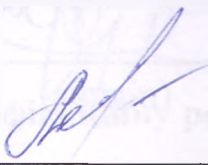


МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та
реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

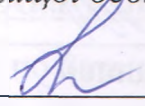
на тему: «Суб'єктивне благополуччя особистості в умовах війни»

Здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня ПСМз-23-
2 групи, Спеціальності 053
«Психологія» ОПП «Психологія.
Психологія бізнесу»


підпис здобувача
вищої освіти

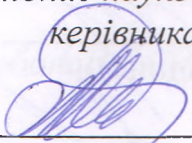
Анни ЛИСЕНКО

Науковий керівник


підпис наукового
керівника

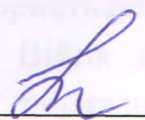
Маргарита СОВА
доктор педагогічних
наук, професор

Гарант освітньо-
професійної програми


підпис керівника
ОПП

Олена НЕЖИНСЬКА
к.психол.н., доцент

Завідувач кафедри


підпис

Ірина ПЕТУХОВА
к.п.н, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та
суспільних дисциплін
протокол від «_____» _____ 2025 р. № _____

Ірпінь – 2025

Реєстрація № 18

29.01.25

(дата)

(підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту

(до захисту, на доопрацювання) (дата)

(підпис)

Результат захисту

91

(оцінка)

(дата)

(підпис)

Голова комісії:

(підпис)

С.І. Корсєн

(ініціали, ПІБ)

Члени комісії:

(підпис)

(ініціали, ПІБ)

(підпис)

(ініціали, ПІБ)

(підпис)

(ініціали, ПІБ)

(дальшої особи)


(підпис)


(підпис)

Рсєш
ли, ПІБ)

Затверджую:



I.O. Петухова

ИБ)

ИБ)

по к. а. В
ПБ)

1. Тема кваліфікаційної роботи: **Суб'єктивне благополуччя особистості в умовах війни**

3. *Цільова установка:* У контексті війни в Україні людські цінності зазнали змін, а мотиваційно-ціннісний потенціал трансформувався. Дихотомія «добро-зло» все частіше зміщується на користь добра, духовності, моральності та цінностей мирного співіснування. Війна принесла українцям безліч життєвих викликів: втрату близьких, поранення, руйнування домівок і втрачене джерело заробітку, вимушене переселення в Європу та Америку. Низка українців відчують, що їхнє життя втратило сенс, а емоційні та психічні розлади, зокрема тривога, розчарування, страх і безсилля, ускладнюють адекватну оцінку реальності та особистих ресурсів..

4. *Мета роботи:* теоретично обґрунтувати, розробити та емпірично дослідити ефективність програми відновлення суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни.

5. *Об'єкт дослідження* – суб'єктивне благополуччя.

6. *Предмет дослідження* – відновлення суб'єктивного благополуччя

особистості.

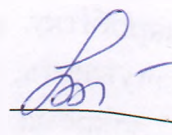
База дослідження - Дослідження проводили на базі Державного подат університету. Вибірку склали 46 осіб юнацького віку від 19 до 21 року. 26 дівчат та 20 юнаків

7. Перелік графічного матеріалу 67 сторінок. Робота містить 7 таб. 6 рисунків..

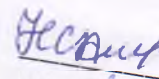
8. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів р	
		За планом	Факт
1	2	3	4
1.	Вибір теми , вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 01.12.2023	
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику		
2.1.	Перший розділ	20.12.2023- 20.02.2024	
2.2.	Доопрацювання першого розділу, початок роботи на д другим розділом	01.02.2024- 23.04.2024	
2.3.	Другий розділ	01.05.2024 - 01.10.2024	
2.4.	Третій розділ	15.10.2024- 30.11.2024	
6.	Попередній захист роботи	до 30.11.2024	
7.	Подача робіт на перевірку наявності академічного плагіату	до 20.12.2024	
9.	Отримання відгуку керівника роботи	до 18.01.2025	
10.	Отримання зовнішньої рецензії	до 25.01.2025	
11.	Допуск до захисту завідувача кафедри	до 30.01.2025	
12.	Захист кваліфікаційної роботи	10-11.02.2025	

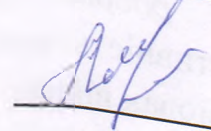
8. Керівник кваліфікаційної роботи

 М. О. Сова

9. Керівник освітньо-професійної програми

 О.О. Нежинська

10. Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти

 А.А. Лисенко

АНОТАЦІЯ

Суб'єктивне благополуччя особистості в умовах війни

назва випускної кваліфікаційної роботи

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та емпіричному дослідженні ефективності програми відновлення суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни.

