

Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського
Навчально-науковий гуманітарний інститут

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ФІЛОСОФІЇ ТА СУСПІЛЬНИХ НАУК

На правах
рукопису

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти
магістр

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЩАСТЯ ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Студентки Федірко Анастасії Ігорівни
ОПП «Психологія»
Спеціальність 053 «Психологія»

Науковий керівник: Біла Ірина Миколаївна
доктор психологічних наук, професор
професор кафедри психології, філософії
та суспільних наук

Національна шкала _____
Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Київ - 2025 рік

АНОТАЦІЯ

У роботі розкрито проблему психологічних чинників щастя дорослих в умовах війни. Метою дослідження є визначення ключових психологічних чинників, що сприяють розвитку та стабілізації рівня щастя дорослих у період повномасштабного вторгнення. У теоретичній частині узагальнено сучасні підходи до розуміння феномену щастя в межах гуманістичної, позитивної та екзистенційної психології. З'ясовано, що щастя має багатовимірну структуру, яка поєднує когнітивні, емоційні, соціальні, фізіологічні та особистісні компоненти.

Емпіричне дослідження охопило 50 дорослих віком від 25 до 45 років. У дослідженні використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання рівня щастя, стресу, соціальної підтримки, а також балансу афектів. Результати кореляційного аналізу (критерій Пірсона) засвідчили наявність сильного зворотного зв'язку між рівнем щастя та стресом, а також позитивних зв'язків між щастям, емоційною регуляцією й соціальною підтримкою.

Розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму ампліфікації психологічних ресурсів щастя та психологічної стійкості, яка включала вісім групових занять (по 90 хвилин). Після її реалізації зафіксовано статистично значуще підвищення рівня суб'єктивного щастя, позитивного афекту, соціальної підтримки та зниження рівня сприйнятого стресу.

Отримані результати підтверджують ефективність програми та демонструють можливість цілеспрямованого розвитку психологічних ресурсів щастя дорослих у кризових умовах. Перспективою подальших досліджень є аналіз гендерних відмінностей у переживанні щастя та стресу з метою удосконалення програм психологічної підтримки.

Ключові слова: щастя, суб'єктивне благополуччя, стрес, дорослість, війна, психологічні чинники, психологічна стійкість, резильєнтність.

SUMMARY

The paper reveals the problem of psychological factors of happiness of adults in wartime conditions. The aim of the study is to identify key psychological factors that contribute to the development and stabilisation of the level of happiness of adults during a full-scale invasion. The theoretical part summarises contemporary approaches to understanding the phenomenon of happiness within humanistic, positive and existential psychology. It has been established that happiness has a multidimensional structure that combines cognitive, emotional, social, physiological, and personal components.

The empirical study covered 50 adults aged 25 to 45. The study used a set of psychodiagnostic techniques aimed at measuring the level of happiness, stress, social support, and affect balance. The results of the correlation analysis (Pearson's criterion) showed a strong inverse relationship between happiness and stress, as well as positive relationships between happiness, emotional regulation, and social support.

A corrective and developmental programme for amplifying psychological resources of happiness and psychological resilience was developed and tested, which included eight group sessions (90 minutes each). After its implementation, a statistically significant increase in the level of subjective happiness, positive affect, social support and a decrease in the level of perceived stress were recorded.

The results confirm the effectiveness of the programme and demonstrate the possibility of purposeful development of psychological resources of happiness in adults in crisis conditions. The prospect for further research is to analyse gender differences in the experience of happiness and stress in order to improve psychological support programmes.

Keywords: happiness, subjective well-being, stress, adulthood, war, psychological factors, psychological stability, resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЩАСТЯ....	11
1.1. Феноменологія поняття щастя в сучасній психології	11
1.2. Огляд психологічних моделей щастя	18
1.3. Особливості прояву психологічних чинників щастя	24
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I	32
 РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЩАСТЯ ДОРΟΣЛИХ В ПЕРІОД ВІЙНИ	33
2.1. Методологія дослідження та опис використаних методик	33
2.2. Аналіз та інтерпретація кількісних результатів діагностики психологічних чинників щастя дорослих на початковому етапі	38
2.3. Якісний аналіз дослідження та інтерпретація впливу воєнного стану на чинники щастя	46
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II	53
 РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	55
3.1. Теоретичне обґрунтування та зміст корекційно-розвивальної програми ампліфікації ресурсів щастя та психологічної стійкості дорослих	55
3.2. Дослідження динаміки психологічних чинників щастя дорослих після корекційного впливу	62
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III	70
 ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Сучасна Україна перебуває в умовах безпрецедентних соціальних і психологічних викликів, спричинених повномасштабною війною. Щоденне зіткнення з невизначеністю, втратою, небезпекою та хронічним стресом створює серйозну загрозу психологічному благополуччю громадян. У таких обставинах особливої значущості набуває питання збереження та відновлення психологічної стійкості, а також підтримання відчуття щастя як важливого ресурсу життєдіяльності людини.

Попри поширені уявлення про щастя як про стан, що досягається лише за відсутності негараздів, сучасні психологічні дослідження свідчать про його багатовимірність та можливість підтримки навіть у кризових ситуаціях. Особливої актуальності ця проблематика набуває в умовах війни, коли психоемоційна напруга досягає пікових значень, а звичні механізми адаптації часто виявляються недостатніми. Вивчення чинників, що сприяють підтриманню відчуття щастя та психологічної стійкості в таких екстремальних умовах, має не лише теоретичне, а й безпосереднє практичне значення. Саме ці знання дозволяють психологам, психотерапевтам та фахівцям із кризової допомоги ефективно розробляти та впроваджувати програми психокорекції, спрямовані на відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

На сьогодні більшість наукових праць фокусуються на негативних наслідках війни таких як посттравматичний стрес, тривожність, депресивні розлади чи емоційне вигорання. Натомість позитивні аспекти психологічного функціонування, зокрема механізми збереження щастя, оптимізму та психологічної гнучкості, залишаються недостатньо дослідженими.

Актуальність даного дослідження визначається суспільною потребою у глибшому розумінні психологічних ресурсів дорослої особистості, здатної зберігати емоційну рівновагу, оптимізм і відчуття життєвого сенсу в умовах

війни. Необхідність пошуку ефективних психокорекційних стратегій, спрямованих на ампліфікацію внутрішніх ресурсів щастя та формування психологічної гнучкості особистості, визначає як теоретичну, так і практичну значущість обраної теми.

Загальна постановка проблеми: Проблематика щастя як фундаментальної цінності людського існування протягом століть залишається у центрі наукових пошуків, привертаючи увагу мислителів упродовж усієї історії людства. Ще Сократ, Арістотель, Епікур, Софокл розглядали його як вищу мету людського існування та гармонію душі. У психології ця тема отримала продовження у працях видатних дослідників, зокрема Е. Дінера, Д. Канемана, К. Ріфф, М. Селігмана, Н. Пезешкіана, А. Маслоу, Е. Еріксона, Ю. Кашлюк, що трактували щастя як складову психологічного благополуччя й самоактуалізації. Сьогодні феномен щастя активно досліджують вітчизняні науковці, серед яких Т. М. Титаренко, І. М. Біла, Є. В. Степура, О. С. Садовенко, О. О. Бутник, Ю. Кашлюк, Н. В. Волинець, та інші, чиї праці аналізують його особливості, акцентуючи на внутрішніх ресурсах і психологічній стійкості особистості.

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні це питання набуває особливої значущості, адже бойові дії, тривалий стрес, невизначеність і втрати суттєво впливають на психоемоційний стан людини, її цінності та життєві орієнтири. Збереження психологічного благополуччя й здатності відчувати щастя в ситуації постійної загрози та нестабільності виступає ключовим чинником внутрішньої стійкості особистості. Саме тому науковий інтерес зміщується з вивчення негативних наслідків війни до аналізу позитивних психологічних ресурсів, що дозволяють людині підтримувати внутрішню рівновагу, осмислення життя та почуття задоволеності попри зовнішні виклики.

Попри значний теоретичний доробок у галузі психології, бракує емпіричних досліджень, які б вивчали специфіку психологічних чинників щастя в умовах тривалого стресу, зокрема серед дорослих, що безпосередньо переживають воєнні події. Період дорослості охоплює найбільшу частину

життєвого шляху людини, саме в цьому віці формуються і проявляються ключові життєві смисли, цінності та стратегії подолання труднощів, що визначають рівень психологічного благополуччя. Дорослість є періодом інтенсивної соціальної взаємодії та реалізації особистісного потенціалу, тому розуміння чинників щастя в цьому віковому етапі має особливе наукове й практичне значення.

Крім того, недостатньо дослідженими залишаються емоційні, когнітивні та особистісні механізми, які забезпечують відновлення суб'єктивного благополуччя та сприяють резильєнтності особистості. Це зумовлює необхідність проведення комплексного емпіричного дослідження, спрямованого на ідентифікацію ключових чинників щастя в умовах війни та розробку науково обґрунтованої корекційно-розвивальної програми, що сприятиме ампліфікації внутрішніх ресурсів і підвищенню психологічної стійкості дорослого населення України.

Об'єкт дослідження: феномен щастя у кризових умовах

Предмет дослідження: психологічні чинники, що впливають на рівень щастя дорослих в умовах війни.

Метою дослідження є визначення ключових психологічних чинників, що сприяють розвитку та стабілізації рівня щастя дорослих у період повномасштабного вторгнення.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичні джерела з проблеми щастя в психології.
2. Визначити особливості прояву психологічних чинників щастя (когнітивного, емоційного, соціального, фізіологічного, особистісного) у дорослих.
3. З'ясувати взаємозв'язки між різними психологічними чинниками та рівнем щастя у досліджуваній групі дорослих.

4. Розробити, провести та емпірично оцінити ефективність корекційно-розвивальної програми, спрямованої на ампліфікацію психологічних ресурсів щастя дорослих в умовах війни.

Методологічну основу роботи становлять фундаментальні положення теорій зарубіжних і вітчизняних учених, присвячених аналізу феномену щастя. Зокрема, праці М. Селігмана, Е. Дінера, К. Ріфф, Т. Бен-Шахара, М. Аргайла, К.Роджерса, Д. Канемана, А. Маслоу, Н. Пезешкіана та інших заклали основу розуміння щастя як багатовимірного феномену, що поєднує емоційне задоволення, ціннісну насиченість, відчуття сенсу життя та реалізацію особистісного потенціалу. Ідеї цих дослідників стали теоретичною базою для визначення структурних компонентів щастя та факторів, що впливають на його досягнення.

Праці українських науковців, зокрема І. М. Білої, Н. В. Волинець, Т. М. Титаренко, Ю. Кашлюк та інших акцентують на функціональному аспекті щастя як психологічного ресурсу, що забезпечує адаптацію, внутрішню стабільність та гармонізацію особистісного розвитку в умовах соціальної невизначеності. Узагальнення цих теоретичних положень дозволило сформулювати методологічну рамку для аналізу психологічних чинників щастя серед дорослого населення, зокрема в умовах тривалого стресу.

Теоретико-методологічною основою дослідження стала компонентна особистісно-орієнтована модель щастя І. М. Білої, яка поєднує п'ять взаємопов'язаних складових: когнітивну, соціальну, фізіологічну, емоційну та особистісну.

Для реалізації поставленої мети та завдань дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів.

1. Для вивчення наукової літератури та систематизації основних концепцій щастя і психологічного благополуччя було застосовано теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел.

2. Емпіричне дослідження було здійснено у форматі формувального експерименту із застосуванням методів анкетування для збору соціально-демографічних даних та якісного аналізу суб'єктивного відчуття щастя, а також тестування – для кількісного вимірювання психологічних чинників щастя та відстеження їх динаміки у процесі дослідження. Комплекс кількісних методик включав Оновлений оксфордський опитувальник щастя, Багатовимірну шкалу сприйняття соціальної підтримки, Шкалу позитивних і негативних переживань та Шкалу сприйнятого стресу.

3. Методи статистичної обробки результатів дослідження включали кореляційний аналіз за Пірсоном для визначення взаємозв'язків між психологічними чинниками щастя та t-критерій Стюдента для залежних вибірок, що дозволяє оцінити статистичну значущість отриманих змін. Обробку емпіричних даних здійснено з використанням програмного забезпечення SPSS Statistica.

Емпіричне дослідження проводилося у два етапи. Первинний збір даних (анкетування та тестування) здійснювався дистанційно за допомогою платформи Google Forms. Загальна вибірка дослідження охопила 50 дорослих українців віком від 24 до 45 років. Для проведення формувального експерименту була сформована експериментальна група з 16 респондентів, з якою проводилась корекційна робота та повторне опитування на базі приватної психологічної практики.

Практичне значення отриманих результатів полягає у визначенні провідних психологічних чинників, що впливають на відчуття щастя в умовах війни, та в емпіричному підтвердженні ефективності розробленої інтегративної корекційно-розвивальної програми ампліфікації ресурсів щастя та психологічної стійкості. Запропонована програма може бути використана фахівцями-психологами, консультантами та соціальними працівниками як дієвий інструмент для підвищення рівня суб'єктивного щастя, зниження сприйнятого стресу й розвитку психологічної гнучкості у дорослого населення.

Її впровадження має потенціал сприяти збереженню психічного здоров'я та підвищенню адаптаційних можливостей особистості в умовах воєнної нестабільності та посттравматичних наслідків.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення дослідження пройшли апробацію на міжнародному рівні. Зокрема було представлено доповідь «Психологічні чинники щастя дорослих та їх прояв в умовах війни» у виступі на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Future of science: innovations and perspectives» (м.Стокгольм, Швеція, 08-10 вересня 2025 року). Тези доповіді опубліковано у збірнику матеріалів зазначеної конференції.

Здійснено публікацію наукової статті за матеріалами дослідження: «Теоретичний аналіз психологічних чинників щастя в період воєнного стану» у фаховому журналі «Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія». Видання: Том 36 (75), №5, 2025.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного огляду феномену щастя, емпіричного дослідження його чинників, розробки та дослідження ефективності корекційно-розвивальної програми), висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаної літератури налічує 60 найменувань.

Загальний обсяг дипломної роботи становить 79 сторінок, робота містить 5 таблиць, 10 рисунків і 7 додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЩАСТЯ

1.1. Феноменологія поняття щастя в сучасній психології

Прагнення до щастя і благополуччя є фундаментальною рушійною силою людської поведінки. Феномен щастя є одним із найдавніших та найглибших об'єктів людського пізнання, що здавна привертав увагу мислителів та дослідників різних епох. Протягом усієї історії людства проблема щастя залишається однією з центральних тем наукових пошуків як у філософських концепціях античності, так і в сучасних емпіричних дослідженнях. Його багатогранність зумовлює міждисциплінарне вивчення, до якого долучаються філософи, психологи, соціологи, педагоги, культурологи та літературознавці.

Незважаючи на тисячоліття пошуків та чисельність теоретичних підходів, поняття щастя залишається концептуально багатовимірним і досі не має єдиного, усталеного та універсально визнаного визначення [8]. У Словнику української мови воно трактується як «стан цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого вдоволення й безмежної радості, яких зазнає хто-небудь» [36]. Це визначення підкреслює емоційно-чуттєвий аспект феномену, зосереджений на переживанні радості та внутрішнього задоволення.

Водночас, у наукових дослідженнях поняття щастя інтерпретується значно ширше. Дослідники по-різному трактують природу феномена, розглядаючи його водночас як стан, форму пізнання чи життєву цінність. Одні вважають, що щастя — це особливий стан людини, коли вона відчуває гармонію, спокій і задоволення від життя (С. Рубінштейн, В. Татаркевич та ін.). Інші розглядають його як спосіб розуміння світу і самого себе, тобто як результат усвідомлення сенсу життя та свого місця в ньому (М. Аргайл, Є. Ільїн та ін.). Також є погляд, за яким щастя розглядається як цінність, до якої людина прагне і за допомогою якої оцінює своє життя (Е. Фромм, М. Маслоу) [34].

Активне дослідження феномену щастя та позитивного психологічного функціонування особистості розпочалося в середині XX століття. Цей сплеск

наукового інтересу призвів до поступової термінологічної інтеграції. Так у 1973 році було вперше зафіксовано термін «щастя» як окрему категорію в науковій психології. При цьому перші емпіричні дослідження щастя, зокрема найраніше анкетне опитування, присвячене з'ясуванню його джерел, було проведено ще на початку XX століття американським психологом Дж. Б. Уотсоном [4; 14].

У сучасній психологічній літературі поняття щастя трактується як складне та багатовимірне явище, що поєднує різні наукові підходи та інтерпретації. Його розглядають як стан позитивного психоемоційного функціонування, який виявляється у відчутті гармонії, задоволення життям, внутрішньої рівноваги та позитивного ставлення до себе й навколишнього світу. У багатьох дослідженнях щастя ототожнюють із суб'єктивним благополуччям, що охоплює емоційний комфорт, задоволеність життям і стабільність психоемоційного стану. Відображення цього можна побачити у працях таких відомих дослідників, як М. Селігман, Е. Дінер, Н. Пезешкіан, С. Любомирськи, Д. Канеман, К. Шелдон та інших [4].

Попри відсутність єдиного загальноприйнятого визначення, аналіз наукової літератури свідчить про існування численних підходів до його розуміння, що зумовлено багатовимірністю самого феномену. Дослідники трактують щастя залежно від теоретичних засад власних наукових шкіл, акцентуючи увагу на різних його складових.

Так, Е. Дінер визначав щастя як суб'єктивне благополуччя, що ґрунтується на особистісній оцінці людиною власного життя, зокрема співвідношенні позитивних і негативних емоцій, рівні задоволеності основними життєвими сферами. На його думку, щастя – це не стільки зовнішній стан, скільки внутрішнє переживання гармонії між очікуваннями та реальністю [26].

Таль Бен-Шахар розглядає щастя як інтегративний феномен, у якому поєднуються духовний, фізичний, інтелектуальний, емоційний і міжособистісний аспекти життя. На його переконання, справжнє щастя

досягається через баланс між задоволенням миттєвих потреб і прагненням до довгострокового сенсу та самореалізації [51].

Н. Бредбурн наголошував, що щастя полягає у здатності людини помічати та цінувати позитивні емоції, які супроводжують повсякденні події, бо саме дрібні радощі, а не виняткові успіхи, забезпечують стабільне емоційне благополуччя [4].

Як бачимо, дослідники, попри різницю у наукових підходах і зосередження на окремих аспектах феномену, одностайно підтверджують його багатовимірний характер і визнають, що щастя є інтегративним станом гармонії людини із собою та навколишнім світом.

Аналіз різних концепцій до розуміння феномену щастя свідчить про їхню спільну спрямованість на пошук чинників, що детермінують відчуття щастя. У цьому контексті простежується тісний зв'язок між поняттями *«щастя»*, *«суб'єктивне благополуччя»* та *«психологічне благополуччя»*, оскільки ці терміни описують позитивну оцінку людиною власного життя і мають спільний вектор, націлений на вивчення та пошуки способів покращення позитивного функціонування особистості.

Для більш системного аналізу детермінант щастя, їх доцільно поділити на дві групи: суб'єктивні (внутрішні) та об'єктивні (зовнішні). Цей підхід є широко прийнятим у психології та зустрічається у працях більшості дослідників, оскільки він дозволяє структурувати складну взаємодію факторів, що впливають на благополуччя. Суб'єктивні або внутрішні чинники походять з середини особистості (генетичні, біологічні, психологічні якості) та пов'язані з особистісними характеристиками та внутрішнім світом особистості (самооцінка, психотип, афективний баланс тощо). Об'єктивні (зовнішні) чинники, в свою чергу, пов'язані із зовнішніми умовами життя та формуються під впливом навколишнього середовища, соціальних та життєвих обставин. До них відносять: сімейний стан, наявність та якість соціальних зв'язків, рівень доходу, професійна діяльність та інше [4].

Так, згідно з теорією об'єктивного списку Джеймса Флетчера (2013), щастя втілюється у реальних життєвих цінностях, таких як кар'єра, освіта, краса, любов, свобода, гармонія тощо. Цей підхід розглядає щастя як стан, що формується під впливом як утилітарних, так і духовних благ [8].

Соня Любомирськи розуміє щастя як динамічний стан, на який людина може суттєво впливати. Дослідниця трактує його як результат активної позиції особистості, яка свідомо взаємодіє з умовами свого життя. На думку Любомирськи, щастя є ресурсом, який можна розвивати і культивувати завдяки цілеспрямованим діям (Lyubomirsky, 2005) [47].

Історично поняття щастя розвивалося від уявлень про зовнішнє благополуччя до глибинного внутрішнього переживання. Античні філософи, зокрема Епікур та Софокл, вже звертали увагу на відмінність між відчуттям щастя та іншими емоціями, наголошуючи на його зв'язку з раціональною діяльністю людини, її прагненнями та розумом. Наприклад, Софокл стверджував, що «розум, безсумнівно, перша умова для щастя», а Епікур вважав мудрість головною умовою щасливого життя, підкреслюючи, що «від розсудливості народжуються всі інші чесноти» (Реале, 1994) [8]. Це свідчить про важливість когнітивного компонента у формуванні щастя ще на ранніх етапах філософської думки.

Визначні грецькі мислителі Платон, Демокріт та Аристотель, а також римські філософи Сенека, Августин Блаженний, Фома Аквінський, Р. Декарт та інші розглядали щастя крізь призму моральних та релігійних догм. Вони пов'язували його з добродіянням, самопізнанням, задоволеністю, яка не завжди є синонімом задоволенням, а може бути і наслідком страждань. Важливо, що в їхніх поглядах щастя часто розглядається не як миттєве задоволення, а як результат осмисленого життя, праведних вчинків та реалізації власного потенціалу [4].

У сучасній психології щастя стало повноправним об'єктом інтенсивних концептуальних та методичних пошуків, що є відповіддю на зростаючий

інтерес до позитивних аспектів людського буття, таких як самореалізація, життєстійкість та життєтворчість. У цьому контексті розуміння щастя сформувалося навколо двох ключових парадигм: гедоністичної та евдемонічної, які відображають різні, але взаємодоповнюючі аспекти людського благополуччя.

Гедоністичний підхід визначає щастя як головну цінність і мету життя особистості. Ідеї гедонізму сягають вчення давньогрецького філософа Арістіппа з Кірені, який стверджував, що існують лише два стани душі — задоволення та біль, і тому шлях до щастя полягає у прагненні до максимальної насолоди та уникненні страждань [46]. У сучасній психології гедоністичний підхід зосереджується на досягненні задоволення та мінімізації негативних переживань. У цьому контексті щастя часто ототожнюється із суб'єктивним благополуччям (subjective well-being, SWB), найвідоміша трикомпонентна модель якого була розроблена Е. Дінером (Diener, 2000). Вона включає три елементи: високий рівень задоволеності життям, переважання позитивних емоцій та відсутність негативних афектів [41].

