords: happiness, subjective well-being, psychological well-being, military volunteers of the Armed Forces of Ukraine, war

Леся СІКОРСЬКА

*кандидат психологічних наук, доцент
Львівський національний університет імені Івана Франка (Львів, Україна)*

Сергій СОБІНКОВ

*Військове звання: майор
Заступник командира дивізіону з морально-психологічного забезпечення
Збройних Сил України (Яворів, Україна)*

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЩАСТЯ ВІЙСЬКОВИХ ДОБРОВОЛЬЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В ЧАС ВІЙНИ

Питання щастя і його компонентів привертають увагу багатьох дослідників. Ученими розглядаються різні аспекти аналізу щастя, робиться акцент на його поясненні як особистого та суспільного феномену. У психології 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. В середині минулого століття 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. Ріфф та ін. М. Аргайлом 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. Здійснивши аналіз західноєвропейських та американських досліджень щастя, узагальнивши їх, він 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 [12]».

А. Маслоу спершу убачав щастя людини в її самоактуалізації, шлях до якої лежить через задоволення найпростіших потреб у їжі, воді й безпеці та потреби у визнанні. Він писав, що людина, яка самоактуалізується, спокійна, впевнена в собі, талановита, поблажлива, не схильна до депресій та істерик, при цьому має здорову самооцінку і гармонійний зовнішній вигляд [6]. Наприкінці ж свого життя А. Маслоу трохи поміняв свої погляди і вважав, що щастя, повнота життя і внесок у наступні покоління важливіші за самоактуалізацію (головну потребу згідно з його славетною «пірамідою потреб»).

Т. Титаренко наводить приклад розвинених країн, які забезпечують своїм громадянам можливість задоволення базових потреб, у них підвищується значущість комунікативного чинника для переживання щастя. Виявляється, що відновлення просоціальних зв'язків, прояви альтруїстичної поведінки найбільше сприяють щастю, благополуччю, довголіттю [10]. Авторка також зазначає, що у психології слід розглядати рівень щастя як основний показник розвитку особистості. «Адже мета чи не кожної людини – бути насамперед щасливою, а не багатою чи знаменитою [10, 84]».

Хоч на тему щастя і написано досить багато праць, поняття «щастя» сьогодні не має чіткого визначення. Представник Львівсько-Варшавської школи в довоєнні (до 2-ї Світової) В. Татаркевич відзначає, що різні поняття щастя мають тільки те спільне, що позначають щось позитивне, цінне. 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.

Варто погодитись з думкою дослідників і в тому числі, і з Л. Гваришак та З. Борисенко, що щастя – це багаторівневе комплексне психічне утворення, яке, з одного боку, опосередковане і взаємозумовлене внутрішніми фізіологічними (нейрофізіологічними) процесами, з іншого – зовнішніми соціально-економічними, культурними, історичними та іншими умовами, а з третього, визначається особистісним змістом [1, с. 49].

У психології застосовують більш науковий термін – «благополуччя». Серед видів «благополуччя» найчастіше використовуються такі як суб'єктивне благополуччя та психологічне благополуччя, емоційне, душевне, ментальне, загальне благополуччя. Також слід зауважити, що поряд із поняттями благополуччя в науковій літературі використовуються подібні концепти, такі як: якість життя, задоволеність життям, щастя, сенс життя, емоційний комфорт, соціальне самопочуття тощо. Це, у свою чергу, віддзеркалює, з одного боку, зростаючу зацікавленість науковців до окресленої проблематики, а з іншого – різноманітність шляхів та принципів дослідження, неусталеність концептуального апарату зазначеної галузі. Через різновиди цього стану сучасна психологія розкриває узагальнений зміст переживання людиною позитивності свого існування. А. Фернхем зауважує, що важливим компонентом благополуччя є так звана задоволеність життям, як глобальна оцінка свого життя в цілому (Фернхем, 2001).

На основі аналізу зарубіжних і вітчизняних (в тому числі і з радянських часів) наукових праць І. Коробка приходять до висновку, що «Суб'єктивне благополуччя є емоційно-оцінним ставленням особи до власного життя, власної особистості, відносин з іншими людьми, що виражається у задоволеності життям загалом й окремими його сферами та є основою для досягнення автономії, розкриття свого потенціалу та самореалізації [4, с. 90]».

Е. Diner та С. Ryff розглядали суб'єктивне благополуччя як складову психологічного благополуччя. Особистість може бути задоволеною власним життям, положенням у соціумі, а разом із цим психологічно благополучною у тому випадку, коли вона суб'єктивно відчуває, переживає та осмислює своє благополуччя [14; 15].

Найбільш відомою концепцією в рамках евдемонічного підходу є концепція психологічного благополуччя К. Ріфф, у якій благополуччя не зводиться до гедоністичних задовольень, а пов'язане насамперед із актуалізацією особистістю свого потенціалу, самореалізацією і саморозвитком. У структурі психологічного благополуччя К. Ріфф виділила шість компонентів: самоприйняття; позитивні відносини з оточенням; автономію; управління навколишнім середовищем (компетентність); наявність цілей в житті; особистісне зростання (Ryff, 1989) [15]. Сам термін «психологічне благополуччя» у науковий обіг вперше ввів N.M. Bradburn, визначаючи його як суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям [13]. Н. Каргіна здійснивши теоретичний аналіз наукової літератури підсумовує, що психологічне благополуччя містить суб'єктивну емоційну оцінку

людиною себе і власного життя, а також певні аспекти позитивного особистісного функціонування [3, с. 48].

Найчастіше поняття суб'єктивного благополуччя розглядаються як взаємодоповнюючі показники позитивного функціонування людини. В дослідженнях йдеться про те, що варто провести паралель між суб'єктивним та психологічним благополуччям, зазначаючи їхню спільну природу у тому сенсі, що психологічне благополуччя не може існувати без суб'єктивного, і навпаки (Каргіна, 2015). Психологічне благополуччя як цілісне переживання щастя, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном та осмисленістю буття особистістю, задоволення, узгодженості та відповідності усіх рівнів екзистенціальних потреб [3; 4].

В активній фазі війни з росією (у квітні – травні 2022 року) було проведено емпіричне дослідження, в якому прийняло участь 90 військових віком від 18 до 59 років, 88 – чоловіків і 2 жінки. Серед досліджуваних 50% (45 осіб неодружених) неодружених і стільки ж одружених. 48 з них не мають дітей, у 16 – 1 дитина, у 22 – 2 дітей, 4 – 3 дітей. 46 досліджуваних за контрактом і 44 – мобілізованих. В дослідженні застосовано загальнонаукові методи, психологічні методики та авторські питання.

Досліджуваним було запропоновано вказати пріоритети серед 9 таких цінностей: «Життя рідних і близьких», «Навчання», «Робота», «Власний побутовий комфорт», «Психологічне і моральне благополуччя», «Відчуття щастя», «Мир в Україні», «Матеріальне благополуччя, якісна їжа, їжа необхідна для виживання», а десяту цінність, якої немає в переліку і яка є для них є важливою в час війни, вони вписали самостійно. Цінності оцінювали таким чином: число «1» - відповідає найважливішій цінності, число «2» – відповідає важливій цінності, але менш важливій ніж «1» і т.д., а число 10 - на 10-у місці, відповідає менш важливій цінності ніж під номером 9. Досліджувані проранжували всі цінності за пріоритетами від 1 до 10.

В результаті серед досліджуваних у групі добровольців-контрактників, відчуття щастя, як цінність за найвищим пріоритетом 1 вибрали лише 2 (4%) досліджуваних, також по двоє досліджуваних обрали другу і третю позицію (по 4% з усіх досліджуваних добровольців). Четверте місце для щастя обрали 6 (13%) досліджуваних. Найбільше досліджуваних надали 5-й, 6-й і 7-й пріоритет відчуттю щастя: 9 (20%), 12 (26%) і 10 (22%) досліджуваних, відповідно. 8-й і 9-й пріоритет обрали 2 (4%) і 1 (2%) досліджуваних.

Досліджувані оцінювали наскільки щасливою людиною вони себе почували до війни, де 1 – «були дуже нещасні», а 10 – «були абсолютно щасливі». Найвище оцінили своє щастя до війни 15 (33%) досліджуваних добровольців, оцінку «9» вибрали 7 (15%). Найбільше військових, а це 39% (18 осіб) опитаних оцінили своє щастя до війни на оцінку «8». 9% (4 особи) – на «7», і по одному – на «6» і «4». В час війни, коли проводилось опитування (питання: «Оцініть будь ласка, наскільки зараз Ви себе відчуваєте щасливою людиною, де 1 – Ви дуже нещасні, а 10 – Ви абсолютно щасливі»), найвищу оцінку щастя - «10» балів поставили собі лише 9% (4 особи). Оцінку 9 – 2% (1 військовослужбовець), «8» - 13% (6 осіб). На середні бали «7», «6», «5» і «4» оцінили своє почуття щастя в час

війни 20% (9 осіб), 15% (7), і 17% (8 осіб) і 9% (4 особи) відповідно. Низькі оцінки «3» і «2» вибрали 11% (5) і 4% (2 особи) досліджуваних військових добровольців.

За шкалою суб'єктивної задоволеності життям до війни, коли досліджувані вибирали одне число від 1 до 10, де оцінка «1» відповідає найнижчому рівню задоволеності життям, в цілому, тобто повній невдоволеності, а «10» – найвища оцінка, при якій досліджуваний був у найвищій мірі задоволеним життям, високі оцінки «10», «9» і «8» обрали 20% (9), 22% (10), 46% (21), досліджуваних відповідно, тобто більшість. Середні оцінки «7» і «6» обрали 4% (2 людей) і 9% (4 особи). Низьких оцінок не було. За цією ж шкалою суб'єктивної задоволеності життям, але в час війни, «зараз», коли проводилось дослідження, обрали високі оцінки «10», «9» і «8» лише 2% (1 людина), 4% (2), 11% (5) військових, відповідно. Низькі оцінки «1», «2», «3» обрали 9% (4), 9% (4), 7% (3) досліджуваних, відповідно. Найбільше досліджуваних військових добровольців оцінили суб'єктивне благополуччя на середні оцінки, а саме, на «4», «5», «6» і «7» - 11% (5), 15% (7), 22% (10) і 11% (5).

Наприкінці опитування досліджуваним пропонувалось таке питання: «Відчуйте і оцініть, будь ласка, рівень щастя після війни від 1 до 10, де 10 – найвища оцінка». Так, на найвищу оцінку «10» оцінили рівень свого щастя після закінчення війни 38 (83%) осіб, на оцінку «9» - 5 (11%) і на оцінку «8» - 3 (6%) досліджуваних.

В перспективі дослідження провести порівняльний аналіз між показниками щастя у добровольців-контрактників і мобілізованих, а також кореляційний аналіз між мотивацією до військової служби, показникам щастя та психологічними особливостями військовослужбовців.

Література

1. Гавришак, Л., Борисенко, З. (2019). Щастя як психологічна категорія. Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія», 45, 39 – 51. doi: 10.24919/2312-8437.45.196994.
2. Гілберт Даніель. Спотикаючись об щастя. Позитивна психологія. <https://www.yakaboo.ua/ua/spotikajuchis-ob-schastja-pozitivna-psihologija.html>
3. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука і освіта. - 2015. - № 3. - С. 48-55. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10.
4. Коробка І.М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. /І.М. Коробка / Науковий вісник Херсонського державного університету. Секція 3. Соціальна психологія; Психологія соціальної роботи. № 2 (2022): Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. 2022. С. 85 – 93.
5. Луц-Пурій У.І. Актуалізація евдемонізму у XXI столітті. Доповідь на теоретичному семінарі кафедри філософії ЛНУ ім. Івана Франка. <https://filos.lnu.edu.ua/news/teoretychnyy-seminar-kafedry-filosofii-3>
6. Маслоу Абрахам. Мотивация и личность. / Абрахам Маслоу. <http://duhovniypoisik.com/psychology/maslou.php>
7. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник / Л.Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

8. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 80–104.
9. Сікорська Л.Б. С. Радість і задоволення від життя у похилому віці. Особливості підготовки до смерті. Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності. // Матеріали V науково-практичної конференції та форуму університетів третього віку (19-21 грудня 2018 року. М. Луцьк) / За заг. наук. ред. Ж.П. Вірної. – Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2019. – 248 с. - 192 – 196.
10. Титаренко Т. Щастя як особистісна реалія: переживання, рефлексування, конструювання. / Т. Титаренко. Емпіричні дослідження в прикладній психології особистості. Психологія особистості. 2017. № 1 (8) С. 83 – 89. doi: 10.15330/ps.8.1.83-89
11. Фернхем А., Хейвен П. Личность и социальное поведение. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 368 с.
12. Argyle M. The Psychology of Happiness. Routledge, 2001. 276 p.
13. Bradburn N. M. (1965). Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Aldine Publishing Company. Chicago, USA.
14. The Satisfaction with Life Scale / E. Diener, R. Emmons, R. Larsen et al. // Journal of Personality Assessment. – 1985. – № 49. – P. 71–75.
15. Ryff C. The structure of psychological wellbeing revisited / C. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719–727.

Oksana SMORZHEVSKA

*PhD in History, Associate Professor,
Department of Contemporary History of Ukraine
Taras Shevchenko National University of Kyiv (Kyiv, Ukraine)*

IMAGES AND MEANINGS OF HAPPINESS IN UKRAINIAN MYTHOLOGY: FROM THE HEIGHT OF TODAY

Abstract. Cultural meanings are associated with values, meanings, symbols and their understanding and interpretation in certain historical periods, for this or that society, socium, person. Mythological images of happiness are represented in one way or another in all cultures of the world. Ukrainian mythology has several images associated with happiness in its arsenal. Usually, the image of happiness has a pair - the image of unhappiness. The Ukrainian couple is Dolya and Nedolya. Images of a stork are also associated with happiness. Such a plant as quinoa has become a peculiar symbol of misfortune and misfortune in Ukraine. So, the semantic load of happiness in Ukrainian mythology is closely related to its opposite counterpart - unhappiness. They mutually determine and complement each other. Happiness can lead to unhappiness, and vice versa.

Keywords: Ukrainian mythology, happiness, unhappiness, Dolya, Nedolya

Оксана СМОРЖЕВСЬКА

*кандидат історичних наук, доцент,
кафедра новітньої історії України,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка (Київ, Україна)*

ОБРАЗИ ТА СМИСЛИ ЩАСТЯ В УКРАЇНСЬКІЙ МІФОЛОГІЇ: З ВИСОТИ СЬОГОДЕННЯ

Культурні смисли пов'язані з цінностями, значеннями, символами та їх осмисленням і трактуванням в ті чи інші історичні періоди, для того чи іншого суспільства, соціуму, людини. Наприклад, знаменита скіфська пектораль в час свого створення та використання мала одні смисли для того часу й суспільства, де її використовували. У наш час скіфська пектораль вже має інше смислове наповнення.

Міфологічні образи щастя так чи інакше представлені чи не у всіх культурах світу. Згадаймо римську міфологію, де є богиня щастя та удачі Феліція (Фортуна), грецьку – з богинею щастя та долі Тіхе. Чи давньоєгипетську богиню Рененут, яка дарувала добробут, удачу й щастя, сприяла родючості та охороні урожаю. А японська міфологія має аж цілих сім богів щастя й удачі: Дайкоку, Ебісу, Бентен, Бісямон, Фукурокудзю, Дзюродзін, Хотей. Вони, відповідно, символізують удачу, великодушність, чесність, гідність, славу, довголіття і дружелюбність. Така кількість богів зумовлена синкретизмом японського фольклору, буддизму та даосизму. У індуїзмі це Лакшмі (богиня щастя, успіху,

матеріального багатства та духовної чистоти), дружина бога Вішну, що втілює енергію творчості.

Українська міфологія має в своєму арсеналі кілька образів, які пов'язані із щастям. Зазвичай образ щастя має пару – образ нещастя. Українська пара – це Доля й Недоля. Як зазначає Оксана Тиховська, «образи Долі (Щастя) й Недолі (Біди, Нещастя) у народних віруваннях, бувальщинах та казках теж мають архетипну семантику й проєктуються і на жіночі, і на чоловічі персонажі. Вони тісно пов'язані з уявленням про напередвизначеність долі кожної людини, її залежність від долі божества. У народній уяві Доля постає в різних іпостасях (молода або стара жінка, три жінки, старенький дідусь чи бабуся, двійник людини, ангел, гуска тощо), і кожен з цих образів пов'язаний з ідеєю індивідуалізації (становлення та розвитку особистості). Натомість образ Недолі вбирає в себе деструктивний аспект архетипу Матері й таким чином визначає негативний сценарій життя людини» [4, 411].

Образи Долі й Недолі продовжують жити не лише як міфологічні персонажі. А й знайшли своє втілення в сучасній культурі. Зокрема, згадаю культурно-мистецький проєкт «Чарівний Світ.UA», мета якого – «збереження та популяризація української міфології, включення її в національний та світовий культурний контекст, створення нових сенсів і змістів» [5]. Творча команда проєкту разом з вчителями загальноосвітньої школи I-III ступенів 28 школи міста Тернопіль у 2020 р. для благодійної фотовиставки «Слов'янська міфологія крізь глибину століть» втілили образи 20 міфологічних персонажів. Були серед них й Доля та Недоля. Вчителька англійської мови Леся Гнатюк в образі Долі – з розкішним, схожим на сонце, пшенично-квітковим вінком на голові, у вишитій сорочці та тканий запасці, шию прикрашають рядки червоного намиста, в руках тримає багато вишиті рушники; сама стоїть серед пишної зелені. Основний колір образу – насичено-червоний, як стигла соковита вишня [3]. Натомість в образі Недолі превалює тьмяно-чорний колір, приглушені сірі відтінки. На голові Недолі – чорний вінок-вуаль, очі заплющені, руки складені в покірній молитві, макіяж – гротескно-готичний; сама постать оповита місячним сяйвом [2]. Обидва образи – надзвичайно красиві, але Доля сповнена пишною красою, сонячним сяйвом, насиченим життєдайним червоним кольором вишивки, прикрас, золотом колосся. Тоді як Недоля справляє враження чогось містичного, потойбічного, небезпечно-прекрасного, оманливо-магнітного.

Зі щастям пов'язані й уявлення про лелеку. Зазвичай лелеки гніздяться біля людських осель. Вважається, що де ці птахи зів'ють своє гніздо, в тому домі буде щастя, любов та достаток. Великий гріх образити цього птаха, зруйнувавши гніздо. Того він скарає пожежею. Щасливе те село, де є гніздо лелеки. Такі населені пункти, за народними уявленнями, минають негоди та вороги. На жаль, північ Київської області, де чимало лелек, вороги не оминули в лютому-березні 2022 р... І після деокупації повернення лелек до своїх гнізд люди сприймали як хороший знак, щиро радіючи клекоту цих провісників весни.

Своєрідним символом нещастя-недолі в Україні стала така рослина як лобода. Пов'язано це з Голодомором. У ті страшні роки люди змушені були їсти лободу, яка в надмірних кількостях призводить до інтоксикації організму, викликає нудоту, здуття живота та низку інших хворобливих симптомів. Лободою

називали різні рослини, не лише власне лободу; і в їжу йшло все, що бодай якось могло втамувати нестерпне відчуття голоду. Для багатьох людей, що вижили в роки голодоморних лихоліть, будь-яка зелень викликала несприйняття в якості їстівного продукту. [1]. Наприклад, мій дід Пилип (1930-2020) не міг їсти зелений борщ; він у нього асоціювався з «голодовкою» й викликав неприємні спогади. Однак не лише Голодомор став причиною негативного сприйняття лободи. У традиційній культурі лобода як бур'ян здавна пов'язаний зі злиднями, убогістю, нещастями: «Ото ласа їда – з часником лобода», «Хома журився, що лобода й кукіль у просі зародився», «Лиха біда, коли на городі сама лобода». Водночас «правильне» застосування лободи може зробити її з нещастя щастям: «Нехай вам добро і з роси, і з води, і з усієї лободи!». Тобто, таке доброзичливе побажання всього найкращого здатне пересилити увесь негатив та проектувати його в русло творення щасливого життя через вербальні образи та смисли.

Отже, смислове навантаження щастя в українській міфології тісно пов'язане зі своїм двійником-протилежністю – нещастям. Вони взаємообумовлюють та взаємодоповнюють одне одного. Зі щастя може постати нещастя, й навпаки (не було б щастя, так нещастя допомогло). Фатуму допомагає фортуна – таке воно, українське щастя.

Література

1. Бобрик Є. Як лобода стала символом неволі й нещастя: письменниця розповіла, як українці виживали в голодомор / ТСН, 26 листопада 2022. URL: <https://tsn.ua/lady/news/obschestvo/yak-loboda-stala-simvolom-nedoli-y-neschastya-pismennicya-rozpovila-yak-ukrayinci-vizhivali-v-golodomor-2201614.html> (дата звернення: 13.03.2023).
2. Тернопільські вчителі знялися в образах українських міфологічних персонажів для благодійної фотовиставки. 22 грудня 2020 / Чарівний Світ. URL: <https://magicworld.com.ua/news/ternopilski-vchyteli-znialysia-v-obrazakh-ukrainskykh-mifolohichnykh-personazhiv/> (дата звернення: 14.03.2023).
3. Тернопільські вчителі перетілились у персонажів слов'янської міфології. 15 грудня 2020 р. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=J3ASYEj1qyw&t=181s> (дата звернення: 14.03.2023).
4. Тиховська О. Магія та міфологія в українському фольклорі Закарпаття: етнопсихологічний аспект. Ужгород: РІК-У, 221. 512 с.
5. Чарівний Світ. Про нас. URL: <https://magicworld.com.ua/about-project/> (дата звернення: 14.03.2023).

Eugene STEPURA

*PhD in Psychology, Research Fellow,
G.S. Kostyuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine (Kyiv, Ukraine)*

PERSONAL TRAITS AND HAPPINESS

Abstract. Happiness has determined by many different factors. The study of personal factors of happiness is very important, because they are subject to changes by human efforts. Personality traits and its various characteristics also affect the level of happiness. Personality traits can be changed through purposeful activity. Optimism is one of the main personal traits associated with happiness. In reality, it is very difficult to separate optimism and happiness. Optimism and happiness are two sides of the same mental process. Item, psychological hardiness contributes to an increase in the level of happiness. Studies of the connection between character strengths and happiness also look promising. In general, the relationship between personality traits and happiness deserves further research.