Завданнями роботи є: здійснити теоретичний аналіз дослідження проблеми суб'єктивного благополуччя особистості в психологічній науці; емпірично дослідити стан суб'єктивного благополуччя особистості; апробувати програму відновлення суб'єктивного благополуччя особистості та емпірично визначити її ефективність; розробити методичні рекомендації щодо відновлення суб'єктивного благополуччя особистості в кризових умовах.

Предметом дослідження є суб'єктивне благополуччя.

Об'єктом дослідження виступає відновлення суб'єктивного благополуччя особистості.

Базою дослідження виступає Державний податковий університет.

За результатами дослідження сформульовані висновки щодо ефективності розробленої програми з відновлення суб'єктивного благополуччя особистості: загальна тенденція свідчить про покращення суб'єктивного благополуччя досліджуваних.

Одержані результати можуть бути використані у практиці психологічної служби, а також бути корисними для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія, практичних психологів.

Кваліфікаційна робота містить сторінок, 7 таблиць, 6 рисунків, список використаних джерел з 46 найменувань.

Ключові слова: благополуччя, задоволеність життям, війна, суб'єктивне благополуччя, особистісні риси, самооцінка, соціальне порівняння, щастя.

Рік виконання кваліфікаційної роботи: 2024 р.

Рік захисту роботи: 2025 р.

ABSTRACT

Subjective Well-Being of an Individual in Wartime

The purpose of this study is to theoretically substantiate, develop, and empirically assess the effectiveness of a program aimed at restoring an individual's subjective well-being in wartime conditions.

The objectives of the study are as follows: to conduct a theoretical analysis of the problem of subjective well-being in psychological science; to empirically examine the state of subjective well-being in individuals; to test the program designed to restore subjective well-being and empirically evaluate its effectiveness; to develop methodological recommendations for restoring subjective well-being in crisis conditions.

The subject of the study is subjective well-being.

The object of the study is the restoration of subjective well-being in individuals.

The study was conducted at the State Tax University.

Based on the results of the research, conclusions were drawn regarding the effectiveness of the developed program for restoring subjective well-being. The general trend indicates an improvement in the subjective well-being of the participants studied.

The obtained results can be applied in psychological services and may also be useful for students pursuing higher education in the specialty 053 Psychology, as well as for practicing psychologists.

The qualification work consists of 69 pages, 7 tables, 6 figures, and a list of 46 references.

Keywords: well-being, life satisfaction, war, subjective well-being, personality traits, self-esteem, social comparison, happiness.

Year of completion: 2024.

Year of defense: 2025.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	12
1.1. Науково-аналітичний огляд джерел з проблеми суб'єктивного благополуччя	12
1.2. Фактори суб'єктивного благополуччя особистості.....	19
1.3. Психологічні наслідки війни для суб'єктивного благополуччя особистості	24
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	30
2.1. Організація та методологія дослідження.....	30
2.2. Аналіз результатів діагностичного обстеження суб'єктивного благополуччя особистості	36
Висновки до другого розділу	43
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІДНОВЛЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	44
3.1. Програма відновлення суб'єктивного благополуччя особистості.....	44
3.2. Результати апробації програми з відновлення суб'єктивного благополуччя особистості.....	53
3.3. Методичні рекомендації щодо відновлення суб'єктивного благополуччя особистості в кризових умовах.....	58
Висновки до третього розділу.....	64
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Стресові фактори стали постійними супутниками життя та діяльності людини XXI століття. У контексті війни в Україні людські цінності зазнали змін, а мотиваційно-ціннісний потенціал трансформувався. Дихотомія «добро-зло» все частіше зміщується на користь добра, духовності, моральності та цінностей мирного співіснування. Війна принесла українцям безліч життєвих викликів: втрату близьких, поранення, руйнування домівок і втрачене джерело заробітку, вимушене переселення в Європу та Америку. Низка українців відчують, що їхнє життя втратило сенс, а емоційні та психічні розлади, зокрема тривога, розчарування, страх і безсилля, ускладнюють адекватну оцінку реальності та особистих ресурсів. Постає питання: що підтримує українців у цих умовах, допомагає їм зберігати «нормальність» у щоденних обов'язках, захищати свою землю і навіть відчувати відносне задоволення життям?