Незважаючи на популярність цього підходу, деякі дослідники відзначають, що надмірна концентрація на гедонізмі може призводити до зворотної реакції, позбавляючи життя глибини та сенсу. Надмірне прагнення до насолоди за допомогою таких зовнішніх чинників, як гроші та статус, може перешкоджати формуванню душевної близькості та призводити до відчуття порожнечі [46].

Евдемонічний підхід, на противагу гедоністичному, акцентує увагу на реалізації особистісного потенціалу, пошуку сенсу життя, самоактуалізації та досягненні власної досконалості. Цей підхід корениться в ученнях Аристотеля та знаходить значний розвиток у сучасних концепціях гуманістичної, екзистенційної та позитивної психології.

Представники цих шкіл переосмислили та адаптували філософські засади евдемонії, розглядаючи щастя як результат активного функціонування,

спрямованого на значущі цілі та цінності. Наприклад, А. Маслоу пояснював цей феномен крізь призму самоактуалізації та прагнення особистості до повного розкриття свого потенціалу [12; 4]. К. Роджерс описував його як стан «повністю функціональної особистості», що живе повноцінним і автентичним життям [46; 55]. Водночас Ерік Еріксон розглядав евдемонію в контексті формування особистісної ідентичності та успішного проходження психосоціальних криз [32].

Крім того, ідеї евдемонізму стали частиною досліджень суб'єктивного благополуччя. Такі вчені, як К. Ріфф, Б. Сінгер, а також Е. Дінер, хоча є відомими своїм гедоністичним підходом, у своїх роботах використовували евдемонічні концепції для пояснення того, як люди дають когнітивну й емоційну оцінку задоволеності власним життям. Модель психологічного благополуччя Керол Ріфф, що включає шість вимірів: самоприйняття, особистісне зростання, мета в житті, автономія, компетентність та позитивні стосунки з оточуючими, є яскравим прикладом сучасної евдемонічної теорії (Ryff, 2000) [4].

У сучасній психології спостерігається тенденція до подолання розбіжностей між гедоністичним та евдемонічним підходами до щастя. Замість того, щоб протиставляти їх, дослідники прагнуть інтегрувати ці концепції, розглядаючи щастя як багатовимірний конструкт, що включає як суб'єктивні переживання задоволення, так і відчуття сенсу та особистісної самореалізації. Наприклад, засновник позитивної психології М. Селігман розрізняв два типи людей з високим рівнем щастя: гедоністичний, схильний до одержання насолод і позитивних емоцій, та евдемонічний, для якого пріоритетом є значуща діяльність і пошук сенсу (Seligman, 2013). Однак, його дослідження показали, що попри те, що гедоністи можуть відчувати інтенсивніше щастя в короткостроковій перспективі, у довгостроковому плані задоволеність життям значно вища у людей евдемонічного типу [4].

Таким чином, стійке та глибоке благополуччя формується не тільки через переживання миттєвого задоволення, а й через активну реалізацію власного потенціалу та життя, наповненого сенсом. Це підкреслює необхідність розглядати щастя як результат взаємодії обох підходів.

Такий інтегративний погляд є важливим методологічним зрушенням, оскільки він дозволяє розглядати щастя як складну систему, що формується на перетині різних рівнів. Сучасні дослідження підкреслюють, що феноменологія щастя потребує мультидисциплінарного підходу. Вона охоплює вплив широкого спектра чинників, від соціальних та зовнішніх умов до фізіологічних аспектів. Дослідження підтверджують прямий зв'язок між відчуттям щастя та біохімічними процесами в мозку, такими як рівень серотоніну, дофаміну та окситоцину [4].

Ця багатогранність відображається і в уявленнях людей про щастя. Зокрема, у дослідженні Титаренко (2017) було виокремлено три основні трактування: гармонія (баланс, спокій і внутрішня рівновага), радість (інтенсивний емоційний стан) та любов (міцні стосунки та підтримка). Ці результати емпірично підтверджують, що щастя є багатоаспектним поняттям, яке поєднує внутрішні стани, емоції та соціальні зв'язки [41].

Отже, феноменологія щастя пройшла довгий шлях від філософських роздумів до сучасних психологічних концепцій. Попри відсутність єдиного універсального визначення, у сучасній науці щастя розглядається як багатовимірний конструкт, що формується під впливом як гедоністичних (задоволення), так і евдемонічних (сенс, самореалізація) чинників. Визнання інтегративного характеру цього поняття й усвідомлення його суб'єктивності та складності є ключовим для подальшого вивчення. Аналіз багатокомпонентної структури щастя дозволяє перейти від загально теоретичних положень до детального вивчення конкретних моделей.

1.2. Огляд психологічних моделей щастя

Як ми вже зазначили, у сучасній психології уявлення про щастя є багатограним феноменом, складність трактування якого зумовлена його міждисциплінарним характером. Перехід від суто філософського осмислення до практично орієнтованих дисциплін націлений не лише на вивчення моделей щастя, а й на розробку стратегій та навичок для його продуктивного проживання. Ця тема набуває особливої актуальності в умовах, коли людина стикається зі стресом. Зважаючи на це, щастя розглядається як цінний ресурс і навичка, що дозволяє ефективно проживати життя, відчувати задоволеність та приносити користь. Саме пошук засобів для збагачення та розвитку цього ресурсу потребує дослідницької уваги, що зумовлює необхідність розглянути існуючі моделі щастя.

Як зазначалося раніше, гедоністична концепція наголошує, що основою психологічного добробуту є внутрішній досвід задоволення та емоційної рівноваги, а не зовнішні обставини. Як бачимо, центральним у цьому підході є акцент на емоційному досвіді людини, що відображає її індивідуальне відчуття щастя. У межах гедоністичного підходу благополуччя трактується як результат суб'єктивного переживання приємних емоцій і прагнення мінімізувати негативні стани. Саме ці положення лягли в основу моделі суб'єктивного благополуччя, запропонованої Е. Дінером (Diener, 2000). Вона включає три взаємопов'язані компоненти: рівень задоволеності життям (когнітивний); та два афективні, а саме домінування позитивних емоцій і низький рівень негативних афектів. У межах цього підходу благополуччя розуміється як індивідуальна оцінка людиною власного життя, яка формується через баланс емоційних переживань [44].

На противагу гедоністичному, евдемонічний підхід зосередився на ідеї розкриття людського потенціалу та прагненні до самореалізації. Його теоретичні засади мають витоки в гуманістичній психології, яка розглядає людину як активного творця власного життя, здатного до усвідомленого вибору

й особистісного зростання. Однією з перших і найвпливовіших моделей, що втілила цей підхід, є ієрархія потреб Абрагама Маслоу (Maslow, 1943), яка показує, що щастя є результатом цілеспрямованого розвитку особистості. У межах його концепції щастя та психологічне благополуччя постають не як миттєве задоволення, а як результат послідовного розвитку особистості й досягнення вищих рівнів мотивації. Маслоу підкреслював, що справжнє благополуччя можливе лише тоді, коли людина реалізує свої потенційні можливості, тобто досягає стану самоактуалізації. Цей процес передбачає послідовне задоволення усіх базових потреб: від фізіологічних до потреб у безпеці, приналежності, повазі, пізнавальній активності, естетичному сприйнятті й, зрештою, у самоактуалізації. Згодом, у своїх працях, науковець зауважував, що більшість людей повністю задовольняють лише нижчі рівні потреб, тоді як потенціал самоактуалізації реалізується вкрай рідко (приблизно на 10%), що підкреслює складність досягнення гармонійного, осмисленого життя [48; 4].

Продовжуючи традицію гуманістичної та евдемонічної думки, сучасна психологія трансформувала ідеї евдемонізму в більш системні та емпірично підтверджені моделі. Однією з найвідоміших і найвпливовіших концепцій цього напрямку є модель психологічного благополуччя, розроблена Керол Ріфф, яка суттєво розширила класичне розуміння щастя, запропонувавши багатовимірний підхід до вивчення людського функціонування. У межах своєї теорії дослідниця визначила шість основних вимірів психологічного благополуччя. До них відноситься: самосприйняття, що відображає позитивне ставлення до себе та прийняття власного життєвого досвіду; особистісне зростання, що характеризує відкритість до нового досвіду, прагнення до розвитку й самовдосконалення; мета в житті та відчуття сенсу й спрямованості; автономія, що характеризує незалежність у судженнях і вчинках; компетентність, як ефективний контроль над життєвими обставинами; та вміння будувати глибокі, довірливі й підтримувальні взаємини з іншими людьми [50; 30; 14].

У сучасній психологічній науці спостерігається поступова еволюція від традиційного протиставлення гедоністичного та евдемонічного підходів до їхнього інтегративного розуміння. Якщо раніше ці концепції розглядалися як альтернативні, то нині дедалі частіше підкреслюється їхня взаємодоповнюваність. У результаті такого синтезу сформувалися багатокomпонентні моделі щастя, що трактують його як цілісний феномен, який охоплює як емоційний, так і смисловий аспекти людського буття.

Однією із таких є балансна модель Н. Пезешкіана, що стала центральним концептом Позитивної психотерапії та слугує додатковим аргументом на користь того, що щастя є результатом синергії різних компонентів. Ця модель розглядає особистість як цілісну систему, що функціонує у чотирьох взаємопов'язаних сферах: фізичній (здоров'я та базові потреби), діяльності (робота, навчання та досягнення), контактах (стосунки, традиції) та сенсах (цінності, цілі, віра та духовність). Згідно з Пезешкіаном, благополуччя залежить від гармонійного розподілу уваги між цими сферами, тоді як дисбаланс між ними може спричинити конфлікти та психологічні проблеми [4, с. 80].

На перетині гедоністичного та евдемонічного підходів, виникла модель щастя PERMA, розроблена засновником позитивної психології Мартіном Селігманом (Seligman, 2011). Ця інтегративна модель розглядає щастя як багатокomпонентний конструкт, що складається з п'яти ключових елементів: позитивних емоцій (*Positive emotions*), залученості (*Engagement*), позитивних стосунків (*Relationships*), сенсу (*Meaning*) та досягнень (*Accomplishments/achievements*). Ця модель підкреслює, що стійке та повноцінне благополуччя є результатом гармонійної взаємодії як суб'єктивних переживань – радості, любові, натхнення, задоволеності тощо, так і осмисленого життя, що включає цілеспрямовану діяльність, пошук сенсу та соціальні зв'язки [4].

Дослідник Таль Бен-Шахар у своїй інтегративній моделі щастя SPIRE також виокремлює низку взаємозалежних компонентів для досягнення цілісного

благополуччя. Згідно з цією концепцією, щастя формується не лише через пряме прагнення до нього, а й через культивування ключових сфер життя. Ці сфери включають: духовне благополуччя (Spiritual wellbeing), що пов'язане з пошуком сенсу та мети; емоційне (Emotional wellbeing), яке виражається у здатності справлятися з почуттями; фізичне (Physical wellbeing), що стосується задоволення потреб у здоровому збалансованому харчуванні, сні та фізичній активності; інтелектуальне (Intellectual wellbeing), що базується на постійному навчанні, інтересі та допитливості; та соціальне (Relational wellbeing), що відображає якість стосунків. Зосередженість на розвитку цих взаємопов'язаних аспектів дозволяє уникнути пастки парадоксу щастя і досягти вищого, більш стійкого рівня благополуччя [8; 51].

Узагальнюючи результати сучасних наукових досліджень, можна розглядати щастя як складний, багатокомпонентний феномен, що формується під впливом взаємодії різних психологічних, біологічних та соціальних чинників. Його структура охоплює когнітивний, емоційний, соціальний, фізіологічний і особистісний виміри, які перебувають у динамічному взаємозв'язку. Згідно з підходом М. Аргайла (Argyle, 1990), відчуття щастя не є випадковим чи статичним станом, а результатом збалансованої взаємодії зовнішніх обставин і внутрішніх ресурсів людини.

Дослідник наголошував, що ключовими чинниками благополуччя виступають наявність міцних соціальних зв'язків, якість сну, рівень фізичного здоров'я, а також певні особистісні риси, зокрема оптимізм і екстраверсія. Ці характеристики сприяють формуванню позитивного емоційного фону, стійкості до стресу та відчуття життєвої задоволеності. Люди, схильні до відкритості, активності та позитивного мислення, зазвичай демонструють вищі показники суб'єктивного щастя. Водночас демографічні змінні, такі як вік, стать, рівень освіти чи фізична привабливість, мають порівняно незначний вплив на рівень щастя. Вони можуть модифікувати емоційний стан лише опосередковано, через соціальні умови або особистісні установки [43].

Для аналізу феномену щастя в умовах війни та подальшого емпіричного дослідження, ми візьмемо за основу компонентну особистісно-орієнтовану модель щастя І. Білої, яка є сучасною та інтегративною. Ця модель синтезує існуючі підходи, виокремлюючи п'ять основних компонентів: когнітивний, фізіологічний, емоційний, соціальний та особистісний [8].

Когнітивний компонент щастя стосується розумових процесів, пов'язаних з оцінкою власного життя, формуванням установок, переконань та способами інтерпретації подій. Це означає, що щастя не є лише результатом зовнішніх обставин, а значною мірою залежить від того, як людина їх сприймає та осмислює. Сюди відноситься позитивне мислення, наявність сенсу життя, чітких цілей та цінностей, здатність переосмислювати негативний досвід, пізнавальна активність та саморозвиток, саморефлексія тощо. Когнітивний компонент відображає активну роль свідомості у конструюванні власного щастя, дозволяючи людині впливати на свій емоційний стан через раціональне мислення та інтерпретацію подій [4].

Фізіологічний компонент підкреслює холістичний підхід до розуміння щастя, де психіка і тіло розглядаються як єдина взаємопов'язана система, є важливою складовою загального благополуччя, що відображає тісний взаємозв'язок між фізичним станом організму та психоемоційним станом особистості. Цей компонент визнаний низкою дослідників, зокрема А. Маслоу, Т. Бен-Шахар, М. Аргайл та Н. Пезешкіан, охоплює такі аспекти, як загальний стан здоров'я, якість та достатня кількість сну, регулярна фізична активність, а також рівень енергії та бадьорості.

Емоційний компонент щастя є динамічним аспектом, що пов'язаний із самоусвідомленням емоцій та здатністю до їхньої регуляції. Він проявляється у здатності особистості підтримувати позитивний афективний баланс (Diener, 1984), а також у стійкості до негативних впливів. Ця стійкість виражається через уміння зберігати позитивний емоційний стан навіть в умовах стресу чи несприятливих обставин [44]. Погляди на фундаментальну роль емоцій у житті

людини підтверджуються роботами таких вчених, як І. Павлов, І. Сеченов, В. Бехтерев, які розглядали їх як стимулятор до адаптації, та Д. Гоулман, що визначав емоції як найважливіший фактор регуляції пізнавальних процесів [4]. Зазначимо, що емоційний компонент тісно пов'язаний з гедоністичним розумінням щастя, що фокусується на суб'єктивному переживанні задоволення та приємних відчуттів [6].

Соціальний компонент щастя розкриває людину як соціальну істоту, для якої зв'язок з іншими є не лише умовою психологічної рівноваги, а й фундаментом життєвої повноти та емоційного благополуччя. Саме через взаємодію з іншими людьми особистість реалізує потребу у приналежності, підтримці та любові. Цей компонент охоплює якість міжособистісних стосунків, рівень соціальної інтегрованості, відчуття прийняття та значущості у спільноті. Соціальні зв'язки не лише задовольняють базові емоційні потреби, а й слугують важливим ресурсом для підтримання психічного здоров'я, зниження рівня стресу та розвитку позитивного світосприйняття.

Провідне значення цього компоненту підтверджується як нейробіологічними механізмами (дзеркальні нейрони, відкриті Джакомо Ріццолатті у 1992 році), так і результатами численних досліджень. Зокрема, Гарвардське дослідження розвитку дорослих довело, що саме якість міжособистісних стосунків, а не багатство чи слава, є головним провісником щастя (Voldinger, 2015) [7]. Цю думку також підтверджує І. А. Джідар'ян, яка вважає, що наявність сім'ї, позитивних стосунків або членство в малих групах є одними з найважливіших чинників благополуччя індивіда [8].

Особистісний компонент щастя визначає індивідуальний спосіб сприйняття, переживання та інтерпретації життєвого досвіду. Цей аспект охоплює широкий спектр внутрішніх характеристик особистості (рис характеру, установок, цінностей, рівня самосвідомості), а також таких психологічних ресурсів, як оптимізм, самоефективність, емоційна стабільність і здатність до рефлексії. Він забезпечує гнучкість, адаптивність і внутрішню гармонію,

сприяючи ефективному пристосуванню до життєвих змін. Важливим аспектом цього компонента є прагнення до саморозвитку та реалізації особистісного потенціалу. Завдяки цим якостям людина може зберігати внутрішню рівновагу, ефективно долати труднощі та підтримувати позитивне ставлення до життя.

Отже, теоретичний аналіз засвідчує, що концептуалізація щастя в психології пройшла шлях від однобічних підходів (гедонізм та евдемонізм) до формування цілісних, інтегративних моделей. З розвитком наукових досліджень щастя, ці моделі набувають актуальності, оскільки їх комплексний аналіз дозволяє глибше зрозуміти механізми формування та підтримки благополуччя. Ця еволюція відображає усвідомлення складності феномену щастя, що не може бути зведене лише до одного задоволення чи самореалізації.

Як основний теоретичний базис у нашому дослідженні ми використовуємо компонентну особистісно-орієнтовану модель щастя. Ця модель є однією з найповніших інтегративних концепцій, що дозволяє системно аналізувати взаємодію ключових чинників – когнітивного, емоційного, особистісного, соціального та фізіологічного. Такий підхід створює міцний теоретико-методологічний фундамент для подальшого емпіричного аналізу, що дозволяє нам дослідити особливості прояву психологічних чинників щастя дорослих в умовах війни.

1.3. Особливості прояву психологічних чинників щастя

Розуміння щастя як багатовимірного конструкта вимагає аналізу того, як його структурні компоненти проявляються в житті особистості. Це пов'язано з тим, що щастя є багатогранним динамічним станом, який формується в результаті складної взаємодії різних категорій чинників. Дослідники узагальнено виділяють генетичні, біологічні, економічні, культурно-історичні, кліматичні категорії, а також вікову, гендерну та соціально-психологічну складові [14].

Для системного аналізу цих чинників у нашому дослідженні за основу взято компонентну модель щастя, яка дозволяє розглянути феномен через призму п'яти ключових взаємопов'язаних складових: фізіологічного, соціального, емоційного, особистісного та когнітивного компонентів [8, с. 86]. Цей підхід дає змогу деталізувати чинники, які разом формують індивідуальне відчуття щастя: внутрішні, що охоплюють особистісні ресурси та психологічні якості, та зовнішні, до яких відносяться соціальне середовище, життєві обставини тощо [4].

Важливо зазначити, що прояв психологічних чинників щастя залежить від низки факторів, зокрема життєвого циклу особистості, що спонукає до розгляду їхніх особливостей саме в дорослому віці. Період дорослості є найбільш тривалим і динамічним етапом онтогенезу, що характеризується інтенсивністю психологічного та соціального розвитку. Як зазначає Н. Марцих, розвиток зрілої особистості характеризується здатністю до усвідомлення, прийняття та оцінки внутрішніх протиріч і зовнішніх викликів. Ключовим аспектом є вміння продуктивно вирішувати ці конфлікти у відповідності до власних моральних ідеалів і загальних життєвих цілей. Такий підхід перетворює труднощі з перешкод на рушійну силу для особистісного зростання, що веде до нових, вищих стадій розвитку [15]. Це безпосередньо впливає на особистісний компонент щастя, який зосереджується на внутрішніх ресурсах, цінностях та установках, що формують відчуття суб'єктивного благополуччя.

Дослідники активно акцентують увагу на тому, що в дорослому віці щастя значною мірою залежить від психосоціальної зрілості, а не лише від зовнішніх обставин. Так, Н. Марцих виділяє ключові характеристики дорослості, що впливають на сприйняття щастя: здатність адаптуватися до змін, прийняття відповідальності за власне життя та добробут інших, а також сформовані риси характеру, як-от розсудливість і надійність. На її думку, ці якості є психологічним фундаментом, що дозволяє людині ефективно долати життєві виклики [15]. Ці ідеї знаходять підтвердження і в роботах І. Білої, яка вважає,

що психологічна стійкість, або життєстійкість (*resilience*), є ключовим особистісним ресурсом, що дозволяє людині адаптуватися та зберігати психоемоційну стабільність у складних життєвих обставинах. Ця здатність включає такі характеристики, як оптимізм, самоконтроль та емоційна стабільність. Ці ресурси не є вродженими, а можуть бути розвинені за допомогою регулярних практик та психологічної підтримки, що сприяє підвищенню загальної витривалості та зниженню відчуття тривоги [5].

Особливе місце в розумінні особистісного компонента займає теорія Віктора Франкла, яка наголошує на вирішальній ролі сенсу життя як провідного чинника щастя та виживання. Франкл, базуючись на власному досвіді перебування в концентраційному таборі, дійшов висновку, що людина може знайти сенс навіть у найжорстокіших обставинах, і ця мета надає їй сили жити. У своїй книзі він наводить приклад двох ув'язнених, які завдяки усвідомленій меті знайшли сили жити: один прагнув завершити наукову працю, інший – повернутися до дитини. Сам Франкл вважав, що його врятувала місія поділитися досвідом і започаткувати новий напрям психотерапії [21].

Серед чинників, що впливають на особистісне благополуччя, варто згадати й фінансовий добробут. Він, безперечно, є важливим аспектом життя, проте його вплив на відчуття щастя є досить неоднозначним. Хоча дохід і може приносити короткострокове задоволення, численні дослідження, зокрема роботи Е. Дінера (Diener, 1984), демонструють, що після задоволення базових потреб його вплив на стійке щастя є обмеженим. Зокрема, дослідження Д. Канемана і А. Дітона (Kahneman & Deaton, 2010) вказують на поріг доходу, після якого емоційне благополуччя перестає зростати [4]. На думку Т. Титаренко, люди, які вірять, що їхнє життя залежить від власних зусиль (так звані інтернали), є більш задоволеними та здоровішими, ніж ті, хто має значні матеріальні статки [13]. Це підтверджує відому тезу, що "не в грошах щастя", а радше у тому, як людина сприймає своє матеріальне становище та як

використовує свої ресурси для досягнення особистих цілей та реалізації свого потенціалу.