Keywords: Happiness, optimism, psychological hardiness, character strengths

Євгеній СТЕПУРА

*кандидат психологічних наук, науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Київ, Україна)*

РИСИ ОСОБИСТОСТІ ТА ЩАСТЯ

Щастя є доволі складним психологічним феноменом, який не може бути зведеним до простих однозначних детермінант. Чинники щастя можна умовно поділити на більш-менш незмінні (біологічно задані) та ті, що деякою мірою змінюються завдяки зусиллям людини [5]. Серед останніх можна виділити певні риси або характеристики особистості, наявність яких у людини підсилює відчуття щастя, і які можна ціленаправлено в собі розвивати. Зразу відмітимо: ми розділяємо точку зору Ж.-П. Сартра, що людина в кінцевому випадку сама вибирає, якій їй стати, через свої дії формуючи власну особистість [2]. Звісно, в силу біологічних передумов, людина може бути більш схильною до прояву окремих рис, але вона завжди може віднайти в собі можливість для розвитку рис або характеристик особистості, які можуть зробити її більш щасливою. Крім того, є дослідження, що показують можливість формування певних рис особистості, пов'язаних зі щастям, зокрема мова йде про оптимізм [8]. Також відмітимо, що навіть особистісні риси, які мають виражену біологічну складову, не зводяться до останньої. Наприклад, тривожність дещо можна зменшити, виконуючи різні психологічні вправи тощо.

Одна з найбільш значимих для щастя рис особистості є уже згадуваний оптимізм. Деякі дослідники вважають оптимізм невід'ємним компонентом щастя, інші, навпаки, вказують, що щастя є компонентом оптимізму [1]. Але, беззаперечно, щастя та оптимізм тісно пов'язані між собою. Їх важко роз'єднати,

оскільки вони є двома сторонами одного психічного процесу. Вплив на один із елементів цієї діади обов'язково буде призводити до зміни показників іншого елемента. Загалом же оптимізм є доволі складним когнітивно-афективним феноменом, який має свою структуру та компоненти, і від нього залежить успішність у багатьох сферах життя, що робить людину по-справжньому щасливою (Більш детально див. [4]).

Сальваторе Мадді на основі філософських уявлень П. Тілліха про мужність створив концепцію життєстійкості, яка може бути репрезентацією цих уявлень [9]. Як характеристика, життєстійкість складається з трьох компонентів: 1) співучасті – активно приймати участь у тому, що відбувається; 2) контроль – віра у свою здатність впливати на оточуючий світ; 3) виклик – бажання вчитися на своєму досвіді, незалежно від того позитивний він чи негативний. Мадді також вводить поняття вибору майбутнього – змін, нових вражень та невизначеності, що закономірно пов'язана з майбутнім або минулого – незмінного стану речей. Плата за вибір майбутнього - це відчуття тривоги, а плата за вибір минулого – відчуття провини. Ці вибори не є рівноцінними, оскільки людська психіка постійно потребує нових вражень, тож вибір майбутнього з точки зору психічного здоров'я є більш доцільним [9]. У цілому високий рівень життєстійкості повинен сприяти виникненню щастя в людини, що співвідноситься з певними емпіричними дослідженнями (Див. [6]).

Мартін Селігман зі своїми колегами в рамках позитивної психології, використовуючи методи аналізу літературних джерел, виділили 24 основні сильні сторони або чесноти особистості, які цінуються майже в кожній культурі, і розділили їх на 6 груп: Мудрість та знання, Мужність, Любов та гуманізм, Справедливість, Помірність, Духовність або трансцендентність [4]. Чеснотами ж особистості, за М. Селігманом, є креативність, гнучкість мислення, інтерес до навчання, мудрість, хоробрість, наполегливість, щирість, життєва енергія, любов, соціальний інтелект, причетність до спільної справи, неупередженість, лідерство, здатність прощати, скромність, розсудливість, самоконтроль, відчуття прекрасного, подяка, надія, почуття гумору, релігійність.

Цікавими є дослідження зв'язку сильних сторін особистості із задоволеністю життям. Показано, що такі риси як любов, надія, цікавість більше пов'язані з зазначеним конструктом ніж інші сильні сторони характеру людини. Також відмічено, що в залежності від культурних особливостей різні риси особистості мають більший зв'язок із задоволеністю життям. Так, у США – це вдячність, а в Швейцарії – наполегливість, що відкриває додаткові аспекти досліджуваної проблеми [10]. Дослідження, проведене в Іспанії, показало, що 18 сильних сторін у підлітків мають значиму позитивну кореляцію із задоволеністю життям, причому найвищими коефіцієнтами є любов, надія, автентичність і наполегливість. Треба відмітити, що саме любов та надія найбільш сильно пов'язані із задоволеністю життя [7]. У цілому ці дослідження виглядають перспективними в плані виявлення особистісних чинників щастя, які можна було б розвивати в собі, оскільки кожна людина може віднайти в собі, наприклад, певну надію або любов тощо.

Тож ми маємо цілий набір рис та характеристик особистості, розвиток яких може допомогти людині відчувати себе більш щасливою. Крім того, для розвитку

деяких із цих рис, на кшталт оптимізму або життєстійкості, уже існують спеціалізовані тренінгові програми (у тому числі і для самостійного використання), а отже, майже у кожної людини є реальний шанс внести в себе зміни, що проявляться в більш щасливому існуванні в повсякденному житті. У цілому, проблема особистісних рис, які впливають на рівень щастя особи, заслуговує на додаткові ґрунтовні дослідження.

Література

1. Аргайл М. Психология счастья: пер. с англ. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 272 с.
2. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм. Сумерки богов: пер. с фр. Москва, Политиздат, 1989. С. 319–344.
3. Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь: пер. с англ. Москва: Альпина Паблишер, 2017. 430 с.
4. Селигман М. Новая позитивная психология: пер. с англ. Киев: София, 2006. 368 с.
5. Степура Є. В. Аспекти щастя людини. Актуальні проблеми психології. 2020. 3 (14). С. 237–249.
6. Altinsoy F., Aypay A. A post-traumatic growth model: psychological hardiness, happiness-increasing strategies, and problem-focused coping. *Current Psychology*. 2021. V 11. P. 1-13
7. Blanca M. J., Ferragut M., Ortiz-Tallo M., Bendaayan, R. Life satisfaction and character strengths in Spanish early adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 19, 2018. P. 1247-1260.
8. Carver C. S., Scheier M. F., Segerstrom S. C. Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 2010. P. 879–889.
9. Maddi, S. R. Creating meaning through making decisions. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical application*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 1998. P. 3–26
10. Peterson C., Ruch W., Beerman U., Park N., Seligman M. E. P. Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (3), 2007. P. 149–156.

Merita TOSKA

PhD in Economic Sciences,

Co-PLAN, Institute for Habitat Development / Polis University (Tirana, Albania)

Peter NIENTIED

PhD in Social Sciences,

Independent researcher (Rotterdam, the Netherlands),

Research Fellow, Polis University, (Tirana, Albania)

OCCUPATIONAL WELL-BEING AND SELF-LEADERSHIP IN A WESTERN BALKAN CASE

Abstract. This paper discusses the relationship between self-leadership and occupational well-being. Two questionnaires on self-leadership and work engagement were distributed among professionals in Albanian organizations (n=174). The results show significant positive correlations between dimensions of self-leadership and factors of work engagement. The discussion of results suggests that relations between self-leadership and work engagement may be reciprocal; higher engagement stimulates motivation for improving self-leadership and vice versa. While the correlations are significant, further research is needed to explore the nature of the relationships.

Keywords: Self-leadership, work engagement, occupational well-being, Western Balkans, Albania

1. INTRODUCTION

'Happiness at work' is often viewed from the perspective of organizational well-being and is about making employees feel content enough to increase their productivity, maintain or deepen the team spirit, and refrain from leaving the workplace (Marques, 2021). This is a functional perspective from the organization's goals. However, how people experience their occupational well-being and develop their self-leadership is a matter that signifies another viewpoint. Given the ever-increasing job demands (staff shortages, increased digitalization, continued pressure on better performance), employees' mental and physical health resources become more critical for well-being and productivity. Most modern organizations recognize that employees are increasingly looking for job roles that include opportunities for challenge, growth, and engagement, says Bakker (2017), who adds that increasing work engagement from an employee's perspective includes strategies like job crafting, use own's competencies, use personal resources (energy, affection, cognition, etc.). Self-leadership plays a significant role in this regard.

This paper will discuss relationships between occupational engagement and self-leadership among Albanian private sector organizations professionals. Western Balkan studies on self-leadership are virtually absent (Nientied and Toska, 2021). Therefore, focusing on self-leadership and work engagement/well-being is academically relevant for the Western Balkan region. It is also significant for organizations; even in current conditions, many organizations have a mindset that 'people should work for their salary according to instructions and not create any fuss or ask difficult questions about

leadership, work environment and culture.' Therefore, it can be expected that these organizations especially face problems attracting and retaining employees in tight segments of Western Balkan labour markets.

2. CONCEPTS

Organizational well-being can be seen in terms of employee engagement. The *Job Demands–Resources (JDR)* model (Bakker and Dermouti, 2014) explains that job and personal resources influence engagement. Personal resources become more important when employees face higher job demands. According to Johnson et al. (2018), more engagement influences positive job-related attitudes, health and well-being, job performance and other aspects. Organizations can increase employee engagement by using particular HRM strategies, e.g., job redesign, job rotation and other measures that stimulate learning and professional development and ensure positive working conditions. In addition, *the self-determination theory* says that employees working with intrinsic motivation will experience more occupational well-being and be more productive (Ryan and Deci, 2000; Deci, Olafsen and Ryana, 2017; Nientied and Toska, 2019). Therefore, companies have to create conditions where employees can develop and experience professional growth, have an adequate degree of autonomy and meaningful relationships, and feel that they contribute to the organization's purpose. The personal resources of employees can grow if they improve their *self-leadership* (Neck and Houghton, 2006; Neck, Manz and Houghton, 2017, Nientied and Toska, 2021). Self-leadership is a concept combining processes of self-goal setting, self-regulation and self-motivation. It is about competencies as managing one's thoughts and behaviours to intrinsically pursue goals effectively and enjoy more well-being intrinsically. Self-leadership depends on extrinsic and intrinsic incentives, influencing work's what, how and why. Better self-leadership stimulates professional growth.

The self-leadership model builds on 3 dimensions – behavioural, natural rewards and constructive thought pattern strategies, with several sub-dimensions. Behaviour-focused strategies refer to actual behaviours that are used in the job. Cognitive strategies focus on patterns/ habits of positive thoughts and beliefs, which implies replacing dysfunctional thoughts and beliefs, positive self-talk, and mental imagery. Finally, natural reward strategies assume that individuals can be naturally motivated by the inherently enjoyable sides of work, bring in positive features in otherwise unpleasant aspects of work, and focus on the pleasant rather than the unpleasant features.

Work engagement is a positive motivational state defined as a positive, fulfilling, work-related state of mind characterized by vigour, dedication, and absorption (Schaufeli, Bakker, & Salanova, 2006, p. 702). Rather than a momentary and specific state, engagement refers to a more persistent and pervasive affective-cognitive state that is not focused on any particular object, event, individual, or behaviour. Vigour is characterized by high energy and mental resilience while working, the willingness to invest effort in one's work, and persistence even in the face of difficulties. Dedication refers to being strongly involved in one's work and experiencing a sense of significance, enthusiasm, inspiration, pride, and challenge. Finally, absorption is characterized by being entirely concentrated and happily engrossed in one's work, whereby time passes quickly, and one has difficulties detaching oneself from work.

The relationship between engagement and self-leadership or self-management has been studied by Breevaart et al. (2014), Bakker (2017), Park et al. (2016) and Schultz

(2021), among others. Studies tend to take self-leadership as the independent variable (Schultz, 2021), but we do not take this for granted. Discussions with professionals in different circumstances suggest that a person's intrinsic motivation to improve is critical, but also that the context provided by the organization (physical environment, psychological environment, empowering leadership, relations at work) stimulates an employee to get started or to continue with improving self-leadership. Moreover, persons with a high level of self-leadership may seek jobs that enjoy autonomy, meaningful relations and personal development. In short, the concepts are expected to correlate, but it is difficult to pinpoint which concept leads to which outcomes.

3. RESEARCH APPROACH

The research approach included the use of two questionnaires. First, the often-used instrument to measure engagement (Utrecht Work Engagement Scale UWES-17) is validated worldwide and shows good psychometric properties (Schaufeli et al., 2006; critically discussed by Mills et al., 2012) and has three factors (Figure 1). The second is Houghton and Neck's (2002) Revised Self-leadership Questionnaire (RSLQ). This questionnaire has three dimensions (and 10 sub-dimensions shown in Figure 1).⁸⁵

Figure 1: Overview of two models

<i>Work Engagement</i>	<i>Self-leadership</i>
Absorption	Behavioural focus strategies (self-goal setting, self-reward, self-punishment, self-observation, self-cueing)
Dedication	Natural reward strategies (focusing thoughts on natural rewards and adding pleasant aspects to work)
Vigour	Constructive thought pattern strategies (visualizing successful performance, self-talk, evaluating beliefs and assumptions)

Professional specialists and mid-level managers filled out the questionnaires. They are working in various sectors, from services such as banking, tourism and retail, to sectors like energy and medical services, ICT and fintech. They have roles as specialists in their field, project manager or team leaders/manager. The sampling technique employed for the survey is the non-probabilistic homogenous purposive sampling method, as explained in Nientied and Toska (2021). Therefore the results are not representative of the Albanian workforce.

4. RESULTS

The survey results are based on responses from 174 observations, 51% (88) men and 49% (86) women. Age distribution among groups shows a sample bias towards younger categories (with an average age of 33 years) and Albanian-owned enterprises (about 83%). For more than 75% of the respondents, the relationship with the company is no longer than 5 years, with an average duration of about 3.8 years. The latter might indicate a low retention rate of employees in Albanian organizations. About 43% of respondents have a leadership role in the company, and 57% do not. From a company size point of view, 58% of the respondents are employed in medium-sized companies (11-100 employees).

⁸⁵The questionnaire and the database is available upon request.

Table 2: Age, role and company size (n=174)

Age groups	%	Role in the company	%	Company size	%
18-29 years	45%	Specialist/Professional	57%	1-10 employees	13%
30-40 years	34%	Supervise 1-5	17%	11-100 employees	58%
41-50 years	14%	Supervise 6+	21%	101-500 employees	19%
Over 51 years	6%	Other	5%	Over 501 employees	10%

Cronbach's α test was performed on the database excluding outlier values. At the self-leadership sub-dimensions level, Cronbach's α is relatively low for dimensions such as D1, D7, D8, D9 and D10 and needs further investigation; at acceptable levels for D2, D4 and D5; and acceptable to good for D3 and D6. However, for all self-leadership sub-dimensions, Cronbach alpha is 0.852, which suggests good internal consistency of results. Finally, at the well-being dimensions and dataset levels, Cronbach alphas are adequate (> 0.7).

Table 3. Cronbach's alpha

Self-leadership	α	Occupational Well-being	α
SL_D1_Vizualising successful performance [Q: 9,19,29]	0.54	WB_D1_Vigor	0.76
SL_D2_Self-goal setting [Q: 2,12,22]	0.62	[Q: 1,4,8,12,15,17]	
SL_D3_Self-talk [Q: 3,13,23]	0.77		
SL_D4_Self-reward [Q: 4,14,24]	0.69	WB_D2_Dedication	0.85
SL_D5_Evaluating beliefs assumptions [Q: 5,15,25]	0.61	[Q: 2,5,7,10,13]	
SL_D6_Self-punishment [Q: 6,16,26]	0.70		
SL_D7_Self-observation [Q: 7,17,27]	0.49	WB_D3_Absorbtion	0.77
SL_D8_Focus on natural rewards [Q: 11,20,28]	0.33	[Q: 3,6,9,11,14,16]	
SL_D9_Self-cueing [Q: 8,18,21]	0.51		
SL_D10_Pleasant aspect of working [Q: 1,10,30]	0.34		
Total	0.85	Total	0.909

On a symmetric scale from 1 to 7 (1 strongly disagree, 7 strongly agree), average scores on self-leadership dimensions score relatively high and low standard deviations. The highest scores relate to focusing on natural rewards and pleasant aspects of work dimensions. On the contrary, self-talk, self-punishment and self-reward scored the lowest values. On a gender basis, there is a difference, with women scoring relatively higher in all dimensions and factors. Nevertheless, no significant correlation can be observed between self-leadership dimensions and variables such as gender, age group, size and role in the company. Work and well-being questions are evaluated on a symmetric scale from 0 to 6 (0 never, 6 always) and score positively. The scores are relatively even, with D3 slightly higher among women and D1 and D2 slightly higher among men. No significant correlation was observed for occupation and well-being constructs with variables such as gender, age group, size and role in the company.

Table 4: Means and standard deviations for self-leadership and occupational well-being

	Mean	Standard deviation	Men	Women
Self-leadership				
SL_D1_Vizualising successful performance [Q: 9,19,29]	5.86	0.90	5.79	5.94
SL_D2_Self-goal setting [Q: 2,12,22]	5.86	0.87	5.72	6.00
SL_D3_Self-talk [Q: 3,13,23]	4.94	1.46	4.57	5.33
SL_D4_Self-reward [Q: 4,14,24]	5.01	1.33	4.80	5.25
SL_D5_Evaluating beliefs assumptions [Q: 5,15,25]	5.60	0.92	5.41	5.79
SL_D6_Self-punishment [Q: 6,16,26]	5.08	1.28	4.78	5.38
SL_D7_Self-observation [Q: 7,17,27]	5.88	0.80	5.78	5.99
SL_D8_Focus on natural rewards [Q: 11,20,28]	6.10	0.65	6.02	6.18
SL_D9_Self-cueing [Q: 8,18,21]	5.86	0.87	5.74	6.00
SL_D10_Pleasant aspect of working [Q: 1,10,30]	6.10	0.69	6.00	6.20
F1_Behavioural focus strategies [Q: 1, 3, 5]	5.47	0.77	5.26	5.69
F2_Constructive thought pattern strategies [Q: 2,4,6, 7,9]	5.54	0.68	5.51	5.81
F3_Natural reward strategies [Q: 8, 10]	6.10	0.57	6.01	6.19
Well-being				
WB_D1_Vigor [Q: 1,4,8,12,15,17]	4.69	0.84	4.77	4.64
WB_D2_Dedication [Q: 2,5,7,10,13]	4.69	1.03	4.74	4.68
WB_D3_Absorbion [Q: 3,6,9,11,14,16]	4.65	0.85	4.60	4.74

Table 5 shows correlations between self-leadership and occupational well-being dimensions. As was expected, the data show significant positive correlations between self-leadership and well-being factors (with a few exceptions, such as self-talk and self-punishment with vigour and dedication). The highest positive significant correlations are those between constructive thought pattern strategies and vigour, behavioural focused strategies and absorption.

Table 5: Pearson correlations of self-leadership and occupational well-being, n=170

	WB_D1 Vigor	WB_D2 Dedication	WB_D3 Absorbion
SL_D1_Vizualising successful performance	.43**	.29**	.32**
SL_D2_Self-goal setting	.37**	.27**	.32**
SL_D3_Self-talk	.16*	.15	.44**
SL_D4_Self-reward	.35**	.26**	.37**
SL_D5_Evaluating beliefs assumptions	.28**	.16*	.28**
SL_D6_Self-punishment	.09	.14	.30**
SL_D7_Self-observation	.42**	.31**	.41**
SL_D8_Focus on natural rewards	.36**	.28**	.36**
SL_D9_Self-cueing	.41**	.34**	.30**
SL_D10_Pleasant aspect to work	.35**	.29**	.37**
SL_F1_Behavioural	.38**	.27**	.51**
SL_F2_Constructive	.52**	.39**	.48**
SL_F3_Natural rewards	.41**	.32**	.47**

** . Correlation is significant at 0.01 (2-tailed), * at 0.05.

5. DISCUSSION AND CONCLUSIONS

This survey-based study initiates discussions on self-leadership, work engagement and motivation, and occupational well-being in the private sector in Albania. These topics are under-studied in the Western Balkans. While acknowledging the limitations of this study (purposive sampling, limited number of observations), our findings suggest significant positive correlations between (elements of) self-leadership and occupational well-being seen as work engagement. In addition, scores at the sub-dimension and dimension level are higher among female employees.

Jeong and Burton (2021) state that dominant research defines happiness as an independent variable (e.g., happiness explains higher job productivity) instead of a dependent variable (e.g., which conditions increase happiness at the workplace?). Self-leadership is supposed to explain engagement and occupational well-being, but it could also be the other way around. Self-leadership has explanatory power, expounded by Van Dorssen-Boog et al. (2021) in their interesting study of the impact of self-leadership training on work engagement and productivity. However, we do not know what the effect of an engagement intervention would be on fostering self-leadership, this could be positive too. Empowering leadership may play an important role. The reasoning is that when employees are more engaged and feel well, they have better access to their intrinsic motivation to improve their self-leadership.

We take it that the two concepts are interwoven, they influence one another. We find some hints in this regard in the literature. Mendoza-Ocasal et al. (2022) analyzed factors affecting subjective well-being in the workplace to find that the quality of work life determines well-being at work, provided by the component organizational factor (leadership, working conditions etc.). Quality of work life, workplace happiness and commitment, achievement orientation and positive emotions are highly correlated. Xanthopoulou et al. (2009) examined relationships between job resources, personal resources, and work engagement at two points and found that T1 job and personal resources related positively to T2 work engagement.

Additionally, T1 work engagement related positively to T2 job and personal resources. The model that fit best was the reciprocal model. We assume that something similar would exist for self-leadership and engagement. However, empirical studies will be needed to substantiate this notion at different times. First qualitative studies are needed to gain better insight into the relationships between self-leadership and occupational well-being.