Зовнішні реалії війни впливають на відчуття щастя, проте істинні мотиви поведінки та діяльності часто приховані у внутрішньому світі людини. Суб'єктивне благополуччя стало об'єктом численних наукових досліджень, особливо в умовах сьогодення, коли це поняття привертає увагу українських і закордонних науковців. Раніше такі дослідники, як М. Аргайл, Е. Месіас, М. Чіксентміхаї та М. Селігман, підкреслювали значущість розвитку внутрішніх ресурсів. Феномен суб'єктивного благополуччя вивчали Е. Фром, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Дінер, К. Ріфф, М. Селігман, І. Семків, Ш. Шварц, Г. Іваннікова та М. Савчин, які виявили, що різні особистісні характеристики суттєво впливають на досягнення людиною суб'єктивного благополуччя. Низка дослідників асоціюють суб'єктивне благополуччя з такими поняттями, як оптимізм, щастя та задоволення життям.

Крім того, соціальні, культурні, економічні, вікові, психологічні та духовні фактори були досліджені на предмет їх впливу на мотиваційні та ціннісні

орієнтації особистості.

Однак слід зазначити, що феномен суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни та визначення його детермінант залишаються недостатньо вивченими в психологічній науці, що зумовило актуальність дослідження поставленої проблеми і вибір теми магістерської роботи: «Суб'єктивне благополуччя особистості в умовах війни».

Об'єкт дослідження – суб'єктивне благополуччя.

Предмет дослідження – відновлення суб'єктивного благополуччя особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та емпірично дослідити ефективність програми відновлення суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни.

Для досягнення мети необхідно розв'язати такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз дослідження проблеми суб'єктивного благополуччя особистості в психологічній науці.
2. Емпірично дослідити стан суб'єктивного благополуччя особистості.
3. Апробувати програму відновлення суб'єктивного благополуччя особистості та емпірично визначити її ефективність.
4. Розробити методичні рекомендації щодо відновлення суб'єктивного благополуччя особистості в кризових умовах.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження:

– *теоретичні*: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження; індукція та дедукція; абстрагування та конкретизація; синтез і узагальнення; класифікація та систематизація, схематизація та моделювання;

– *емпіричні*: тестування, спостереження, експеримент. Для досягнення поставленої мети в емпіричному дослідженні використовувались методики: «Шкала суб'єктивного благополуччя» (A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche, в адаптації М. Соколової); «Шкала задоволеності життям» (Life Scale

(SWLS) Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гріффін; «Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайл;

– математико-статистичні: математична та комп'ютерна обробка результатів дослідження..

База дослідження. Дослідження проводили на базі Державного податкового університету. Вибірку склали 46 осіб юнацького віку від 19 до 21 року, з них 26 дівчат та 20 юнаків.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що узагальнено сучасні підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя; розширено уявлення про психологічні наслідки війни для суб'єктивного благополуччя особистості.

Практична значущість дослідження полягає в розробці програми відновлення суб'єктивного благополуччя особистості. Матеріали дослідження можуть бути використані у практиці психологічної служби, а також бути корисними для здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія, практичних психологів.

Апробація дослідження. Участь у IX Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства» тези на тему « Психологічне благополуччя в умовах війни»

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків списку використаних джерел (46 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 67 сторінок. Робота містить 7 таблиць, 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Науково-аналітичний огляд джерел з проблеми суб'єктивного благополуччя

Суб'єктивне благополуччя є однією з важливих складових психологічного здоров'я та успішного функціонування людини в суспільстві. Це поняття охоплює індивідуальне сприймання власного життя, рівень задоволеності особистими досягненнями, міжособистісними взаєминами, а також загальний емоційний стан. Сучасні наукові дослідження розглядають суб'єктивне благополуччя як комплексний феномен, який має біологічні, психологічні та соціальні компоненти. Вивчення суб'єктивного благополуччя є актуальним у зв'язку зі зростаючим інтересом до покращення якості життя, профілактики психоемоційних розладів та сприяння розвитку гармонійної особистості.