Ця істина особливо наочно ілюструється в експерименті «Всесвіт-25», який вивчав вплив соціального середовища на благополуччя. У межах даного дослідження для популяції мишей були створені ідеальні умови, що включали необмежений доступ до їжі та води, а також відсутність природних хижаків і захворювань. На перший погляд, це був рай, де всі фізіологічні та матеріальні потреби були повністю задоволені. Однак, попри повне забезпечення, популяція почала демонструвати ознаки деградації, що згодом призвело до її вимирання. Причиною цього стало руйнування соціальних зв'язків та ієрархії. Миші, позбавлені можливості формувати значущі взаємодії та виконувати звичні соціальні ролі, втратили сенс існування. Результати експерименту продемонстрували, що навіть повний матеріальний добробут не здатен компенсувати глибинну потребу в соціальній взаємодії, ігнорування якої призводить до соціального, а згодом і до фізіологічного колапсу. Це підкреслює тісний взаємозв'язок між усіма чинниками щастя, де порушення одного з них може спричинити дисбаланс у всій системі [4].

Для більш глибокого аналізу соціального компонента, розглянемо результати одного з найтриваліших лонгітюдних досліджень в історії психології – Гарвардського дослідження розвитку дорослих протягом усього життя (*The Harvard Study of Adult Development*), що розпочалося в 1938 році та тривало 75 років. Аналіз даних цього дослідження, яке охоплювало тисячі чоловіків протягом їхнього життя, показав, що не гроші, кар'єра чи слава, а якісні та теплі соціальні зв'язки є головним провісником щастя та довголіття. Дослідження виявило, що ті люди, які були більш пов'язані з родиною, друзями та спільнотою, були не тільки щасливішими, а й здоровішими та жили довше. Дослідження продовжується, охоплюючи вже понад 2000 дітей перших учасників, що дозволяє вивчати вплив соціальних зв'язків на благополуччя наступних поколінь [4].

Спілкування, взаєморозуміння з оточенням, почуття спільності та причетності підвищують рівень психологічного благополуччя, адже їхній вплив визначається не кількістю контактів, а цінністю, глибиною та значущістю для особистості. Суттєвим аспектом також виступає схильність до просоціальної поведінки, що проявляється у готовності підтримувати та надавати безкорисливу допомогу. Експериментально доведено, що така діяльність підвищує задоволеність життям, тоді як орієнтація лише на власну вигоду, попри зовнішні успіхи, може призводити до відчуття заздрості, конкуренції та внутрішньої незадоволеності. Наукові дослідження підтверджують існування тісного зв'язку між позитивними емоціями, що виникають у процесі допомоги іншим, і такими показниками, як суб'єктивне благополуччя, стан здоров'я та тривалість життя [11].

Як відмічає Т. Титаренко, фундаментом загального здоров'я людини є фізичне здоров'я, що включає добре самопочуття, бадьорість, енергійність, високу працездатність та відсутність захворювань [13]. Раніше ми зазначали, що фізіологічні потреби, згідно з ієрархією потреб А. Маслоу, є базовими. Здоровий сон, збалансоване харчування та регулярна фізична активність безпосередньо впливають на емоційний стан і самопочуття, що підтверджує холістичний підхід до здоров'я, який розглядає тіло та психіку як єдину систему. Аналіз наукових досліджень показав, що фізичні вправи є ефективним засобом для зниження симптомів депресії та тривоги, а навіть базове відчуття фізичного комфорту є необхідною, хоч і недостатньою, умовою для щастя. Відчуття благополуччя нерозривно пов'язане з біохімічними процесами в організмі. Ключову роль у регуляції настрою, мотивації та відчуття задоволення відіграють так звані «гормони щастя»: дофамін, серотонін, ендорфіни та окситоцин. Дофамін відповідає за систему мотивації, задоволення та винагороди, серотонін регулює настрій та самооцінку, ендорфіни діють як природні знеболювальні, а окситоцин асоціюється з почуттям прив'язаності та довіри [4]. Хоча фізіологічні чинники створюють біологічну основу для

відчуття щастя, вони є лише частиною загального механізму, процеси якого безпосередньо впливають на емоційний компонент, що відображає суб'єктивні переживання та почуття.

За останнє десятиліття наукові дослідження значно поглибили розуміння ролі емоцій у житті людини. Доведено, що успішність і суб'єктивне благополуччя великою мірою залежать від здатності усвідомлювати та регулювати власні почуття. Емоції виконують функцію основного механізму поведінкової регуляції, оскільки саме вони формують індивідуальне сприйняття реальності та визначають специфіку реакцій. У працях І. Сеченова, В. Бехтерева, І. Павлова й представників біхевіоризму наголошується на їхньому нерозривному зв'язку з інстинктами: перші забезпечують адаптацію до середовища, тоді як другі стимулюють цей процес. У контексті особистісного розвитку емоції виражають ставлення людини до світу, спрямовуючи її мотивацію та поведінку [4; 8].

Слід зауважити, що відчуття щастя не передбачає повної відсутності негативних емоцій. Йдеться про динамічний баланс та здатність переживати широкий спектр почуттів. Визначальним є вміння конструктивно справлятися з негативними емоціями, не дозволяючи їм домінувати. Подібне бачення доповнюється емпіричними лонгітюдними дослідженнями Б. Фредріксон, яка виявила важливий вплив емоцій на особистісне зростання. Її робота показує, що для психологічного благополуччя необхідна перевага позитивних емоцій над негативними у співвідношенні 3:1. Згідно з її висновками, позитивні емоції розширюють сприйняття та поведінкові можливості людини, сприяючи формуванню психологічних і соціальних ресурсів, тоді як негативні емоції мають протилежний ефект [4]. Примітно, що тривале переживання певних емоцій може сприяти їхньому закріпленню, що, у свою чергу, формує стійкі поведінкові моделі та впливає на становлення характерологічних рис. Так, радість може закріплюватися як життєрадісність, тоді як гнів, страх або розчарування здатні знижувати схильність до творчості та раціональність [4].

Позитивні емоції, зокрема відчуття щастя, позитивно корелюють з інтелектом і пізнавальною активністю. Роль емоцій у пізнавальній діяльності підкреслювали Д. Локк, М. Аргайл, П. Якобсон, Я. Рейковський та інші. У 1980-х роках професор В. Шульц експериментально довів, що мозок відчуває задоволення у момент розуміння. Ця ідея доповнюється поглядами П. Якобсона про те, що діяльність, яка вимагає свідомої новизни, підвищує цінність створюваного продукту, що, у свою чергу, викликає позитивний емоційний відгук, створюючи циклічний взаємозв'язок: свідомий вибір цікавої діяльності стимулює її продуктивність, а ефективна робота ініціює появу позитивних емоцій. З огляду на зазначене, прослідковується тісний взаємозв'язок емоційного компонента з когнітивним, що, у свою чергу, підкреслює суб'єктивну природу щастя, яке значною мірою залежить від його сприйняття.

У процесі формування позитивного світосприйняття в дорослому віці важливим чинником постає здатність індивіда ефективно долати складні життєві обставини та мінімізувати негативний вплив стресових факторів на психіку. Характер подолання кризових, конфліктних чи фруструючих ситуацій визначається обраними стратегіями поведінки та застосованими механізмами психологічного захисту. Як стверджує І. Андрущенко, у складних обставинах особистість зазвичай вдається до двох форм реагування: психологічні захисти, які діють несвідомо, та копінг-стратегії, що передбачають свідоме і цілеспрямоване застосування ресурсів особистості для подолання труднощів. Саме усвідомлений вибір реакції забезпечує підтримку психологічного благополуччя [38].

Одним із провідних когнітивних установок щастя є оптимізм. Він відображає схильність особистості до позитивних очікувань та характеризується сприйняттям труднощів як тимчасових і таких, що піддаються подоланню. Оптимістичне світосприйняття є ефективним механізмом саморегуляції, який сприяє підтримці психологічного благополуччя та підвищенню психологічної стійкості в стресових ситуаціях. Така установка

зумовлює виникнення комплексу позитивних емоційних станів, тоді як песимістична орієнтація передбачає очікування несприятливих наслідків та асоціюється з формуванням негативних емоційних переживань [10; 19].

Відповідно до теорії Н. Марцих, когнітивний розвиток у дорослому віці набуває нових якісних характеристик. Дослідники по-різному пояснюють цей процес: одні підкреслюють значення діалектичного мислення, що передбачає здатність інтегрувати суперечливі погляди та брати відповідальність за власний вибір, інші акцентують на поступовому вдосконаленні інтелекту та його гнучкому застосуванні [21]. Згідно з концепцією І. М. Білої, щастя у період дорослості проявляється через усвідомлення особистих досягнень, наявність гармонійних стосунків і свідоме ставлення до життя. Важливою умовою є задоволеність власним здоров'ям, кар'єрою, сімейним життям, взаємодією з оточуючими та здатність підтримувати гармонійний психологічний стан [3].

Як результат, аналіз психологічних чинників щастя демонструє їхню глибоку взаємопов'язаність. Хоча фізіологічний компонент є фундаментальною основою, сам по собі він не гарантує щастя. Відчуття благополуччя тісно залежить від особистісних і когнітивних ресурсів. Когнітивний компонент тісно корелює з емоційним, який у дорослому віці посилюється завдяки здатності до емоційної саморегуляції та зрілості. Якісні соціальні зв'язки та психологічна стійкість, що розвивається у дорослому віці, є провідними для психологічної рівноваги. При цьому психосоціальна зрілість, що характеризується відповідальністю та адаптивністю, стає передумовою для досягнення задоволеності у всіх цих сферах, що в сукупності формує відчуття щастя.

Прояв психологічних чинників щастя досить змінний і залежить від життєвого контексту, особливо в умовах війни, яка характеризується підвищеним рівнем екстремального стресу, невизначеністю та травматичними подіями. У таких обставинах звичні уявлення про благополуччя переосмислюються, що вимагає детального аналізу особливостей прояву чинників щастя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I:

Проведений теоретичний аналіз показав, що щастя є одним із найскладніших багатовимірних феноменів, який, попри тисячолітні дослідження, немає єдиного, загальноприйнятого визначення. У науковому дискурсі воно трактується по-різному, що зумовлює існування різних підходів до його вивчення, однак цей феномен залишається глибоко суб'єктивним та індивідуальним для кожної людини.

Ми визначили, що у науковій літературі домінують два основні підходи – гедоністичний, що акцентує увагу на задоволенні та позитивних емоціях, та евдемоністичний, який розглядає щастя через призму самореалізації та пошуку сенсу. Проте, сучасна психологія все більше відходить від однобічних визначень, розглядаючи щастя як інтегративний конструкт, що передбачає взаємодію суб'єктивних та об'єктивних чинників, внутрішнього психологічного стану та зовнішніх умов, а також гедоністичних та евдемонічних прагнень особистості. Аналіз сучасних моделей щастя підтвердив цю тенденцію, визнаючи, що справжнє благополуччя є результатом взаємодії обох вищезазначених підходів. Це дозволяє сформулювати повніший та реалістичний погляд на феномен щастя.

У межах даного дослідження за основу було обрано інтегровану Компонентну модель щастя, що дозволяє комплексно досліджувати його прояви. Особлива увага приділяється структурним компонентам цієї моделі, специфіці впливу окремих чинників та їх тісному взаємозв'язку, що визначає цілісність і динаміку феномену щастя. Жоден з них не може забезпечити відчуття щастя самотійно, оскільки вони функціонують як єдина, взаємопов'язана система.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЩАСТЯ ДОРΟΣЛИХ В ПЕРІОД ВІЙНИ

2.1. Методологія дослідження та опис використаних методик

Незважаючи на ґрунтовне теоретичне висвітлення, проблема психологічних чинників щастя в умовах повномасштабної війни залишається недостатньо вивченою емпірично. Ця обставина визначає наукову новизну нашого дослідження, що має на меті емпірично визначити та дослідити взаємозв'язок цих чинників, а також їхню динаміку до та після корекційного впливу.

З урахуванням теоретичного аналізу, для досягнення поставленої мети було висунуто наукові припущення, які підлягають емпіричній перевірці. Основна гіпотеза полягає у припущенні, що існують статистично значущі взаємозв'язки між рівнем щастя та досліджуваними психологічними чинниками у дорослих в умовах повномасштабної війни.

Для перевірки цього припущення було висунуто ряд робочих гіпотез:

1.1. Існує статистично значущий сильний зворотний взаємозв'язок між рівнем щастя та рівнем сприйнятого стресу.

1.2. Існує статистично значущий прямий взаємозв'язок між рівнем щастя та рівнем сприйнятої соціальної підтримки.

1.3. Існує статистично значущий сильний прямий взаємозв'язок між рівнем щастя та позитивним емоційним станом.

1.4. Існує статистично значущий зворотний взаємозв'язок між рівнем сприйнятої соціальної підтримки та рівнем стресу.

1.5. Відповідно до компонентної моделі, соціальний компонент та рівень сприйнятого стресу будуть найважливішими чинниками, що позитивно та негативно корелюють з рівнем щастя дорослих в умовах війни.

Методологічна основа дослідження ґрунтується на концептуальних положеннях, викладених у першому розділі роботи, а саме на компонентній

особистісно-орієнтованій моделі щастя Білої І. М. [8]. Дослідження було побудоване за принципом квазіекспериментального дизайну з діагностикою до та після корекційного впливу. Емпіричне дослідження проводилось у декілька етапів: формування загальної концепції дослідження та підбір необхідного комплексу діагностичних методик; апробація опитування та збір даних, що проходив з вересня по жовтень 2025 року за допомогою онлайн-анкети, створеної на платформі Google Forms; аналіз та інтерпретація отриманих результатів первинного дослідження, формулювання висновків. Наступні кроки дослідження передбачали розробку та проведення корекційної програми із повторним опитуванням експериментальної групи.

У дослідженні взяли участь дорослі віком від 25 до 45 років. Вибір вікової групи ґрунтується з огляду на класифікації періодизації розвитку особистості в психології. Більшість дослідників, попри незначні розбіжності у вікових рамках, сходяться на думці, що період 25-45 років є ключовим етапом зрілості. Так, Д. Б. Бромлей (1966) відносить цей діапазон до етапів середньої (25-40 років) та пізньої (40-45 років) дорослості, а Е. Еріксон характеризує його як період ранньої дорослості (20-45 років). Аналогічно, дослідники Ш. Бюлер та Б. Г. Ананьєв виділяють ці вікові межі як «зрілість» (25-45 років) та «середню дорослість» (26-46 років) відповідно. Цей етап характеризується найвищою соціальною, професійною та особистісною активністю, що робить дослідження чинників щастя в цій когорті найбільш релевантним, оскільки їхній життєвий досвід пов'язаний із високим рівнем відповідальності та усвідомленими прагненнями [28; 56].

Загальна кількість респондентів склала 50 осіб, з яких 58 % – жінки, та 42% – чоловіки. Згідно з офіційними даними Державної служби статистики України за 2021 рік, співвідношення дорослого населення було приблизно 55% жінок та 45% чоловіків [37]. Сьогодні вибірка дослідження характеризується гендерним дисбалансом, що є об'єктивним відображенням демографічних особливостей суспільства в умовах повномасштабної війни. Цей розподіл

обумовлений воєнним станом, який спричинив мобілізацію та міграційні процеси, що значно вплинули на гендерний склад населення України.

На початку опитування респондентам була надана інформована згода (Додаток А), у якій було чітко зазначено мету та цілі дослідження, етичні норми щодо конфіденційності, анонімності, добровільності участі, а також право припинити участь у будь-який момент. Анкета для дослідження була структурована у два основні блоки: демографічний, що включав питання щодо віку, статі, сімейного стану і місця проживання респондентів, та діагностичний, який містив комплекс кількісних та якісних методик.

Комплекс кількісних методик складався з: Оновленого оксфордського опитувальника щастя (*Oxford Happiness Inventory*, OHI; Argyle, Martin, Crossland), Багатовимірної шкали сприйняття соціальної підтримки (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*, MSPSS; Zimet et al., 1988); Шкали позитивних і негативних переживань (*Scale of Positive and Negative Experience*, SPANE; Diener et al., 2010); а також Шкали сприйнятого стресу (*Perceived Stress Scale*, PSS-10; Cohen et al., 1983). Для збору якісних даних до анкети було включено два відкриті питання (Додаток Б).

Аналіз емпіричних даних було проведено із застосуванням методів математичної статистики, зокрема описової статистики, кореляційного аналізу за критерієм Пірсона та t-критерію для незалежних вибірок, із використанням програмного забезпечення SPSS Statistica.

Для дослідження індивідуального рівня щастя, а також для опосередкованого вимірювання когнітивного, фізіологічного, емоційного та особистісного компонентів було використано Оновлений оксфордський опитувальник щастя (ОHI) (Додаток В). Він складається з 29 запитань, що охоплюють різні аспекти емоційного (радість та емоційне благополуччя), когнітивного (задоволеність життям), особистісного (самооцінка, особистісний успіх, досягнення та ефективність), фізичного благополуччя, а також соціальні стосунки.

Кожному респонденту пропонується оцінити свій стан, обравши одне із 4, запропонованих у групі, тверджень, яке найкраще описує його відчуття останнім часом. Кожне обране респондентом твердження, оцінюється відповідним балом, де а – 0 балів, б – 1 бал, в – 2 бали, г – 3 бали. Для підрахунку результатів бали за всіма запитаннями сумуються, і отримане значення нормалізується до 100-бальної шкали шляхом поділу отриманої суми на 87 (максимальна кількість балів) та множенням на 100. Це дозволяє визначити рівень щастя респондента у відсотковому співвідношенні від гіпотетичного максимуму та тримати кількісну оцінку суб'єктивного відчуття щастя. Загальноприйнята інтерпретація результатів передбачає п'ять рівнів щастя, де 0–20 балів низький показник, 21–40 знижений, 41–60 середній, 61–80 підвищений та 81–100 високий показник рівня щастя [4].

Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS; Zimet et al., 1988) (Додаток Г) є надійним і валідним інструментом для вимірювання соціального компонента, а саме суб'єктивного сприйняття респондентом наявності та адекватності підтримки, що надається його соціальним оточенням. Дана методика є корисною для виявлення осіб, схильних до соціальної ізоляції, а також виступає надійним інструментом для оцінки впливу соціальної підтримки на загальний рівень благополуччя. Це робить її доцільною для оцінки ефективності психологічних втручань, спрямованих на посилення соціальних зв'язків [23].

Структура методики MSPSS складається з 12 тверджень, поділених на три субшкали по чотири твердження в кожній: «Сім'я» (3, 4, 8, 11 твердження), «Друзі» (6, 7, 9, 12 твердження) та «Близькі люди» (1, 2, 5, 10 твердження). Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за 7-бальною шкалою від «ви дуже не згодні» до «ви дуже згодні», що дозволяє дослідити наявність та адекватність підтримки з боку різних значущих джерел [23]. Підрахунок балів за субшкалами та загального бала здійснюється шляхом додавання оцінок за відповідними твердженнями з подальшим їх діленням на кількість пунктів (4

або 12 відповідно). Чим вищий отриманий бал, тим вищий рівень сприйняття соціальної підтримки у респондента [53].

Для деталізованого аналізу емоційного компонента щастя у нашому дослідженні було використано методику Шкала позитивних і негативних переживань (*Scale of Positive and Negative Experience*, SPANE; Diener et al., 2010) (Додаток Д), призначену для вимірювання емоційного благополуччя. Надійність та валідність методики в українській вибірці була підтверджена адаптацією, проведеною вітчизняними дослідниками В. О. Олефіром, В.Ф.Боснюк та К. О. Малофейкіна [26].

Шкала складається з 12 тверджень у вигляді прикметників, що описують емоції і почуття, та поділяється на два компоненти: позитивні переживання (SPANE-P, пункти 1, 3, 5, 7, 10, 12) і негативні переживання (SPANE-N, пункти 2, 4, 6, 8, 9, 11), що демонструють помірну негативну кореляцію. Кожне твердження оцінюється респондентом за 5-бальною шкалою Лайкерта, яка вимірює частоту переживання емоцій протягом певного періоду (останніх 4 тижнів), від «дуже рідко або ніколи» до «дуже часто або завжди». Бали за компонентами підраховуються шляхом сумування відповідних тверджень, а для отримання загального балансу афектів (SPANE-B) від суми позитивних переживань віднімається сума негативних [21].

Для оцінки рівня стресу, який, згідно з теоретичним аналізом, тісно корелює з особистісним компонентом та є ключовим чинником у контексті війни, було використано Шкалу сприйнятого стресу (*Perceived Stress Scale*, PSS-10; Cohen et al., 1983) (Додаток Е). Опитувальник перекладено українською мовою та апробовано в умовах війни науковицями О. О. Вельдбрехт та Н.І.Тавровецькою (2022) [10].

Методика PSS-10 є широко використовуваним інструментом для вимірювання суб'єктивного відчуття стресу та оцінює, наскільки життєві ситуації за останній місяць сприймалися респондентом як непередбачувані або неконтрольовані. Методика складається з 10 питань, 6 з яких є прямими, а 4

(пункти 4, 5, 7, 8) – оберненими, що дозволяє уникнути упередженості відповідей. Згідно з інструкцією, респондентам пропонується обрати варіант, який відображає, як часто вони відчували або міркували певним чином протягом останнього місяця. Кожне твердження оцінюється за 5-бальною шкалою Лікерта від «ніколи» (0 балів) до «дуже часто» (4 бали). Загальний результат обраховується шляхом підсумовування всіх балів, де вищий показник свідчить про вищий рівень сприйнятого стресу. Інтерпретація результатів здійснюється за такими межами: 0–13 балів вказує на низький рівень стресу, 14–26 балів – помірний, 27–40 балів – високий рівень сприйнятого стресу. Зростання балів свідчить про те, що зовнішні вимоги перевищують суб'єктивне відчуття власних можливостей упоратися з ними [10; 40].

Отже, обраний комплекс діагностичних методик можна вважати достатнім і валідним інструментарієм для реалізації мети дослідження та емпіричної перевірки висунутих гіпотез. Використання зазначених методів забезпечує можливість всебічного аналізу психологічних чинників щастя, зокрема їхнього взаємозв'язку з рівнем стресу, емоційним станом, соціальними та особистісними характеристиками досліджуваних. Такий підхід дозволяє не лише виявити структуру і динаміку взаємозв'язків між основними змінними, але й оцінити ефективність запропонованої психокорекційної програми у підвищенні рівня суб'єктивного благополуччя та зниженні сприйнятого стресу. Таким чином, застосування обраних методик забезпечує наукову обґрунтованість, надійність і репрезентативність отриманих результатів, що відповідає поставленим завданням дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація кількісних результатів діагностики психологічних чинників щастя дорослих на початковому етапі

У дослідженні взяли участь дорослі респонденти віком 25-45 років, зокрема 29 жінок та 21 чоловік. Більшість опитаних, а саме 68% перебувають у

стосунках, з них 6% тимчасово не проживають спільно. Не перебувають у стосунках 26% респондентів (з них 2% розлучені та 2% є вдівцями).