References

- Bakker, A.B. & Demerouti, E. (2014). Job demands resources theory. In: Chen, P.Y. & Cooper, C.L. (eds.) *Well-being: A complete reference guide*, Vol. III, pp. 37 - 64. Chichester, UK: Wiley Blackwell
- Bakker, A.B. (2017). Strategic and proactive approaches to work engagement. *Organizational Dynamics*, 46, 67-85.
- Breevaart, K., Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2014). Daily self-management and employee work engagement. *Journal of Vocational Behavior*, 84(1), 31–38.
- Deci, E.L., Olafsen, A.H. & Ryan, R.M. (2017). Self-Determination Theory in work organizations: the state of a science. *Annual Review of Organization and Psychological Behavior*, 4, 19–43.

- Houghton, J.D., & Neck, C.P. (2002). The revised self-leadership questionnaire. *Journal of Managerial Psychology*, 17(8), 672-691.
- Jeong, S. & Burton, O. (2021). Happiness on your own terms. In: Marques, J. (ed.) *The Routledge Companion to Happiness at Work*, pp. 23-36. New York NY: Routledge.
- Johnson, S., Robertson, I. & Cooper, C.L. (2018). *Well-being, productivity & happiness at work*. Cham: Palgrave Macmillan (2nd ed.).
- Marques, J. (2021). Internalizing happiness, at work and anywhere else. In: Marques, J. (ed.) *The Routledge Companion to happiness at work*, pp. 3-12. New York NY: Routledge.
- Mendoza-Ocasal, D., Navarro, E., Ramírez, J. & García-Tirado, J. (2022) Subjective well-being and its correlation with happiness at work and quality of work life: an organizational vision *Polish Journal of Management Studies*, 26(1), 202-216.
- Mills, M.J., Cultertson, S.S. & Fullager, C.J. (2012). Conceptualizing and measuring engagement: an analysis of the Utrecht Work Engagement Scale. *Journal of Happiness Studies*, 13(3), 519-545.
- Neck, C.P., & Houghton, J.D. (2006). Two decades of self-leadership theory and research. *Journal of Managerial Psychology*, 21(4), 270-295.
- Neck, C.P., Manz, C.C. & Houghton, J.D. (2017). *Self-Leadership, the definite guide to personal excellence*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Nientied, P., & Toska, M. (2021). Self-leadership and empowering leadership in a Western Balkan context. *International Review of Management and Marketing*, 11(1), 36–47.
- Nientied, P. & Toska, M. (2019). Motivation of knowledge workers - the case of Albania. *Organizacija*, 52(1), 33-44.
- Park, Y., Song, J. & Lim, D. (2016). Organizational justice and work engagement: The mediating effect of self-leadership. *Leadership & Organization Development Journal*, 37(6), 711–729.
- Ryan, M.R. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Schaufeli, W.B., Bakker, A.B. & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701–716.
- Schultz, C.M. (2021). The relationship between self-leadership, the future of human resource management, and work engagement. *SA Journal of Human Resource Management*, 19, 2071.
- Van Dorssen-Boog, P., Van Vuuren, T., De Jong, J.P. & Veld, M. (2021). Facilitating health care workers' self-determination: the impact of a self-leadership intervention on work engagement, health, and performance. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 94(2), 259–281.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A.B., Demerouti, E. & Schaufeli, W.B. (2009). Reciprocal relationships between job resources, personal resources, and work engagement. *Journal of Vocational Behaviour*, 74(3), 235-244.

Valbona TRESKA

PhD, Department of Psychosocial Studies,
Mediterranean University of Albania (Tirana, Albania)

Fleura SHKËMBI

Dr, Clinical Psychologist, Department of Psychosocial Studies,
Mediterranean University of Albania (Tirana, Albania)

PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF OPTIMISM ON STRESS LEVELS AND LIFE SATISFACTION

Abstract. Optimism tends to motivate our efforts toward personal goals while also improving the general quality of our experiences by raising happiness and decreasing stress. Reduced stress also lowers the risk of emotional anguish, which is a typical side consequence of striving. Optimists do not give up as quickly as pessimists, and as a result, they have a higher chance of success. Individuals with positive attitudes tend to stick more with their goals in the face of hurdles, challenges, and disappointments. Such perseverance eventually implies that individuals are more prone to achieve their objectives. Optimists are also less stressed rather than skeptics or pessimists. They expect positive things to happen because they have faith in themselves and their abilities and skills. They regard unpleasant occurrences as small obstacles that can be readily overcome, while happy events are viewed as signs of more fantastic things on the way. They take more chances and produce more good occurrences in their life when they have faith in themselves. Life satisfaction is defined as the sensation and an awareness of the importance and involvement of life in exciting activities, the pursuit of worthwhile objectives, the experiencing of pleasant emotional feelings, and a sense of spirituality that links individuals to things greater than themselves. Life satisfaction is connected with thankfulness, social support, self-efficacy, continual planning, and awareness of future repercussions, and it is associated adversely with psychological discomfort, depression, and anxiety. The most important factors affecting a person's thoughts and feelings in harmful situations are living satisfaction, life's purpose, and hope. A series of research on the emotional dimension of well-being found that happy and negative emotions are generally independent and that a lack of negative emotions does not lead to higher life satisfaction. The reason can be found in notions like negativity and positivity. This shows that an optimistic person is more likely to view life positively and to experience greater levels of happiness. The purpose of this study is to determine the relationship between optimism and stress levels and life happiness.

Keywords: correlation, optimism, stress levels, life satisfaction

Introduction

For some years, a group of psychologists interested in stress, coping, and health have been investigating the possible advantages of an optimistic outlook on life. Those who are optimistic believe great things are going to occur to them, whereas those who are pessimistic believe bad things will. Folk psychology has long argued that these individual distinctions are significant. Folk knowledge appears to be correct, according

to research conducted over the last two and a half decades (at least in this case). This seemingly basic distinction between anticipating good and predicting negative is connected to underlying mechanisms that underpin behavior. How optimists and pessimists view the world differs has a significant influence on their lives. These people differ in how they approach difficulties, in how effectively they deal with adversity, and in their social and economical resources. Individual variations in optimism are significant to clinical psychology since this variable is related to risk for psychopathology on both an individual and a societal level. At the most fundamental level, optimism is negatively associated with hopelessness, which is a risk factor for depressive illnesses (Alloy et al., 2006).

Furthermore, optimism has been associated with a higher risk of both the onset and recurrence of psychopathology and seems to provide resilience to painful conditions in one's life (e.g., Ellicott et al., 1990; Finlay-Jones & Brown, 1981). Lastly, at the most general level, optimism is connected to other aspects for example, socioeconomic position, as well as social integration, both of which have protective implications for both emotional and physical well-being (House, Landis, & Umberson, 1988; Kawachi & Berkman, 2001; Lorant et al., 2003). Additional research (Cadoche, 2007; Garrido et al., 2009; León Camargo et al., 2009) associates optimism with greater levels of self-concept, self-esteem, self-efficacy, and assertiveness. Optimism plays a crucial part in a person's life, particularly throughout childhood and adolescence, when a mature personality is created as a long-term dispositional trait (Gallagher & Lopez, 2018). Current theoretical considerations of optimism as an intrinsic component of human nature intersect with empirical studies of optimism as an individual difference to demonstrate that optimism may be a very advantageous psychological trait associated with good mood, perseverance, accomplishment, and physical health. As long as it is addressed fairly, optimism has the potential to be one of the most important issues of study in positive social science.

In the current study, we will look into the effects of optimism on stress levels and life satisfaction, as well as the connections between these variables and the psychological effects of optimism.

Defining the optimism

Pessimism and optimism generalized expectations that the future will be favorable or bad produce wide and varied variances in subjective well-being and how it is attained. Individual people are more positive and overcome adversity by confronting them, as well as their sentiments for them rather than ignoring them; they interact with achieve objectives to a larger extent; and they are even more inclined to look after and handle dangers in terms of their well-being. They also possess superior physical fitness, which may both contribute to and result from happiness. Although there are some disadvantages to being optimistic, they appear to be minor as well as do not exceed the benefits (Seegerstrom, Carver & Scheier, 2017). Optimism bias is defined as the gap between a person's anticipation and the outcome. If expectations exceed the reality, the bias is optimistic; if reality exceeds expectations, the prejudice is pessimistic (Sharot, 2011).

Optimism is a man made concept (perceptions about events in the future) that is also linked to motivation: optimists put effort into their endeavors, whilst pessimists do not. The investigation into optimism began primarily in medical situations, with

favorable connections discovered between optimism and pessimism indicators of improved mental and physical health. Physical health impacts are most likely caused by variations both in terms of health promotion activities and physiological coping concomitants. The scientific investigation of optimism has recently expanded to the arena of interpersonal relationships: fresh research suggests perhaps optimists have superior social skills ties, partially because they are effective more at them (Carver & Scheier, 2014).

Stress explanation

WHO has termed "stress" the "Health Epidemic of the Twenty-First Century," and it is believed that it costs US businesses up to \$300 billion every year (Varvogli & Darviri, 2011). Stress may be detrimental to our well-being both mentally and physically. A recent survey in the United States found that more than half of respondents said stress had a negative impact on their productivity at work. Stress levels increased by 10-30% among all demographic groups in the United States between 1983 and 2009 (Beck et al., 2011). Stress and its negative consequences were recognized by Aristotle, Hippocrates, and other Ancients (Sorabji, 2015; Fink, 2010). Claude Bernard, on the other hand, was the first to formally describe how cells and tissues in multicelled creatures may be protected from stress. Bernard, one of the world's best physiologists, first pointed out (1859) in Paris that the internal medium of the living body is more than just a vehicle for transferring nutrients to cells. Conversely, "*the condition of free and autonomous life is the fixity of the milieu intérieur*" (Bernard, 1859:93). Cells are surrounded by an internal medium that buffers variations in acid-base, gaseous (O₂ and CO₂), and ion concentrations, as well as other biochemical modalities, to minimize alterations around physiologically established setpoints, resulting in a steady state. Fifty years later, at Harvard, Walter Bradford Cannon proposed the term homeostasis (from the Greek *homoios* meaning similar and *stasis* or position) for the coordinated physiological processes that maintain the majority of the stable states in the body. The notion of homeostasis was popularized by Cannon in his 1932 book "Wisdom of the Body." Cannon also developed the phrase "fight-or-flight" to characterize an animal's reaction to danger. The fight-or-flight reaction, also known as the acute stress response, posits that when threatened, animals respond with a general discharge of the sympathetic nervous system, prepping the animal for fighting or escape. This response was eventually identified as the initial step of a general adaptation syndrome (GAS), which Hans Selye first proposed as a universal stress response among vertebrates and other species (Cannon, 1932). Stress is defined in psychological sciences as a state of mental pressure and strain. Low-stress levels may be desired, beneficial, and even healthy. Positive stress can promote biopsychosocial health and facilitate performance.

Life satisfaction explanation

"A person's cognitive and affective judgments of his or her life" have been characterized as "*life satisfaction*" (Diener et al., 2002:188). Some of the most popular essential things that influence an individual's thoughts and sentiments in dangerous situations are life satisfaction, purpose in life, and hope. Understanding human behaviors so that psychology may help people's well-being is everyone's ultimate goal in the discipline of psychology. Based on this universal purpose, a single life constructs pleasure that exemplifies "the greatest good" and "the ultimate incentive" for all people's acts and has captivated researchers' interest for decades (Diener & Larsen, 1993). Life satisfaction is

an assessment of one's level of contentment in a variety of areas. Health, money, family relationships, paid work, housing, living partner, leisure activity, religion, self-esteem, transportation, and education are all factors that contribute to life's happiness (Campbell, 1981). Hence, life satisfaction is an integrated assessment of a wide range of activities. As a result, culture is critical in explaining the aspects that influence life's happiness. Among the few comparative studies, Michalos (1991) conducted a series of extensive analyses that enabled cross-cultural comparisons. Diener and Diener (1995) specifically studied the connections the connection between self-esteem and life satisfaction throughout cultures using I-C dimensions. They discovered that in individualist societies, self-esteem is a more strong predictor of life happiness than in collectivist cultures. Reasons underlying this high association between self-esteem and life happiness may explain why the matter of self-esteem has received so much interest in the West (Diener & Diener, 1995; Hogan & Emler, 1978; Taylor & Brown, 1988). The unequal influence of self-esteem on life fulfillment across cultures, on the opposite hand, supports Kitayama and Markus's (1995) critical challenge to the universal importance of self-esteem (Diener & Diener, 1995). While self-esteem predicts just a portion of life pleasure, other, potentially more significant variables may be influencing life satisfaction in collectivist cultural systems.

As a result of this, various determinants in terms of life satisfaction have been established in the West (Bradburn, 1969; Diener, 1984). Nevertheless, cross-cultural evidence for this globally significant concept is scant.

Relationship between optimism and stress levels

Although stress has been discovered to impact overall well-being, there are individual variances in this phenomenon. Life stress has been characterized by Lazarus and Folkman (1984) as a person-environment interaction. This model takes into account specific variations in threat perception, attractiveness, personal resources, ability to cope, and reaction alternatives (Dohrenwend & Dohrenwend, 1984). For example, ethnic and racial disparities in life stress exposure, the negative impact of life stress assessment, as well as coping mechanisms have been discovered among teenagers (Prelow & Guarnaccia, 1997). Additionally, these disparities were unconnected to the socioeconomic situation of the household. Researchers have begun to explore several positive psychological characteristics (e.g., optimism, spirituality, social support) that have occurred demonstrated to impact overall well-being during the previous decade. Optimism, in particular, is associated with favorable outcomes such as high morale, accomplishment, better health, and coping with adversity (Chang, 1996; Caver et al., 1993; Lin & Peterson, 1990). For instance, Borawski, Kinney, and Kahana (1996) found that older people who had more positive health concerns had a lower mortality rate over the course of the three-year study. Aspinwall and Taylor (1992) further discovered that optimism indicated adjustment to the first college semester regardless of other traits like locus of control and self-esteem. Scheier and Carver (1987) claim that dispositional optimism is related to how much a person has faith in the future. Those who feel that the intended objective is feasible will overcome hardship to achieve that goal. Those who expect a favorable as a result of their efforts are appropriately referred to as optimists. Pessimists have greater negative assumptions and believe that their intended goals are unreachable. As a result, they will stop striving in the face of hardship. Tiger claims that (1979), optimism is based on what a person considers desirable. Hence, optimism,

defined as individual variations, may alter the cognitive assessment of a stressful situation (Peterson, 2000).

Expecting favorable life outcomes and being positive about the future may result in lower levels of perceived stress during one's life. Increased stress, on the opposite hand, may cause an individual to develop a gloomy attitude regarding many life occurrences. Many researchers have shown a connection between optimism and perceived stress. According to Radloff (1977), subjective stress and optimism are adversely associated. Kurdek and Siesky (1990) discovered a relatively strong negative connection between optimism and psychological well-being suffering in their investigation. While acclimating to college life, optimistic college students are said to face less stress, despair, and loneliness than pessimistic college students (Scheier & Carver, 1992).

Relationship between optimism and life satisfaction

Happiness researchers operationalize this idea by using the phrase well-being. The subjective state of happiness is characterized in theoretical studies as being two aspects mental and emotional that represent how each individual evaluates his personal life or the amount in response to which he perceives his whole existence to be satisfied. The emotional dimension is the balance of good as well as negative emotions, whereas the cognitive dimension is life satisfaction (judgments on life satisfaction). Subjective well-being is defined as examined as a synonym for mental health (Diener, Lukas, & Oishi, 2003) and indicates its protective effect in the face of stressors as well as its potential to avoid depression.

In cognitive dimension research, there are two of their approaches to addressing and assessing life satisfaction: bottom-up and top-down models. The bottom-up approach holds that general life satisfaction is the consequence of an individual's overall evaluation of all elements of life, whereas the top-down viewpoint holds that general happiness with life influences how an individual perceives many parts of existence (Diener, 1984). This indicates that when a person is upbeat, he or she is more likely to occur see life positively as well as more satisfied with life. Researchers have attempted to determine If someone has more pleasant feelings has more life satisfaction by starting with these two domains of happiness, cognitive and affective.

In practice, the state of happiness is defined by judgments about life satisfaction (cognitive dimension) and emotional equilibrium, or the amount to which positive affectivity outweighs negative affectivity (Diener & Lukas, 2000). The correlational analysis reveals a modest connection between optimism and life pleasure, which is supported by the mediation studies. This supports the notion that optimism boosts teenage life satisfaction. The connection between life happiness and optimism is an important topic in positive psychology. Most academics believe there is a correlation between life satisfaction and optimism happiness being more emotionally as well as life satisfaction being more cognitive in character.

Discussion

In the current study, life meaning predicts life satisfaction positively and considerably. And besides disparities in definitions and approaches to life's purpose, thinkers see meaning as essential. A meaningful life is intimately tied to genuine life and psychological qualities (Kenyon, 2000). Frankl claims (1963), humans are defined by a yearning to convey meaning, an inbuilt drive to find failing to find meaning in their lives

acquire meaning causes psychological problems and anguish. Furthermore, according to Frankl, the significance relieves tension induced by terrible experiences in people's life (Ryff, 1989). Because of the ambiguity and dread associated with a pandemic, people may face hardships. Nonetheless, having significance at such times promotes life pleasure.

In a study done by Joshi and Joshi, a substantial negative association was shown between optimism and perceived stress (2021). Young people who were more positive reported reduced stress levels. As a consequence, the null hypothesis was accepted, and our findings were consistent in comparison to those of Chang and Sanna (2003), who discovered a substantial negative relationship between Life stress and optimism levels in an adult population. Brissette, Scheier, and Carver (2002) also found that optimists scored lower increases in stress as well as despair and increased increases in felt social support during the trial. The role of gender on perceived stress levels was explored to better explicate the optimism-perceived stress link.

Stress is regarded as the most serious hazard to one's health (Kinman & Jones, 2005). The complexity of human social, personal, and ecological contexts, various and simultaneous transactions of people with surrounding elements, and the diversity of stress manifestations all contribute to the high level of stress in human civilizations. Although stress is seen as a normal part of contemporary life, when it becomes chronic and severe, most people exhibit significant signs and symptoms that affect their health in addition to the health of those around them and society as a whole (Edwards et al., 2008).

As previously noted, a lack of optimistic hopes for the future is connected with moderate sadness and anxiety, implying that optimism is critical to mental health. Nonetheless, optimism might be advantageous to one's physical health. Optimists, on average, live longer and are healthier.

Conclusion

The purpose of this study was to look at psychological the impact of optimism on stress levels and life fulfillment, also the relationship that they have with optimism. According to research, optimistic persons are less prone to stress, weariness, and cynicism than pessimistic ones, and they also manage better with obstacles and fall ill less frequently. It not only verifies earlier studies that show good emotions and optimism may be predictors of life happiness, but it also reveals therefore our future research must concentrate on practical research - how can we enhance the degree while we're feeling upbeat now it directly influences the amount of contentment?

To summarize, optimism may give cognitive, coping, and contextual resources that support improved mental health. Moreover, the pattern of correlations between optimism and numerous behavioral and cognitive characteristics may provide us with deeper insights into the nature of optimum life.

References

- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Whitehouse, W. G., Hogan, M. E., Panzarella, C., & Rose, D. T. (2006). Prospective incidence of first onsets and recurrences of depression in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of abnormal psychology*, 115(1), 145.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: a longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college

- adjustment and performance. *Journal of personality and social psychology*, 63(6), 989.
- Beck, C. T., Gable, R. K., Sakala, C., & Declercq, E. R. (2011). Posttraumatic stress disorder in new mothers: Results from a two-stage US national survey. *Birth*, 38(3), 216-227.
- Bernard, C. (1859). *Leçons sur les propriétés physiologiques et les altérations pathologiques des liquides de l'organisme* (Vol. 2). Baillière.
- Borawski, E. A., Kinney, J. M., & Kahana, E. (1996). The meaning of older adults' health appraisals: Congruence with health status and determinant of mortality. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 51(3), S157-S170.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 102.
- Cadoche, L. (2007). Habilidades sociales y rendimiento en un entorno de aprendizaje cooperativo. *Premisa*, 34, 31-36.
- Campbell, A. (1981). The sense of well-being in America: Recent patterns and trends (Vol. 263). New York: Mcgraw-hill.
- Cannon, W. B. (1932). *Homeostasis. The wisdom of the body*. Norton, Newyork.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences*, 18(6), 293-299.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., ... & Clark, K. C. (1999). How coping mediates the effect of optimism on distress: a study of women with early-stage breast cancer.
- Chang, D. Y. (1996). Applications of the extent analysis method on fuzzy AHP. *European journal of operational research*, 95(3), 649-655.
- Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2003). Optimism, accumulated life stress, and psychological and physical adjustment: Is it always adaptive to expect the best. *Journal of Social and clinical Psychology*, 22(1), 97-115.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 68(4), 653.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 2, 63-73.
- Dohrenwend, B. S., Dohrenwend, B. P., Dodson, M., & Shrout, P. E. (1984). Symptoms, hassles, social supports, and life events: problem of confounded measures. *Journal of abnormal psychology*, 93(2), 222.
- Edwards, J. A., Webster, S., Van Laar, D., & Easton, S. (2008). Psychometric analysis of the UK Health and Safety Executive's Management Standards work-related stress Indicator Tool. *Work & Stress*, 22(2), 96-107.
- Ellicott, A., Hammen, C., Gitlin, M., Brown, G., & Jamison, K. (2019). Life events and the course of bipolar disorder. In *Bipolar Disorder* (pp. 78-82). Routledge.
- Fink, G. (2010). Stress: Definition and history. *Stress science: neuroendocrinology*, 3(9), 3-14.