Сучасна психологія трактує поняття «благополуччя» як інтегральну характеристику позитивного сприймання особистістю власного життя, деталізуючи це явище через такі категорії, як суб'єктивне, психологічне, особистісне, емоційне та душевне благополуччя, а подекуди – через ментальне чи психологічне здоров'я. Якщо звернутися до історичного розвитку концепції благополуччя, її осмислення здебільшого реалізується в межах гедоністичного та евдемонічного підходів.

Гедоністичний підхід акцентує увагу на таких компонентах, як щастя, позитивні емоції, знижений рівень негативного афекту та загальна задоволеність життям [29; 34; 37], тоді як евдемонічний підхід наголошує на психологічному зростанні та розвитку людини [42; 43].

У гедоністичному підході благополуччя виражається через задоволеність

чи незадоволеність життям та баланс позитивних і негативних емоційних реакцій; при цьому задоволеність стосується не лише фізичного комфорту, а й досягнення значущих цілей. Евдемонічний підхід трактує благополуччя як результат особистісного зростання та самореалізації, досягнення повноти життя у конкретних обставинах. Вчені наголошують, що різні трактування благополуччя базуються на взаємодії цих двох підходів [41].

У межах гедоністичного підходу, за концепцією Е. Дінера, відчуття благополуччя складається з трьох компонентів: когнітивного (задоволеність життям), афективного позитивного та афективного негативного. На думку Е. Дінера, високий рівень суб'єктивного благополуччя досягається, коли людина загалом задоволена життям і лише зрідка відчуває негативні емоції, тоді як низький рівень благополуччя передбачає часті негативні переживання [29, с. 548].

Задоволеність життям включає як загальну оцінку життя, так і задоволення в різних сферах – «важливий аспект благополуччя становить загальна задоволеність життям, глобальна оцінка власного життя» [10]. Дослідники також вказують на тісний зв'язок між задоволеністю життям і щастям (Т. Титаренко, М. Селігман), проте наголошують на його варіативності залежно від культурних та економічних контекстів [24; 45].

Т. Титаренко трактує благополуччя як щасливий стан, що відображає задоволення життям, охоплюючи фізичні, психічні та соціальні аспекти. Здоров'я, своєю чергою, визначається як повне фізичне, емоційне і соціальне благополуччя. Відчуття психологічного або суб'єктивного благополуччя, на думку Т. Титаренко, залежить від емоційних переживань радості чи смутку, щастя чи страху [24, с. 28]. Прихильники гедоністичного підходу вважають основним показником благополуччя саме «суб'єктивне благополуччя», що виражається у відчутті щастя.

Серед евдемонічних концепцій психологічного благополуччя особливо виділяється модель К. Ріфф, де благополуччя не зводиться до миттєвих задоволень, а визначається через реалізацію потенціалу особистості,

саморозвиток та самореалізацію. У цій структурі К. Ріфф виділяє шість ключових компонентів: самоприймання, позитивні взаємини з оточуючими, автономність, контроль над середовищем (компетентність), цілі у житті та особистісне зростання [42]. Вчені додають до цього сенс і цінність життя як важливі складові (Р. Бісвас-Дінер, Т. Кашдан і Л. Кінг) [25]. За евдемонічною концепцією, ці характеристики групуються навколо усвідомлення смислу життя і прагнення до самовдосконалення [43], а також поділяються на «внутрішні» (сенс життя, цілі, досвід) та «зовнішні» (взаємини з іншими, самовизначення, компетентність) компоненти [3].

Розмежування понять суб'єктивного і психологічного благополуччя залишається предметом наукових дискусій. Деякі автори визначають суб'єктивне благополуччя як елемент психологічного (Л. Сердюк, К. Ріфф), інші розглядають психологічне благополуччя як частину суб'єктивного, або навіть об'єднують обидва поняття (І. Горбаль, Н. Каргіна, Р. Бісвас-Дінер, Т. Кашдан і Л. Кінг) [22; 42; 5; 9; 25]. Психологічне благополуччя визначається як міра відповідності особистісних характеристик оптимальному функціонуванню, тоді як суб'єктивне благополуччя виражає особисту оцінку цього рівня.