У межах дослідження було проаналізовано особливості місця проживання респондентів, оскільки цей чинник безпосередньо пов'язаний із їхнім життєвим досвідом та може впливати на психологічний стан і рівень суб'єктивного благополуччя. Аналіз показав, що 48% респондентів проживають у своєму рідному населеному пункті в Україні; 34% змінили місце проживання в межах України з причин, не пов'язаних безпосередньо з війною (до війни або з інших соціальних причин); 12% мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО), 6% були вимушено переміщені за кордон через війну. У контексті нашого дослідження важливо підкреслити, що вся вибірка безпосередньо або опосередковано перебуває під впливом наслідків повномасштабного вторгнення. Ця обставина робить дослідження чинників щастя особливо актуальним і дозволяє вважати вибірку репрезентативною.

Аналіз середніх значень дозволяє оцінити рівень вираженості досліджуваних чинників у вибірці на початковому етапі (див. Табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Статистичні показники досліджуваних чинників

Показник	Середнє значення	Медіана	Стандартне відхилення	Інтерпретація рівня
Загальний рівень щастя (OHI)	48,41	46,55	13,5	середній
Емоційний компонент (SPANE)	7,18	8,0	7,3	переважання позитивного афекту
Соціальна підтримка (MSPSS)	4,2	4,29	0,83	помірний
Рівень сприйнятого стресу (PSS-10)	16,56	17,0	4,96	помірний

Як ми бачимо, середнє значення Оновленого оксфордського опитувальника щастя відповідає середньому показнику, однак високе стандартне відхилення свідчить про неоднорідність вибірки. Так, частина респондентів зберігає високий рівень благополуччя, тоді як інша частина відчуває значне зниження щастя. Медіана є нижчою за середнє значення, що може свідчити про наявність позитивних відхилень у вибірці, зумовлених окремими респондентами з високими показниками щастя, які підвищують загальне середнє. Наявність зазначених відхилень та нерівномірність розподілу підтверджується також Рисунком 2.1, який відображає частку респондентів у кожному із визначених рівнів щастя.

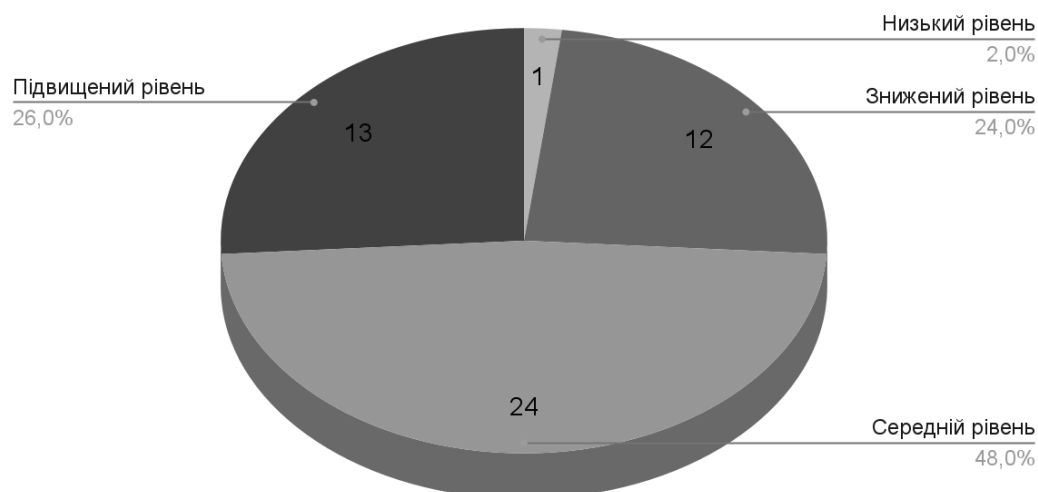


Рис. 2.1 Розподіл респондентів за рівнями суб'єктивного щастя

Дослідження емоційного компоненту демонструє переважання позитивного афекту, що відображає загальну тенденцію до збереження емоційної рівноваги у вибірці (див. Рисунок 2.2). Аналіз гістограми розподілу балансу переживань підтверджує позитивний афективний баланс у вибірці. Переважна більшість респондентів (88%) мають показники у позитивному діапазоні і лише 6 осіб (12%) продемонстрували негативний баланс.

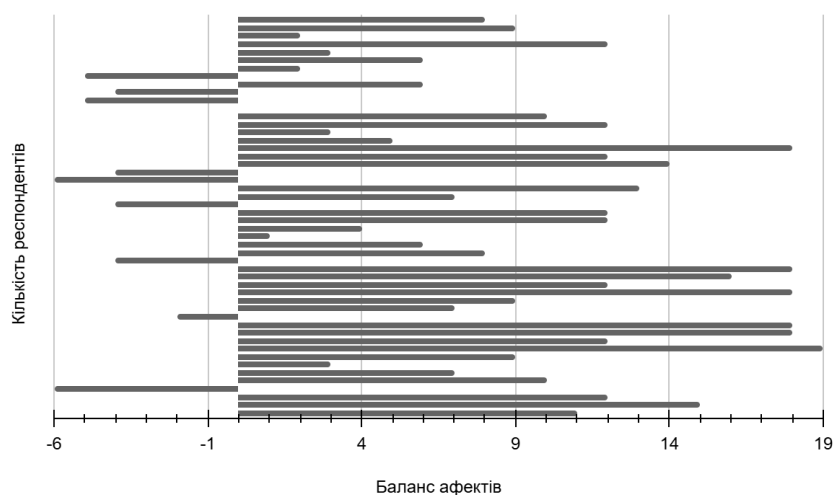


Рис. 2.2 Розподіл балансу афектів у вибірці

Сприйняття соціальної підтримки перебуває на помірному рівні, а низьке стандартне відхилення говорить про те, що оцінка підтримки є досить однорідною у всій групі респондентів. Як видно з Рисунку 2.3, дана однорідність виражається у значній концентрації респондентів (40 осіб) у категорії середнього рівня сприйняття соціальної підтримки.

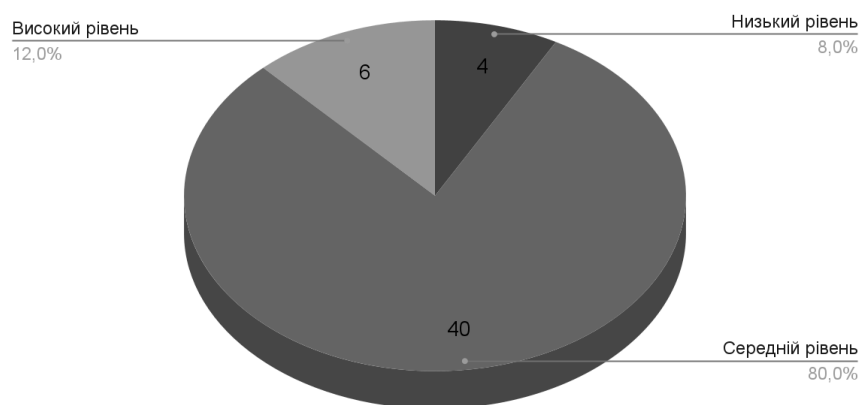


Рис. 2.3 Розподіл респондентів за рівнями сприйняття соціальної підтримки у вибірці

Помірний рівень відображає і середнє значення шкали сприйнятого стресу (PSS-10), при цьому медіана трохи вища за середнє, що вказує на окремих учасників із більш високим показником сприйнятого стресу.

Однорідність вибірки за показником сприйнятого стресу та домінування помірного рівня підтверджується Рисунком 2.4.

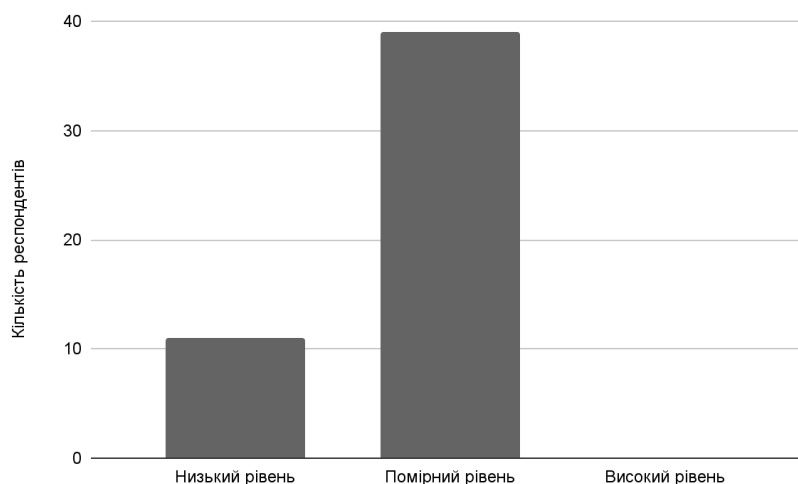


Рис. 2.4 Розподіл респондентів за рівнями сприйнятого стресу

Для емпіричної перевірки висунутих робочих гіпотез та визначення характеру взаємозв'язків між основними психологічними чинниками, що досліджувалися, було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона. Цей метод дозволяє виявити ступінь сили та напрям зв'язку між змінними, що дає змогу більш глибоко зрозуміти структуру взаємодії окремих компонентів щастя, рівня стресу та особистісних характеристик респондентів. Отримані результати, які підтвердили статистичну значущість усіх виявлених зв'язків (на рівні $p < 0.05$ та $p < 0.01$), представлено у Таблиці 2.2.

Аналіз результатів показав наявність сильного статистично значущого зворотного зв'язку між загальним рівнем щастя (ОНІ) та рівнем сприйнятого стресу (PSS-10) ($r = -0,818$, $p < 0,001$). Отриманий коефіцієнт кореляції є одним із найвищих у матриці та підтверджує гіпотезу 1.1. Це свідчить про те, що в умовах повномасштабної війни саме інтенсивність сприйнятого стресу виступає ключовим предиктором зниження психологічного благополуччя, адже чим вищий рівень хронічної напруги переживає респондент, тим нижчим є його суб'єктивне відчуття щастя. Таким чином, ця знахідка забезпечує часткове,

проте критично важливе, підтвердження гіпотези 1.5 щодо пріоритетної ролі рівня сприйнятого стресу серед негативних чинників щастя.

Таблиця 2.2

Кореляційний аналіз чинників щастя

		OHI	SPANE	MSPSS	PSS-10
OHI	Коефіцієнт кореляції (r)	1	0,831**	0,390**	-0,818**
	Рівень значущості (p)		<0,001	0,005	<0,001
SPANE	Коефіцієнт кореляції (r)	0,831**	1	0,369**	-0,799**
	Рівень значущості (p)	<0,001		0,008	<0,001
MSPSS	Коефіцієнт кореляції (r)	0,390**	0,369**	1	-0,303*
	Рівень значущості (p)	0,005	0,008		0,032
PSS-10	Коефіцієнт кореляції (r)	-0,818**	-0,799**	-0,303*	1
	Рівень значущості (p)	<0,001	<0,001	0,032	

** Кореляція є статистично значущою на рівні $p < 0.01$.

* Кореляція є статистично значущою на рівні $p < 0.05$.

Встановлено дуже сильний прямий зв'язок між загальним рівнем щастя та позитивним емоційним станом (SPANE) ($r = 0,831$, $p < 0,001$). Цей показник кореляції є найвищим у дослідженні, що забезпечує безумовне підтвердження гіпотези 1.3. Це свідчить про те, що саме здатність підтримувати позитивний афективний баланс (рівень позитивних емоцій) є головним внутрішнім ресурсом, що безпосередньо корелює з високим рівнем щастя дорослих в умовах довготривалого психоемоційного навантаження.

Між рівнем щастя та рівнем сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS) виявлено помірний прямий взаємозв'язок ($r = 0,390$, $p = 0,005$), що підтверджує важливість соціальної підтримки як чинника щастя та підтверджує нашу гіпотезу 1.2. Крім того, встановлено помірний зворотний взаємозв'язок між рівнем сприйнятої соціальної підтримки та рівнем стресу ($r = -0,303$, $p = 0,032$). Це свідчить, що соціальна підтримка діє як захисний буфер, допомагаючи

знизити інтенсивність переживання стресу. Водночас, гіпотеза про те, що соціальний компонент буде найважливішим позитивним чинником щастя, була спростована. Найбільш потужним позитивним чинником щастя виявився емоційний компонент ($r = 0,831$), тоді як кореляція з соціальним компонентом була помірною ($r = 0,390$).

Для наочної ілюстрації сили та напрямку виявлених взаємозв'язків між чинниками та рівнем щастя дорослих, було здійснено графічну візуалізацію ключових коефіцієнтів кореляції Пірсона (див. Рис. 2.5). Така візуалізація дозволяє оцінити, які саме чинники є домінуючими предикторами у моделі щастя.

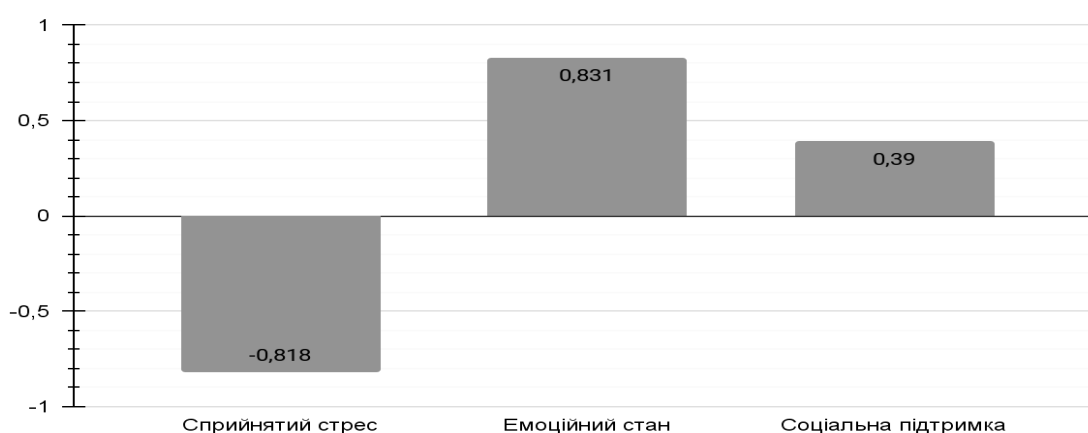


Рис. 2.5 Сила кореляційних зв'язків чинників із рівнем щастя

Графічне представлення кореляційних зв'язків (див. Рис. 2.5) візуально підтверджує, що найбільший вплив на суб'єктивне відчуття щастя дорослих мають емоційний стан та сприйнятий стрес. Стовпці, що відповідають цим двом чинникам, є найдовшими, демонструючи майже дзеркальний зв'язок, де сильний позитивний зв'язок із позитивним афектом та сильний негативний зв'язок зі стресом. Цей критичний висновок дозволяє стверджувати, що в умовах війни внутрішні ресурси особистості, такі як емоційна стійкість, відіграють більш вагомую роль у формуванні щастя, ніж зовнішні ресурси (соціальна підтримка).

Окрім аналізу взаємозв'язків, варто відзначити виявлену тенденцію щодо гендерних відмінностей. Порівняльний аналіз показав, що в даній вибірці чоловіки демонструють вищі показники щастя та нижчий рівень сприйнятого стресу порівняно з жінками (див. Рис.2.6).

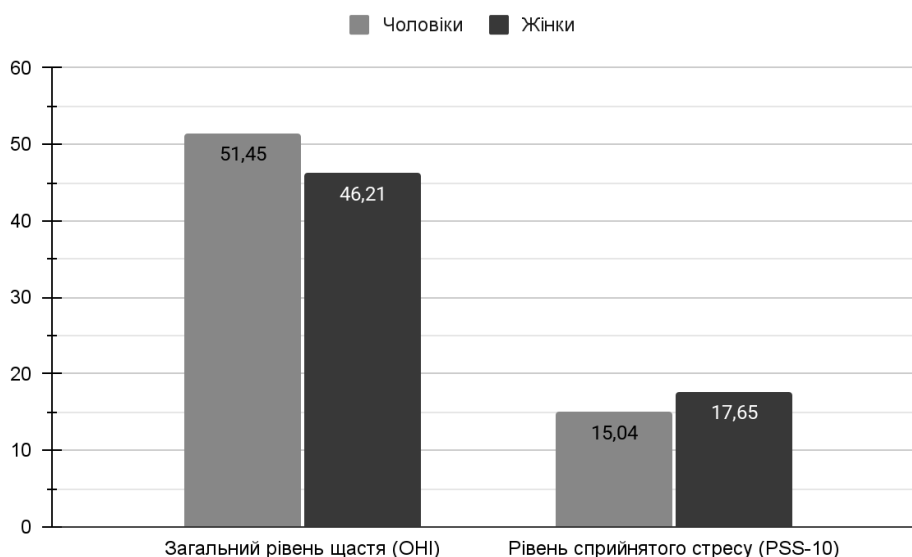


Рис. 2.6 Аналіз гендерних відмінностей

Результати дослідження засвідчили, що статистично значуща різниця була виявлена лише за показником сприйнятого стресу. Це свідчить про те, що жінки перебувають під вищим і достовірно підтвердженим стресовим навантаженням. Водночас відсутність статистично значущої різниці у показнику загального рівня щастя свідчить про наявність компенсаторних психологічних механізмів. Незважаючи на підвищений рівень стресу, жінки активують додаткові внутрішні ресурси, що дозволяє підтримувати рівень суб'єктивного благополуччя, співставний із показниками чоловіків. Цей результат не був початковою гіпотезою, однак він може слугувати основою для подальших, більш поглиблених досліджень психологічної резилієнтності в умовах кризового навантаження.

Таким чином, кількісний аналіз, проведений на початковому етапі дослідження, дозволив досягти поставленої мети та верифікувати більшість

робочих гіпотез, сформувавши таку картину взаємозв'язку чинників щастя в умовах війни:

1. Виявлено найсильніший зворотний зв'язок зі стресом, що підтверджує його домінуючу деструктивну роль у зниженні відчуття щастя.
2. Найсильніший позитивний зв'язок встановлено з емоційним компонентом, що свідчить про критичну важливість особистої афективної регуляції для збереження психологічного благополуччя.
3. Соціальна підтримка виконує роль захисного чинника, допомагаючи опосередковано знижувати стрес, хоча її прямий вплив на щастя є помірним.

2.3. Якісний аналіз дослідження та інтерпретація впливу воєнного стану на чинники щастя

У межах дослідження респондентам було запропоновано два відкриті запитання, спрямовані на глибше розкриття їхніх суб'єктивних уявлень про чинники психологічного благополуччя в умовах війни. Із 50 опитаних на відкриті питання відповіли 42 особи, що становить 84% вибірки. Саме ці дані використано для подальшого якісного аналізу.

Першим запитанням було: «Що, на Вашу думку, є найголовнішим, що допомагає дорослим людям відчувати себе щасливими та зберігати душевний спокій у цей непростий час війни?». Його метою є виявлення основних ресурсів і стратегій, до яких звертаються дорослі у процесі подолання стресу та підтримання внутрішньої рівноваги. Отримані відповіді дали змогу виокремити ключові смислові категорії, що відображають провідні опори респондентів у збереженні психологічної стійкості.

Абсолютним лідером за частотою згадувань стала категорія «Соціальна підтримка та приналежність» (32 згадок, що становить 76,1% опитуваних). Респонденти підкреслювали важливість сім'ї, близьких людей, стабільного соціального оточення, підтримки та відчуття приналежності, а також відзначали

значущість волонтерської діяльності як форми соціальної взаємодії та взаємної підтримки. Цей результат засвідчує фундаментальне значення соціальної складової для забезпечення психологічної безпеки в умовах війни. Попри те, що кореляція соціальної підтримки із загальним рівнем щастя є помірною ($r = 0,390$), саме ця категорія виступає найбільш усвідомленою екзистенційною опорою.

Другу позицію за частотою згадувань посіла категорія «Позитивне мислення та активна саморегуляція» (17 згадок, що становить 40,5% респондентів). Вона охоплює такі аспекти, як уміння радіти кожному дню, дозволяти собі переживати позитивні емоції та зберігати внутрішній контакт із власними переживаннями. Частота згадувань цієї категорії пояснює найсильніший зв'язок у дослідженні – між загальним рівнем щастя та емоційним компонентом ($r = 0,831$, $p < 0,001$). Отримані результати свідчать про свідому роботу учасників дослідження над власним афективним станом. Це підтверджує, що емоційна стійкість є функціональним станом, що формується як результат активних когнітивних зусиль, спрямованих на збереження афективного балансу, який виступає ключовим внутрішнім ресурсом особистості в умовах війни.

Значна кількість відповідей (8 згадок, 19% респондентів) стосувалася важливості наявності мети та цілей у житті, що підкреслює потребу у смисложиттєвих орієнтирах, які виходять за межі поточної кризової ситуації. Акцент на цінності мети та перспективних орієнтирів можна розглядати як стратегію подолання руйнівного впливу стресу. Такий підхід узгоджується з кількісними результатами, зокрема сильним зворотним зв'язком між рівнем сприйнятого стресу та загальним рівнем щастя ($r = -0,818$, $p < 0,001$). Так, наявність життєвого сенсу сприяє перефокусуванню уваги з неконтрольованої загрози на конструктивну діяльність, що знижує відчуття безпорадності, властиве хронічному стресу. Разом із цим, збереження внутрішньої рівноваги потребує й щоденних практик турботи про себе, спрямованих на збереження

фізичної та ментальної стабільності. Респонденти згадували важливість наявності хобі (5 згадок), турботу про фізичне здоров'я (5 згадок) та відпочинок (4 згадки) як способи відновлення енергії та розрядки напруги.

Окрема частина респондентів (5 згадок, 11,9%) акцентувала увагу на важливості базового контролю над власним життям. До цієї категорії було віднесено такі прояви, як планування дня, контроль витрат, організація життєвого простору та «розхламлення». Серед індивідуальних механізмів підтримки відмічається наявність «фінансової подушки» (3 згадки), яка розглядається як важливий, хоча й не домінуючий чинник психологічного комфорту. Крім того, окремі респонденти згадували душевний спокій та віру/молитву (по 1 згадці), що свідчить про залучення духовних та екзистенційних опор як джерела внутрішньої сили та прийняття.

Аналіз відповідей на друге питання дозволив емпірично зафіксувати, як саме воєнний конфлікт змінив ієрархію цінностей та джерела радості у досліджуваній вибірці. Ми запитали: «Чи помітили Ви, як війна змінила Ваше сприйняття щастя або те, що робить Вас щасливим(ою)? Якщо так, то які саме зміни відбулися у Ваших пріоритетах, цінностях чи джерелах радості?»

Найчастіше респонденти наголошували на тому, що навчилися цінувати життя, радіти простим речам, жити в теперішньому моменті та не відкладати важливі справи на потім (40 згадок). Така переорієнтація свідчить про активізацію механізму екзистенційної переоцінки, який є типовою реакцією на ситуацію загрози. Усвідомлення цінності «тут і зараз» виступає важливим чинником психологічної резильєнтності, що допомагає компенсувати вплив хронічного стресу.