- Finlay-Jones, R., & Brown, G. W. (1981). Types of stressful life event and the onset of anxiety and depressive disorders. *Psychological medicine*, 11(4), 803-815.
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (Eds.). (2018). *The Oxford handbook of hope*. Oxford University Press.
- Garrido, E., Ortega, N., Escobar, J., & García, R. (2009). Evaluación de la asertividad en estudiantes universitarios con bajo rendimiento académico. *Revista científica electrónica de psicología ICSa-UAEH*, 9.
- Hogan, R. T., & Emler, N. P. (1978). The biases in contemporary social psychology. *Social Research*, 478-534.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545.
- Joshi, R., & Joshi, P. (2021). Association of Optimism and Perceived Stress among Young Adults.
- Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban health*, 78, 458-467.
- Kinman, G., & Jones, F. (2005). Lay representations of workplace stress: What do people really mean when they say they are stressed?. *Work & stress*, 19(2), 101-120.
- Kurdek, L. A., & Siesky, G. (1990). The Nature and Correlates of Psychological Adjustment in Gay Men with AIDS-Related Conditions 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 20(10), 846-860.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- León Camargo, A., Rodríguez Angarita, C., Ferrel Ortega, F. R., & Ceballos Ospino, G. A. (2009). Asertividad y autoestima en estudiantes de primer semestre de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad pública de la ciudad de Santa Marta (Colombia). *Psicología desde el Caribe*, (24), 91-105.
- Lin, E. H., & Peterson, C. (1990). Pessimistic explanatory style and response to illness. *Behaviour Research and Therapy*, 28(3), 243-248.
- Lorant, V., Deliège, D., Eaton, W., Robert, A., Philippot, P., & Ansseau, M. (2003). Socioeconomic inequalities in depression: a meta-analysis. *American journal of epidemiology*, 157(2), 98-112.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1998). The cultural psychology of personality. *Journal of cross-cultural psychology*, 29(1), 63-87.
- Michalos, A. C. (1991). *Global report on student well-being: Volume IV: Religion, education, recreation, and health (Vol. 4)*. Springer Science & Business Media.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5(2), 164.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44.
- Prelow, H. M., & Guarnaccia, C. A. (1997). Ethnic and racial differences in life stress among high school adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 75(6), 442-450.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement*, 1(3), 385-401.

- Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of personality*, 55(2), 169-210.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive therapy and research*, 16(2), 201-228.
- Seegerstrom, S. C., Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). Optimism. *The happy mind: Cognitive contributions to well-being*, 195-212.
- Sorabji, R. (2015). Body and soul in Aristotle. In *Aristotle's De Anima in Focus* (pp. 162-196). Routledge.
- Sharot, T. (2011). The optimism bias. *Current biology*, 21(23), R941-R945.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological bulletin*, 103(2), 193.
- Tiger, L. (1979). Optimism: The biology of hope (p. 84).
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health science journal*, 5(2), 74.

Iryna VASIUK

*PhD in Philosophy, Lecturer,
O.O. Bohomolets National Medical University (Kyiv, Ukraine)*

PROBLEMS OF MORAL AND WORLDVIEW CIVIC DEVELOPMENT OF YOUTH IN THE MODERN UNIVERSITY EDUCATION SYSTEM

Abstract. The issues of civilizational progress, the establishment of a democratic legal state and civil society have become particularly relevant against the background of the worsening political situation in Ukraine. A person and a citizen is the basis of the development of civil society and democratic legal state, which presupposes high level of personal education, cultural and patriotic formation. Undoubtedly, in the conditions of resistance to Russian aggression, it is necessary not only to be aware of belonging to Ukrainian territory, nation and culture, but also to stimulate active actions of citizens in the joint struggle for freedom and independence of Ukraine. In this context, education, as a sphere of socio-cultural practice, acquires special significance, since it is the leading social institution of the state that is undeniably responsible for the formation of conscious citizens of state.

Keywords: democratic legal state, transformational society, personality, citizen, civic competence, state formation

Ірина ВАСІЮК

*Кандидат філософських наук, викладач,
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця (Київ, Україна)*

МОРАЛЬНІ ТА СВІТОГЛЯДНІ ПРОБЛЕМИ ГРОМАДЯНСЬКОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В СИСТЕМІ СУЧАСНОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ОСВІТИ

На тлі загострення політичної ситуації в Україні одне з найважливіших завдань сучасної освіти - формування людини-громадянина, для якої демократичне суспільство є осередком реалізації творчих можливостей, задоволення особистих та соціальних інтересів. У результаті освітньо-виховного впливу на особистість у неї формується така нова характеристика як громадянська компетентність, визначальними характеристиками якої є правосвідомість, знання й інформаційна компетентність, критичне мислення, патріотизм, моральність, трудова активність, альтруїзм, здатність захистити суверенність, незалежність, територіальну цілісність держави.

Освіта, як соціальний інститут держави й ресурс розвитку громадянського суспільства, передбачає створення можливостей для формування особистості як важливого чинника не лише процесу трудової діяльності, базованої на сучасних виробничих силах, а й як суб'єкта соціальних демократичних відносин. За сприятливих умов суспільну та історичну місію молоді складно переоцінити, вона полягає не лише у вивченні історії української історичної спадщини й тривалих у

часі процесів державотворення, відтворені соціальної структури, відносин і культурно-історичної традиції, але й у їхньому активному вдосконаленні, втіленні у життя [1, с. 208].

В період військового вторгнення росії на територію України все частіше звертаємося до традицій нашого народу, до національної системи виховання як моделі історично складеного способу формування високорозвиненої особистості. Виховання в наш час передбачає засвоєння кожною особистістю культури рідного народу, відродження й усвідомлення його національного духу, способу життя та історико-культурної спадщини, тобто формування світоглядної неповторності, що формувалася з сивої давнини.

Одним зі зразків виховної системи українського народу є козацька педагогіка як унікальне явище, складова довершеної національної педагогіки, що увібрала в себе народну виховну мудрість, ідейно-моральний, емоційно-естетичний та психолого-педагогічний зміст богатирської епохи життя наших пращурів; значна увага у ній приділялася релігійному вихованню молоді та навчання основам православної віри.

Провідною ідеєю козацтва була свобода і незалежність України, непорушність прав народу, народовладдя та суверенність. Педагогічна мудрість сприяла зміцненню національної системи освіти і виховання, яка у ці часи досягла апогею свого розвитку. Козацька система виховання заперечує рабську психологію, втрату людиною самостійності та гідності, пасивність, політичне прислужництво, зневіру у власних силах.

Західні автори XVII - XVIII ст. порівнювали Запорізьку Січ з уславленими містами-державами античності та рицарськими орденами Середньовіччя. Козацтво – це зразок високоінтелектуального та суспільно творчого способу державотворення, громадського дива Європи.

Сьогодні, як ніколи, гостро постає необхідність звернення до творчої спадщини вітчизняних науковців, які, зокрема, значну увагу приділяють процесу формування людської особистості засобами освіти, у результаті чого й відбувається «засвоєння нею соціальних ролей суспільного та власного історичного досвіду» [1, с. 71]. Чільне місце в цьому процесі належить взаємовпливам людини і суспільства, коли не лише соціум формує особистість, а й особистість своєю діяльністю – суспільство. В. Вашкевич справедливо вважає, що суспільство у стані трансформації потребує людей з визначеною громадянською позицією, спроможних активно впливати на поступальний розвиток держави [2, с. 13]. Наш час характеризується глибокими суспільними кризами і зумовленими трансформаційними процесами. Сучасна пересічна людина опинилася на перетині особистих і державних інтересів та свавілля російських окупантів. Сьогодні українське суспільство, переживаючи військове вторгнення на свою територію, демонструє найкращий приклад патріотизму, відданості власній державі найкращих її громадян. В той же час, український народ мусить боротися за збереження національної самоідентичності, територіальної цілісності держави, адаптуватися до життя в умовах збройної й інформаційної воєн та наслідків, ними спричинених.

Як зауважують фахівці [3], російська експансія й геноцид проти України, цілеспрямовано здійснювані протягом усіх років незалежності нашої держави,

засвідчують необхідність врегулювання її внутрішньої і зовнішньої державної політики.

Утім, служіння людей державі, а держави – людям має бути обопільним, оскільки розрив у цінностях – державних та особистих, масових і духовних – спотворює внутрішній світ молоді, усереднює її світогляд, звужує життєву позицію до рівня людини маси, яка здатна некритично сприймати в готовому вигляді соціальні процеси і явища – усе розмаїття соціального життя. Поза усіляким сумнівом, кризові стани у суспільстві мають бути мінімізовані, інакше історичний досвід минулого не матиме ніякого позитивного значення для молоді в умовах затяжної соціальної, політичної кризи і складних соціальних умов, пов'язаних з боротьбою за виживання [2, с. 75; 42; 57].

Формування громадянського суспільства можливе лише за умови дотримання демократичних цінностей в усіх сферах життєдіяльності людини. Ця проблема змушує дійти висновків, що для динамічного розвитку демократичних процесів мусить бути певна політична дисципліна народу та його достатня політична культура, досягти яких не можна за короткий проміжок часу. Особливої уваги у сталому розвитку українського демократичного суспільства потребують питання формування безпекової компоненти у внутрішній і зовнішній політиці нашої держави, розробки стратегії з нейтралізації та попередження загрозливих явищ і процесів, які дестабілізують, передусім, політичну ситуацію України.

Література

1. Вашкевич В. Формування та розвиток історичної свідомості студентської молоді в Україні в період суспільних трансформацій (соціально-філософський аналіз) аналіз: дис. док. філос. наук: 09.00.03 - соціальна філософія та філософія історії. Ін-т вищ. освіти АПН України. Київ, 2007. 380 с.
2. Вашкевич В.М. Історична свідомість студентської молоді: ціннісно-світоглядні орієнтири. Навчальний посібник для вищ. навч. закл. Київ : Світогляд, 2010. 274 с.
3. Горбулін В. Крим. Війна: передумови російської агресії / Директор Національного інституту стратегічних досліджень, академік НАН України Володимир Горбулін презентував аналітичні матеріали // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.rnbo.gov.ua/ua/Diialnist/2399.html>. – 18.02.2016.

Olena VELYCHKO

*PhD in Philosophy, Associate Professor,
Department of Philosophy, Bioethics and History of Medicine
at Bogomolets National Medical University (Kyiv, Ukraine)*

HRYHORII SAVYCH SKOVORODA'S VISION OF HAPPINESS AS "JOY OF THE HEART"

Abstract. The article is devoted to the analysis of the doctrine of happiness as the "joy of the heart" of the Ukrainian philosopher Hryhorii Savych Skovoroda. In the article, the main provisions of Hryhorii Skovoroda's "science of happiness" are recorded, which is based not only on Neoplatonic, but also on Christian-Orthodox teaching (Christian Neoplatonism) about the world, man and God. Hryhorii Skovoroda's science of happiness answers questions about the essence of happiness, ways to achieve it, and obstacles on the way. The doctrine of happiness by Hryhorii Savych Skovoroda is the completion of his science about a person (in the context of the teaching about the two natures of man, about his two hearts: the inner man, eternal and outer, empirical, perishable) who comes into the world (in the context of the teachings of H.S. Skovoroda about the three worlds: small, large and the world of symbols - the Bible) for happiness, looks for it, does not find it at first, but does not stop in his search, because he understands that a person can make himself happy in the world only by himself, knowing himself and finding himself in natural (native) work, as the joy of the heart. The author is inclined to believe that Hryhorii Skovoroda's teaching on happiness is both the starting point and the end point of his anthropology and ethics, and not the other way around.

Keywords: Hryhorii Savych Skovoroda, happiness, science of happiness, philosophy of the heart

Олена ВЕЛИЧКО

*кандидат філософських наук, доцент,
кафедра філософії, біоетики та історії медицини
Національного медичного університету імені О.О. Богомольця (Київ, Україна)*

ВІЗІЯ ЩАСТЯ ЯК «РАДОСТІ СЕРЦЯ» ГРИГОРІЯ САВИЧА СКОВОРОДИ

До предмету роздумів про щастя людське в історії вітчизняної філософської думки зверталися повсякчасно. Але, особливе місце у тому переліку мислителів займає патріарх української філософії Григорій Савич Сковорода, 300-річний ювілей якого, відповідно до Урядової постанови від 4 листопада 2020 року (за номером № 973-IX), відзначала минулого 2022 року не лише українська філософська спільнота, але й увесь український народ. Ця обставина дає нам підставу, віддаючи шану українському Сократові, зосередити увагу на роздумах Г.С. Сковорода про щастя, бо ж саме він залишив по собі достатньо цілісне і

комплексне уявлення (візію) не лише про природу щастя людини, але й шляхи його досягнення в своїх численних діалогах, листах до друзів та байках.

Проте, об'ємний перелік дослідницької літератури, присвяченої осмисленню літературно-філософської спадщини Г.С. Сковороди, який ведеться ще з 1806 року⁸⁶ і з кожним новим стає все більш масивним, у переважній більшості своїй пропонує огляд природи щастя та шляхів його досягнення у філософії Григорія Сковороди дещо побіжно. До цього списку ми відносимо шановані напрацювання як Дмитра Чижевського у його «Нарисах з історії філософії на Україні» [8, 41] та «Філософії Г.С. Сковороди» (Варшавське видання 1934 року), так і «Теорію «нероблення» Гр. Сковороди» Віктора Петрова [5, 49-55]. Також не позначаються особливою цікавістю до цього питання історико-філософські розвідки дослідження спадщини Г.С. Сковороди Густава Шпета, Володимира Ерна та Василя Зеньківського. Першим глибоким дослідником природи щастя в філософії Григорія Сковороди став Дмитро Іванович Багалій, який у своїй поважній праці «Український мандрований філософ Гр. Сав. Сковорода» обґрунтовано і переконливо довів, що «наука про щастя» Григорія Сковороди знаходиться в основі його практичної філософії, його етики, яку, у свою чергу, логічно і послідовно Григорій Савич розвивав зі своєї «спекулятивної філософії і разом з цим і філософичної релігії» [1, 361].

Примітно, що якщо у період радянської доби постать Григорія Савича цікавила дослідників переважно у ракурсі мандрівного селянського філософа [3; 4], то за пострадянської доби він став цікавим передовсім, за влучним визначенням Вілена Сергійовича Горського, як «тип українського інтелігента» [2, 127-135], що, у свою чергу, не могло не позначитись на зміні ракурсу осмислення і його філософського спадку в цілому. Так з урахуванням ново-змін «наука про щастя» Григорія Савича набула своєї актуальності, що і визначає предмет та вектор запропонованого дослідження в його зачатках. Велику допомогу у цьому складі ґрунтовне академічне видання повної збірки творів Григорія Савича Сковороди, здійснене за редакцією Леоніда Ушкалова, яке, без перебільшення, відкриває нові горизонти для подальшого дослідження спадщини українського мандрівного філософа-інтелігента.

Розпочнемо із джерел. Найпереконливіше «наука про щастя» Г.С. Сковороди розкрита ним у творі, що відомий сучасникам відразу під кількома різними назвами: «Разговор пяти путников о истинном счастье в жизни», «Разговор дружескій о душевном мире», «Разговор о душевном мире», «Разговор дружескій о мире». Більше того, у примітках до цього твору, що з'явився друком 1995 року у збірці перекладів праць філософа сучасною українською мовою під назвою «Пізнай в собі людину» Львівського видавництва «Світ», перекладач і автор тих приміток М. Кашуба вказує на цікаву обставину: «Довгий час цей твір був відомий під назвою «Дружня розмова про душевний мир» і вважався однією з редакцій наступного твору «Кільце». Причиною цих тверджень – відсутність автографа

⁸⁶ Мова йде про працю, відому як «Начальная дверь ко христианскому добронравію», опубліковану в «Сіонській Вестник» у 1806, ч. 3, серпень, - с.169-179.

твору. Списки зроблені ще при житті автора, відрізняються сваволею переписувачів» [7, 511].

Не менш цікавою інформацією щодо назви означеного вже вище твору Г.С. Сковороди є ще й та, про яку, поділяючи думку П.М. Пелех, М. Кашуба написала наступне: «У листах автора 1785-1787 рр. твір називається «Неграмотний Марко» або «Марко Препростий» [7, 511]. Підставою для такого висновку науковця може слугувати і додаток до листа Григорія Савича Сковороди, адресованого ним до Якова Петровича Правицького від 3 жовтня 1785 року, у якому він клопоче: «Якщо ти вже переписав мої нові книги, то надішли мені оригінали. Надішли й отой мій діалог, що ти його перед усіма зазвичай вихваляєш: надішли його разом з оригіналами. Після того, як він буде переписаний, я поверну його тобі, коли буде на те Божа ласка. Нехай же називається цей діалог «Марко Препростий» [6, 1236]. Таким чином, з'являється ще одна - вже п'ята назва цього твору, що лише засвідчує популярність і інтерес до цього тексту з-поміж кола однодумців та друзів Г.С. Сковороди ще за його життя, а звідси – і до його «науки про щастя».

Перейдемо до контексту. За розвідками Л. Ушкалова означений діалог був написаний Григорієм Савичем Сковородою у найбільш плідний період його філософсько-літературної творчості, коли з 1771 по 1772 рік у помешканні полковника Степана Тев'яшова, на запрошення якого Г.С. Сковорода до його маєтку в Острогозьку, а за тим і в Таволзьку слободу приїхав, знайшовши там собі притулок, з-під його пера з'являються відразу шість філософських діалогів [6, 12]. До цього переліку відноситься вже нам відомий «Разговор пяти путников о истинном щастии в жизни», а також: «Бесѣда 1-я, нареченная Observatorium (Сіон)», «Бесѣда 2-я, нареченная Observatorium specula (еврейски – Сіон)», «Диалог, или Разглагол о древнем мирѣ», «Разговор, называемый Алфавит, или Букварь мира» і вже згадане М. Кашубою «Кольцо». За іншими розвідками «Кільце» та «Алфавіт» було написано філософом дещо пізніше, але однозначно до другої половини 1774 року [7, 513; 515], що, попри зазначені розбіжності, дозволяє зробити висновок про зв'язність цих текстів між собою. Між іншим, як відзначив Л. Ушкалов, це складає «рівно четверть усього корпусу» творів Г.С. Сковороди [6, 12].

То хто ж були учасниками тих діалогів?

Передовсім, це – друзі, які збираються заради сердечного спілкування у пошуках відповідей на ті питання, котрі для них були на часі і їх було п'ять: ГРИГОРІЙ, АΘΑΝΑΣΙЙ (сучасний український переклад пропонує ім'я – Панас), ЛОНГИН (Логвин), ЕРМОЛАЙ (Єрмолай) та ЯКОВ (Яків). Сам Г. С.Сковорода називає таку зустріч у діалозі «Разговор, называемый Алфавит, или Букварь Мира» як «ДРУЖЕСКІЙ РАЗГОВОР, О ДУШЕВНОМ МИРѢ» [5, 649]. Що ж до персоналізації персонажів його діалогів, то за розвідками Леоніда Ушкалова (з яким важко не погодитись) під ім'ям Григорія ховається сам автор - Г.С. Сковорода. Прототипом АΘΑΝΑΣΙЯ (Панас) став тамтешній Сковороди приятель Панас Панков. Третього учасника тих діалогів, ЯКОВА (Яків), Л. Ушкалов ідентифікує як ще одного його приятеля - Якова Долганського [6, 12]. Щоправда, існує і інша точка зору, що належить дослідниці життя та спадщини Григорія Сковороди Ніженець А. М. [4]. Згідно її розвідок під ім'ям Якова ховається учень і один з найближчих приятелів Сковороди - Яків Петрович Правицький, який після

закінчення Харківського колегіуму став священником Архангельської церкви в Бабаях, збирав і сам переписував твори Сковороди, а також листувався з ним [6, 441]. Щодо персонажа під ім'ям ЛОНГИН (Логвин), то за припущеннями тієї ж Анастасії Ніженець його прототипом був липецький мешканець із родини Логвинів, яка належала до секти духоборів [3].

Отже, всі числом шість вище зазначені діалоги пов'язані між собою не лише часом їх написання, але й також їх літературними героями-учасниками та проблематикою, розкритою у текстах-діалогах таким чином, що кожен із них пропонує свій ракурс осмислення одного й того ж питання: щастя дву-натурної людини у тривимірному світі.

То ж якими були висхідні (зупинимося лише на них) положення того вчення про щастя Г.С. Сковороди, довкола якого і точилися ті дружні діалоги?

- Кожна людина жадає щастя, яке принесе їй радість в житті, проте у кожного щастя своє [6, 502].

- Щоб бути щасливим, треба пізнати, що є щастя, але пізнати щастя без знання що є щастя (тобто, його сутності) не можливо [6, 503-504].

- Кожному дається у цьому світі бути щасливим, але немає щастя спільного. «Премилосерднѣйшее Естество всім без выбора душа́м Откры́ло Путь к Ща́стїю... до́брый коне́ц, разумѣ́й – Ща́стїе» [6, 505; 6, 507] тобто: «не равное всѣмъ равенство».

- Проте, пізнати що є щастя можна через протилежне, тобто через те, що щастям не є. То що ж є джерелом нашого нещастя? Це - наша безпорадність і небажання розмірковувати: «Исто́чником неща́стїя есть нам на́ше безсовѣ́тіе: Оно-то нас плѣня́ет, представля́я го́рькое сла́дким, а сла́дкое го́рьким. Но сего́ бы не́ было, если́ бы мы са́ми с со́бою посоветова́ли» [6, 507].

- Щастя не зводиться до задоволення (радісті) фізичних (шлунку, нюху, слуху, зору) або ж духовних потреб (у спілкуванні з друзями) людини [6, 502], також воно і не є тим, що людина сама вважає для себе добром і бажаним [6, 507-508].

- Для кожної людини щастя не є чимось абстрактним (за Г.С.М. Сковородою - «свѣ́тское», «о́бщее»), воно завжди конкретне [6, 508-509] – «сродное», тобто ґрунтується на вченні про самопізнання та сродну працю, яка є потребою як духовною, так і фізичною: «И сіе-то есть быть Щасли́вым: Узна́ть, найти́ть себе сама́го» [6, 515].

Так у своїх розмислах від абстрактного до конкретного Г.С. Сковорода вибудовує своє вчення про щастя як вчення про людину, яка розпізнала себе, свою сродну (рідну) працю і за те отримала нагороду - радість серця: «Тепе́рь разумѣ́ем, в чем состои́т на́ше и́стинное Ща́стїе. Оно живе́т во вну́треннем се́рдца на́шего Ми́рѣ, а Мир в согла́сїи с Бо́гом» [6, 519].