На відмінність між евдемонічним і гедоністичним підходами до благополуччя звертає увагу О. Верник, підкреслюючи, що евдемонічний підхід базується на зовнішній оцінці стану особистості дослідником, тоді як гедоністичний підхід орієнтований на самостійну оцінку людиною власного благополуччя [3]. Поняття «суб'єктивне благополуччя» використовується для вимірювань, що відображають самооцінку, тоді як «психологічне благополуччя» включає загальний рівень оптимального функціонування [18].

Л. Сердюк зазначає, що психологічне благополуччя часто розглядається як частина загальної структури суб'єктивного благополуччя разом із фізичним та соціальним аспектами. Такий підхід узгоджується з теоріями про внутрішню структуру особистості, що включає фізичне «Я», соціальне «Я» та духовне «Я» [22, с. 14].

Термін «суб'єктивне благополуччя» (subjective well-being) увійшов до наукового обігу на початку 1970-х років як більш точний і практичний заміник поняття «щастя», яке через свою абстрактність виявилось недостатньо ефективним для наукових досліджень [29]. Цей психологічний конструкт відображає не те, що люди мають чи що з ними відбувається, а як вони сприймають і відчують власне життя та події в ньому. Дослідження суб'єктивного благополуччя виявляє розрив між об'єктивними умовами життя та індивідуальними оцінками й сприйманням цих умов. Слово «суб'єктивний» є ключовим у визначенні цього феномена, оскільки воно окреслює межі його операціоналізації в дослідженнях.

У 2004 році Е. Дінер запропонував розмежовувати задоволеність у конкретних сферах життя і загальну задоволеність життям, що стало основою для створення міжнародної шкали вимірювання суб'єктивного благополуччя – PWI (Personal Well-Being Index). Ця шкала містить запитання, які охоплюють задоволеність різними аспектами життя, такими як рівень життя, досягнення, стан здоров'я, стосунки, соціальні зв'язки, безпека в певний момент і очікуваний рівень безпеки в майбутньому, а також задоволеність духовними або релігійними аспектами. Крім цього, шкала включає глобальне запитання: «Наскільки ви задоволені своїм життям загалом?» [31].

Д. Отич та І. Чабан визначають суб'єктивне благополуччя як особистісне ставлення індивіда до самого себе в різних життєвих ситуаціях, відчуття позитивних і негативних реакцій та життєвих впливів, осмислення важливих процесів у різних аспектах його життя, а також оцінку рівня задоволеності ними. Інші психологічні особливості особистості також мають значний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя [17].

С. Мащак та Х. Кучвара суб'єктивне благополуччя розглядають як психологічний феномен, що відображає особистісне ставлення індивіда до власної особистості, його рівень задоволеності життям та значущими процесами. Цей феномен формується на основі індивідуальних уявлень, зумовлених

нормативними уявленнями про зовнішнє та внутрішнє середовище, які засвоєні в процесі соціалізації та особистісного розвитку [16, с. 7].

Українська вчена І. Горбаль розглядає суб'єктивне благополуччя як динамічну когнітивно-емоційну оцінку якості власного життя, що охоплює загальну задоволеність і задоволення від окремих його сфер. Це благополуччя, за її словами, залежить як від особистісних характеристик людини, так і від реальних умов її життя. Науковиця зазначає, що відсутність негативних емоцій і переважання позитивних, а також сприймання життя, наближеного до власного ідеалу, створюють гнучку, динамічну, але водночас стійку систему уявлень про себе та своє існування. І. Горбаль також вважає психологічне здоров'я конкретним проявом суб'єктивного благополуччя. Психологічне благополуччя відображає особисте ставлення до можливостей реалізації власного потенціалу, тоді як психологічне здоров'я є об'єктивним відображенням цього суб'єктивного благополуччя [5].