Значна частина респондентів (18 згадок) підкреслила посилення ролі родини, друзів і довірливих стосунків. Війна актуалізувала відчуття крихкості життя, через що зросла пріоритетність базових потреб – безпеки, підтримки та приналежності. Родинне коло та близькі люди стали ключовими опорами, які забезпечують відчуття сенсу, стабільності та взаємної турботи. Для окремих

респондентів (6 згадок) важливою стратегією адаптації залишилася орієнтація на особисті цілі та життєву мету. Проте деякі опитані повідомили про зростання відчуття втрати контролю над власним життям (3 згадки), тиску обмежень воєнного стану (2 згадки), тугу за домом (2 згадки), фінансові труднощі та посилення сумнівів і страху (по 1 згадці). Водночас троє респондентів зазначили, що війна не змінила їхніх життєвих пріоритетів, а лише підкреслила їхню важливість, посиливши усвідомлення цінності людських стосунків, здоров'я та внутрішньої рівноваги.

Таким чином, результати якісного аналізу відповідей респондентів формують змістове та емпіричне підґрунтя для глибшого розуміння кількісних взаємозв'язків, описаних у підрозділі 2.2. Суб'єктивний досвід учасників дослідження підтверджує, що психологічне благополуччя в умовах воєнного конфлікту є результатом активної, свідомої роботи особистості, спрямованої на переосмислення цінностей і мобілізацію внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Для глибшого розуміння динаміки цього балансу проаналізуємо вплив війни на компоненти особистісно-орієнтованої моделі щастя, інтегруючи отримані емпіричні результати.

Як було зазначено, особистісний компонент виступає внутрішньою опорою особистості, забезпечуючи збереження її цілісності та здатності протистояти руйнівному впливу обставин. Воєнний конфлікт постає одним із найпотужніших деструктивних чинників, що безпосередньо впливає на рівень суб'єктивного щастя, про що свідчить найсильніший зворотний кореляційний зв'язок у нашому дослідженні. Хронічний, неконтрольований стрес, спричинений невизначеністю, небезпекою та втратою базового відчуття контролю, виступає головною перешкодою для підтримання психологічного благополуччя. Водночас, механізми його забезпечення зазнають суттєвої переоцінки і трансформуються у базові стратегії виживання та адаптації.

Важливу роль у структурі психологічного благополуччя відіграє автономія, яка в умовах воєнного конфлікту набуває нового змістового

наповнення, виходячи за межі традиційного розуміння свободи вибору та самостійності рішень. Таким чином ця здатність виступає вольовою суб'єктністю, що дозволяє самостійно і відповідально діяти та ухвалювати рішення щодо власної безпеки чи нових умов життя, ігноруючи зовнішній тиск. Водночас посилюється роль психологічної стійкості, яка підтримує внутрішню рівновагу та забезпечує адаптацію в умовах невизначеності й небезпеки. У цьому контексті важливо відзначити віру людини у власну ефективність, яка є критично необхідною для мобілізації внутрішніх ресурсів і запобігання почуттю безпорадності. Вона забезпечує збереження активної життєвої позиції та виступає однією із ключових умов психічного виживання під час війни.

Наступним критичним чинником є емоційний компонент, стійкість якого залежить від динамічного співвідношення позитивних та негативних емоцій. В умовах воєнного конфлікту зовнішні події радикально трансформують емоційний простір особистості, багаторазово посилюючи інтенсивність переживань, що робить афективний баланс надзвичайно крихким. Відчуття інтенсивних негативних емоцій, таких як страх, гнів, смуток чи відчай, є природною реакцією особистості на безпосередню загрозу життю, втрату стабільності чи тотальну невизначеність. Разом з тим, здатність зберігати та свідомо генерувати позитивні емоції виступає критично важливим ресурсом психологічної стійкості. Як засвідчує якісний аналіз, стійкість емоційного компонента обумовлюється не лише пасивним зниженням негативних переживань, а активною, свідомою стратегією, що полягає у здатності особистості цілеспрямовано фокусуватися на позитивних аспектах реальності (час з близькими, успіхи ЗСУ, можливість займатися улюбленою справою тощо). Така спрямованість є формою активного копіngu, що дозволяє конструктивно інтегрувати негативні емоції у цілісну картину життєвого досвіду, тим самим розвиваючи адаптивні механізми подолання стресу.

Емоційна саморегуляція виявляється тісно пов'язаною з перебудовою когнітивних механізмів особистості. Саме когнітивний компонент виконує

функцію осмислення пережитого досвіду, переоцінки життєвих пріоритетів і формування нових смислових орієнтирів. Важливу роль у цьому процесі відіграє рефлексія, здатність усвідомлювати власні емоційні стани, мотиви та реакції, що сприяє глибшому розумінню власного досвіду і його інтеграції у систему життєвих смислів. Визначальним чинником постає суб'єктивне відчуття задоволеності життям, яке базується в тому числі на збереженні міжособистісних зв'язків, участі в суспільно корисній діяльності та усвідомленні власного внеску у спільне благо. Ці положення узгоджуються з результатами якісного аналізу (Питання 2), де респонденти наголошували на екзистенційній переоцінці та пошуку сенсу.

Особливого значення у контексті війни набуває соціальний компонент щастя, перетворюючись із джерела емоційного комфорту у ключовий механізм психологічної стабілізації. Як показало дослідження, попри помірний статистичний зв'язок із рівнем щастя, саме соціальна підтримка виступає найбільш усвідомленим і часто згадуваним ресурсом серед респондентів. Війна актуалізувала базову потребу в приналежності та підтримці, перетворивши міжособистісні зв'язки на засіб подолання стресу та емоційного виснаження. Сім'я, близькі, друзі та волонтерські спільноти стають для людини опорою, що забезпечує відчуття безпеки, приналежності та сенсу. У таких умовах соціальні зв'язки виконують функцію психологічного захисту, сприяючи формуванню резильєнтності та збереженню внутрішньої рівноваги попри хронічну невизначеність воєнного життя.

Усі згадані складові компонентної моделі щастя перебувають у тісному взаємозв'язку з фізіологічним компонентом, який у воєнних умовах набуває фундаментального значення. Якщо зазвичай він асоціюється із задоволенням базових потреб і підтриманням тілесного комфорту, то в умовах постійної небезпеки та виснаження перетворюється на основу виживання. Саме фізичний стан визначає здатність організму протистояти стресу, зберігати енергію та забезпечувати мінімальний рівень стабільності, необхідний для підтримання

психічної рівноваги. В таких умовах, особливого значення набуває здатність організму адаптуватися до стресових впливів та зберігати життєві ресурси, забезпечуючи відновлення енергії, регуляцію емоцій і зниження деструктивного впливу хронічного стресу. Турбота про тіло, дотримання режиму, повноцінний відпочинок і задоволення базових потреб виступають необхідними умовами збереження цілісності особистості та її адаптаційного потенціалу в умовах тривалого стресу.

Таким чином, результати аналізу показали, що психологічне благополуччя в умовах війни базується на свідомій активації внутрішніх ресурсів і резильєнтності. Війна змінила ієрархію чинників щастя, посиливши роль саморегуляції, цілепокладання та пошуку сенсу. Емоційна стійкість, уміння бути «тут і зараз» і підтримувати позитивний стан виявилися головними захисними механізмами від стресу. Соціальна підтримка, попри помірний кількісний зв'язок, зберігає ключове значення як джерело безпеки, приналежності та емоційної стабільності. Загалом, в умовах війни щастя постає не лише як емоційний стан, а як результат активної саморегуляції та інтеграції емоційної, соціальної і фізіологічної рівноваги.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II:

На основі проведеного кількісного та якісного аналізу було сформульовано низку узагальнених висновків, що розкривають особливості динаміки та структури психологічного благополуччя дорослих в умовах воєнного конфлікту.

Отримані кількісні результати свідчать, що загальний рівень суб'єктивного щастя учасників дослідження має середній показник, що підтверджує їхню адаптивність до екстремальних умов. Водночас, сприйнятий стрес виявив найсильніший зворотний зв'язок із рівнем щастя, виступаючи провідним деструктивним чинником психологічного стану. Найпотужніший прямий зв'язок із благополуччям продемонстрував емоційний компонент, що підкреслює центральну роль емоційної саморегуляції як внутрішнього ресурсу стійкості. Додатково було встановлено статистично значущу різницю у рівні стресу між гендерними групами, де жінки демонструють вищі показники сприйнятого стресу ніж респонденти чоловічої статі. Хоча аналіз гендерних відмінностей не був основним завданням цього дослідження, отримані результати можуть стати підґрунтям для подальших наукових робіт, спрямованих на вивчення гендерних особливостей переживання стресу та резильєнтності в умовах війни.

Якісний аналіз поглибив розуміння виявлених кількісних закономірностей, засвідчивши, що війна зумовила зміщення акцентів із зовнішніх джерел благополуччя на внутрішні механізми саморегуляції. Респонденти наголошували на свідомій переоцінці цінностей, фокусі на теперішньому моменті та здатності радіти простим речам як на способах підтримання емоційної стабільності й протидії стресу. При цьому соціальна підтримка зберігає провідне значення, виступаючи джерелом безпеки, приналежності та взаємодопомоги, що сприяє активації інших психологічних ресурсів. Фізіологічний компонент перетворився з аспекту комфорту на основу

виживання, де турбота про сон, харчування та фізичну активність стала ключовою умовою психічної стійкості.

Отже, результати дослідження підтверджують, що психологічне благополуччя дорослих у воєнних умовах є цілісною динамічною системою, у якій головну роль відіграє свідомо емоційна та когнітивна саморегуляція. Саме здатність людини підтримувати внутрішній баланс, спираючись на соціальні зв'язки та фізіологічні ресурси, забезпечує стійкість і дозволяє зберігати відчуття щастя попри тривалий вплив стресових факторів.

РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ

3.1. Теоретичне обґрунтування та зміст корекційно-розвивальної програми ампліфікації ресурсів щастя та психологічної стійкості дорослих

Проблематика підвищення психологічної стійкості особистості в умовах воєнного конфлікту набуває особливої значущості в сучасному соціокультурному контексті. Екстремальні життєві обставини, пов'язані з тривалим впливом стресогенних факторів, спричиняють глибокі зміни у психоемоційному стані дорослих, знижують рівень їхнього психологічного благополуччя та ускладнюють процеси адаптації. У зв'язку з цим постає нагальна потреба в науково обґрунтованих психокорекційних підходах, спрямованих не тільки на розвиток навичок ефективної саморегуляції та відновлення внутрішніх ресурсів особистості, але й на їхню ампліфікацію для досягнення вищого рівня якості життя.

Результати емпіричного дослідження, наведені у другому розділі дипломної роботи, засвідчили наявність вираженого деструктивного впливу стресу на емоційний, когнітивний та поведінковий рівні функціонування респондентів. Було встановлено його безпосередній вплив на психологічне благополуччя дорослих у контексті воєнного конфлікту, що підтверджує актуальність проведення корекційної роботи. Згідно з сучасними дослідженнями, зокрема працями І. М. Білої, існує реальна можливість впливу на рівень суб'єктивного відчуття щастя та життєстійкості. Ця можливість реалізується шляхом цілеспрямованої ампліфікації усіх його компонентів (фізіологічного, емоційного, когнітивного, соціального та особистісного) за допомогою науково обґрунтованих психологічних практик [4].

Відповідно до виявлених потреб, була розроблена корекційно-розвивальна програма ампліфікації ресурсів щастя та психологічної стійкості дорослих «Формула щастя та життєстійкості». Її метою є підвищення рівня щастя та

психологічної стійкості дорослих шляхом цілеспрямованої ампліфікації їхніх п'яти компонентів (фізіологічного, емоційного, когнітивного, особистісного та соціального). Для досягнення поставленої мети визначено комплекс взаємопов'язаних завдань, які охоплюють як корекційний, так і розвивальний аспекти роботи:

1. Корекційні завдання передбачають зниження рівня сприйнятого стресу, зменшення емоційної нестабільності, корекцію неадаптивних когнітивних патернів та відновлення відчуття внутрішнього контролю над власними станами та поведінкою.

2. Розвивальні завдання спрямовані на ампліфікацію ключових компонентів психологічного благополуччя відповідно особистісно-орієнтованої моделі щастя. Зокрема, передбачається:

- розвиток навичок тілесної стабілізації та фізіологічної саморегуляції (фізіологічний компонент);
- формування активної емоційної регуляції та цілеспрямоване посилення позитивного афекту (емоційний компонент);
- розвиток критичного мислення, вольової суб'єктності та самоприйняття через усвідомлення власних цінностей (когнітивний та особистісний компоненти);
- зміцнення соціальної опори, емпатійної комунікації та відчуття приналежності (соціальний компонент).

Для практичної апробації та оцінки ефективності корекційно-розвивальної програми була сформована експериментальна група у кількості 16 дорослих осіб. Група була відібрана серед респондентів основного етапу дослідження, які добровільно погодилися на участь у психокорекційній інтервенції. Серед респондентів було 12 жінок та 4 чоловіки, із середнім віком 36 років. Показники цих осіб, зафіксовані під час основного опитування, слугують вихідними даними для подальшого аналізу динаміки змін.

Розроблена програма ампліфікації ресурсів щастя та психологічної стійкості дорослих ґрунтується на інтегративному підході, забезпечуючи

комплексний вплив на всі п'ять компонентів, що лежать в основі психологічної стійкості та суб'єктивного щастя. Програма поєднує: когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), необхідну для когнітивної переоцінки, корекції негативних думок та формування відчуття контролю; позитивну психологію, що використовується для цілеспрямованого розвитку сильних сторін особистості, позитивного афекту та вдячності; терапію прийняття та відповідальності, що фокусується на розвитку психологічної гнучкості через прийняття складних внутрішніх переживань та діяльності, орієнтованої на цінності; а також практики усвідомленості (Mindfulness).

Наша корекційно-розвивальна програма реалізовувалася у груповому форматі, що сприяло активізації соціальної підтримки, взаєморозумінню та посиленню ефекту емоційного відновлення завдяки взаємодії, емпатії та спільному опрацюванню досвіду. Вона включає вісім занять, які проводяться протягом чотирьох тижнів (по два заняття на тиждень), що забезпечує поступове засвоєння технік, формування стійких навичок саморегуляції та інтеграцію опрацьованих стратегій у повсякденне життя. Кожне заняття триває 90 хвилин і складається з психоедукаційного блоку, практичних вправ та групової дискусії, завдяки чому поєднуються когнітивний, емоційний і поведінковий рівні впливу.

Інформаційно-дискусійний компонент забезпечував когнітивне та теоретичне підґрунтя для всіх практичних навичок, що освоювалися у програмі. Його основна мета полягала у структуруванні знань, формуванні науково обґрунтованої картини психологічних процесів та установки на проактивну самодопомогу. Цей компонент реалізовувався через використання міні лекцій, дискусійних блоків та рефлексій, а також покрокове пояснення алгоритмів виконання складних технік. Основну частину занять становили тренінгові вправи й психологічні техніки, спрямовані на посилення кожного компоненту та практичне оволодіння навичками (дихальними та заземлювальними практиками тощо), що створює умови для розвитку навичок емоційної саморегуляції та

підвищення рівня психологічної стійкості. Обговорення та рефлексія дозволяли учасникам усвідомити власний досвід та нормалізувати переживання у групі. Важливою складовою програми була самотійна робота, спрямована на закріплення отриманого досвіду, інтеграцію освоєних навичок у повсякденне життя та перетворення знань на стійкі поведінкові патерни. Наявність домашніх завдань посилювала ефект тренінгу та створювала необхідні умови для особистісної відповідальності за власний процес ампліфікації ресурсів. Поєднання усіх цих підходів забезпечило комплексний вплив на розвиток індивідуальної психологічної резильєнтності та формування відчуття колективної підтримки як важливого чинника емоційної стабілізації.

Цілісна структура корекційно-розвивальної програми «Формула щастя та життєстійкості» спрямована на гармонізацію основних складових психологічного благополуччя. Її побудова базується на модульному принципі, що дозволяє послідовно та цілеспрямовано залучити усі п'ять ключових чинників щастя (фізіологічний, емоційний, когнітивний, особистісний та соціальний) до процесу корекційної інтервенції. Кожен модуль відповідає за ампліфікацію певного компонента, забезпечуючи всебічний розвиток психологічної стійкості та щастя. Розглянемо структуру кожного модуля детальніше:

1. Перший модуль програми має базове значення, оскільки спрямований на первинне зниження фізіологічної напруги, пов'язаної зі стресовою реактивністю, та відновлення відчуття внутрішнього контролю над власним станом. Він закладає основу для подальшої роботи з емоційними та когнітивними аспектами психологічної резильєнтності. Метою модуля є досягнення фізіологічної рівноваги та посилення особистісного компонента через формування навичок саморегуляції й суб'єктної компетентності. Учасники навчаються свідомо впливати на свій тілесний стан і відновлювати внутрішню рівновагу у відповідь на стресові подразники. Ключові методи, використані у модулі, поєднують доказові техніки тілесної, когнітивної та

емоційної саморегуляції та включають: прогресивну м'язову релаксацію (ПМР) за Джейкобсоном, техніку заземлення «5-4-3-2-1», дихання по квадрату як спосіб стабілізації вегетативної нервової системи, вправу «Обійми метелика» (методика EMDR) для зниження фізіологічної збудженості, а також уявлення «Місця спокою» для створення внутрішнього відчуття безпеки. Додатково застосовуються когнітивно орієнтовані техніки – «Коло контролю та турбот», яке допомагає структурувати межі особистого впливу, та «Щоденник успіху», спрямований на розвиток рефлексії, усвідомлення власних досягнень і підкріплення почуття ефективності.

2. Другий модуль програми спрямований на формування навичок усвідомленого керування емоційними станами та розвиток здатності підтримувати емоційну рівновагу у стресових ситуаціях. Його реалізація базується на принципах позитивної психології та емоційно-когнітивного тренінгу, що дозволяє учасникам опанувати стратегії ефективного розпізнавання, прийняття та перетворення емоцій. Метою модуля є зниження рівня емоційної нестабільності та розвиток здатності до активної емоційної регуляції шляхом свідомої роботи з емоційним досвідом. Важливою складовою є ампліфікація позитивного афекту, що сприяє підвищенню загального рівня психологічного благополуччя та стійкості до деструктивного впливу стресу. Серед методів використовуються «Діагностика емоцій» для усвідомлення власного емоційного спектра та «Скринька емоцій» – для розвитку емоційного контейнування. Вправи «Емоційна підзарядка» та «Емоційна декларація» сприяють активації позитивного досвіду й формуванню навички конструктивного емоційного вираження. Практика вдячності підсилює відчуття внутрішнього балансу, а вправа «Скептики та оптимісти» допомагає коригувати песимістичні установки та розвивати гнучке, адаптивне мислення.

3. Третій модуль програми спрямований на опрацювання когнітивного компонента психологічної благополуччя. Його основна мета полягає у корекції неадаптивних мисленнєвих патернів та відновленні відчуття внутрішнього

контролю через осмислення власних цінностей і розвиток критичного мислення. Робота в межах модуля сприяє формуванню здатності розпізнавати автоматичні думки, аналізувати їхній вплив на емоційний стан і поведінку, а також свідомо змінювати неефективні переконання на більш адаптивні. Ключові методи включають доказові техніки когнітивно-поведінкової терапії, зокрема застосовується вправа «Факт – інтерпретація», що допомагає розмежувати об'єктивну інформацію та суб'єктивні оцінки подій; техніка дистанціювання від думок, яка сприяє усвідомленню їхнього тимчасового характеру та зниженню емоційного впливу. Вправа «Колесо балансу» використовується для аналізу життєвих сфер і виявлення зон, що потребують розвитку, а створення плану дій завершує модуль, формуючи навичку цілеспрямованого планування та відновлення контролю над власним життям.

4. Заключний модуль програми спрямований на розвиток соціального компонента щастя та узагальнення набутого досвіду. Його реалізація допомагає учасникам зміцнити соціальні зв'язки, усвідомити значення зовнішньої підтримки й інтегрувати результати попередніх етапів у стійку систему особистісних ресурсів. Метою модуля є розвиток навичок ефективної соціальної взаємодії, здатності приймати й надавати підтримку, а також систематизація й інтеграція всіх набутих ресурсів у цілісний механізм психологічної стійкості. Ключові методи включають вправу «Комплімент по колу», що сприяє формуванню позитивного зворотного зв'язку та підвищенню самоцінності; техніку «Якір позитивного досвіду», яка допомагає закріпити ресурсні стани та навчитися викликати їх у складних ситуаціях; а також вправу «Персональний план щастя та стійкості», спрямовану на інтеграцію отриманих знань і навичок у повсякденне життя та формування індивідуальної стратегії підтримання психологічної рівноваги.

Описана модульна структура програми реалізується через вісім послідовних занять. Для наочної демонстрації взаємозв'язку між модульною логікою та конкретними цілями кожного заняття, нижче наводиться Таблиця 3.1.

Структура корекційно-розвивальної програми ампліфікації ресурсів щастя та психологічної стійкості дорослих. Деталізований зміст кожного заняття, включаючи повний опис усіх технік та таймінг, представлений у Додатку Ж.

Таблиця 3.1

**Структура корекційно-розвивальної програми ампліфікації ресурсів
щастя та психологічної стійкості дорослих**

<i>Модуль I. Тілесна стабілізація та компенсація стресу</i>	
Заняття 1	Мета: навчитися ідентифікувати тілесну напругу, опанувати базові техніки заземлення та релаксації для швидкої фізіологічної стабілізації.
Заняття 2	Мета: відновити відчуття внутрішнього контролю через усвідомлення сфер впливу та фокус на малих, досяжних, контрольованих діях (зміцнення особистісного компоненту).
<i>Модуль II. Активна емоційна регуляція</i>	
Заняття 3	Мета: навчитися ідентифікувати свої емоції та освоїти базові техніки для свідомого керування увагою.
Заняття 4	Мета: освоїти техніки для цілеспрямованої генерації позитивного афекту та формування навичок когнітивної переоцінки емоційних ситуацій.
<i>Модуль III. Когнітивна переоцінка</i>	
Заняття 5	Мета: Розвиток когнітивної гнучкості, навичок дистанціювання від автоматичних негативних думок та формування оптимістичного стилю пояснення подій.
Заняття 6	Мета: Дослідження особистісних цінностей та сенсу як основи стійкого щастя.
<i>Модуль IV. Соціальна опора та інтеграція ресурсів щастя</i>	
Заняття 7	Мета: Розвиток комунікативної компетентності та емпатії для ефективного створення та використання соціальної опори. Усвідомлення балансу «Внесок – Очікування» у стосунках та ампліфікація самоприйняття через позитивний зворотний зв'язок.
Заняття 8	Мета: Об'єднати та систематизувати всі освоєні навички у власну “формулу” щастя та стійкості. Проведення фінального опитування для оцінки ефективності програми.