Щодо висновку: вчення про щастя Г.С. Сковороди є довершенням його науки про *людину* (у контексті вчення про дві натури людини, про два її серця: внутрішню людину, вічну та зовнішню, емпіричну, тлінну), яка приходить у *світ* (у контексті вчення Г.С. Сковороди про три світи: малий, великий та світ символів - Біблії) для *щастя*, шукає його, попервах його не знаходить, але не зупиняється у своїх пошуках бо розуміє, що зробити *щасливою у світі людина* може себе лише

сама, пізнавши саму себе і знайшовши себе у своїй «сродной»-рідній праці як радості сердечній.

Література

1. Багалій Д.І. Український мандрований філософ Гр. Сав. Сковорода. – Харків: Державне видавництво України, 1926. – 397 с.
2. Горський В. С. Філософія в українській культурі: (методологія та історія). – Філософські нариси. – К., Центр практичної філософії, 2001. – 236 с.
3. Ніженець А. М. Про оточення Г. С. Сковороди у Липцях і Валках (70–80-і роки XVIII ст.) // Радянське літературознавство. – 1983. – № 2. – С. 34–35.
4. Ніженець А. На зламі двох світів. Розвідка про Г. С. Сковороду і Харківський колегіум. – Харків, 1970. – С. 166–170.
5. Петров В. Теорія «нероблення» Гр. Сковороди // Життя й Революція. — 1926. — № 4. — С. 49-55.
6. Сковорода Григорій. Повна академічна збірка творів / За редакцією проф. Леоніда Ушкалова. – Харків–Едмонтон–Торонто: Майдан; Видавництво Канадського Інституту Українських Студій, 2011. – 1400 с.
7. Сковорода Григорій. Пізнай в собі людину / Пер. М. Кашуба; Пер. Поезії В. Войтович. – Львів: Світ, 1995. – 528 с.
8. Чижевський Д. Філософські твори: У 4 т. — Т. 1: Нариси з історії філософії на Україні. Філософія Григорія Сковороди. — К. : Смолоскип, 2005— с. 33-58.

Mattia VICENTINI

PhD Student,

Department of Theology, Pontifical Gregorian University (Rome, Italy)

**HAPPINESS AS PRACTICE IN PUBLIC SPACE.
A READING FROM PIERRE BOURDIEU'S 'PRACTICAL REASON'.**

Abstract: Within plural societies, which lack a common point of reference to read the real, the experience of happiness in public space becomes a place of shared experimentation in which one recognises oneself and recognises the other. Interpreting happiness as a practice means starting from the real. Practice according to Bourdieu is not an action because it is generated by alterity and is exhausted in alterity. It is only through relations that practices are possible. Happiness thus shows itself as a common experience involving the individual person in his or her relationship with society. This indicates happiness first and foremost as a form of relationship with a creative potential that manifests itself in public space.

Key words: Practice, Public Space, Happiness, Pluralism, Recognition Theory, Subject

Happiness as the goal, end or σκοπός of individual life has accompanied Western man throughout the centuries. However, its meaning has not remained unchanged and has presented a multiplicity of reference points and meanings over time. A brief excursus in the field of linguistics is sufficient to realise this. The Greeks called happiness by the term εὐδαιμονία, which can be translated as good fortune or good demon (Natoli 1998, 89). The case of the German language is interesting, where the word *Glück* indicates both happiness and good fortune, showing a correlation between the two dimensions. Finally, in the English language *happiness* derives from the verb *to happen*, which indicates the occurrence of happiness and thus brings to light its dimension of occurrence. It thus emerges on the one hand how happiness is a positive dimension that cannot be taken for granted; on the other hand, it presents itself as an event, something that happens in time.

Philosophy, starting from the Hellenistic world, has long wondered about the subject of happiness. Suffice it to recall Socrates, who linked happiness to the virtues, or Democritus, according to whom happiness is linked to the tranquillity of the soul. And again Protagoras, who linked happiness to the pleasures of life and the satisfaction of individual desires (Hadit 2021, 29-53). This brief philosophical insight brings to light how happiness is linked to the individual dimension, to the individual person. With a play on words, one could say that happiness is being happy.

Maintaining the connection between happiness and the individual dimension, linguistic analysis has shown that happiness is a phenomenon located in space and time. For this reason, its public dimension must be taken into account. There is no individual without society and society influences one's self-understanding. The individual is always happy within a community and through relationships that enable him to realise this happiness. It is in the public space that the individual's happiness is realised. It then

becomes necessary to understand the relationship between the individual and the public space in order to better understand the question of happiness.

The analysis of contemporary Western society conducted by sociology has brought to light a multiplicity of its characteristics. There is no single model for reading and interpreting it. Among the many, some readings have been more prolific than others and have shown greater scientific recognition. This is for instance the case of secularisation, but not only. Another thesis that has enjoyed considerable success and which claims to be a peculiar characteristic of our society is the theory of pluralism. This characteristic suggests that compared to centuries past, in the West today there is a greater plurality of life models, styles and conceptions, including with regard to happiness. The reference to the Christian religion as a dimension of meaning in public and private life has fallen. This model for centuries gave unity in difference and showed itself as the key to interpreting reality and a model for society. Christianity has indicated a model of life - and therefore of happiness - that over time has not always presented the same characteristics, but has had a certain coherence in its development. Today, this model survives, but it survives in plurality, together with other models. According to Peter Berger, Western society today has pluralism as its defining characteristic. It is a new situation in which different encompassing doctrines and plausibility structures coexist. Berger defines pluralism as the coexistence of different worldviews and scales of values in the same society (Berger 2014, 22-51). This suggests that today there is no single model of happiness but rather there are a multiplicity of models that give a particular interpretation of happiness.

In the globalised world, societies contend with a multiplicity of visions of the same. The person is therefore called upon to live in a plural context. His response cannot be fundamentalism, because that would amount to a denial of one of the principles of the world in which he is placed. But neither can it be relativism, because it makes a common and shared system of principles - which I intentionally do not call ethics - impossible. This means that today, faced with a multiplicity of institutions offering models, proposals and ideas on happiness, there emerges on the one hand the need not to close oneself off in one's own model and ideal in a hermetic way, but on the other hand one must also avoid the temptation to accept all incentives as possible happiness of equal value. These two represent the two opposite but equally problematic extremes. Between these two radical interpretations lies a third, that of the encounter. An encounter that comes with otherness, the bearer of different ideas, perspectives and visions. This encounter must not nullify either of the two identities, but rather on the basis of common ground calls for dialogue on an equal footing.

Here then emerges a first co-ordinate for happiness in public space: happiness is the recognition of one's own individuality, as Paul Ricoeur would also claim (Ricoeur 2007, 169-184). This can also be seen as a prerequisite for happiness. There is no happiness without being recognised as a person who can experience possible happiness. In a situation of a market for happiness, of multiple offers of happiness, the person must search for his personal happiness. This presupposes in the first instance that happiness is possible and in the second instance that there are public criteria for finding it. The second presupposition stems from the above-mentioned realisation that happiness, however individual, finds its being from and within society. Having made these assumptions, a historical-hermeneutical track opens up. Hans-Georg Gadamer show how truth is

revealed in art, he considered the 'classic' (Gadamer 2013, 334-339). There are thus works that with the passage of time have become classics and offer a model of happiness to those who want to catch it, even if they may decide not to embrace that same path. Gadamer seems to suggest that in a situation of an excess of incentives that risks flattening the search, the advice is to look for concrete examples of happiness from the past and try to experience them in public space.

The transition from recognition to concrete experience marks an important step. Happiness is not an abstract dimension; it must be experienced: happiness must be practised. Interpreting happiness as a social practice implies understanding it from its social role and the relationships that bring it to light, as a creative phenomenon of identity and relationships. It thus emerges from the relationship between the individual person and collective identity. Once the shared instances within society have fallen away, happiness must be found from time to time through experimentation. Such experimentation manifests itself in two directions, *ad intra* and *ad extra*. In the first case, happiness emerges in the form of a personal satisfaction of an individual need or desire. In the second case, individual happiness finds its being in the reciprocity of a common and shared happiness. In the public space, both forms manifest themselves. These relations help not only to satisfy the need for happiness, but also to understand it within a context of pluralism.

Happiness emerges as a practice that takes place in public space. Practice according to Pierre Bourdieu's conception always opens a space to alterity because when the subject enacts it, he discovers that it opens up something more. This something more is the recognition and feedback expected from the other (Bourdieu 1998, 14-16). Practice is more than an action because it is not exhausted in itself but has an origin and an end that go beyond the simple action. Through practices the person discovers being, having and believing in a reference to alterity. Happiness as practice suggests that one cannot be happy alone.

In conclusion, happiness read as a practice shows how it finds its ideal place in public space, made up of encounters with other people. Here it is possible to experience the practice of happiness through relationships and encounters. Happiness, even when it is personal, needs an encounter with the outside world. In a context of pluralism, this makes it possible to experience different models and interpretations of happiness, as well as to verify them.

References

- Berger, P., (2014) *The Many Altars of Modernity: Toward a Paradigm for Religion in a Pluralist Age*, De Gruyter, Berlin.
- Bourdieu, P. (1998) *Practical Reason. On the Theory of Action*, Cambridge, Polity.
- Gadamer, H.G. (2013) *Truth and Method*, London, Bloomsbury Academic.
- Haidt, J., (2021) *The Happiness Hypothesis*, New York, Random House.
- Natoli, S. (1995) *La felicità: saggio di teoria degli affetti*, Milan, Feltrinelli.
- Ricoeur, P. (2007) *The Course of Recognition*, Harvard, Harvard University Press.

Natalia VOLODARSKA

*PhD in Psychology, Leading Researcher,
G.S.Kostuk Institute of Psychology
of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine)*

SUPPORTING TECHNOLOGIES FOR PERSONAL PSYCHOLOGICAL HEALTH RECOVERY DURING WAR

Abstract. The problem is determined of maintaining psychotherapeutic position for a psychotherapist. It is obligatory for the therapist to maintain therapeutic stability or (in case of loss under certain circumstances, complicated situations) to return it. It was determined that psychological counseling, psychotherapy is aimed at forming an individual's ability to live in the present, that is, to experience the real moment of own life in its entirety. Not only protection against fatal consequences of the past or preparation for future "real life", but also feeling inseparability of the past, present and future. It is the worldview, psychological perception of own life that is not discrete, but integral, that provides psychological comfort. Psychological protective mechanisms of personality perform an adaptive role by actualizing internal resources of the individual in a psychotraumatic situation. This contributes to preservation and strengthening of her/his health, resistance to the influence of stress factors, and psychological well-being. The procedures were reasoned for promoting recovery of psychological health of an individual in the situation of military operations.

Keywords: family of military personnel, psychotherapists, psychological protective mechanisms.

Наталія ВОЛОДАРСЬКА

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Київ, Україна)*

ТЕХНОЛОГІЇ СПРИЯННЯ ВІДНОВЛЕННЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Постановка проблеми. Актуальність відновлення психологічного здоров'я людини в сьогоденних реаліях України посилюється постійними загрозами військового стану (бомбардування територій, залякування ядерним ударом, хімічної зброї агресора, нападу військ країни агресора). В результаті цих подій у населення формуються посттравматичні розлади, неврози, підвищений рівень тривоги, страхи, стани фрустрації. Це вимагає психологічної допомоги населенню. На сьогоднішній день в Україні організовані групи психологічної допомоги при лікарнях, госпіталах в містах, які не окуповані країною агресором. В м. Києві при воєнному госпіталі практикують психотерапевти, надаючи психологічну підтримку пораненим військовим. На базі госпіталю проводяться психотерапевтичні групи і індивідуальна психотерапія. Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людей в процесі їх

життєдіяльності під час війни. Аби зараз вижити, зберегти психічне здоров'я, енергію діяти на благо сім'ї, необхідно відмежовуватись від найбільшчого досвіду. Пояснити собі, що за все думати-хвилюватися неможливо. Інакше людина провалюється в паніку і горювання і випадає із корисної взаємодії. А стресовий травматичний матеріал вчасно опрацьовувати в терапії, аби не провалюватися в депресивний стан.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливі аспекти психологічної допомоги потерпілим від військового вторгнення агресора, насилля, в результаті чого отримані травми, ПТСР висвітлюються такими українськими ученими як: З. Кисарчук, Н. Пророк, Л. Сердюк, А. Грись, Н. Володарська [1]. Однак впровадження методів психологічної допомоги не достатньо систематизовані, постійно поповнюються новими розробками і потребують модифікації в залежності від змін у формі їх впровадження (лікувальні заклади, освітні заклади, центри психологічної реабілітації постраждалих від воєнних дій) розроблені не в повному обсязі. Аналіз результатів опитування сучасних соціологічних досліджень дає можливість зробити висновок, що в 53,8% підлітків за час війни змінився психоемоційний стан, у 30,8% - погіршився фізичний стан здоров'я, 38,1% молоді відчувають постійну тривогу, 33,9% - страх за власне життя, у 31% опитаних розвинулися негативні риси характеру: жорстокість та байдужість, 30,8% опитаних зверталися і відчувають потребу підтримки психолога. Це досить тривожні результати. Реакція психіки людей буває різною: від помірної і тимчасового стресу, до важких психічних травм, які мають негативні наслідки і для фізичного здоров'я [2]. У молоді проявляється синдром відкладеного життя. Молоді люди вважають, що почнуть повноцінно жити тоді, коли закінчиться війна. Але проблема у тому, що молодь вигорає, втомлюється, що провокує депресивні стани, тривожні розлади. Якість життя та здоров'я значно погіршується, загострюються хронічні хвороби.

Мета – Виокремити особливості психологічної допомоги постраждалим з психологічними травмами, отриманими в результаті військових дій.

Виклад основного матеріалу. Для психотерапевтів, які працюють з наслідками ПТСР, невротами та іншими видами психічного нездоров'я були організовані стабілізаційні групи підтримки (один раз на тиждень) в онлайн режимі. В таких групах надавалась супервізія певних випадків по запиті самих терапевтів, обговорення труднощів в роботі з певними клієнтами. Стабілізаційна група складалась з 9 психотерапевтів учасників і ведучого. Досвід ведучого допомагав скеровувати напрямок відновлення та стабілізації стану учасників групи. Обговорювались питання психотерапевтичного втручання, метою якого було: - відновлення балансу в організмі, підтримка оптимального функціонування; - видалення певних нашарувань та компенсація недоліків; - відновлення в свідомості особистості тих її частин, які нею відкинуті, витіснені та перенесені на інший об'єкт. Обговорювались питання усвідомлення особистістю своїх страхів, що дозволяє позбавитись від уникнення більшості проблемних життєвих ситуацій. В більшості запитів від терапевтів була проблема механізмів невротичного уникнення, які завжди ведуть до негативних результатів, недоліків, невротів і ніколи не досягають позитивних результатів для особистості. Були виокремлені методи досягнення організмичного балансу у життєдіяльності особистості. За

основу був узятий, визначений Ф. Перлзом - цикл з шести частин, які з'єднують «особистість з оточуючим світом». Ці частини: організм у стану спокою; подразник, що може бути внутрішнім або зовнішнім; створення образу або реального замісника; відповідь на ситуацію, що склалась, відповідь спрямовану на зменшення напруги і повернення до організмичного балансу. Саме за таким принципом опрацьовувались страхи пацієнтів клініки [3].

Принцип, який визначає стосунки людини з оточуючим світом, той же, що і внутрішній організмичний принцип стремління до рівноваги. Саморегуляція організму відрізняється від регуляції інстинктів за допомогою моралі або самоконтролю. Моральна регуляція повинна приводити до накопиченню незавершених ситуацій в системі людини до переривання циклу. Таке переривання досягається м'язовою напругою і тілесною нечуттєвістю. Військові, втрачають «почуття себе», притупляючи свій апетит, смак, не розуміючи чи хочеться їсти чи ні. В результаті вже не очікується повернення до нормального функціонування саморегуляції і людина починає стимулювати почуття апетиту штучними подразниками. Як наслідок, посилюються прояви залежності (алкогольної та інші). Відновлення організмичного балансу не відбувається легко і просто, як хотілось. Це пов'язано з переборенням певного супротиву, який може включати в собі як географічні перепони так і фінансові, певні соціальні табу та інше. Нормальне протікання метаболізму руйнується у випадку втручання в будь-яку його фазу. Це схоже на електричний ланцюжок, який можна розірвати в будь-якому місці. В «циклі інстинкту», можна знайти втручання (уникнення контакту) – повсюди, за виключення, коли організм у стані спокою. Так, тому що це – початок відліку, питання уникнення не виникає. Було б помилкою брати за початок відліку стан смутку або депресії, оскільки ці стани насичені емоціями. Ці емоції викликані порушенням, що виникає в результаті певних притискань, пригнічень. Розуміння механізмів психологічних захистів в проблемних ситуаціях дає можливість виокремлення проблеми клієнта. Емоцій та зайвої напруги найчастіше уникають під впливом пригніченого сорому (неможливість зосередитись, страх того, що хтось завадить). «Думання» серед інших занять, що відволікають, також є засобом уникати емоційної напруги. В більшості випадків задоволення так і не досягається, ситуація залишається незавершеною. Це веде до постійного емоційного збудження, тривоги. Будь-яке з цих типів уникнення стає перепонами в поверненні до організмичного балансу. Найефективнішими методами застосовувались дихальні вправи, методи «заземлення», які допомагали пацієнтам відчути власне тіло, вгамувати прискорене дихання в стані тривоги, надмірного хвилювання, панічних атак [4].

Розглядаючи соціальні і інстинктивні запити клієнтів, звертаються до психотерапевта були виокремлені емоційні реакції (стид, страх, інше) в різних соціальних групах, представники яких керуються різними правилами, принципами, цінностями. Ці реакції виникають за умов неможливості задовольнити вимоги групи. Суспільний інститут домагається прийняття його вимог за допомогою нагород і покарань, загроз і обіцянок. Вимоги організму (голод, потреба у сні) не менш вагомі і болючі, ніж вимоги суспільства. Звідси спостерігається частота соціальних і невротичних, зовнішніх і внутрішніх конфліктів. В таких випадках починає модифікуватись механізми уникнення, в залежності від ситуації і

можливостей клієнта. Уникнення – загальний фактор, який виникає в кожному невротичному механізмі. Не часто і тільки у випадку реальної небезпеки уникнення призводить до позитивного результату. Проводячи організмичну реорганізацію, перебудову ставлення особистості до тих часток її душі, які вона витісняє, можна відновити певний баланс позитивних і негативних емоцій, гармонію душі. Ця так звана гармонія дає певне «пристосування» людині в соціальному оточенні. Особливим стає метод дзеркала душі клієнта, ставлячи його обличчям до тієї частини його самого, яку він не помічає, витісняє. Цей метод спрямований на синтез і інтеграцію, на відновлення його контакту з раніш ізольованими частинами його особистості. Це відновлює контакт з соціальним оточенням, зовнішнім світом. За допомогою гештальттерапії можливо відновити відчуття тіла, усвідомлення переживань, емоцій у клієнта. Вимога до клієнта в такій терапії проговорювати про свої відчуття, зміни в тілі (головні болі, зміни дихання, серцебиття та інше), думки, які виникають. Пацієнт добровільно повідомляє про відчуття, про все, що він проживає раціональне, емоційне та тілесне. Завдяки інтерпретації психотерапевт впливає на пацієнта, без тиску, відмічаючи будь-який супротив (такий як сором, збентеження, інше). М'язові скорочення є лише «вторинними засобами», що знаходяться на службі емоцій і запускаються для того, щоб уникнути почуття відрази, страху, сорому і провини. Якщо пацієнт усвідомлює власні обмеження в проявах певних негативних емоцій, які викликають стан тривоги, то стає можливою саморегуляція. Завдяки можливості регулювати прояв збудження, відбувається зниження рівня тривоги. Збудження продукується організмом в ситуаціях, які потребують великої кількості моторної активності. Людина починає активно діяти (розмахувати руками, некоординовані рухи, ходити як звір в клітці). За рахунок надто великого збудження організмичний баланс стає неможливим. Рухальна система організму стає перепоною у розрядці збудження і не може прийти у стан спокою, і залишається неспокійною. Парадокс здорової психіки в тому, що вона може витіснити-відмежовуватись від тих речей на які не може вплинути. Так здорова людина не думає про власну смерть більшу частину часу, ніби це ніколи не станеться. І це здорова реакція. Тривожна, невротична людина весь час непокоїться, бо не може відсунути тривоги у несвідоме. Ослаблена психіка взагалі дисоціюється від пережитого, втрачаючи контакт з тілом, емоціями, почуттями. І це вже патологічний процес. Справжній контакт з терапевтом може викликати біль у клієнта (вразливий травматичний досвід дає біль, клієнт починає плакати або «ви мене не розумієте»). Інтерпретації терапевта можуть бути (перенос конкордантний, комплементарний) – як підтримка (мабуть, ви відчуваєте тривогу і не помічаєте того, що я інтерпретую те, що відбувається в терапії; мабуть ви відчуваєте несправедливість і намагаєтесь отримати мою підтримку як від батька і намагаєтесь захищатись) і як звинувачення терапевтом клієнта (інтерпретація стосунків в терапії клієнта і терапевта – як констатація того, що відбувається в терапії). Складні психологічні захисти клієнта провокують труднощі в контакті. Одну і ту ж ситуацію можна інтерпретувати як підтримку і як звинувачення. Чим складніше захисти, тим складніше і тим обережніші, простіші мають бути коментарі терапевта в терапії. Чим простіші захисти примітивна ідеалізація і знецінення як зворотній бік потреби в ідеалізації. Чим сильніше ідеалізація

об'єкту, тим більше знецінення його очікує, тим важче звільнитись від почуття стиду від власної недосконалості. В психологічному сховку особистість не може розвиватись, усвідомлювати новий досвід і рухатись вперед. Людина застрягає в певному стані і не може рухатись далі. Терапевт відчуває в сесії, що клієнт застрягає і не дає наблизитись терапевту до себе (він у сховку, захист не дає контактувати з реальністю). Терапія буксує, контакт з клієнтом не відбувається, підвищується його хвилювання. Багато енергії клієнта іде на захист від терапевта. Психологічна інтелектуалізація, розщеплення, та інші психологічні захисти одночасно виступають для створення своєї власної реальності клієнта.