Як соціально-психологічний феномен, суб'єктивне благополуччя розглядається як комплексне утворення, що включає когнітивний компонент (задоволеність життям) та афективний (переживання щастя). Воно ґрунтується на активності людини та слугує психологічною винагородою за соціальну взаємодію і досягнення [21]. Це також когнітивно-емоційна оцінка, за якої людина оцінює якість свого життя загалом та окремі його сфери, формуючи враження на основі задоволення важливих, особливо соціально значущих потреб, уявлень, сформованих у процесі соціалізації, та об'єктивних умов життя, таких як здоров'я та матеріальне забезпечення [5]. Суб'єктивне благополуччя формується через соціально-психологічну взаємодію, у системі цінностей, поведінкових стратегій та ставлень до світу [13, с. 100].

Слід зазначити, що суб'єктивне благополуччя не означає абсолютного щастя чи повної задоволеності життям. Це стан динамічної рівноваги, що виникає через різноманітні емоційні переживання: задоволеність у певних сферах може компенсуватися незадоволеністю в інших. Така незадоволеність формує зону напруження, що стимулює розвиток, а задоволеність створює

простір для стабільності. Крім того, цей феномен охоплює відносини з іншими людьми, засновані на турботі та довірі, що сприяє ефективній міжособистісній взаємодії та формує почуття приналежності до групи.

З огляду на різні підходи до визначення суб'єктивного благополуччя, можна виокремити інваріантну основу цього явища: емоційно-оцінне ставлення людини до власного життя, до себе та до взаємин з оточенням. Суб'єктивне благополуччя відображається у задоволеності життям у цілому та його окремими аспектами, що слугує важливою передумовою для досягнення автономії, розвитку особистісного потенціалу та самореалізації.

Дослідження суб'єктивного благополуччя охоплює різні аспекти задоволеності життям, емоційного настрою, присутності позитивних афектів та відсутності негативних [29; 30]. Благополуччя можна розглядати як інтегральний показник, що включає загальне задоволення життям, щастя та оптимізм – кожен з цих компонентів додає важливий аспект до загальної оцінки. Тому для комплексного розуміння благополуччя, на думку К. Проктора, важливо враховувати кілька параметрів, таких як задоволеність життям, щастя і оптимізм [40].

Аналізуючи підходи до трактування феномена «суб'єктивного благополуччя» у психологічних дослідженнях, можна виділити три основні типи: нормативне благополуччя, суб'єктивне благополуччя та щастя як перевагу позитивних емоцій. Нормативне благополуччя визначається зовнішніми стандартами, які вважають життя «правильним» та добродійним, при цьому мірою є відповідність цінностям, що властиві певній культурі. Суб'єктивне благополуччя, своєю чергою, є особистою оцінкою якості життя, яка ґрунтується на індивідуальних критеріях, задоволенні власних бажань, цілей та прагнень. Третій тип відповідає щоденному уявленню про щастя, де позитивні емоції переважають над негативними. Це приємні емоційні переживання, які або об'єктивно домінують у житті особистості, або ж вона суб'єктивно налаштована на їхнє сприймання [6; 8].

Н. Бредберн, Р. Райан та Е. Дісі, К. Ріфф, Е. Дінер і А. Вотерман, вивчаючи суб'єктивне або психологічне благополуччя, запропонували узагальнену модель цього феномена, яка включає шість ключових компонентів:

- прийняття себе та власного життєвого досвіду (самоприйняття);
- наявність цілей та занять, що надають життю сенс (цілі в житті);
- здатність ефективно реагувати на вимоги щоденного життя (контроль середовища);
- постійне відчуття розвитку та самореалізації (особистісне зростання);
- міцні довірчі взаємини з іншими людьми (позитивні стосунки з іншими);
- здатність слідувати власним переконанням (автономія) [26; 41; 42].

Суб'єктивне благополуччя особистості є багатограним соціально-психологічним утворенням, що охоплює емоційні, когнітивні та конативні складові, які формуються в процесі соціально-психологічної взаємодії та відображають реальні стосунки особистості з довкіллям. Це утворення базується на соціально-психологічних установках, цінностях та стратегіях поведінки. Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя виникає тоді, коли у особистості є цілісна, відносно несуперечлива картина світу і розуміння поточної життєвої ситуації. Суперечності у когнітивній сфері можуть виникати через суперечливу інформацію, сприймання ситуації як невизначеної або брак інформації. Емоційний компонент проявляється як відчуття, що інтегрує різні емоції, пов'язані з успішним або неуспішним функціонуванням різних сторін особистості. Дисбаланс у будь-якій сфері призводить до емоційного дискомфорту, що яскраво відображає відчуття неблагополуччя у різних аспектах життя особистості [13, с. 100].