Таким чином, у результаті проведеної роботи була розроблена корекційно-розвивальна програма ампліфікації ресурсів щастя та психологічної стійкості, що має інтегративну теоретичну основу та складається з чотирьох послідовних модулів (вісім занять). Ключовою перевагою цієї програми є її комплексний психокорекційний вплив, у якому всі ключові чинники психологічної стійкості взаємодіють, підсилюючи одне одного та забезпечуючи ефективне відновлення внутрішніх ресурсів особистості в умовах підвищеного стресу. Запропонована програма поєднує теоретичну обґрунтованість із практичною спрямованістю, що забезпечує її ефективність у контексті сучасних викликів, пов'язаних із психоемоційним навантаженням у період соціальної нестабільності.

3.2. Дослідження динаміки психологічних чинників щастя дорослих після корекційного впливу

Стартові показники експериментальної групи були зафіксовані під час основного опитування, описаного у Розділі II. Дані фіксують стартові середні показники психологічного благополуччя та стресу, які слугують надійним емпіричним підґрунтям для формування цілей корекційно-розвивальної програми (див. Таблицю 3.2).

Таблиця 3.2

Стартові показники експериментальної групи

Показник	Методика	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Рівень щастя	ONI	47,05	12,86
Емоційний баланс	SPANE	5,8	7,74
Соціальна підтримка	MSPSS	4,1	0,86
Рівень сприйнятого стресу	PSS-10	16,88	5,18

Як ми бачимо, аналіз стартових показників чітко засвідчує актуальність програми та дозволяє визначити ключові області корекційної інтервенції. Зафіксований помірно високий рівень сприйнятого стресу ($M = 16,88$) підтверджує, що хронічний стрес є головним деструктивним чинником впливу, що вимагає цілеспрямованої роботи над відновленням відчуття контролю та фізіологічної стабільності. Крім того, аналіз емоційного балансу ($M = 5,8$) при критично високому стандартному відхиленні ($SD = 7,74$) вказує на значну емоційну варіабельність групи. Високий показник розсіювання є прямим доказом того, що учасники значно відрізняються за здатністю до активної саморегуляції. Це обґрунтовує необхідність у програмі модуля, спрямованого на вирівнювання та посилення позитивного афекту через розвиток свідомого фокусування. Помірно високі показники рівня щастя та соціальної підтримки підтверджують, що, незважаючи на кризу, вибірка має достатні внутрішні та зовнішні ресурси. Завдання програми полягає у їхній мобілізації та інтеграції для ефективної протидії стресу та підвищення загального відчуття щастя.

Для оцінки ефективності проведеної роботи та підтвердження гіпотези про те, що наша інтегративна корекційно-розвивальна програма сприяє ампліфікації ресурсів, було проведено повторне діагностичне обстеження експериментальної групи. Аналіз динаміки середніх значень, засвідчив позитивну тенденцію змін за всіма досліджуваними показниками.

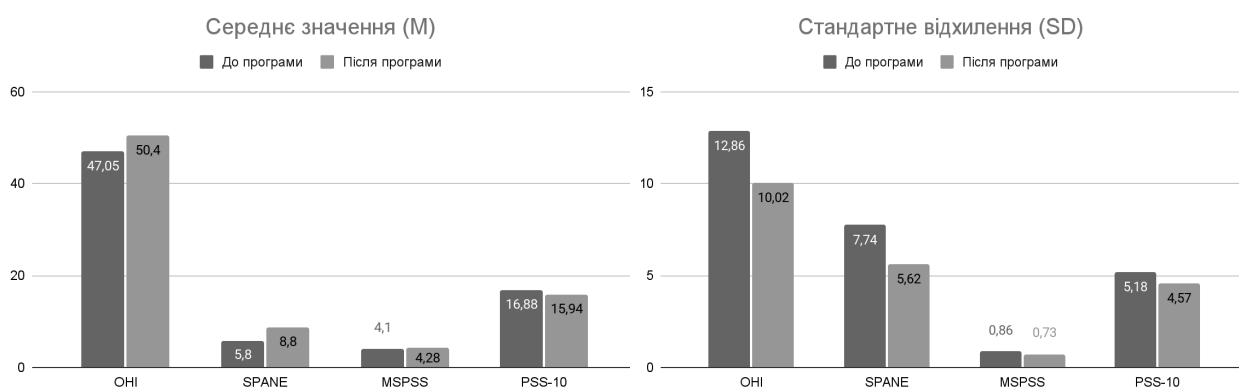


Рис. 3.1 Динаміка показників експериментальної групи

Як бачимо, порівняльний аналіз даних (див. Рисунок 3.1) демонструє позитивну динаміку за всіма ключовими показниками. Відзначено зростання показників індивідуального відчуття щастя і балансу позитивних та негативних переживань, що свідчить про посилення внутрішніх ресурсів, формування здатності до цілеспрямованої дії та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, що відповідає основній меті програми. Так, середній рівень щастя групи зріс на 3,35 бала, залишаючись у межах середнього показника, а рівень сприйнятого стресу знизився на 0,94 бала, що становить майже 5,6% від початкового значення, підтверджуючи ефективність використаних методів саморегуляції. Водночас спостерігається зростання показника сприйняття соціальної підтримки, що відображає позитивний вплив програми на розвиток навичок соціальної взаємодії та формування відчуття приналежності. Для всіх досліджуваних параметрів зафіксовано зниження стандартного відхилення, що свідчить про вирівнювання групи та успішну корекцію найнижчих початкових результатів.

З метою статистичного підтвердження ефективності розробленої корекційно-розвивальної програми було здійснено аналіз результатів за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок, який є найбільш доцільним, оскільки дозволяє порівняти середні значення однієї й тієї ж групи учасників до та після впровадження програми. Аналіз проводився на вибірці з 16 учасників, при цьому число ступенів свободи становило $df = 15$, що забезпечило необхідну статистичну потужність для оцінки значущості виявлених змін.

За результатами детального порівняльного аналізу даних, отриманих до і після впровадження програми, було однозначно встановлено статистично значущі позитивні зміни за всіма без винятку досліджуваними шкалами. Цей комплексний результат підтверджує високу ефективність розробленої корекційно-розвивальної програми, ключова мета якої полягала в ампліфікації ресурсів щастя та підвищенні психологічної стійкості дорослих.

Повні підсумкові результати, що ілюструють величину та значущість цих змін за кожною зі шкал, подано в Таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати статистичної оцінки динаміки досліджуваних показників

Методика	Середнє значення (М)		$t_{emp.}$	$t_{crit.}$	p -рівень	Висновок
	До	Після				
ОHI	47,05	50,4	-4,06	2,9467	$p \leq 0.01$	Відмінності статистично значущі
SPANE	5,8	8,8	-4,21	2,9467	$p \leq 0.01$	Відмінності статистично значущі
MSPSS	4,1	4,28	-2,24	2,1314	$p \leq 0.05$	Відмінності статистично значущі
PSS-10	16,88	15,94	3,03	2,9467	$p \leq 0.01$	Відмінності статистично значущі

Найвищий рівень статистичної значущості зафіксовано за трьома ключовими показниками, а саме сприйнятим стресом, балансом позитивних і негативних переживань та суб'єктивним відчуттям щастя. Отримані результати підкреслюють глибоку та стійку трансформацію внутрішніх ресурсів учасників. Це свідчить про успішне формування ефективних навичок саморегуляції, що дозволило значно знизити вплив хронічного стресу на їхнє повсякденне життя та психологічний стан. Крім того, спостерігається виражений позитивний зсув емоційного балансу, що відображає підвищення рівня життєвої задоволеності, емоційної стабільності та загального психологічного благополуччя.

Помітні, хоча й дещо менш виражені, зміни зафіксовано за шкалою сприйняття соціальної підтримки. Цей результат підтверджує ефективність групового формату роботи та четвертого модуля програми, спрямованого на зміцнення соціальних зв'язків. Помірна динаміка показників у соціальній сфері

є очікуваною, оскільки подібні зміни зазвичай потребують більш тривалого часу для стабілізації та інтеграції у поведінкові патерни.

Ефективність програми додатково підтверджується аналізом індивідуальних траєкторій змін для ключових психологічних конструктів.

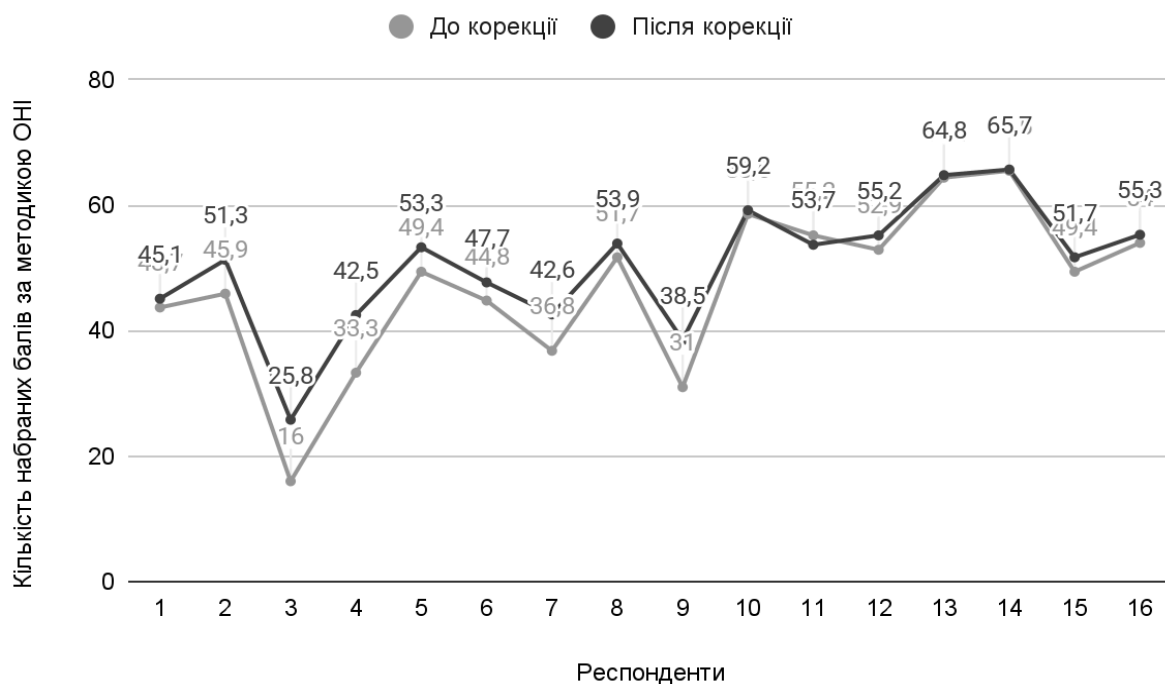


Рис. 3.2 Діаграма індивідуальної динаміки оцінки відчуття щастя

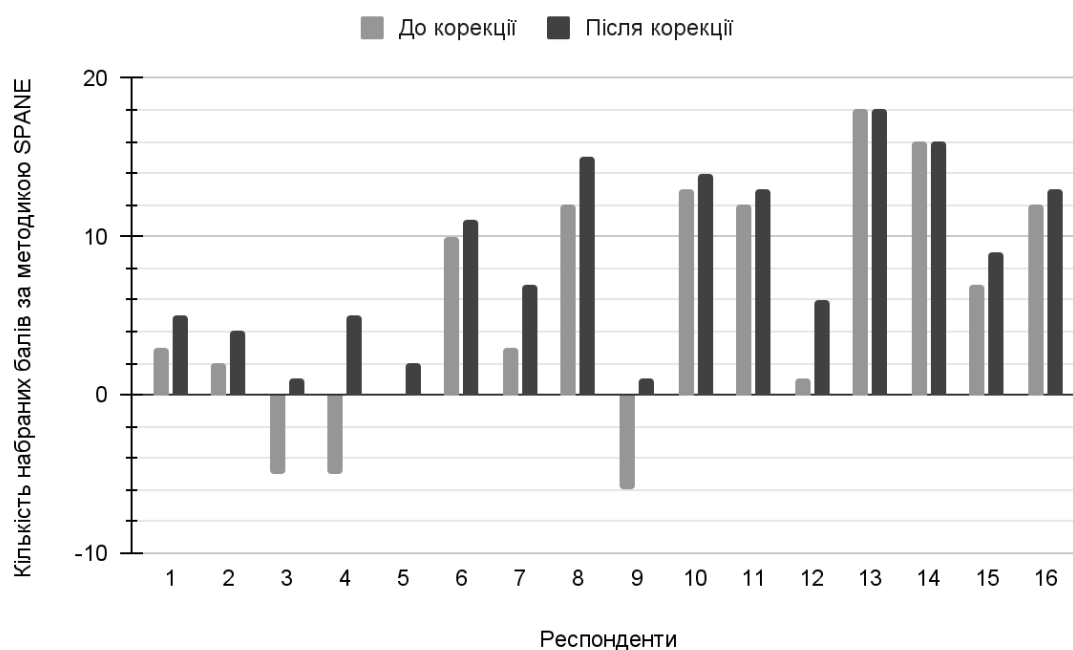


Рис. 3.3 Діаграма індивідуальної динаміки позитивного афекту

Як бачимо з наведених рисунків, результати аналізу індивідуальної динаміки учасників дослідження засвідчують високий рівень генералізації позитивного впливу психокорекційної програми. Зміни, зафіксовані після її проходження, відзначалися не лише на груповому, але й на індивідуальному рівні, що свідчить про стійкість і повноту отриманого ефекту. Зокрема, зростання показників за шкалою суб'єктивного відчуття щастя (Рис. 3.1) та балансу афекту (Рис. 3.2) спостерігалось у переважній більшості учасників (14–15 із 16), що вказує на підвищення рівня позитивних емоцій і загального життєвого задоволення.

Аналогічна, хоча й менш однорідна за вираженістю, тенденція спостерігається у зниженні показників за шкалою сприйнятого стресу. За результатами участі у корекційно-розвивальній програмі, поліпшення за цим виміром спостерігається у 13 із 16 учасників (див. Рис. 3.3). Отримані результати свідчать про ефективність програми у зменшенні психоемоційного напруження та підвищенні рівня стресостійкості учасників.

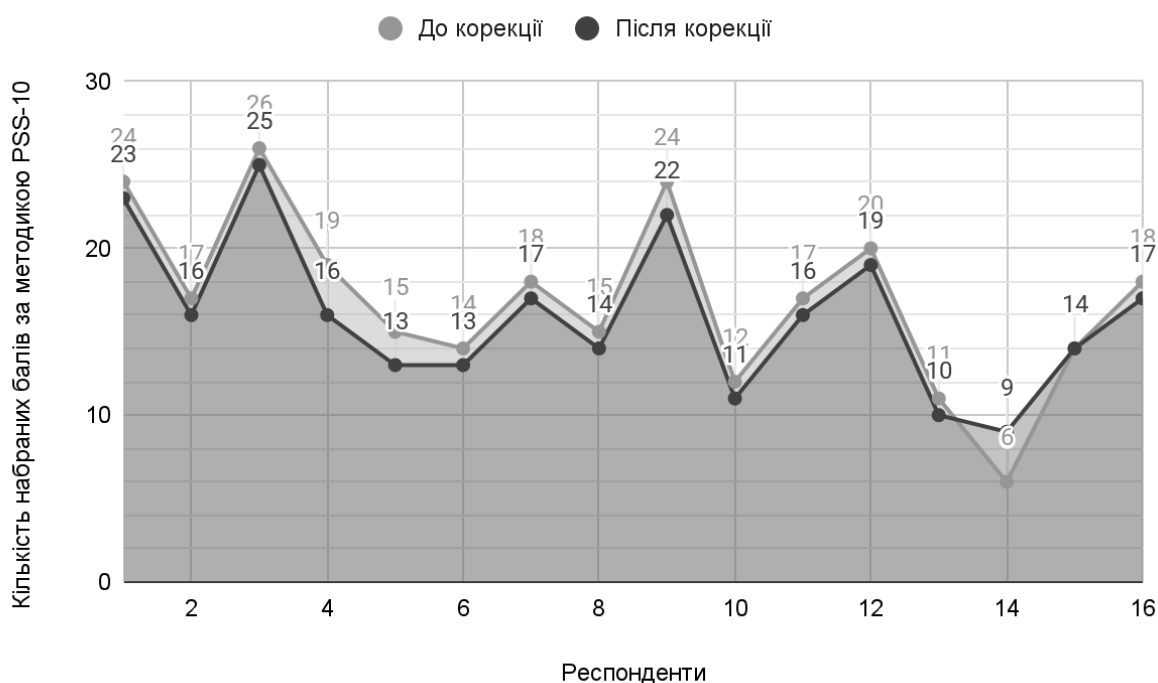


Рис. 3.4 Діаграма індивідуальної динаміки рівня сприйнятого стресу

За шкалою сприйнятої соціальної підтримки приріст є менш вираженим, ніж за внутрішніми показниками, проте позитивна тенденція на індивідуальному рівні демонструє успішну активацію навичок формування та використання соціальних зв'язків. Це є свідченням того, що позитивні зміни відбулися не лише на рівні групових середніх, але й охопили практично кожного учасника експериментальної групи.

Висока статистична значущість виявлених змін пояснюється сукупністю взаємопов'язаних чинників, які охоплюють як особливості самої програми, так і зовнішній соціальний контекст її проведення.

По-перше, інтегративний підхід забезпечив системний вплив на когнітивну, емоційну та тілесну сфери. Така синергія методів сприяла формуванню психологічної гнучкості та швидшій стабілізації емоційного стану учасників.

По-друге, щастя є переважно суб'єктивним конструктом, тож варто зазначити, що отримані результати слід інтерпретувати з урахуванням зовнішнього контексту дослідження. Період проведення програми збігся з відносним зниженням інтенсивності бойових дій та стабілізацією умов життя (зменшення кількості обстрілів, прогнозовані графіки відключень світла тощо), що могло частково сприяти покращенню емоційного стану учасників. Водночас, з огляду на комплексний характер позитивних змін за всіма шкалами, можна вважати, що саме програмні інтервенції стали провідним чинником підвищення психологічної стійкості.

По-третє, важливу роль відіграв вихідний стан групи, адже помірний рівень стресу сприяв більш ефективній корекції без потреби у тривалій терапії.

Додатково, висока потужність ефекту, ймовірно, може пояснюватися характеристиками вибірки, зокрема її відносною однорідністю та мотивацією учасників. Такий результат є типовим для малої, але цілеспрямованої групи, у якій більшість учасників виявила готовність та цілеспрямованість до особистісних змін.

Отже, підсумовуючи результати емпіричного дослідження, можна стверджувати, що розроблена корекційно-розвивальна програма ампліфікації ресурсів щастя та психологічної стійкості дорослих продемонструвала високу ефективність у підвищенні рівня суб'єктивного благополуччя та зниженні сприйнятого стресу. Статистично підтверджені зміни за всіма шкалами свідчать про цілісний вплив програми на емоційну, когнітивну, фізіологічну, особистісну та соціальну сфери особистості. Програма є високоефективним інструментом для ампліфікації психологічних ресурсів особистості, підвищення відчуття щастя та зниження рівня стресу у дорослого населення в умовах війни.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III:

У третьому розділі було успішно реалізовано емпіричне дослідження ефективності розробленої корекційно-розвивальної програми ампліфікації ресурсів щастя та психологічної стійкості дорослих, що розпочалося з формування експериментальної групи у складі 16 осіб, які виявили бажання взяти участь у даній програмі. Діагностики первинних результатів була проведена під час основного опитування за допомогою методик: Оновленого оксфордського опитувальника щастя (ОНІ), Багатовимірної шкали сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), Шкали позитивних і негативних переживань (SPANE) та Шкали сприйнятого стресу (PSS-10).

Після проведення розробленої інтегративної корекційно-розвивальної програми здійснено повторне тестування, яке засвідчило сталу позитивну динаміку за всіма досліджуваними шкалами. Для доказу не випадковості виявлених змін було застосовано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, який підтвердив, що відмінності за всіма показниками є статистично значущими, що свідчить про потужний та цілеспрямований вплив програми на внутрішні ресурси. Таким чином, нами було підтверджено ефективність розробленої програми та її практичну придатність до подальшого використання у системі психологічного супроводу дорослого населення в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження досягнуто поставленої мети — визначено ключові психологічні чинники, що сприяють розвитку та стабілізації рівня щастя дорослих в умовах війни. Узагальнення сучасних теоретичних підходів (гедоністичного, евдемонічного, інтегративного) дозволило розглядати щастя як багатовимірний, динамічний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні, соціальні, особистісні та фізіологічні компоненти. З'ясовано, що воно виступає інтегративним показником психологічного благополуччя, здатним відображати рівень адаптації особистості до умов екстремального стресу.

Результати емпіричного дослідження, проведеного на вибірці з 50 дорослих учасників, показали, що найсильніший зворотний зв'язок простежується між відчуттям щастя та рівнем сприйнятого стресу, що підтверджує його деструктивну роль у зниженні психологічного благополуччя. Водночас виявлено позитивні кореляції між щастям і емоційним компонентом, зокрема афективною регуляцією, яка виявилася провідним чинником підтримання внутрішньої рівноваги. Соціальна підтримка виконує буферну функцію, опосередковано зменшуючи вплив стресу на загальний рівень щастя.

На основі отриманих результатів було розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму ампліфікації ресурсів щастя та психологічної стійкості «Формула щастя та життєстійкості», що охоплювала чотири модулі (вісім занять по 90 хвилин). Її зміст спрямований на розвиток фізіологічного, емоційного, когнітивного, особистісного та соціального компонентів щастя. Після реалізації програми зафіксовано статистично значущі позитивні зміни: підвищення рівня суб'єктивного щастя, зростання позитивного афекту, незначне підвищення сприйнятої соціальної підтримки та зниження рівня сприйнятого стресу. Зменшення стандартного відхилення засвідчило також більшу однорідність групи після участі в програмі, що вказує на її стабілізуючий вплив.

Отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення. З теоретичного погляду, вони поглиблюють розуміння структури та детермінант щастя дорослих в екстремальних умовах, підтверджуючи його динамічну, багатовимірну природу. Практичне значення полягає у можливості застосування розробленої програми у роботі психологів, психотерапевтів і волонтерів, які надають підтримку дорослому населенню в умовах воєнного стану, що супроводжується екстремальним стресом та соціальною невизначеністю, а також післявоєнному стресу.