Для терапевта необхідно було утримувати терапевтичну стійкість або (в разі втрати за певних обставин, складних ситуацій) повернути її. Допомогали дихальні вправи, тілесні (призупинитись, видихнути, опанувати себе, виявити свої переживання, відчуття себе в цих переживаннях тут і зараз. Найголовніше прийняти себе в цих переживаннях відчаю, розчарування, злістю, агресією і усіма іншими емоціями, які виникали. Це допомагало бути присутнім в обговоренні проблем клієнтки. Що стосується захисних механізмів самого терапевта, які можуть заважати бачити проблему клієнта в повноті її реальності, то це складна проблема. Якщо терапевту його захисні механізми відіграють роль опори в складних ситуаціях, то і для клієнта вони будуть опорою. Якщо терапевт витрачав більше енергії в знаходженні певних польових процесів, то головним було усвідомлення цього. Як приклад, відчуття безсилля в реальних умовах (неможливо змінити того, що відбувається в реальності), але прийняття цієї складної життєвої ситуації, усвідомлення цінності цього розуміння стає очевидним і для клієнта. В цьому важлива роль терапії (малювання, спілкування, використання вправи «метелик» (тепінг) ЕМДР).

Висновки. Упровадження методів роботи з психологічними захистами сприяє створенню умов для відновлення психологічного здоров'я військовослужбовців і є нагальною потребою сьогодення, адже вплив стресогенів на їх здоров'я викликає психологічні травми. Психотерапевти також потребують створення стабілізаційних груп відновлення стабільності в їх стані, працездатності. З урахуванням поновлення методів, засобів відновлення психологічного здоров'я, це призведе до значного навантаження на роботу психотерапевтів. Отже реорганізація системи психотерапевтичної допомоги, окрім фінансово-економічного результату, має яскраво виражену соціальну спрямованість, оскільки йдеться про надання гідної психологічної допомоги кваліфікованими спеціалістами.

Література

1. Володарська Н.Д. Дотримання принципу презумпції психічного здоров'я в застосуванні гештальт-технологій. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2022. Вип. 33. С. 71-75.

DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.12>

2. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Київ. Віхола. – 2022. – 288 с. 2. Роман Мельниченко, Наталя Простун. Як допомогти підліткам пережити війну? URL: <https://podcasts.nv.ua/ukr/episode/18296.html> (дата звернення: 22.01.2023 р.).

3. Перлз Ф.С. Эго, голод и агрессия / Пер. с англ. – 2-е изд. – М.: Смысл, 2005.
-358 с.

4. Туле Флінт. Психологічна допомога учасникам бойових дій.
<http://www.youtube.com/watch?v=4wr3Fy9E44>

Illia YAHIIAIEV

PhD in Psychology,

Analyst in the Open Minds Institute (Kyiv, Ukraine)

THE ETHICS OF HAPPINESS: EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SUPPORT FOR WAR AND HAPPINESS AMONG RUSSIANS

Abstract. The paper explores the relationship between individual happiness, mental health, and their interaction with society. While the adaptation to the physical and social environment is necessary for mental health, being excessively obedient and conformist may be unethical. The paper discusses that adjustment cannot be the only source of happiness, and authentic mental health in its humanistic interpretation involves the ability to think independently and critically. The paper also investigates how Russians' support or opposition to war affects their well-being, positive and negative affect, and symptoms of psychological distress. The study identifies five clusters of respondents based on their support for the war, and analyzes the differences between the clusters. The perception of social consensus plays an essential role in happiness and well-being, and openly opposing an unjust war can lead to frustration and a decrease in quality of life.

Keywords: Happiness, Russo-Ukrainian war, Obedience, Authenticity

In this paper, I will explore two statements regarding individual happiness and mental health, specifically how they interact with society. The first statement is that happiness is a significant and desirable objective of human existence. The second statement proposes that adjusting well to both physical and social environments is crucial for achieving happiness.

While not entirely rejecting the idea of happiness being a desirable goal, the belief that it can be solely achieved through adaptation to the environment is incomplete. Watson and Skinner, both prominent figures in psychology, argued that mental health depends on an individual's ability to adapt to environmental cues and acquire appropriate behaviors. Happiness cannot be based on ignoring reality either, and escapism can only provide temporary relief or serve those who suffer greatly and seek refuge in isolation from reality. R. Nozick's renowned thought experiment, "the experience machine," is a topic widely discussed among philosophers. Nozick contends that the majority of individuals would not willingly spend a year inside a machine that could produce any experience they desire because "we want to do certain things, and not just have the experience of doing them". Additionally, Nozick asserts, "Plugging into the machine is a form of suicide" (Nozick, 1974, p. 59).

The idea that adjustment is the sole source and humanistic psychologists dispute indicator of achieving well-being and happiness. E. Fromm believed that being excessively obedient, conformist, and submissive to authority is not a sign of mental health, even if it means being well-adjusted to the environment. Instead, true mental health involves being able to think independently and critically, question authority, and resist social pressures to conform. Similarly, A. Maslow disagreed with the notion that

mental health is just about an adjustment: “Our big question is, „Adjusted to *which* group?“ Nazis, criminals, delinquents, drug addicts? Popular with whom? Admired by whom?” (Maslow, 1954, p. 267-268).

Maslow's observation about the well-adjusted Nazi and those who act “good” in unfavorable situations is unfortunately quite relevant in the current context of the unjust and destructive war that Russia is carrying out against Ukraine. Although a considerable number of Russians have openly condemned their government's armed aggression, the majority either support the military intervention or react with passivity and submission, believing that “the authorities know best what to do”. Based on several opinion polls, it appears that at least half of Russians are in favor of military action against Ukraine. Support figures have reached as high as 71%, while only a quarter or even a fifth of Russian respondents oppose the war (Volkov & Kolecnikov, 2022). Despite these discouraging survey results, some researchers argue that we should not completely lose hope, even if it's only in a limited capacity. Alyukov (2022) states that the idea that Putin has widespread support in Russia is inaccurate. Surveys in authoritarian regimes is used to demonstrate support for the regime and discipline citizens. Research has shown that Russian citizens' attitudes are influenced by perceived social consensus. Publicizing inflated survey results can deepen the effect of social desirability bias and make regime critics feel in the minority.

Believing that your views are shared by those around you and that public policy aligns with your beliefs can contribute to happiness and contentment. Conversely, feeling like a renegade for opposing an unjust war can lead to frustration and a significant decrease in quality of life. Opponents of war may feel isolated from their compatriots and unable to feel pride in a country launching missiles at its neighbor's infrastructure. Moreover, many people realize that their country, which unleashed the largest war in Europe since World War II, will face an unenviable fate. Furthermore, openly expressing opposition to the war in Russia is not only socially stigmatized, but it is also criminalized and a direct violation of the law. This can potentially impact the accuracy of survey results, even those conducted anonymously.

Given these factors, I opted to undertake an empirical quantitative investigation into how Russians' support or opposition to war affects their emotional, psychological, and social well-being, positive and negative affect, as well as symptoms of psychological distress, including anxiety, depression, and burnout, which are the opposite of happiness.

The psychological tests and “publicly significant questions” were presented to the participants through an online platform. The study targeted a diverse group of Russian residents based on their age and sex, with equal representation from each group: 18-30, 31-44, and 45-60 years. The collected data underwent a thorough cleaning process, with incomplete responses excluded from the analysis. A total of 998 respondents (498 men and 500 women) were included in the final sample, with a mean age of 37.4 and a standard deviation of 11.3.

Clustering (k-means method) was carried out by a hierarchical method to determine the number of desired clusters. For the clustering criteria, a strategy was chosen by combining the scales of support for the war with Ukraine, support for peace negotiations with Ukraine (reversed scale), and support for mobilization. Five clusters were identified. An important indicator in the preparation of the classification is the indicator of the significance of ANOVA (with the *post hoc* Tukey's Test), which

indicates the consistency or validity of the clustering result. It indicates the presence of significant differences between the established groups of observations.

Cluster 1. Hawks. 235 respondents, 23.5%. Believe that Russia is moving in the right direction, support the war against Ukraine, identify themselves with Russia and Russians, believe in themselves and their group, have low stress levels, and are psychologically well.

Cluster 2. Loyalists. 248 respondents, 24.8%. They believe that Russia is moving in the right direction, support the war against Ukraine, identify themselves with Russia and the Russians, believe in their strength and their group, but to a much lesser extent than the hawks. The level of stress is average for the sample.

Cluster 3. Poor liberals. 235 respondents, 23.5%. In their opinion, Russia is moving in a catastrophically direction. They oppose the war, do not identify themselves with Russia and Russians. They do not believe in their own strength and in the strength of the group. The level of stress is the highest in the sample, and the indicators of psychological, emotional, and even more so social well-being are the lowest.

Cluster 4. Uncertain. 195 respondents, 19.5%. They have average rates of support for the war in the sample, they are not sure if Russia is moving in the right or wrong direction, but they have the same level of psychological suffering as those of Poor Liberals.

Cluster 5. Moderate Liberals. 85 respondents, 8.5%. Oppose the war against Ukraine, but not as clearly as the Poor Liberals group. In general, they are quite prosperous, they have views similar to Poor Liberals, but not so pronounced.

Below are the results in z-scores, where 0 is the mean value of the variable in the sample, and the value of z is the indicator of the deviation of a particular group from the mean in the sample.

	Hawks	Loyalists	Poor liberals	Uncertain	Moderate liberals
Support of war	0.77	0.52	-1.18	0.03	-0.44
Mobilization	0.85	0.4	-0.9	-0.21	-0.53
Support of negotiations	-0.49	-0.45	0.87	-0.11	0.5
Positive affect	0.85	0.12	-0.6	-0.65	0.43
Negative affect	-0.81	-0.15	0.76	0.49	-0.52
Emotional well-being	0.96	0.12	-0.65	-0.74	0.48
Social well-being	1.06	0.29	-0.83	-0.62	-0.07
Psychological well-being	1.03	0.06	-0.61	-0.78	0.45
General well-being	1.14	0.17	-0.78	-0.79	0.31
Burnout	-0.92	0	0.52	0.62	-0.29

CONCLUSIONS

Happiness is a crucial value, and social adjustment plays an important role in achieving it. However, the pursuit of happiness can be unethical, especially when it is attained in a society that has initiated an unwarranted and unjust war against another

sovereign state. Russians who do not support their state's war against Ukraine experience significantly less emotional, psychological, and social well-being, exhibiting lower positive affect, higher negative affect, and higher rates of burnout compared to the supporters of the war, especially the most vocal and ardent ones. Maslow's observation that it is good to be a Nazi or a criminal does not reflect a humanistic view of human perfection and dignity. As Mill (1863/2009) famously asserted, "It is better to be a human being dissatisfied than a pig satisfied; better to be Socrates dissatisfied than a fool satisfied" (p. 19). This same principle applies to immorality, even more so than to stupidity.

References

- Alyukov, M. (2022, 9 March) In Russia, opinion polls are a political weapon. Open Democracy. Retrieved from <https://www.opendemocracy.net/en/odr/russia-opinion-polls-war-ukraine>
- Maslow, A. H. (1954) *Motivation and Personality*. Harper & Row, Publishers, Inc.
- Mill, J. S. (1863/2009). *Utilitarianism*. The Floating Press.
- Nozick, R. (1974). *Anarchy, state, and utopia*. N.-Y. Basic Books.
- Volkov, M., & Kolecnikov, A. (2022, September 7). My Country, Right or Wrong: Russian Public Opinion on Ukraine. Carnegie Endowment for International Peace. Retrieved from <https://carnegieendowment.org/2022/09/07/my-country-right-or-wrong-russian-public-opinion-on-ukraine-pub-87803>

Tetyana YAROSHENKO

*PhD in Philosophy, Associate Professor,
Department of Theory and History of Culture,
Ivan Franko National University of Lviv (Lviv, Ukraine)*

UKRAINE NOWADAYS: THE PROBLEM OF WAR AND HEALTH IN QUESTIONS AND ANSWERS OF HUMANISTIC ETHICS

Abstract. The specificity of the Ukrainian present is determined by full-scale Russian aggression and war. The war is a time of crisis radicalization, suffering, a crime against humanity. The main problem of this time is the health of a person, society, and the state. The responsible mission in the process of recovery is entrusted to the humanitarian sphere. Doctors, psychologists, philosophers, ethicists, politicians, religious leaders and public activists - present the intellectual elite of society; they are called to provide first aid in the restoration of mental, socio-economic, and political health. In times of war, compensatory functions of culture and ethics are actualized. Integrative, vitalistic, therapeutic, hermeneutic, optimization, and felicitological functions occupy a central place among them. Among the philosophical and ethical concepts, happiness and "ethos-home" ("ethos-domivka") deserve attention. They emphasize on the responsible attitude of a person to the place of their life, give positive guidance, focus on constructive activity, coordinated activity of all social subjects. The ethos-home emphasizes the place of a person's living presence, the space of their existential rootedness, which motivates a person to be its master, to care for well-being, welfare, and happiness. A conclusion is made that the concept of ethos-home can be viewed as a Ukrainian version of ethical model of happiness.

Keywords: nowadays, war, health, humanism, happiness, ethos-home ("ethos-domivka")

Тетяна ЯРОШЕНКО

*кандидат філософських наук, доцент,
кафедра теорії та історії культури
Львівський національний університет імені І. Франка, (Львів, Україна)*

УКРАЇНСЬКЕ СЬОГОДЕННЯ, ПРОБЛЕМА ВІЙНИ І ЗДОРОВ'Я В ПИТАННЯХ І ВІДПОВІДЯХ ГУМАНІСТИЧНОЇ ЕТИКИ

Сьогодні – живе, чуттєве полотно часу, що дихає/пульсує потребами і переживаннями, помислами і діями всіх нас, його суб'єктів. Що визначає візерунок і колорит сучасної канви історії, яке воно наше, українське сьогодні, хто ми в ньому і яке місце тут займає гуманітарна сфера, філософія, культура, етика щастя?

Ось вже тривалий період (з другої половини ХХ ст.) світ живе в умовах глобальних потрясінь (екологічних, соціально-економічних, політичних тощо), кризи. Такі виклики ставлять на порядок денний питання виживання людства в узвичаєних умовах життя, загострюють увагу до явищ гібридизації, дивного, того,

що не вкладається в рамки норми, логіку здорового глузду [детальніше див. 1]. COVID-19 і сучасні гібридні війни цьому підтвердження.

Повномасштабна російська агресія в Україні – найбільше лихоліття, з яким зіштовхнулися ми, українці; **війна**, що за висновками провідних експертів міжнародного права, політиків, діячів культури отримала оцінку і характеристику «злочин проти людяності», «глобальна». Війна змінила погляди на місце України у світі і перевела її зі статусу європейського “узбіччя” в центр сучасності, прикувала увагу всього людства.

В часи таких потрясінь з’являється великий соціальний запит на гуманізм, його практики, гуманітарні місії. Які завдання війна висуває перед етикою, культурою і наскільки доречно говорити про щастя в такі періоди історії?

Наше хворобливе сьогоднішнє вимагає комплексного бачення та врегулювання проблем людського життя. Такий підхід ми позначаємо словом «гуманітарний». Він фіксує необхідність інтегрованості різних сфер знання і соціальних служб довкола людини, скерованість на допомогу, нормалізацію її життя. Погляд на етику служить цьому добрим підтвердженням.

Протягом всієї своєї історії етика розвивалася в тісній взаємодії з медициною, психологією, політикою, релігією, розглядалася як частина філософії, сутнісна основа культури. Поруч з іншими сферами знання та соціальної практики вона функціонувала в якості «профілактики, гігієни здорового способу життя», як «мистецтво бути щасливим». Відтак, здоров’я, як і щастя надіялося не лише фізичним, але й метафізичним значенням, залежало не лише від міцності, загартування тіла, але й від дисципліни розуму, знань, розуміння і практики, належного вміння жити доброчесно (приклад - етика Аристотеля: чесноти етичні і діаноетичні), бути гуманним (Цицерон; Гайдеггер: «Лист про гуманізм»).

В часи війни з першою допомогою до людини приходять медики, психологи, представники духовної, морально-інтелектуальної еліти. Спробуємо поглянути на війну їх очима.

Війна в баченні та оцінках інтелектуалів, філософів – біль і ніч історії, розрив метафізичного полотна часу, екзистенційна прірва, ситуація «на межі», життя в режимі непередбачуваності, постійної небезпеки. Війна – явище, що має кризову природу, пов’язане з руйнацією, хаосом, переповнене негативними емоціями, переживаннями, за якими стоїть людина зболена, та, що страждає і потребує підтримки, зцілення, захисту.

Війна очима медиків – кров, рани, покалічені тіла, переповнені госпіталі, лікарні, фронт роботи в постійному режимі екстреної «швидкої допомоги».

Війна для психологів – період, коли доводиться мати справу з колективною травмою, стрімким зростанням стресових ситуацій, напруги в суспільстві, хворобливими станами внутрішньої розбалансованості свідомості, страху, депресії, паніки, світом когнітивного дисонансу, внутрішніх і зовнішніх конфліктів.

Очима політиків війна – неспроможність дипломатичного врегулювання питань, криза державного значення, колективної безпеки, за якою стоїть смертельна загроза існуванню її громадян, соціальним інститутам.

Війна очима етиків – зло, що засівається, і множиться в людських серцях зернами егоїзму і злоби/злості, проростає гнівом, ненавистю, плодоносить розбратом, руйнацією, стражданнями і смертю. Війна – ситуація поневоленого

життя, в якій людина позбавлена здорової альтернативи, поставлена в умови виживання, негативного вибору меншого лиха. Війна – свідчення верховенства сваволі, злої волі, присутності насильства, примусу; наслідок тривалого нехтування увагою до людини, її потреб, питань етики, культури.

З іншого боку, війна - це час, що потребує оздоровлення, активізації добра. Вона належить до явищ, етапів випробування на людяність; те, що пробуджує прагнення справедливості, бажання захистити свій дім, боротися зі злом, заохочує до посиленої праці над собою, допомоги ближньому, соціально-політичної участі, активної громадянської діяльності. Війна - це час гартування волі і духу, росту свідомості, час очищення і створення здорових можливостей для кращого майбутнього.

Для України це період інтенсивного і болочого прозріння латентних проблем, те, що змусило всіх нас в блискавичні терміни проходити етапи дорослішання, позбавлятися дитячої інфантильності, підліткових безтурботності і веселощів, ставати мужніми і зрілими. Війна в Україні - це час усвідомлення справжніх смислів, цінностей життя, того, що таке твоя рідна домівка, твій етос, ті вартості, які ти готовий захищати шляхом самопожертви. Нарешті, війна для України - час нашого єднання, спільної боротьби проти ворога, час героїзму.

Незважаючи на те, що повномасштабна російська агресія - це явище суспільно-політичного рівня, головні її причини криються в культурі, ментальності. І ми знову задаємося питаннями: які засоби вирішення проблеми війни у нас є, що може дати гуманітарна сфера? Доречним буде звернутися до функціонального призначення етики і культури і розставити потрібні акценти.

В часи війни етика, як і культура, покликані виконувати особливі завдання, що працюють на **оздоровлення**. Важливе місце серед них займають **компенсаторні** функції. Вони мають допомогти виходу з кризового стану, відновленню необхідного балансу, нормальної життєдіяльності людини, суспільства, держави. До них ми відносимо інтегративну, віталізму, терапевтичну, герменевтичну, оптимізацій, феліцитологічну функції. *Інтегративна* функція ставить завданням сприяти єдності суспільства, гуртуванню довкола спільної мети, завдань, цінностей. Призначення функції *віталізму* – обґрунтовувати цінність життя, сприяти її утвердженню, практичній реалізації. Етичним кредо *віталізму* є знамениті висловлювання на кшталт «добро - це життя», «я є життя, що хоче жити серед іншого життя, яке хоче жити» («Етика благоговіння перед життям» А. Швейцера). В часи хвороби, тотальних бід актуалізується *терапевтична* (психотерапевтична) функція. Вона орієнтована на здоров'я, зцілення, пов'язана з моральною настановою, якою керуються і всі медики «допоможи, не зашкодь». Зберігає свою значимість і *герменевтична* функція (розуміння), що спонукає до вироблення суб'єктом здатності відкритості, емпатії, виходити за межі своєї обмеженості, поглянути на себе і світ очима іншого, поставити себе на його місце, прагнути визнати і зрозуміти різне (не тотожне «прийняти») світ іншого. Провідну роль відводять функції *оптимізації*, з дією якої має прийти усвідомлення, що, незважаючи на біди, песимістичні настрої людина і суспільство не повинні втрачати позитивні орієнтири, моральні сили; відтак потрібно навчитися вірити в можливість змін на краще і наближувати, реалізовувати його. Процес оздоровлення, *оптимізації* набуває більшої конкретизації в *феліцитологічній*

функції, що прагне принести в людське життя душевну рівновагу, задоволення, радість, зорієнтувати на щастя засобами етики, культури.

Загальне розуміння шляху оздоровлення приходить від усвідомленої праці людини і суспільства над тим, що ми можемо назвати як «етос-домівка» [1]. **Етос-домівка** при цьому розуміють як місце живої присутності, екзистенційної укоріненості, як рідну, співприродну, органічну сферу буття, де суб'єкт (людина, спільнота, суспільство) відчувається захищеним, самим собою і де від нього, його зусиль залежить добробут, збереження та якості доброго порядку, благополуччя. Етос, за означенням «домівка», включає у себе сенс бути (відчувати, мислити і діяти) господарем свого життя, дбати і відповідати за своє благо. «Благоустрій» покликаний максимально задовольнити потреби людини/громади/спільноти у пошуках щастя. Щастя (благо) тут розуміють як певне бажане, те, що набуває статусу (ваги) ціннісного і робить вмотивованою людську поведінку, націлену в бік добра. Думається що концепт етос-домівки може слугувати українським рецептом щастя, культурологічною моделлю етики сьогодення [2].