У дослідженні суб'єктивного благополуччя особистості значну увагу приділяють відповідності між актуальними або потенційно активними потребами та можливостями їх задоволення. Вважається, що рівень благополуччя відображає ступінь задоволення потреб на різних рівнях:

- життєво важливі (біологічні) потреби;

– соціальні потреби в прямому розумінні цього терміна, оскільки всі людські спонуки соціально обумовлені. Вони охоплюють прагнення належати до певної соціальної групи, займати в ній важливе місце, отримувати підтримку, повагу та любов від оточення;

– ідеальні потреби, які стосуються пізнання світу та свого місця в ньому, шляхом засвоєння культурних цінностей або відкриття нового знання, недоступного попереднім поколінням [13, с. 101]. Ця структура узгоджується з концепцією А. Маслоу, який стверджував, що ступінь самоактуалізації особистості залежить від ієрархії потреб, де на базовому рівні розташовані біогенні потреби, далі психофізіологічні, соціальні, ідеальні, а на вершині – так звані «мета-потреби». Ключовим для розуміння суб'єктивного благополуччя є принцип «перехідності» між потребами: задоволення базової потреби стимулює перехід до вищих рівнів, як це підкреслено в теорії Маслоу.

На основі аналізу численних, іноді навіть протилежних поглядів на визначення і структуру понять, споріднених з поняттям «суб'єктивне благополуччя», ми дійшли висновку, що загальновизнана теорія цього феномена все ще не сформована. Термін «суб'єктивне благополуччя» з'явився у науковому дискурсі внаслідок широких досліджень і публікацій на тему благополуччя в межах позитивної психології. Суб'єктивне благополуччя включає когнітивний та емоційний компоненти. Задоволеність життям, як його елемент, відрізняється наявністю оцінної складової, що робить це поняття більш конкретним і вузьким порівняно з узагальненим терміном «благополуччя».

1.2. Фактори суб'єктивного благополуччя особистості

Одним із ключових аспектів у дослідженні суб'єктивного благополуччя особистості є визначення його складових факторів. Науковці поділяють фактори на зовнішні (позаособистісні) чи об'єктивні, що включають соціальні, матеріальні та фізичні аспекти [42]; економічні ресурси та політичні свободи [6]; рівень доходів [46], соціальні зв'язки, професійну діяльність, дозвілля тощо. До

внутрішніх (суб'єктивних) факторів належать особистісні риси, такі як екстраверсія, нейротизм, відкритість до досвіду, впевненість у собі, внутрішній локус контролю, висока самооцінка [42], оптимізм, довірливість, саморозуміння, залученість, відповідальність, цілісність [9] тощо.

Розглядаючи зовнішні, зокрема економічні, чинники суб'єктивного благополуччя, Т. Титаренко підкреслює, що щастя і благополуччя (а також опосередковано психологічне здоров'я) не залежать напряду від матеріальних умов, а значно більше визначаються позитивними відносинами в колі значущих осіб, рівнем цілісності, самореалізації, креативності та стійкістю до стресів [24, с. 31].

Окрім цього, дослідники виділяють важливий соціально-психологічний чинник благополуччя – соціальне порівняння. За твердженням Т. Данильченко, благополуччя значною мірою базується на порівнянні особистістю свого життя із суб'єктивними стандартами, ідеалами та нормами, що також включає референтну групу або «значущого іншого». Як зазначає дослідниця, ці стандарти відображають культурні цінності та соціальні норми суспільства або соціальних груп, до яких особистість себе зараховує (соціальні уявлення). Її дослідження показують, що часті порівняння себе з іншими можуть знижувати рівень суб'єктивного благополуччя [6].