Перспективним напрямком подальших досліджень є поглиблений аналіз гендерних відмінностей у переживанні щастя та стресу, оскільки результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що жінки виявляють вищий рівень сприйнятого стресу та нижчий рівень суб'єктивного щастя, порівняно з чоловіками. Така різниця може бути зумовлена соціокультурними факторами та психологічними особливостями емоційної регуляції. Подальше вивчення цих аспектів може сприяти створенню більш диференційованих психокорекційних і психопрофілактичних програм, орієнтованих на врахування гендерних особливостей емоційного реагування, ресурсності та способів подолання стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, 2018. No 6. С. 4–8.
2. Біла І. М. - Гоян І. М. Щастя як психологічне утворення Vol 6, No 1(30) (2022): TECHNOLOGIES OF INTELLECT DEVELOPMENT
https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/589
3. Біла І. М. Картина щастя в онтогенезі // Вчені записки: Зб. наук. праць Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського Серія: Психологія – Т. Том 35 (74) № 1 2023 с. 90-97 URL:
https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/15
4. Біла І. М. Психологія щастя (теорія і практика). – Житомир: «Видавничий дім “БУК-ДРУК”», 2025. – 312 с.
5. Біла І. М. Ресурсування життестійкості особистості // Матеріали XI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції “Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми” (3 травня по 2 червня 2023 року)
https://newlearning.org.ua/sites/default/files/tezy/2023/Bila_Iryna Дата звернення: 17.08.25
6. Біла І. М. Роль емоцій у позитивному функціонуванні особистості / Психологічні проблеми творчості: матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 23 липня 2022 року / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
<https://surl.li/swnugi>
7. Біла І. М. Соціальні чинники щастя та благополуччя // Суспільство для психологічного здоров'я особистості: взаємодія родини, освіти, громади: Збірник наукових праць [за матеріалами Міжнародної науково-практичної

- інтернет-конференції (Україна, Житомир, 24 листопада 2022 р.)] Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 14-18.
8. Біла І. М. Щастя як суб'єктивне благополуччя // Теоретичні та практичні аспекти соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи: монографія / О. В. Дробот, І. М. Біла, О. В. Костюченко та ін. за наук. ред. проф. О. В. Дробот. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2024. с.74-110. URL: <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/406>
 9. Бутник О. О. Задоволеність життям і рівень щастя: погляд соціолога. Інвестиції: практика та досвід. 2017. No 22. С. 73-75
 10. Вельдбрехт, О. О., Тавровецька, Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Проблеми сучасної психології, 2, 2022 р., 16–27.
URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
 11. Віктор Франкл, Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі: пер. з англ. Харків, Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
 12. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.
<https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/2446/1.pdf>
 13. Гончарова В. Тілесність в арт-терапії. Холістичний підхід. Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16-18 лютого 2018 р) / [за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьоновой, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар]. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2018. с. 135 – 136.
 14. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с.

15. Держстат України, Статистичний збірник "Розподіл постійного населення України за статтю та віком" на 1 січня 2022 року. URL: https://www.ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2022/zb/06/roz_nas22.pdf
16. Завгородня, О.В., Степура, Є.В. Вплив оптимізму на ментальне здоров'я особи, Габітус (46), 2023 р., стор. 139-143 URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/46-2023/22.pdf>
17. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць. 2016. Вип. 34. С. 170-186. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16
18. Кошова І. В. Життєстійкість як психологічний ресурс. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 77-80.
19. Кузнецова М. М. Оптимізм в системі понять позитивної психології / М. М. Кузнецова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія / Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди. – Харків : ХНПУ, 2017. – Вип. 56. – С. 146–155.
20. Ліхі Р. Не вірте всьому, що відчуваєте. Як визначити свої емоційні схеми і звільнитися від тривоги та депресії. / Роберт Л. Ліхі; переклад з англ. Тетяни Колеснік. – Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024 р. – 296 с.
21. Марцих Н. Психологічні особливості розвитку та розкриття творчих здібностей у дорослому віці. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/944> (дата звернення: 25.08.2025)
22. Мащак, С. О., Кучвара, Х. Б. (2023). Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (6), 5-9. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1>

23. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. URL: <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>
24. Меттью Соколов Практика усвідомленості. 75 основних медитацій, що допоможуть подолати стрес, покращити психічне здоров'я та знайти спокій у кожному дні. Віват, 2024 р. С. 224.
25. Музичко Л., Шерстюк Ю. Майндфулнес як ресурс особистості у подоланні стресу / Актуальні проблеми психічного здоров'я Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 року) 2023, с. 256-260
26. Олефір, В., Боснюк, В., Малофейкіна, К. (2021). Валідизація і вимірювальна інваріантність української версії шкали позитивних і негативних переживань (SPANE). Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, серія «Психологія», (71), 34-42. URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-04>
27. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал №1(3) 2017, ст. 80-103 URL: <https://borispakhol.net/Pakhol.Subjective-psychological-well-being.pdf>
28. Помилуйко В. Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. Науковий вісник Харківського національного університету, серія: Психологічні науки, Випуск 5. Том 2, 2016 р. с. 50 URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId.pdf>
29. Романовський О., Штученко І., Татієвська М., Вракіна В. Психологічні чинники формування стану щастя особистості під час воєнного стану/ Теорія і практика управління соціальними системами // Щоквартальний науково-практичний журнал. – Харків: НТУ «ХПІ», 2022. № 3. С. 3–16. URL: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2022.3.01>

30. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. Психологічні перспективи, № 39. 2022 р. с. 322–340. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-sav>
31. Савош Г. П., Волошин І. В., Гожий Д. О., Шандра Д. О. Соціолого-філософське осмислення феномену щастя // European congress of scientific discovery. Proceedings of the 1st International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing. Madrid, Spain. 2024. с. 457-462. URL: <https://sci-conf.com.ua/EUROPEAN-CONGRESS-OF-SCIENTIFIC-DISCOVERY>
32. Садовенко О. С. Образ щастя у психологічній картині світу студента. Вісник психології і соціальної педагогіки. Збірник наук. праць, Випуск 3. URL: <http://surl.li/fokbq>
33. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709129/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%201.pdf>
34. Скворцова К. М. Зміст поняття «щастя» // Культурологічний вісник. Запоріжжя, 2014. Вип. 33. С. 241–249. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Kultv_2014_33_38
35. Скрипник М., Дорослий у практичній андрагогіці. URL: http://umo.edu.ua/images/nashi_vydanya/pislya_dyplom_osvina.pdf
36. Словник української мови. URL: <http://sum.in.ua/s/shhastja>
37. Степура, Є.В. (2020) Аспекти щастя людини. Актуальні проблеми психології. Том 14. Методологія і теорія психології, 3. стор. 237-249.

38. Степура Є. В. Зв'язок щастя й оптимізму з особливостями переживання самотності, Габітус (52), 2023 р., стор. 179-184. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/30.pdf>
39. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія /Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.
40. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, Психологія: теорія і практика. Випуск 1 (1) 2018, с. 112-119
41. Титаренко Т. М. Щастя як особистісна реалія: переживання, рефлексування, конструювання / Т. М. Титаренко // Психологія особистості. - 2017. - № 1. - С. 83-89. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2017_1_13
42. Ярмоленко Ю. О. Феномен щастя та добробут нації в умовах війни: проблеми та виклики. Науковий вимір осмислення та пошуку оптимальних моделей розвитку України: зб. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 19 берез. 2025 р. / за заг. ред.: Н. В. Писаренко, В. Б. Сухомлин. Київ : Академія праці, соціальних відносин та туризму, 2025. С. 74–76. URL: <https://www.researchgate.net/profile/page=74>
43. Argyle Michael The Psychology of Happiness / Taylor & Francis, 2001. – 288p.
44. Diener E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener, R. A. Emmons, R. J.Larsen, S. Griffin // Journal of Personality Assessment. – 1985. – No 49. – P. 71–75. URL: <https://labs.psychology.illinois.edu/Diener/1985.pdf>
45. Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Modern research in world science. Proceedings of the 9th International scientific and practical conference. SPC “Sci-conf.com.ua”. Lviv, Ukraine. 2022. Pp. 21-27. ст. 1704–1708
URL: <https://sci-conf.com.ua/ix-mizhnarodna-naukovo-praktichna.2022>

46. Joseph, S. (2017). Authentic: How to be yourself and why it matters. Piatkus.
URL: <https://www.researchgate.net/Authentic>
47. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. URL: <https://doi.org/10/1037>
48. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation (1943) URL: <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm> (Дата звернення: 14.08.25)
49. Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
50. Ryff, C. D., Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14–23. URL: <https://doi.org/10.1159/000289026>
51. Tal Ben-Shahar(2021) [An expert from Harvard derived a formula of happiness, consisting of only five points] URL: <https://www.sciencefocus.com/author/talbenshahar/>
52. Zheleznyakova Yu. V. Theoretical and experimental aspects of positive psychology / Psychological patterns of social processes and personality development in modern society : Scientific monograph. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2023. 295-328 p. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/22.14>
53. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment* 1988; 52: 30–41 URL: <https://greenspacehealth.com/mspss/> (дата звернення: 28.08 25)
54. Базові навички турботи про себе та інших: як подолати надмірний стрес (виклики війни) [Електронний ресурс] Режим доступа: https://drive.google.com/file/bazovi_zv/view (дата звернення: 15.10.2025)
55. Карл Роджерс та гуманістична психологія [Електронний ресурс] Режим доступа: <https://ukrayinska.libretexts.org/> (дата звернення: 12.09.2025)

56. Ільїн Е. П. Психологія дорослості [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://psychologis.com.ua/1-204.htm> (дата звернення: 20.07.25)
57. Психологія “маленьких перемог”: як будувати впевненість поступово [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://razom.in/uk/blog/?p=1598> (дата звернення: 18.10.2025)
58. Скринька психологічних технік. Центральнотукраїнський національний технічний університет [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://kntu.kr.ua/studentu/skrynka-psykholohichnykh-tekhnik> (дата звернення: 13.09.2025)
59. Т-критерій Стюдента [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.eztests.xyz/criteria/ttest/> (дата звернення: 30.10.2025)
60. Шкала сприйнятого стресу [Електронний ресурс] Режим доступу: https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss/ (дата звернення: 10.09.2025)

ДОДАТКИ:

Додаток А

Дослідження "Психологічні чинники щастя дорослих в умовах війни"

Шановний(а) учасник(це)! Дякуємо за Вашу участь у цьому важливому дослідженні. Ваші відповіді допоможуть нам краще зрозуміти, як дорослі люди переживають та підтримують відчуття щастя в умовах війни. Це опитування є повністю анонімним, а отримані дані будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Участь у дослідженні займе орієнтовно 15-20 хв. Будь ласка, не думайте довго над відповідями, вказуйте перше, що спало Вам на думку. Тут немає "правильних" або "неправильних" відповідей, важлива саме Ваша думка.

Ознайомтеся з інформованою згодою та поставте відмітку, що ви погоджуєтеся з основними положеннями опитування.

Інформована згода

_____ Я розумію мету дослідження, усвідомлюю, що моя участь є добровільною, і я маю право припинити участь у будь-який момент без будь-яких наслідків. Я надаю свою згоду на використання моїх відповідей в анонімній формі для наукових цілей.

Наступні кілька питань дозволять Вам поділитися своїми думками та досвідом у вільній формі.

Ваші відповіді є дуже цінними для розуміння глибинних аспектів щастя в умовах війни

1. Що, на Вашу думку, є найголовнішим, що допомагає дорослим людям відчувати себе щасливими та зберігати душевний спокій у цей непростий час війни? Будь ласка, розкажіть про це докладніше.

2. Чи помітили Ви, як війна змінила Ваше сприйняття щастя або те, що робить Вас щасливим(ою)? Якщо так, то які саме зміни відбулися у Ваших пріоритетах, цінностях чи джерелах радості?

Оновлений оксфордський опитувальник щастя

Нижче Ви побачите групи тверджень щодо особистого щастя. Прочитайте, будь ласка, всі 4 твердження в кожній групі, а потім визначте, яке із них найкраще описує ваші відчуття останнім часом, у тому числі і сьогодні. Обране твердження відмітьте.

1. а) Я не почуваюсь щасливим(ою)
б) Я почуваюсь досить щасливим(ою)
в) Я дуже щасливий(а)
г) Я неймовірно щасливий(а)
2. а) Я дивлюся в майбутнє без особливого оптимізму
б) Я дивлюся на майбутнє з оптимізмом
в) Мені здається, майбутнє обіцяє мені багато хорошого
г) Я відчуваю, що майбутнє переповнене надіями та перспективами
3. а) Ніщо в моєму житті по-справжньому мене не задовольняє
б) Деякі речі в житті мене задовольняють
в) Мене задовольняє багато чого в моєму житті
г) Я повністю задоволений(а) усім у своєму житті
4. а) Я не відчуваю, що в житті щось реально перебуває у моїй владі
б) Я відчуваю, що контролюю своє життя, принаймні почасти
в) Я відчуваю, що в основному контролюю своє життя
г) Я відчуваю, що повністю контролюю всі сторони свого життя
5. а) Я не відчуваю, що життя винагороджує мене за заслуги
б) Я відчуваю, що в житті мені віддається за заслуги
в) Я відчуваю, що життя щедро винагороджує мене
г) Я відчуваю, що життя переповнене подарунками
6. а) Я не відчуваю жодної задоволеності життям
б) Я задоволений(а) тим, як живу
в) Я дуже задоволений(а) тим, як живу
г) Я в захваті від свого життя

7. а) Я ніколи не можу вплинути на події в потрібному напрямку
б) Іноді я здатний(а) вплинути на події у потрібному мені напрямку
в) Я часто впливаю на події в потрібному напрямку
г) Я завжди впливаю на події у потрібному мені напрямку
8. а) У житті я просто виживаю
б) Життя - хороша річ
в) Життя - чудова річ
г) Я люблю життя
9. а) У мене втрачено будь-який інтерес до інших людей
б) Інші люди цікаві мені частково
в) Інші люди мене дуже цікавлять
г) Мене надзвичайно цікавлять інші люди
10. а) Мені важко приймати рішення
б) Я досить легко приймаю деякі рішення
в) Мені досить просто приймати більшість рішень
г) Я легко приймаю будь-які рішення
11. а) Мені важко приступити до будь-якої справи
б) Мені досить просто щось почати
в) Я легко приймаюсь за будь-яку справу
г) Я здатний(а) взятися за будь-яку справу
12. а) Після сну я рідко відчуваюся відпочившим(ою)
б) Іноді я прокидаюся відпочившим(ою)
в) Після сну я зазвичай відчуваюся відпочившим(ою)
г) Я завжди прокидаюся відпочившим(ою)
13. а) Я відчуваюся зовсім без сил
б) Я відчуваюся досить енергійним(ою)
в) Я відчуваюся дуже енергійним(ою)
г) Я відчуваю, що енергія в мені б'є через край

14. а) Я не бачу в навколишніх речах особливої краси
б) Я знаходжу красу в деяких речах
в) Я знаходжу красу в більшості речей
г) Весь світ видається мені прекрасним
15. а) Я не відчуваю себе кмітливим(ою)
б) Я відчуваю, що частково кмітливий(а)
в) Я значною мірою відчуваю у собі жвавність розуму
г) Я відчуваю, що мені властива досконала жвавність розуму
16. а) Я не відчуваюся особливо здоровим(ою)
б) Я відчуваюся досить здоровим(ою)
в) Я відчуваюся цілком здоровим(ою)
г) Я відчуваюся здоровим(ою) на 100%
17. а) Я не відчуваю особливо теплих почуттів стосовно інших
б) Я відчуваю певні теплі почуття щодо інших
в) Я відчуваю дуже теплі почуття щодо інших
г) Я люблю всіх людей
18. а) У мене практично немає щасливих спогадів
б) У мене є окремі щасливі спогади
в) Більшість подій, що відбулися зі мною, видаються мені щасливими
г) Все, що сталося, здається мені надзвичайно щасливим
19. а) Я ніколи не буваю в радісному чи піднесеному настрої
б) Іноді я відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої
в) Я часто відчуваю радість і перебуваю в піднесеному настрої
г) Я весь час радію і перебуваю в піднесеному настрої
20. а) Між тим, що я хотів(ла) би зробити, і тим, що зробив(ла), – велика різниця
б) Дещо з бажаного я зробив(ла)
в) Я зробив(ла) багато з того, що хотів(ла)
г) Я зробив(ла) усе, чого будь-коли бажав(ла)

21. а) Я не здатний(а) добре організувати свій час
б) Я організовую свій час досить добре
в) Я дуже добре організовую свій час
г) Мені вдається встигнути все, що хочу зробити
22. а) Мені не буває весело у компанії інших людей
б) Іноді мені буває весело з іншими
в) Мені часто буває весело з іншими людьми
г) Мені завжди весело в оточенні людей
23. а) Я ніколи не підбадьорюю оточуючих
б) Іноді я підбадьорюю оточуючих
в) Я часто підбадьорюю оточуючих
г) Я завжди підбадьорюю оточуючих
24. а) У мене немає відчуття свідомості та мети в житті
б) У мене є відчуття сенсу та мети в житті
в) У мене ясне відчуття сенсу та мети в житті
г) Моє життя сповнене сенсу і має мету
25. а) Я не відчуваю особливої прихильності до інших та причетності
б) Іноді я відчуваю прихильність до людей та причетність
в) Я часто відчуваю прихильність та причетність
г) Я завжди відчуваю прихильність та причетність
26. а) Не думаю, що світ - це хороше місце
б) Думаю, що світ - досить хороше місце
в) Думаю, що світ - чудове місце
г) На мою думку, світ - це чудове місце
27. а) Я рідко сміюся
б) Я сміюся досить часто
в) Я багато сміюся
г) Я дуже часто сміюся

28. а) Я думаю, що виглядаю непривабливо
б) Я думаю, що виглядаю досить привабливо
в) Я думаю, що виглядаю привабливо
г) Я думаю, що виглядаю дуже привабливо
29. а) Я не знаходжу навколо нічого забавного й цікавого
б) Деякі речі я знаходжу забавними
в) Більшість речей здаються мені забавними
г) Мені все здається забавним та цікавим

Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки
(Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS; Zimet et al., 1988)

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо: 0 - ви дуже не згодні, 1 - ви не згодні, 2 - ви трохи не згодні, 3 - якщо ви нейтральні, 4 - ви злегка згодні, 5 - ви згодні, 6 - ви дуже згодні. Відповіді мають бути на всі питання.

№		0	1	2	3	4	5
1	Є хтось, хто є поруч, коли мені потрібна допомога						
2	Є хтось, з ким я можу ділитися своїми радощами і бідами						
3	Моя сім'я насправді хоче мені допомогти						
4	Я отримую емоційну підтримку і допомогу, яку потребую від своєї сім'ї						
5	Є хтось, хто є справжньою опорою для мене						
6	Мої друзі дійсно намагаються мені допомогти						
7	Я можу розраховувати на своїх друзів, коли справи йдуть погано						
8	Я можу говорити про будь-які проблеми зі своєю сім'єю						
9	У мене є друзі, з якими я можу ділитися своїми радощами і бідами						
10	Є хтось, хто турбується про мої почуття						
11	Моя сім'я готова допомогти мені приймати рішення						
12	Я можу говорити про свої проблеми зі своїми друзями						

Шкали позитивних і негативних переживань

(Scale of Positive and Negative Experience, SPANE; Diener et al., 2010)

Цей опитувальник складається з переліку прикметників, які описують різні почуття і емоції. Прочитайте кожен прикметник і оцініть в якій мірі Ви відчували себе так протягом останніх 4 тижнів. Використовуйте наступні варіанти відповідей:

- 1 - дуже рідко або ніколи
- 2 - рідко
- 3 - іноді
- 4 - часто
- 5 - дуже часто або завжди

№		1	2	3	4	5
1	Позитивно					
2	Негативно					
3	Добре					
4	Погано					
5	Приємно					
6	Неприємно					
7	Щасливим(ою)					
8	Засмученим(ою)					
9	Наляканим(ою)					
10	Радісним(ою)					
11	Роздратованим(ою)					
12	Задоволеним(ою)					

Шкали сприйнятого стресу
(*Perceived Stress Scale, PSS-10*; Cohen et al.,1983)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом останнього місяця. Для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображає як часто ви відчували або міркували в певний спосіб:

0 – ніколи, 1 – майже ніколи, 2 – іноді, 3 – досить часто, 4 – дуже часто.

№		0	1	2	3	4
1	Як часто за останній місяць Ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?					
2	Як часто за останній місяць Ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?					
3	Як часто за останній місяць Ви відчували знервованість та стрес?					
4	Як часто за останній місяць Ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?					
5	Як часто за останній місяць Ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?					
6	Як часто за останній місяць Ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?					
7	Як часто за останній місяць Ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?					
8	Як часто за останній місяць Ви почувалися "господарем становища"?					
9	Як часто за останній місяць Ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?					
10	Як часто за останній місяць Ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не може їх подолати?					

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА АМПЛІФІКАЦІЇ РЕСУРСІВ ЩАСТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДОРΟΣЛИХ

«Формула щастя та життєстійкості»

Мета: Ампліфікація психологічних ресурсів щастя та психологічної стійкості дорослих шляхом розвитку їхніх п'яти компонентів (фізіологічного, емоційного, когнітивного, особистісного та соціального)

Завдання:

- зниження рівня сприйнятого стресу, зменшення емоційної нестабільності, та корекція неадаптивних когнітивних патернів з одночасним відновленням відчуття внутрішнього контролю над власними станами та поведінкою.
- розвиток навичок тілесної стабілізації та фізіологічної саморегуляції (ампліфікація фізіологічного компоненту);
- формування активної емоційної регуляції та цілеспрямоване посилення позитивного афекту (ампліфікація емоційного компоненту);
- розвиток критичного мислення, вольової суб'єктності та самоприйняття через усвідомлення власних цінностей (посилення когнітивного та особистісного компонентів);
- зміцнення соціальної опори, емпатійної комунікації та відчуття приналежності (розвиток соціального компоненту).

МОДУЛЬ І. ТІЛЕСНА СТАБІЛІЗАЦІЯ ТА КОМПЕНСАЦІЯ СТРЕСУ

Мета модуля: зниження рівня сприйнятого стресу, відновлення фізіологічної рівноваги та відчуття суб'єктної компетентності (фізіологічний та особистісний компоненти).

ЗАНЯТТЯ №1

Мета заняття: Навчитися ідентифікувати тілесну напругу, опанувати базові техніки заземлення та релаксації для швидкої фізіологічної стабілізації.

Хід заняття:

Вступна частина (10 хв)

- привітання та коротке представлення ведучого;
- презентація корекційно-розвивальної програми «Формула стійкості» (обґрунтування мети, структури, організаційні питання);

Продовження Додатка Ж

– обговорення та прийняття правил роботи у групі (взаємоповага, конфіденційність, рівноцінність, активність, говоримо через "Я-повідомлення", правило "стоп").

Знайомство та налаштування на роботу (20 хв)

– Учасникам пропонується по черзі представитися та коротко розповісти про себе, свої очікування від програми. (10 хв)

– ***Вправа «Скульптура напруги»*** (10 хв)

Мета: Ідентифікація зон тілесної напруги.