Отож, узагальнюючи, наголосимо, що належні і згуртовані дії з боку людини, відповідних соціальних служб, громадянського суспільства і держави здатні принести лад, добробут в нашу домівку (ментальну, соціальну, політичну). Такий лад, оздоровлення мають прийти з розуміння, що Україна – мій/наш спільний дім і лише від моєї /нашої активної участі залежить її добре, життя, здоров'я, безпека, краще майбутнє.

Висновки. Історія людського життя розгортається у площині від народження до смерті, являє собою драматичний процес різноманітних переживань, подій; час, що дає і забирає. Україна знаходиться в ситуації війни і більшість з нас, українців, перебувають в ситуаціях постійного стресу, болючого напруження, страждання. Головними питаннями періоду війни є життя, здоров'я, безпека. Вирішення проблем нашого вітчизняного сьогодення можливе лише комплексно, шляхом інтеграції всіх громадян. Шлях оздоровлення передбачає активізацію морально-етичного відношення до життя, позитивної налаштованості.

Завданням філософії, культури нашого сьогодення є не дати болючому перебігу подій перерости у трагедію, катастрофу, не дозволити поневолити себе горем і відчаєм. Допомогою в цьому стає гуманістична етика, яка вчить збалансованому погляду на життя, утверджує цінність життя, культивує любов до нього і стверджує право кожного з нас на щастя. Щастя - це здатність і вміння бачити світло навіть в найтемніші часи історії, радіти, сприймати життя як можливість його продовження, покращення. Щастя – це шлях самопізнання і творення людиною свого людського обличчя, покликання і мистецтво життя серед інших; право на задоволення, надію і вітху, право і вміння любити, бути людині - людиною. Щастя – еліксир доброго життя, що надає йому вищого смислу, допомагає вистояти у складних ситуаціях, виборювати перемогу зі злом.

Реалізація права на щастя відбувається через усвідомлене ставлення суб'єкта до того, що він вважає своїм домом. Поняття «етос-домівка» доповнює «дім» екзистенційною конотацією, силою душевної прив'язаності і любові. Під етос-домівкою ми розуміємо той автентичний суб'єкту простір життя (фізичний, ментальний, суспільний, політичний тощо), який він готовий боронити ціною власного життя, бо втрачаючи його, він втрачає вищий смисл, а значить і свою

ідентичність, самого себе. На мою думку, в умовах сьогодення концепт «етос-домівка» може послужити українським рецептом щастя, українською моделлю етики щасливого життя.

Література

1. Ярошенко, Т. М. (2017). Етика сучасності: феномен гібридизації. *Український соціум*. № 1 (60): 8-20.
2. Ярошенко, Т. М. (2019). Морфологія культури та етика в проблемному дискурсі «сьогодення-сучасність»: модель, етос-домівка. В: *Духовність. Культура. Глобалізація. Матеріали Міжнародної конференції (м. Львів, 28 жовтня 2019 р.)* Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, с. 50-54.

Iryna YAVORSKA-VIETROVA

PhD in Psychology, Senior Researcher,

H.S. Kostiuk Institute of Psychology

of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine)

FROM HAPPINESS EDUCATION TO PERSONAL MATURITY

Abstract. The inner need of a person to feel happy is relevant under any external conditions of his existence, and in crisis situations of life's challenges, this need sometimes becomes more acute. A. Matthews' concept of happiness is considered in theses. The author claims that our life has a purpose, every occasion and every person in it has a purpose, and the achievement of happiness will be facilitated by work on one's purpose and work on oneself. Our inner work is the basis for changing our lives. Every situation that happens to us is a resource that prompts us to learn something. Our vision of the world is actually our views, ideas, thoughts about ourselves. And "maturity is the stage in our life when we take responsibility for our thoughts and actions".

Keywords: happiness, personal maturity, criteria of personal maturity, internal resources

Ірина ЯВОРСЬКА-ВЕТРОВА

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України (Київ, Україна)

ВІД НАВЧАННЯ ЩАСТЮ ДО ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ

Внутрішня потреба людини відчувати себе щасливою є актуальною за будь-яких зовнішніх умов її існування. Змінюваність, мобільність, складність соціальних, політичних, економічних чинників сьогодення, іноді – до прямої загрози життю у форматі воєнного конфлікту, не відмінняє, а подекуди загострює цю потребу. Філософські, психологічні, педагогічні підходи до проблематики щастя базуються на «апології людського в людині» (Hnasevych, 2021), на новій антропологічній моделі homo eudaimonicus, що ефективно реалізується в концепції щастяорієнтованої освіти (Lushch-Purii, 2021). Навчитися щастю означає «навчитися позитивно бачити будь-які обставини, але не менш важлива наука – будувати своє життя так, щоби мати більше об'єктивних підстав для щастя» (Бойченко, 2020: 36). При цьому сприяння щастю і благополуччю особистості полягає в актуалізації її внутрішніх ресурсів, в осмисленні резервів повноцінної реалізації себе в теперішньому та можливості розвитку своїх здібностей у майбутньому (Сердюк, ред., 2021), а отже, досягненні особистісної зрілості.

Власне навчанню щастя, навчанню брати на себе відповідальність за своє щастя присвячена робота Е. Метьюза. Автор виходить з тези: наше життя має мету, кожна подія і кожна людина у ньому мають мету. Ґрунтуючись на ідеї синхронності К.-Г. Юнга, він стверджує, що коли ми змінюємося, то змінюються і

всі інші. «Щасливі та ефективні люди зазвичай дотримуються концепції «єдності». Вони вбачають у кожній події в своєму житті значущий відгук на свої дії» (Метьюз, 2021: 174). Досягненню цього сприятимуть певні кроки, а саме: праця над своєю метою і праця над собою. Коли ми ставимо перед собою цілі й робимо все, що від нас залежить, ми виявляємо, що «наша уява й цілеспрямовані зусилля дають у поєднанні надзвичайні результати» (Метьюз, 2021: 174). При цьому автор наголошує, що успіх досягається завдяки щоденним наполегливим зусиллям.

Наша внутрішня робота, на переконання Е. Метьюза, це підґрунтя для зміни нашого життя. Коли змінюється наше мислення, наше життя теж змінюється, коли змінюються наші думки про обставини, змінюються й самі обставини. Автор ілюструє цю тезу розповіддю про зміни у ставленні до цінностей життя в американського капітана Джеральда Кофі, який був військовополоненим у В'єтнамі протягом семи років. Спочатку він молився про зміну ситуації, у якій опинився, але з плином часу почав молитися про те, щоб стати іншою людиною і не лише витримати життя в полоні, але й здобути з цього певний досвід. Тобто його молитви з проханням змінити обставини стали молитвами про зміну самого себе, і з цього моменту він побачив мету у своєму становищі (Метьюз, 2021: 170). А отже, кожна ситуація, що трапляється з нами, є ресурсом, спонукає нас чогось навчитися. Найкращим місцем, щоб засвоїти уроки життя є те місце, у якому ми знаходимось, а найкращим часом – теперішній.

Для щастя не потрібно, щоб ми щось отримали, зазначає Е. Метьюз, потрібно, щоб ми дечого позбулись, а саме, тих думок, які не допомагають нам у житті. Наше бачення світу в дійсності є нашими поглядами, уявленнями, думками про самих себе. А «зрілість – це той етап у нашому житті, коли ми беремо відповідальність за свої думки і вчинки» (Метьюз, 2021: 172).

Власне, за даними психологічних досліджень, критеріями особистісної зрілості є саморозуміння (здатність до самоаналізу і побудови цілісного Я-образу), відповідальність (уміння робити вибір і усвідомлювати його наслідки), прагнення бути цілісною особистістю (розуміння перспектив саморозвитку, самореалізація з метою бути корисним у співпраці з оточуючими) (Штепа, 2008). Домінуючим є трактування зрілості через життєтворчість, самоактуалізацію як найбільш повну і вільну реалізацію особистістю своїх можливостей та внутрішніх ресурсів, а відтак, досягнення щастя. Як наголошує Е. Метьюз, наша місія в житті полягає не в тому, щоб змінювати світ, а в тому, щоб змінювати себе.

Література

Hnasevych Nadiya. (2021) Happiness as a Personified Value Dimension of Person. *Щастя та сучасне суспільство* : зб. матеріалів міжнар. наук. конф. (Львів, 20-21 бер. 2021 р.). Львів: СПОЛОМ. С. 134-136. <https://doi.org/10.31108/7.2021.29>

Lushch-Purii Uliana. (2021) Homo Eudaimonicus: a Role of a New Anthropological Model in Reforming a Contemporary System of Education. *Щастя та сучасне суспільство* : зб. матеріалів міжнар. наук. конф. (Львів, 20-21 бер. 2021 р.). Львів: СПОЛОМ. С. 171-174. <https://doi.org/10.31108/7.2021.39>

Бойченко Михайло. (2020) Щастя навчання і навчання щастю: ідеали і реалії. *Щастя та сучасне суспільство* : зб. матеріалів міжнар. наук. конф. (Львів, 20-21 бер. 2020 р.). Львів: СПОЛОМ. С. 36-40. <https://doi.org/10.31108/7.2020.6>

Сердюк Л.З. (2021) *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості* : монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>

Метьюз Е. (2021) *Щастя поруч! Знайди себе у роботі й житті*. Київ: Форс Україна. 176 с.

Штепа О.С. (2008) *Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг* : монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. 210 с.

Olena ZAVHORODNIA

Doctor of Psychology, Senior Researcher

H.S. Kostyuk Institute of Psychology of NAES of Ukraine (Kyiv, Ukraine)

INFLUENCE OF FORMS AND CONTENT OF MEDIA ON HAPPINESS INDICATORS OF PEOPLE

Abstract. The influence of media content and the intensity of its consumption on the psychological state of a person is considered. The differences between video and audio forms of influence are analyzed. The relationship between the timing of media consumption has mostly been investigated under normal conditions rather than under the threatening uncertainty of wartime. In a situation where most television news is negative and directly related to the horrors of war, it is likely that increased television consumption will have a negative effect on human well-being, inversely proportional to happiness. As for the consumption of radio during wartime, its influence may be more soothing than that of television. Although networks during war can be a source of social support for an individual, it seems likely that excessive time spent on networks will cause increased levels of anxiety and depression. Many questions related to risks during threatening events require research, in particular, regarding the effective use of social networks and special sites for informational and psychological support of people.

Keywords: influence, media content, consumption, psychological state, happiness, threatening uncertainty

Олена ЗАВГОРОДНЯ

доктор психологічних наук, старший дослідник,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Україна, Київ)

ВПЛИВ ФОРМ ТА КОНТЕНТУ ЗМІ НА ПОКАЗНИКИ ЩАСТЯ ЛЮДЕЙ

Споживання ЗМІ за показниками обсягу та контенту значно змінюється під час війни. В кризових ситуаціях аудиторія ЗМІ часто зосереджується на традиційних медіа, особливо на телебаченні, радіо, проте також зростає використання соціальних мереж [16; 17]. Зростає час, присвячений новинам, як з позиції охоплення (на 33% більше), так і щодо інтенсивності споживання; час, відведений на цей тип контенту, збільшується більш, ніж удвічі [17].

Психологічні дослідження впливу телебачення (ТБ) на благополуччя та здоров'я аудиторії мають давню традицію. З'ясовано, що споживання ТБ в звичайних умовах пов'язане з нижчим рівнем щастя, хоча споживання мильних серіалів в частині випадків корелює з вищим рівнем щастя [14]. Виявлено, що інтенсивні споживачі телебачення мають більше невирішених матеріальних проблем, характеризуються нижчою задоволеністю життям загалом та вищим рівнем тривоги, зокрема [7]. Показники психологічного благополуччя зростають, коли люди переглядають спортивні змагання по телевізору у прямому ефірі [13].

Багато досліджень виявили негативний взаємозв'язок між часом перегляду телевізора та різними показниками самопочуття. Проте менший рівень щастя може бути причиною більшого перегляду телевізора, а не збільшення перегляду телевізора викликає зниження показників щастя. Люди намагаються відволіктися від сумних думок, нещасливий стан є причиною збільшення споживання телевізора. Надмірне захоплення телебаченням не покращує задоволеність життя, може мати шкідливий ефект.

Крім того, становлять інтерес відмінності впливу контенту ТБ, пов'язаного із художньою літературою (серіали та фільми), і впливу споживання новин. Художні серіали та фільми як культурні продукти можуть забезпечити інтелектуальну та емоційну стимуляцію, тобто вони можуть стати евідемонічним джерелом розваг, а не лише гедонічним [15; 18]. Крім того, щодо збільшення споживання новин, очікується зворотній зв'язок з рівнем щастя, незалежно від форми ЗМІ. У ситуації кризи, коли більшість новин є негативними, передбачається, що інтенсивний моніторинг новин може негативно вплинути на показники благополуччя реципієнтів. Про це свідчать дослідження в період криз [9], зокрема під час пандемії [16]. Порівняно з ТБ, радіо завдяки своїй універсальності та технологічній простоті може бути переважним засобом інформації в умовах загроз. Радіо вважається найінтимнішим медіа, частково завдяки «особливо інтенсивному відчуттю присутності» [12, р. 97]. Окрім інформування, «шепіт» радіо має здатність втішати, заспокоювати, підтримувати.

Що стосується занурення у соціальні мережі та їх зв'язку з показниками щастя користувача, деякі дослідження показали різні результати. Якщо використовувати мережі для встановлення значущих соціальних зв'язків, вони можуть бути корисним для психологічного благополуччя. Однак існує небезпека для користувача стати жертвою внаслідок заниженої самооцінки та нав'язливого порівняння себе з іншими, що не сприяє щастю [19]. М. Chan [6] виявив позитивний зв'язок між суб'єктивним благополуччям і кількістю друзів або контактів в мережах. Показано позитивний вплив індивідуального саморозкриття в мережах через соціальну підтримку в Інтернеті [10].

Встановлено, що соціальні контакти в Інтернеті ніколи не замінять роль і значущість соціальних контактів у реальному житті в контексті прагнення людини до щастя, а збільшення часу використання мереж негативно впливає на психологічне благополуччя особи; значний час, проведений в мережах, пов'язаний з нижчим рівнем щастя [4; 8]. Помірне використання мереж може бути корисним, збільшення використання мереж негативно впливає на психологічне благополуччя, а глибоке інтенсивне занурення у мережі може бути пов'язане з проблемами психічного здоров'я, такими як тривога, депресія, залежності або розлади харчування, особливо серед підлітків [3; 11]. Отже, здається малоймовірним, що збільшення часу проведеного в мережах під час загрозової невизначеності сприятиме підвищенню рівня благополуччя.

Після російського вторгнення в Україну життя, яке раніше було відносно спокійним і планованим, різко змінилось; люди стикаються з невизначеністю майбутнього, яке може загрожувати окупацією, передбачати небезпеку постійних обстрілів, змушувати тікати, переміщуватись в межах України або наважитись на життя біженця в інших країнах. Більшість рішень біженців залежить від того, де

вони мають друзів чи родичів, їх знання мови, культурних та фінансових ресурсів, на які вони можуть розраховувати, та ставлення незнайомих, які їх приймають і від яких вони тепер залежать. Родини часто залишають рідні місця, розлучаються зі своїми оселями, і стрес від цього може утруднити догляд за маленькими дітьми та їх виховання. Крім того, проблеми з психічним здоров'ям, що впливають на здатність людей функціонувати, можуть зберігатися ще довгий час після того, як вони переїхали у відносно безпечне, але незвичне для них місце.

Споживання медіа - звичка, яка значно змінюється під час війни. Системний аналіз впливу ЗМІ охоплює питання його атрибутів, структури, функцій, стратегій здійснення, мішеней впливу тощо. Можна виокремити такі ознаки свідомого впливу: цілеспрямованість, налаштованість на досягнення планованого результату. Зростання ролі інтернету та соціальних мереж посилило проблему фейкових повідомлень маніпулятивного призначення [2]. Поява мережі відкрила новий арсенал інструментів, які можна використовувати для маніпулювання, включаючи онлайн-зламування, псевдоніми, боти, веб-сайти без вказівки авторства, заповнені сфабрикованим контентом, аватари в соціальних мережах, що публікують фальшиві новини. Такі новини вводять в оману, спотворюють картину світу, викликають неадекватні реальності емоції. Акцентується важливість дослідження психологічних механізмів протидії маніпуляціям і попередження руйнівного впливу на споживачів ЗМІ в сучасних складних умовах [1].

Інформаційно-психологічна війна включає планомірне використання пропаганди, психологічних операцій (операцій військової інформаційної підтримки) для впливу на думки, емоції, настановлення і поведінку реципієнтів різних цільових аудиторій (зокрема різних груп населення своєї країни, а також держави-супротивника, зокрема її внутрішніх опозиційних груп). Все більше людей залучаються до мережі, а використання інформації (і дезінформації) як інструменту переконання та знаряддя впливу стає більш різноманітним, витонченим та масовим. Завдання психологічного впливу можуть зосереджуватися на набутті реципієнтами нових переконань, настановлень, формуванні та апробації нових форм поведінки, гальмуванні її небажаних форм також за рахунок змін у соціумі. Мішенню стають як зміни в когнітивній сфері реципієнтів, так і формування бажаних поведінкових патернів. Бажаних - з позиції актуальних завдань інформаційно-психологічного впливу, які можуть бути різною мірою конструктивні з позиції людяності та загальнолюдських цінностей.

Все більше людей мають безперервний доступ до новин в будь-який час дня та ночі з будь-якого пристрою, підключеного до Інтернету. Людина не завжди усвідомлює власну вразливість для маніпуляцій, і їй, часом, легше повірити у примітивну вигадку, особлива якщо ця вигадка піднімає її настрій та самооцінку. Здійснення впливу на когнітивну сферу людей, на їхні емоції та поведінку шляхом поширення фейкового або гібридного контенту дає значні можливості для маніпулювання громадською думкою, а етичні правила не встигають за розвитком технологій. Зв'язок між часом перегляду телевізора та щастям, переважно вивчався в звичайних умовах, а не в умовах загрозливої невизначеності воєнного часу. Тому актуальним є вивчення залежності між двома змінними та її динаміки в період воєнного стану. У ситуації, коли більшість телевізійних новин є негативними та

безпосередньо пов'язаними з жахами війни, від збільшення споживання ТБ очікується зворотна залежність щодо рівня щастя. Що стосується споживання радіо під час війни, то його вплив, порівняно з візуальними формами, може бути м'якший. Важливо відзначити, що аудіоформат, зокрема, радіо дає змогу під час прослуховування робити щось інше. Таким чином вплив споживання аудіоконтенту на самопочуття може бути опосередкований іншими видами діяльності, одночасними зі слуханням. Також видається малоімовірним, що надмірність часу проведеного в мережах під час війни сприятиме підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя. Багато питань, що стосуються ризиків під час загрозливих подій потребують вивчення, зокрема щодо ефективного використання соціальних мереж та спеціальних веб-сайтів для інформаційно-психологічної підтримки людей.

Література

1. Володарська Н.Д., Гурлева Т.С. Вітчизняні ЗМІ у становленні життєвої перспективи сучасної молоді. *Габітус*, 2018, № 5. С.101-106
2. Присяжнюк М. М. Прийоми маніпулювання свідомістю людей через засоби масової інформації. Сучасні інформаційні технології у сфері безпеки та оборони. №1(1). 2008. С. 51–58
3. Andraessen C. S., Billieux J., Griffiths M. D., Kuss D. J., Demetrovics Z., Mazzoni E., et al.. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: a large-scale cross-sectional study. *Psychol. Addict. Behav.* 30, 252–262. 10.1037/adb0000160
4. Arampatzi E., Burger M. J., Novik N. (2018). Social network sites, individual social capital and happiness. *J. Happiness Stud.* 19, 99–122. 10.1007/s10902-016-9808-z
5. Bayraktaroglu D., Gunaydin G., Selcuk E., Ong A. D. (2019). A daily diary investigation of the link between television watching and positive affect. *J. Happiness Stud.* 20, 1089–1101. 10.1007/s10902-018-9989-8
6. Chan M. (2018). Mobile-mediated multimodal communications, relationship quality and subjective well-being: an analysis of smartphone use from a life course perspective. *Comput. Hum. Behav.* 87, 254–262. 10.1016/j.chb.2018.05.027
7. Cuñado J., Pérez de Gracia F. (2012). Does media consumption make us happy? Evidence for Spain. *J. Media Econ.* 25, 8–34. 10.1080/08997764.2012.651052
8. Faelens L., Hoorelbeke K., Soenens B., Van Gaeveren K., De Marez L., De Raedt R., et al.. (2021). Social media use and well-being: a prospective experience-sampling study. *Comput. Hum. Behav.* 114:106510. 10.1016/j.chb.2020.106510
9. Hervás, G., and Vázquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: The Pemberton Happiness Index. *Health Qual. Life Outcomes* 11:66. doi: 10.1186/1477-7525-11-66
10. Huang H. Y. (2016). Examining the beneficial effects of individual's self-disclosure on the social network site. *Comput. Hum. Behav.* 57, 122–132. 10.1016/j.chb.2015.12.030
11. Hussain Z., Griffiths M. D. (2018). Problematic social networking site use and comorbid psychiatric disorders: a systematic review of recent large-scale studies. *Front. Psychol.* 9:686. 10.3389/fpsyg.2018.00686

12. Karathanasopoulou E. (2014). "Ex-static but Not Ecstatic: Digital Radio and the End of Interference," in *Radio: The Resilient Medium*. eds. Oliveira M., Stachyra G., Starkey G. (Sunderland: Centre for Research in Media and Cultural Studies; 95–100. (97).
13. Kim J., Kim Y., Kim D. (2017). Improving well-being through hedonic, eudaimonic, and social needs fulfillment in sport media consumption. *Sport Manage. Rev.* 20, 309–321. 10.1016/j.smr.2016.10.001
14. Lu L., Argyle M. (1993). TV watching, soap opera and happiness. *Kaohsiung J. Med. Sci.* 9, 501–507.
15. Lozano Delmar J., Sánchez-Martín M., Muñoz-Velázquez J. A. (2018). To be a fan is to be happier: using the eudaimonic spectator questionnaire to measure eudaimonic motivations in Spanish fans. *J. Happiness Stud.* 19, 257–276. 10.1007/s10902-016-9819-9
16. Masip P., Aran-Ramspott S., Ruiz-Caballero C., Suau J., Almenar E., Puertas-Graell D. (2020). Consumo informativo y cobertura mediática durante el confinamiento por el Covid-19: sobreinformación, sesgo ideológico y sensacionalismo. *Prof. de la Inf.* 29:e290312. 10.3145/epi.2020.may.12
17. Muñoz-Velázquez JA, Gómez-Baya D, Lozano Delmar J. Exploratory Study of the Relationship Between Happiness and the Rise of Media Consumption During COVID-19 Confinement. *Front Psychol.* 2021 Apr 29;12:566517. doi: 10.3389/fpsyg.2021.566517.
18. Oliver M. B., Raney A. A. (2019). "Positive Media Psychology: Emerging Scholarship and a Roadmap for Emerging Technologies," in *The Routledge Handbook of Positive Communication. Contributions of an Emerging Community of Research on Communication for Happiness and Social Change*. eds. Muñoz-Velázquez J. A., Antonio J., Pulido C. M. (New York: Routledge;), 111–119.
19. Yamada M., Takahashi H. (2011). Happiness is a matter of social comparison. *Psychologia* 54, 252–260. 10.2117/psysoc.2011.252.

Ina ZELA

PhD candidate,

Mediterranean University of Albania (Tirana, Albania)

Nerajda FERUNI

Master of Science,

Mediterranean University of Albania (Tirana, Albania)

HAPPINESS INDEX AND GROSS DOMESTIC PRODUCT: A COMPARATIVE ANALYSIS OF WESTERN BALKAN COUNTRIES

Abstract. Gross domestic product and happiness index are widely used as comprehensive measures of wellbeing. Yet, there are limitations associated with both of them which leave room for discussion whether each one of them alone can be used as a good indicator of the socio-economic development of a country. In general, they can be a useful tool to understand the well-being of a nation's population, however, in order to have a broader picture of the reality, they should be used in conjunction with other measures. The aim of this paper is to analyze the relation between Happiness Index (HI) and Gross Domestic Product (GDP) among Western Balkan countries. The relationship between GDP and happiness has been studied through different models by many researchers, but its complexity has made it difficult to get a clear result about their relation. Intuitively, we can say that the higher the GDP of a country, the happier this country is. However, this is not always the case.

Keywords: happiness index, gross domestic product, Western Balkan Countries

Introduction

The idea of economic growth originates from classical economics, where the increase in national income represents the increase in the wealth of a nation, so it can be said that economic growth assesses the expansion of a country's economy. Today, economic growth is widely measured by GDP growth. Although GDP is widely known and used today, it was Simon Kuznets in the 1930s who wrote extensively on national statistics and promoted the use of GDP as a measure of US national income. However, Kuznets (1934) pointed out that: "Total national income is a mixture of relatively accurate and only approximate estimates, rather than a unique and highly precise measurement."

GDP is an indicator of economic activity that calculates the value added in a country, which refers to the total value of all goods and services that are produced in the country minus the value of intermediate goods. As a measure of the economic activity of a country, GDP allows to highlight the strengths and weaknesses of different economic sectors, sending signals to the government and policymakers to help design and guide the economic policy of a country. Thus, GDP can be considered a general indicator of well-being. GDP growth is interpreted as a sign that the economy is doing well and is considered an important contributor to overall well-being, as it affects income growth and employment, as companies employ more workers in their factories and consequently people have a higher level of income.

Even though GDP is widely used as an indicator of economic growth, yet, there are a number of limitations, which leave room for discussion as to whether GDP is a good indicator of the socio-economic development of a country or not (Alimeri, 2019). Firstly, GDP does not include some factors of interest such as environmental changes or social changes. Not all expenditures included in GDP have an impact on social development. GDP takes into account the number of cars that are produced, but does not take into account the emissions they generate; adds the value of the sodas being sold, but does not subtract the health problems they cause; includes the value of new constructions, but does not deduct forest areas that are replaced. As Robert Kennedy put it in his famous election speech in 1968, "GDP measures everything except what makes life worth living."

Secondly, GDP includes only market transactions, presenting only a partial picture of reality. Non-commercial activities, i.e. activities that do not take place in a market economy such as unpaid housework, volunteer work, child care, bartering and the illegal trade of narcotics are some contributors to the economy that are not included in GDP. Also, the stock of goods is not counted in the GDP. Reserves of natural resources are counted in GDP when they receive the market value, so the consumption of oil as a natural resource is counted as part of GDP, while oil reserves are not included in GDP as they are counted as stock.

Finally, it is worth noting that one of the indicators of the well-being and development of a country is the level of equality of distribution of income and consumption. GDP per capita is the indicator that provides a rough estimate of the economy's contribution to each individual. However, the GDP per capita for different categories of individuals is different, showing the inequality in the distribution of income and consumption, and if the focus were only on the pace of GDP changes, the change in disposable income rate would not be understood.

The Happiness Index (HI) is also known as a comprehensive measure of wellbeing. The Global Happiness Council, a team of independent academic happiness experts, was the organization that first developed the Happiness Index. HI is a thorough survey tool that evaluates characteristics of resilience, sustainability, wellbeing and happiness in ten different areas of life: psychological health, time balance, community, social support, education, arts and culture, environment, governance, material well-being and work (Shrestha, 2022). The respondents are asked to rate their happiness on a scale of 0 to 10 known as the Cantril Ladder and HI is calculated by taking the average of the respondents' survey results.

The HI is a useful tool for policymakers and researchers to identify factors that contribute to happiness and well-being in different countries. By understanding the factors that contribute to happiness, governments and organizations can develop policies and programs to promote well-being and improve the quality of life for people in different countries and regions around the world. For example, governments can invest in education and healthcare systems, create more job opportunities, provide social support programs, and promote inclusive and diverse communities, all of which can contribute to greater happiness and well-being. Additionally, the HI can also serve as a valuable tool for monitoring the progress of these policies and programs over time, allowing policymakers to adjust their approaches as needed to ensure that they are effective in promoting well-being and improving the quality of life for their citizens.

While the HI provides valuable insights into the overall well-being of a country's population, yet, there are a number of limitations associated with such an index (White, 2014; Uuk, 2020). Firstly, happiness is a subjective emotion, and people's perceptions of happiness may vary based on their culture, social norms, and individual experiences. Hence, the HI may not accurately reflect the well-being of certain groups or individuals within a country. Secondly, the HI focuses primarily on individual well-being and may not capture other important aspects of a country's social, economic, and environmental conditions. Moreover, even though the HI may show a correlation between certain factors and happiness, it does not establish causality; for example, higher income may be associated with higher levels of happiness but it does not necessarily mean that higher income levels cause greater happiness. Lastly, the HI is a relatively new measure, which makes it difficult to identify trends in happiness levels over time.

In general, the HI can be a useful tool to understand the well-being of a nation's population, however, in order to have a broader picture of the reality, it should be used in conjunction with other measures.

Data and Methodology. In this paper, the relation between Happiness Index and Gross Domestic Product is evaluated. The data regarding the Happiness Index for the Western Balkan Countries are obtained from the Global Economy for years 2019-2021. Furthermore, the data for the GDP rank are collected from World Data for the latest available year for all countries. The data were analyzed in Excel using descriptive statistics.

Results

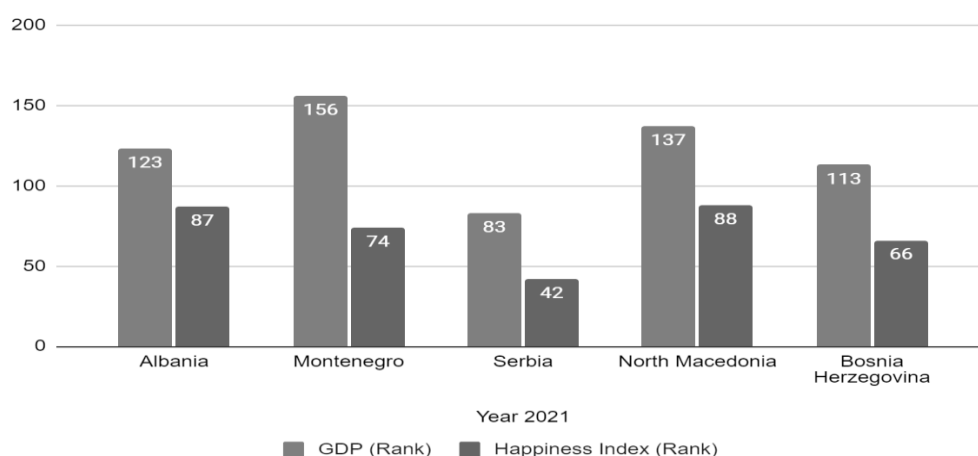
Table 1: Ranking Happiness Index (Scores) among Western Balkan Countries

Country	Albania	Montenegro	Serbia	North Macedonia	Bosnia Herzegovina
2019	4.72	5.52	5.6	5.27	5.39
2020	5.12	5.58	6.08	5.1	5.81
2021	5.2	5.55	6.18	5.2	5.77

Source: The Global Economy

Table 1 presents the scores of Happiness Index (HI) for the Western Balkan Countries from the reports for years 2019-2021. Serbia is the country with the highest score through the last three years, with the highest value 6.18 points for the year 2021. It is followed by Bosnia and Herzegovina and Montenegro, with 5.77 and 5.55 points out of a total possible score of 10. North Macedonia and Albania have the same scores for HI for the last year, respectively 5.2.

Figure 2: Ranking of Gross Domestic Product (GDP) and Happiness Index (HI) among Western Balkan Countries



Source: The Global Economy and World Data

Figure 2 presents the ranking of Western Balkan countries for HI and GDP for the year 2021. Referring to the GDP and HI rank, Serbia is in the 83rd place of major economies with a rank of happiness index 42. For both indicators Serbia is ranked in the first place among the five Western Balkan Countries, followed by Bosnia and Herzegovina, which is number 113 in the ranking of GDP out of 196 countries. The value of HI for BH for the year 2021 is 66. Referring only to the Happiness Index the list of countries continues with Montenegro. This is not the case when it comes to GDP ranking where Montenegro is ranked in the last place among Western Balkan countries and in 156th place out of 196 countries. The data shows that the citizens of North Macedonia are among the most dissatisfied and unhappy citizens compared to neighboring countries.

Discussion and Conclusions. The research was conducted to compare GDP and HI which are widely used as indicators of wellbeing, however, each one of them has its own limitations. This study gives us the conclusion that these indicators do not necessarily walk hand in hand. The case of Montenegro shows that even if it is ranked third based on the happiness index, it has the lower value of GDP for the year 2021 in Western Balkans. This means that the happiness of a country is not only based on the economy or GDP per capita but it is based on wellbeing, welfare, environment, governance, psychological health, etc. If the GDP increases the standard of a country, happiness has a crucial role in increasing the wellbeing of a country.

During the years 2019-2021, the health crisis, Covid -19 made the economic condition of countries and the level of factors associated with happiness worse. The fall of the economic activity was severe by hitting especially small and medium-sized enterprises (SMEs) on the supply and demand side. The economy suddenly faced a

decrease in demand and declining SME revenues which led to a lack of liquidity. Consumers suffered revenue losses causing consumer spending to decline as a lack of revenue and as a lack of willingness to pay as a result of uncertainty about the future. They avoided non-vital activities, investments, non-vital consumption, etc. by pushing them to a second moment. On the supply side, enterprises were forced to stay closed or reduce their activity. They face declining human resources and reduced production capacity. Unable to respond to the crisis, they were forced to lay off workers, unable to pay wages. Human resources were also reduced as an inability of some workers to work due to limited mobility or as a need to care for other people (children, dependents, etc.)

The authors recommend that the governments of Western Balkan Countries should give more attention to different areas of life related to free health care services, education, arts and culture, community, social support, less pollution, less corruption, lower taxes, higher income, etc.

References

1. Alimeri, I. (2019). A është Rritja Ekonomike Tregues i Zhvillimit Ekonomik të një Vendi? Revista e Statistikave dhe Analizave Social-Ekonomike “Kërkimi”, 55-60. Retrieved from <http://instat.gov.al/media/6166/revista-kerkimi-3-alb.pdf>
2. The Global Economy. Happiness Index - Country Rankings. <https://www.theglobaleconomy.com/rankings/happiness/>
3. Kuznets, S. (1934). “National Income, 1929-1932”, National Bureau of Economic Research, 1-12. Retrieved from <https://www.nber.org/system/files/chapters/c2258/c2258.pdf>
4. Shrestha, R. (2022). Happiness index (HI): Definition, domains, relation between HDI and HI. Public Health Notes. Retrieved from <https://www.publichealthnotes.com/happiness-index/>
5. Uuk, R. (2020). Critical Assessment of the World Happiness Report. Public Conception of Well-Being. The London School of Economics and Political Science.
6. White, M. D. (2014). The Problems with Measuring and Using Happiness for Policy Purposes. Mercatus Research.
7. World Data. GDP Rank. <https://www.worlddata.info/>

Valeriy ZLYVKOV

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
H.S. Kostiuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine)*

NARRATIVES OF HAPPINESS IN THE CONTEXT OF PREVENTION OF TRAUMATIC DISORDERS DURING WAR

Abstract. Narrative therapy focuses on the client's life story as a primary tool for therapeutic change. By identifying the parts of the story that interfere with continuity and coherence, and co-creating an alternative history, a better understanding of one's life and identity formation takes place. Happiness encompasses several constructs, including affective well-being (feelings of joy and pleasure), eudaimonic well-being (sense of meaning and purpose in life), and evaluative well-being (life satisfaction). Happiness is generally associated with reduced mortality in prospective observational studies, albeit with several discrepant results. People are most likely to experience high levels of subjective well-being when they strive for and make progress toward personal goals derived from their hallowed values, rendering feelings of meaning, purpose, and fulfillment prominent predictors of subjective wellbeing. The creation of narratives is mediated by various factors – psychological (for example, personality), cultural (norms and values) and situational (to whom the story is told). The three factors are continuity and coherence; creating meaning; self-esteem – are critical to effective coping, and all are created and sustained through the dynamic unfolding of the life story.

Keywords: War, subjective well-being, narrative, trauma, war

Валерій ЗЛИВКОВ

*кандидат психологічних наук, доцент,
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України (Київ, Україна)*

НАРАТИВИ ЩАСТЯ В КОНТЕКСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМІВНИХ РОЗЛАДІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Люди надають сенсу своєму життю, подіям, які вони пережили, і виборам, який вони зробили, через історії, які вони розповідають про себе. Тобто, життєва історія – це не лише формат для розповіді собі (та іншим) про своє життя, але й засіб, за допомогою якого формується особистість. З одного боку, історія виражає ідентичність оповідача, з іншого – формує та впливає на трансформації цієї ідентичності. Це відбувається тому, що саме через свої історії люди пізнають себе або розкриваються іншим (Tuval-Mashiach, Freedman, 2004). Психологічно здорова людина здатна вести послідовну, змістовну та динамічну розповідь про себе. І навпаки, людина, чия історія замовчувана, недосконала або часткова, схильна до психологічних та емоційних труднощів. Звідси, розвиток ідентичності є питанням

побудови життєвої історії; психопатологію можна розглядати як приклади «розламаних життєвих історій», а психотерапію – як вправи для відновлення історії.

Наративна терапія фокусується на історії життя клієнта як головному інструменті терапевтичних змін. Шляхом виявлення тих частин в історії, які перешкоджають безперервності та узгодженості, і спільного створення альтернативної історії, відбувається краще усвідомлення свого життя та формування ідентичності. Травма за своєю природою порушує безперервність і узгодженість повсякденного життя. Цей розрив виражається в історіях, як людина після травми розповідає про своє життя і себе в ньому. Ми припускаємо, що травма порушує обробку оповіді на двох рівнях: на конкретному рівні відбувається «обрив» оповіді травматичною подією; крім того, цей «обрив», «прогалина» зумовлюють неможливість єдиного, безперервного розуміння людиною свого життя. Травматичним спогадам бракує логічної та розумної форми, а здатність написати зв'язну історію після пережитих травматичних подій позитивно корелює з кращим відновленням і адаптацією, зокрема, рівень емоційності наративів про травму, розказаних незабаром після її переживання, негативно корелює з тяжкістю симптомів тривоги у гострому посттравматичному періоді та з тяжкістю пізніх симптомів ПТСР. З іншого боку, більшість відомих нам досліджень були ретроспективними та розглядали розповіді про травму через багато місяців або років після події, вони аналізували наративи структурно, тобто посилаючись на їх форму та форму, а не на їхній зміст. Такий аналіз впливає з концепції взаємозв'язку між фрагментованими та неорганізованими спогадами та кодуванням і організацією пам'яті. Важливо зазначити, що створення історій опосередковується різними факторами – психологічними (наприклад, особистість), культурними (норми та цінності) і ситуаційними (кому розповідається історія). Три фактори – безперервність та узгодженість; створення сенсу; самооцінка – є вирішальними для ефективного подолання, і всі вони створюються та підтримуються завдяки динамічному розгортанню життєвої історії. У більшості випадків, коли процес подолання відбувається адаптивно, ці фактори виникають спонтанно.

Безперервність і узгодженість – здатність зберігати відчуття безперервності (як на рівні загальної життєвої траєкторії, так і на рівні конкретної травми) вважається прогностичною ознакою кращого відновлення. Ця здатність має відображатися в розповідях людини про травму.

Створення сенсу – процес подолання включає активний пошук сенсу подій з боку постраждалої людини. Питання типу «чому я?», «чому зараз?», «чому я можу навчитися з цієї події?» є прикладами такого пошуку значення травмивної події чи їх поєднання.

Самооцінка – доведено, що різні аспекти самооцінки, пов'язані з травматичною подією, корелюють з ефективністю подолання: рівнем контролю; почуттям провини і відповідальності; активністю чи пасивністю в опрацюванні травми.

З огляду на проблематику нашого дослідження, особливу увагу слід приділити проблемам психологічного благополуччя в концепції К. Ріфф, яка виділила шість його ключових аспектів: позитивне ставлення до інших людей,

автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі у житті і самоприйняття. Позитивне ставлення до інших людей, тобто вміння будувати довірливі стосунки, відкритість, здатність іти на компроміс задля підтримання відносин. Автономія – самостійність, незалежність, вміння протистояти тиску більшості, оцінювати себе відповідно до особистих критеріїв. Управління середовищем – розвинені організаторські здібності, високий самоконтроль, здатність до планування діяльності. Особистісне зростання – здатність до саморозвитку, відкритість новому досвіду, бажання реалізувати власний потенціал. Цілі у житті – відчуття осмисленості життя, орієнтованість на майбутнє, вміння планувати та організовувати власну активність задля досягнення поставлених цілей. Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, адекватна оцінка власного минулого, не схильність до самозвинувачень. Згідно із К. Ріфф самоприйняття характеризується безоціночним ставленням до себе, толерантністю та готовністю до сприймання нового досвіду (Honarmand Zadeh, Sajjadian, 2016).

Якщо філософські традиції чітко розрізняють евдемонію та гедонію, то у психології окреслилася тенденція до їх зближення, яскравим прикладом цього є ідеї R. Ryan і E. Deci про можливість їх продуктивного поєднання та інтеграції. Зокрема, у контексті теорії самодетермінації дослідники зазначають, що самодетермінована особистість характеризується внутрішньою мотивованістю, здатністю до саморегуляції, внутрішнім локусом контролю та задоволеністю життям. Отже, гедоністичний та евдемонічний підходи тісно пов'язані між собою. Три з шести запропонованих К. Ріфф складових психологічного благополуччя охоплюються гедоністичною моделлю. Автономія, як показав час, так і не увійшла в евдемонічний концепт, що вивчається іншими дослідниками. Евдемонічне суб'єктивне благополуччя не краще гедоністичного, скоріше вони обидва необхідні для людини, але основна відмінність полягає в тому, що гедоністична модель була виведена за допомогою спостережень за людьми, тоді як евдемонічна – з'явилася в результаті теоретичних роздумів. Саме цим й обґрунтовуються складності при проведенні наукових досліджень останнього, наприклад, створення опитувальників, які чітко відображають всі складові евдемонічного суб'єктивного благополуччя, визначає й особливості переживання щастя зокрема й у контексті війни.

Література

Honarmand Zadeh R., Sajjadian I. Effectiveness of positive group intervention on psychological wellbeing, resiliency and happiness of foster care adolescent girls. *Positive Psychology Research*. 2016. Vol. 2(2). P. 35-50.

Ryan R. M., Deci E. L. Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will?. *Journal of personality*. 2006. Vol. 74(6). P. 1557-1586.

Tuval-Mashiach R., Freedman S., Bargai N., Boker R., Hadar H., Shalev A. Y. Coping with trauma: Narrative and cognitive perspectives. *Psychiatry*. 2004. Vol. 67(3). P. 280-293.

Наукове видання

Матеріали
Четвертої Міжнародної Наукової Конференції
ЩАСТЯ ТА СУЧАСНЕ СУСПІЛЬСТВО

20-21 березня 2023 року
Львів

Авторська редакція

Макетування – Уляна Луц-Пурій

Дизайн обкладинки – Оксана Панчишин

Відповідальний за випуск – Борис Корпан

Підписано до друку 31.03.2023. Формат 70x100/16
Гарн. Times New Roman. Папір офсетний. Ум. друк. арк. 20,68.
Наклад 50 пр. Зам. № 31/03.

Видавництво „Сполом”, 79008 Україна, м. Львів, вул. Краківська, 9
Тел./факс (380-32) 297-55-47, E-mail: spolom_lviv@ukr.net
Свідоцтво суб'єкта видавничої діяльності:
серія ДК, № 2038 від 02.02.2005 р.

Друк ФОП Корпан Б.І.
Львівська обл., Пустомитівський р-н., с Давидів, вул. Чорновола 18
Ел. пошта: bkorpan@ukr.net, тел. (093) 480-61-41
Код ІНДРФО 1948318017, Свідоцтво фізичної особи-підприємця:
В02 № 635667 від 13.09.2007