Алгоритм: Учасники мовчки фіксують, де в їхньому тілі накопичилася напруга (плечі, щелепа, живіт) після чого обмінюються цими відчуттями.

Основна частина (50 хв)

1. Міні-лекція «Психофізіологія стресу» (10 хв)

Мета: усвідомлення зв'язку між тілом та емоціями

2. Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» (за Е. Джейкобсоном) (10 хв)

Мета: навчитися свідомо керувати тілесною напругою через послідовне напруження та повне розслаблення основних груп м'язів.

Алгоритм: Почергове сильне напруження (5-7 сек) і розслаблення (15-20 сек) основних груп м'язів:

1. Закрити очі, прийняти зручне положення. Зосередитись на диханні, уповільнити його.

2. Стиснути кулаки, напружити м'язи. Розслабити, відзначити відчуття тяжкості.

3. Зігнути руки, притиснути лікті до тіла, напружити біцепси. Розслабити, дати рукам вільно опуститись.

4. Загнути ступні на себе (пальцями до носа), напружити. Розслабити.

5. Стиснути коліна, напружити стегна, відірвавши ноги від стільця. Розслабити, дозволити ногам опуститися.

6. Підтягнути живіт до хребта, напружити. Розслабити.

7. Зробити дуже глибокий вдих, затримати подих, відчути напругу. Повільно видихнути, відчути зникнення напруги.

8. Підтягнути плечі до вух. Розслабити, дозволити їм опуститися максимально низько.

9. Стиснути зуби, напружити щелепу. Розслабити, дати роту вільно відкритися.

Продовження Додатка Ж

10. Напружити лоб, насупитися, зсунути брови. Розслабити, розгладити м'язи лоба.

11. Дозволити всьому тілу повністю розслабитися. Продовжувати глибоко дихати, з кожним видихом відпускаючи напругу та подумки промовляючи «Розслабся».

3. Техніка «Заземлення 5-4-3-2-1» (10 хв)

Мета: Швидка стабілізація, переведення уваги від внутрішніх тривожних думок до зовнішньої реальності.

Алгоритм: Почергова фіксація уваги на 5 речах, які бачиш; 4, які відчуваєш; 3 – чуєш; 2 – відчуваєш запах; 1 – відчуваєш смак (або пригадуєш смак).

4. Техніка усвідомленого дихання «Дихання по квадрату» (5 хв)

Мета: Швидка стабілізація та зниження рівня стресу

Алгоритм: Займіть комфортне положення тіла, за бажанням можна закрити очі. Зробіть глибокий вдих на рахунок від 1 до 4 (4 сек.), затримайте дихання на 4 секунди. Тепер зробіть повільний видих на 4 рахунки і знову затримайте дихання на цей же час. Зробіть 10-15 повторень.

5. Техніка «Обійми метелика» (5 хв)

Мета: Відновити внутрішній спокій та умиротворення, заспокоїти дихання

Алгоритм: Покладіть на груди схрещені руки (великий метелик) або схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями так, щоб вони нагадували метелика (маленький метелик). Ритмічно та почергово постукуйте лівою та правою доронею на грудях. Продовжуйте доти, поки не відчуєте полегшення.

6. Вправа «Уявлення місця спокою» (10 хв)

Мета: Створення індивідуального, надійного внутрішнього ресурсу безпеки, який може бути активізований у кризових ситуаціях для швидкої емоційної стабілізації та самозаспокоєння.

Алгоритм: займіть зручну позу і заплющити очі. Зробіть декілька повільних і глибоких вдихів, щоб увійти у стан спокою. Уявіть або згадайте ідеальне місце, де ви відчуваєтеся абсолютно безпечно, комфортно і захищено. Це може бути реальне місце (наприклад, бабусин сад, берег моря) або повністю уявне. Спробуйте відчути це місце детальніше:

- Які кольори і форми навколо? Яке освітлення?
- Які звуки чутно?
- Які відчуття на шкірі?

Продовження Додатка Ж

– Які запахи чи смаки наповнюють це місце?

Відчуйте себе частиною цього місця. Подумки зафіксуйте якомога глибше відчуття безпеки, спокою та внутрішньої рівноваги. Дайте собі час, щоб побути в цьому місці. Коли будете готові – повертайтеся до кімнати, зберігаючи відчуття спокою. Відкрийте очі.

Заключна частина (10 хв)

– Рефлексія та обговорення

– Домашнє завдання: використання вивчених технік заземлення та стабілізації під час тривоги.

ЗАНЯТТЯ №2

Мета заняття: Відновити відчуття внутрішнього контролю через усвідомлення сфер впливу та фокус на малих, досяжних, контрольованих діях. Зміцнення особистісного компоненту.

Хід заняття:**Вступна частина (15 хв)**

– Привітання та налаштування

– Обговорення домашнього завдання та результатів застосування технік заземлення у дії.

– Міні-дискусія «Що я контролюю у своєму житті, а що ні?»

Налаштування на роботу (15 хв)***Вправа: «Коло контролю та турбот»***

Мета: Чітке розмежування сфер, на які учасник може впливати (коло контролю), і сфер, які викликають занепокоєння, але не підлягають прямому впливу (коло турбот).

Алгоритм: Малювання двох кіл. В одному колі зазначаємо те, на що учасник може впливати, в інше коло додаємо те, що за межами контролю. Обговорення та фокус на ресурсі.

Основна частина (50 хв)**1. Притча «Сад» (10 хв)**

Мета: Надання метафоричного розуміння суб'єктної відповідальності та вольового контролю.

Алгоритм: Знайомство зі змістом притчі та рефлексія

2. Вправа «Самовизначення» (15 хв)

Мета: Усвідомлення власної вольової суб'єктності та ролі у своєму житті.

Алгоритм: Дати собі відповідь на питання:

- Які цілі і мрії я хочу досягти у своєму житті?
- Що є для мене важливим і цінним?
- Які цінності керують моїми рішеннями і діями?
- Які потреби мені потрібно задовольнити щоб бути щасливим(ою) і задоволеним(ою)?
- Що мені важливо спробувати?
- Яких правил мені важливо дотримуватися?
- Які звички я б хотів(ла) запровадити у своє життя?

У підсумку зазначити, що самовизначення – це процес, який може змінюватися з часом. Ми можемо змінювати погляди, цінності та орієнтири, відкриваючи нові аспекти себе, і це нормально. Важливо переглядати свої погляди і бути готовими до змін.

3. Щоденник успіху або Техніка «Маленькі перемоги» (15 хв)

Мета: Формування самоефективності через фокус на щоденних, досяжних діях.

Алгоритм: Формулювання 3-5 конкретних досяжних дій на день (Малі Перемоги). Протягом 5-10 хвилин пригадати (помітити) і занотувати власні маленькі та великі перемоги сьогоднішнього дня. Обговорення, як фіксація цих перемог у щоденнику впливає на самооцінку.

4. Техніка «Мій ідеальний день» (М. Селігман) (10 хв)

Мета: усвідомлення власних цінностей та відновлення суб'єктного контролю шляхом детального планування бажаного, ціннісно-орієнтованого поведінкового сценарію.

Алгоритм: У подробицях прописати сценарій свого ідеального, ціннісно-орієнтованого дня, що складається з контрольованих дій.

Заклучна частина (10 хв)

- Рефлексія та обговорення, як змістився фокус уваги (від турбот до контролю).
- Домашнє завдання:
 1. Спробувати протягом тижня прожити свій описаний ідеальний день.
 2. Продовжувати щодня вести щоденник успіху.

МОДУЛЬ II. АКТИВНА ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ

Мета модулю: зменшити емоційну нестабільність та сформувати навички активної емоційної регуляції. Посилення позитивного афекту (ампліфікація емоційного компоненту).

ЗАНЯТТЯ №3

Мета заняття: Навчитися ідентифікувати свої емоції та освоїти базові техніки для свідомого керування увагою.

Хід заняття:**Вступна частина (15 хв)**

- Привітання та налаштування
- Обговорення досвіду виконання домашнього завдання прожити свій описаний ідеальний день та ведення щоденника успіху. Обговорення зв'язку дії та цінності.

Налаштування (15 хв)***Вправа «Діагностика емоцій»***

Мета: Розвиток емоційної грамотності (називання емоцій)

Алгоритм: Учасники отримують картки з початком речення («Я відчуваю смуток, коли...», «Я радію, коли...», «Я гніваюсь, коли...», «Мені подобається, коли...», «Я щасливий, коли...») та по черзі доповнюють їх.

Основна частина (50 хв)**1. *Міні-лекція «Емоції як адаптивні сигнали» (15 хв)***

Мета: Пояснення, що емоції (навіть неприємні) адаптивні та несуть важливу інформацію. Формування установки «немає поганих емоцій».

2. *Вправа «Звільнення» (20 хв)*

Мета: Практика відділення себе від емоції через просторове дистанціювання.

Алгоритм: Учасник згадує недавню стресову ситуацію. Подумки відходить від себе та цієї ситуації (на 5 метрів, потім на 50 метрів). Спостерігає за собою та своїми емоціями з цієї дистанції (як глядач, а не учасник). Рефлексія: «Як змінилося сприйняття ситуації з цієї відстані?»

3. *Вправа «Скринька емоцій» (15 хв)*

Мета: Поєднати емоційні стани з перцептивною (сенсорною) основою, підкресливши тілесний зв'язок

Алгоритм: Учасникам пропонується створити в уяві свою скриньку і скласти в неї все, що асоціюється зі щастям візуально, на слух, запах, смак та дотик (смак улюбленого тістечка, шум моря, обійми коханої людини тощо).

Заклучна частина (10 хв)**– *Міні-вправа «Дві долоні» (5 хв)***

Мета: Швидке закріплення навичок прийняття та дистанціювання від неприємних емоційних переживань, що є ключем до емоційної стійкості.

Продовження Додатка Ж

Алгоритм: 1. Подумки оберіть одну неприємну емоцію (наприклад, тривога). 2. Розмістіть цю емоцію на одній долоні (відокремлення). 3. Покладіть іншу долоню під першу як підтримку або підставку. 4. Дихайте, тримаючи емоцію на долоні, усвідомлюючи, що ви не є емоцією, але ви її підтримуєте (приймаєте). 5. Обговорення/рефлексія.

– Домашнє завдання: протягом дня фіксувати емоційно заряджені ситуації, помічати та усвідомлювати емоції, які виникають, називати їх та спробувати відслідкувати про що вони вам говорять.

ЗАНЯТТЯ №4

Мета заняття: Освоїти техніки для цілеспрямованої генерації позитивного афекту та формування навичок когнітивної переоцінки емоційних ситуацій.

Хід заняття:

Вступна частина (15 хв)

- Привітання та налаштування
- Обговорення досвіду виконання домашнього завдання

Налаштування (15 хв)

Вправа «Емоційна підзарядка»

Мета: Зняття бар'єрів, активізація та вираження емоцій через рух/звук

Алгоритм: Учасникам пропонується згадати яким способом (якими рухами, звуками) вони виражають свої позитивні емоції (захоплення, радість тощо). По черзі кожен учасник відтворює свій рух (звук тощо), а всі решта поторюють.

Основна частина (50 хв)

1. Вправа «Емоційна декларація» (10 хв)

Мета: Усвідомлення впливу інтонації та голосової експресії на вираження та сприйняття емоцій.

Алгоритм: учасникам пропонується по черзі сказати одне й те саме твердження (наприклад, "Я несу в цей світ любов" або "У мене гарний настрій") з різними емоційними інтонаціями (запитання-сумнів, агресивний тон, переляк, тривога, впевненість та радість). Рефлексія: Як змінюється внутрішній стан під час вимови?

2. Вправа «Світлофор мислення» (10 хв)

Мета: Інтерактивно пояснити, як негативний афект звужує мислення, а позитивний (радість, цікавість) – розширює його та нарощує ресурси.

Алгоритм: Учасників просять уявити себе:

1) У стані сильного страху. Запитання: Скільки варіантів вирішення проблеми ви бачите?

2) У стані радості/цікавості. Запитання: Скільки варіантів вирішення тієї ж проблеми ви бачите тепер? Обговорення: Це доводить, що позитивні емоції — це не просто приємно, це когнітивний ресурс.

3. Практика вдячності (10 хв)

Мета: Свідоме фокусування на позитивних подіях та причинно-наслідковий аналіз.

Алгоритм: Учасникам пропонується проаналізувати час протягом останнього тижня (або дня) та усно або письмово виразити вдячність за позитивні речі у своєму житті. Відмітити власні приємні моменти життя (навіть найменші), концентруючись на яких, збільшується ресурс позитивних проявів. Обговорення.

4. Вправа «Скептики й оптимісти» (20 хв)

Мета: Тренування когнітивної гнучкості та здатності до позитивної переоцінки емоційно забарвлених ситуацій.

Алгоритм: Учасники діляться на 2 групи. Група «Скептики» описують нейтральну/негативну на їхню думку ситуацію (наприклад: “За вікном дощ”). «Оптимісти» мають знайти та сформулювати 3-4 позитивні сторони чи можливості у цій ситуації. Гра продовжується доти, доки в учасників є аргументи. Потім учасники міняються ролями. Обговорення-рефлексія: Про що було легше говорити? Як учасники почували себе у кожній з ролей? Як думки впливали на емоції?

Заклучна частина (10 хв)

Вправа «Закінчи речення» (7 хв)

Мета: Мотивація до самопідтримки та переведення позитивного афекту у дію.

Алгоритм: Кожен учасник по черзі закінчує речення: «Щоб відчувати радість на 10% більше сьогодні, мені потрібно...».

— Домашнє завдання: щоденне ведення Щоденника вдячності.

МОДУЛЬ III. КОГНІТИВНА ПЕРЕОЦІНКА

Мета модулю: Корекція неадаптивних когнітивних патернів (зокрема, катастрофічного мислення), відновлення відчуття внутрішнього контролю через розуміння цінностей та розвиток критичного мислення

ЗАНЯТТЯ №5

Мета заняття: Розвиток когнітивної гнучкості, навичок дистанціювання від автоматичних негативних думок та формування оптимістичного стилю пояснення подій.

Хід заняття:**Вступна частина (15 хв)**

- Привітання та налаштування
- Обговорення домашнього завдання (ведення щоденника вдячності).

Розглянути взаємозв'язок позитивного афекту та мислення.

Налаштування (15 хв)**Вправа «Факт-інтерпретація»**

Мета: Навчити відокремлювати об'єктивну реальність від суб'єктивної оцінки.

Алгоритм: Обговорення типових ситуацій (наприклад, "Подруга не відповіла на дзвінок"). Група розділяє: Факт (Телефонний дзвінок не піднято); інтерпретація (Вона мене ігнорує).

Основна частина (50 хв)**1. Міні-лекція «Оптимізм як ресурс щастя» (10 хв)**

Мета: Обґрунтувати ключову роль оптимістичного стилю пояснення подій як когнітивного чинника, що підвищує стійкість до стресу та ампліфікує суб'єктивне щастя.

2. Техніка «Дистанціювання від думок» (25 хв)

Мета: Розвиток децентрації та когнітивної гнучкості шляхом зменшення впливу негативних думок та збільшення об'єктивності.

Алгоритм: 1. Учасники спостерігають та ідентифікують свою негативну думку; 2. Відокремлення від думки та усвідомлення, що ми не є своїми думками; 3. Розуміння та усвідомлення обмеження негативних думок; 4. Перефразування негативної думки у більш об'єктивну або позитивну; 5. Використання метафор та їх візуалізація для усвідомлення плинності думок.

3. Вправа «Рожеві окуляри» (15 хв)

Мета: Тренування оптимістичної переоцінки та заміщення негативного стилю пояснення.

Алгоритм: Учасники "надягають" уявні рожеві окуляри й переказують нейтральну або трохи негативну подію/особу, пропускаючи тільки позитивні аспекти, ресурси чи можливості, які це відкриває (наприклад, розповісти про свій день або себе самого).

Заклучна частина (10 хв)

- Рефлексія та обговорення
- Домашнє завдання: щоденно фіксувати мінімум одну ситуацію, яка викликала негативні думки та дистанціюватися від них за допомогою вивченої вправи.

ЗАНЯТТЯ №6

Мета заняття: Дослідження особистісних цінностей та сенсу як основи стійкого щастя.

Хід заняття:**Вступна частина (15 хв)**

- Привітання та налаштування
- Обговорення домашнього завдання та досвіду помічати і дистанціюватися від негативних думок

Налаштування (15 хв)**Перегляд та обговорення мультфільму «Happiness» (15 хв)**

Мета: Створити дискусійне поле щодо суб'єктивного розуміння щастя та його чинників.

Алгоритм: Перегляд короткого філософського мультфільму, що провокує рефлексію. Питання для обговорення: "Що для вас було щастям у мультику?", "Які чинники щастя ви виділили?".

Основна частина (50 хв)**1. Міні-лекція «Щастя» (10 хв)**

Мета: Ознайомити з поняттями евдемонічного та гедонічного щастя. Пояснення, що довготривале щастя базується на сенсі та цінностях.

4. Техніка «Колесо балансу» (25 хв)

Мета: Оцінка гармонійності життя відповідно до цінностей, а не лише зовнішніх успіхів.

Алгоритм: Учасники малюють колесо, визначають 6-8 ключових сфер (цінностей) життя (Сім'я, Здоров'я, Розвиток, Робота, Соціум тощо) та оцінюють задоволеність кожною сферою (від 1 до 10). Аналіз "провисаючих" сфер.

5. Створення плану дій (15 хв)

Мета: Переведення абстрактних цінностей у конкретні, контрольовані дії для наповнення життя сенсом.

Алгоритм: Для 2-3 сфер, що "провисають" у Колесі балансу, учасник прописує 2-3 конкретні кроки, які він зробить (або може почати робити) протягом тижня.

Заклучна частина (10 хв)

- Рефлексія та обговорення
- Домашнє завдання: виконувати прописані у попередній вправі кроки для наповненості власного життя.

**МОДУЛЬ IV. СОЦІАЛЬНА ОПОРА ТА ІНТЕГРАЦІЯ РЕСУРСІВ
ЩАСТЯ**

Мета модулю: Розвиток навичок якісної соціальної взаємодії для зміцнення зовнішньої підтримки. Систематизація та інтеграція всіх набутих ресурсів у цілісний механізм психологічної стійкості.

ЗАНЯТТЯ №7

Мета заняття: Розвиток комунікативної компетентності та емпатії для ефективного створення та використання соціальної опори. Усвідомлення балансу «Внесок – Очікування» у стосунках та ампліфікація самоприйняття через позитивний зворотний зв'язок.

Хід заняття:**Вступна частина (10 хв)**

- Привітання та налаштування.
- Обговорення домашнього завдання та ефективності виконаних кроків.

Налаштування (15 хв)***Вправа «Що я даю людям і чого від них чекаю?»***

Мета: Усвідомлення балансу «Внесок – Очікування» у стосунках.

Алгоритм: На аркуші ліворуч — що я даю людям; праворуч — що очікую і що реально отримую. Обговорення чи є дисбаланс, чи відповідають очікування внеску.

Основна частина (55 хв)**1. Міні-лекція «Роль соціальної взаємодії в побудові щастя» (15 хв)**

Мета: Обґрунтувати, що надання підтримки та співпраця є потужним джерелом суб'єктивного щастя та резильєнтності.

2. Техніка «Якір позитивного досвіду» (20 хв)

Мета: Сфокусуватися на унікальних моментах успішної соціальної взаємодії як на існуючому ресурсі.

Алгоритм: 1. Учасники пригадують 2-3 випадки, коли його взаємодія з іншими була особливо ресурсною (відчувалася спільність, підтримка тощо). 2. Детальний опис та обговорення: Що сталося? Що відчули? Що зробили ви/інші? 3. Назвати цей досвід «Якорем» і визначити, як його можна повторити.

3. Техніка «Комплімент по колу» (20 хв)

Мета: Зміцнення соціальної опори та підвищення самоприйняття через групову підтримку.

Алгоритм: Кожен учасник підписує свій аркуш та передає його наступному учаснику по колу за годинниковою стрілкою. Кожен наступний учасник пише на аркуші комплімент та передає далі аж поки аркуш, наповнений компліментами від групи, не повернеться до свого власника. Обговорення.

Заклучна частина (10 хв)

– Обговорення та рефлексія

– Домашнє завдання: *Вправа «Поділись щастям»*

Мета: Тренування проактивної фіксації позитиву та розширення соціальної взаємодії

Алгоритм: Щоденно сфотографувати/записати один момент щастя (хоча б найменший) та поділитися ним у груповому чаті або на своїй сторінці соціальних мереж.

ЗАНЯТТЯ №8

Мета заняття: Об'єднати та систематизувати всі освоєні навички у власну “формулу” щастя та стійкості. Проведення фінального опитування для оцінки ефективності програми.

Хід заняття:**Вступна частина (10 хв)**

– Привітання

– Обговорення домашнього завдання та досвіду помічати, ділитися та розділяти щасливі моменти з іншими.

Налаштування (15 хв)**Обговорення притчі «Рецепт від депресії» (15 хв)**

Мета: Вступ до фінальної рефлексії через метафору самодопомоги та свого «рецепту» стійкості.

Алгоритм: Ведучий читає або демонструє притчу. Обговорення: «Які інструменти з нашої програми увійшли б у ваш “рецепт від депресії/для щастя”?»

Основна частина (35 хв)**1. Тренінг «Складання персонального плану щастя та стійкості» (20 хв)**

Мета: Формування проактивної стратегії стійкості та активної поведінки в напрямку особистісних цінностей (ампліфікація щастя).

Алгоритм: 1. Учасник обирає життєву сферу, де він прагне діяти (можна обрати із вправи “Колесо балансу”).

2. Опис типової стресової ситуації/внутрішньої перешкоди (тривога, прокрастинація), що може стати на заваді або заважає.

3. Заповнення покрокового плану дій (інтеграція 4-х модулів):

– Крок 1 (Стабілізація): Який інструмент я застосую для стабілізації, коли виникне перешкода?

– Крок 2 (Дія): Яку конкретну дію я зроблю (можу почати робити) після стабілізації?

– Крок 3 (Підтримка): Який соціальний ресурс я можу використати/використаю для підтримки цієї дії?

2. Вправа «Квітка побажань» (15 хв)

Мета: Створення фінального позитивного, теплого емоційного якоря та обмін ресурсними побажаннями.

Алгоритм: Учасники по черзі передають квітку кожному учаснику та говорять побажання “Я бажаю тобі...”

Заклучна частина (30 хв)

– Зворотній зв'язок (5-10 хв)

– **Фінальна діагностика** (20-25 хв)

Мета: Збір даних для оцінки ефективності програми

Алгоритм: Повторне заповнення методик (OHI, SPANE, MSPSS та PSS-10)

– Прощання.