Р. Лукас зазначає, що хоча кожен компонент суб'єктивного благополуччя відображає індивідуальні оцінки життєвих подій, такі фактори, як позитивний афект, відсутність негативного афекту та загальна задоволеність життям, є незалежними елементами і потребують окремого вивчення [14]. З часом проблема психологічного благополуччя зацікавила соціологів, які, проводячи опитування, досліджували вплив демографічних факторів, таких як вік, дохід, сімейний статус, на суб'єктивне благополуччя. Ця тематика також стала об'єктом досліджень у соціальній та когнітивній психології, де вивчали роль адаптації та соціальних стандартів у формуванні відчуття благополуччя. Виявлено, що люди з більш розвиненими позитивними асоціаціями частіше переживають щасливі спогади і почуття в різних життєвих ситуаціях.

Гуманістична психологія зробила значний внесок у розуміння суб'єктивного благополуччя, підкресливши важливість позитивного досвіду та включивши темперамент, адаптацію до життєвих обставин і прагнення до досягнення цілей як ключові фактори суб'єктивного благополуччя.

Д. Джованіні та колеги визначають шість основних чинників суб'єктивного благополуччя: фізичне та психічне здоров'я, свобода та самовизначення, задоволення від професійної діяльності, гармонійні міжособистісні стосунки, матеріальна стабільність, а також знання та розуміння світу [14].

Е. Дінер та його колеги вивчали різні фактори, що впливають на благополуччя, зокрема інтенсивність і частоту емоційних реакцій [30]. Їхні висновки свідчать, що звична інтенсивність емоційних відчуттів не має значного впливу на загальний рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як частота емоційних переживань виявилася вагомим чинником.

Подальші дослідження Дінера підтвердили припущення П. Кости і Р. МакКрая про важливість особистісних рис, таких як екстраверсія та нейротизм, які сприяють формуванню суб'єктивного благополуччя [28]. Пізніше Е. Дінер також перевінив гіпотезу Б. Хіді та А. Уерінг, які стверджували, що сталі особистісні риси можуть зменшувати вплив життєвих змін на відчуття благополуччя. Їхня модель динамічної рівноваги щастя показала, що певні особистісні риси впливають на переживання життєвих подій, а значущі події можуть впливати на задоволеність життям незалежно від сталих рис особистості [38].

Е. Дінер підтвердив, що суб'єктивне благополуччя є стабільним і довготривалим конструктом; сталі риси, як-от екстраверсія та нейротизм, визначають, чи буде особистість схильна до позитивної або негативної оцінки подій. Зокрема, екстраверсія сприяє позитивнішому сприйманню, нейротизм – негативнішому, а відкритість до досвіду веде до переживання як позитивних, так і негативних подій. Проте в дітей особистісні якості ще не стабілізовані, тому

вони більш чутливі до зовнішніх факторів, що впливають на їхнє благополуччя [38].

Не всі дослідження успішно виявили нові взаємозв'язки між чинниками суб'єктивного благополуччя. Наприклад, А. Кемпбелл намагався оцінити вплив самооцінки на шкалу соціальної бажаності, показавши, що схильність уникати негативного має більший зв'язок із благополуччям, ніж прагнення підтримувати позитивне [27].

Дослідники Н. Шварц і Г. Клор встановили, що оцінки щастя і задоволеності сильно залежать від настрою респондентів. Вони припустили, що люди часто орієнтуються на свій поточний емоційний стан, оцінюючи, наскільки вони щасливі і задоволені своїм життям загалом [35].

У. Шиммак, спираючись на додатковий компонент суб'єктивного благополуччя, запропонований Е. Дінером – «задоволення у конкретній сфері», детально дослідив структурні взаємозв'язки між різними аспектами суб'єктивного благополуччя. Він розглянув, зокрема, зв'язки між загальною задоволеністю життям і задоволеністю у конкретних сферах (наприклад, задоволення роботою та сімейне задоволення), а також порушив питання про взаємозв'язок між двома афективними компонентами суб'єктивного благополуччя, а також між когнітивним і афективним аспектами благополуччя. Одне з припущень полягало в тому, що дохід співвідноситься з фінансовим задоволенням, а останнє – із загальною задоволеністю життям. У своєму аналізі У. Шиммак розглянув рівень задоволення життям, фінансове задоволення та відносний дохід, порівнюючи їх із середніми національними показниками, стандартизувавши дані для усунення національних відмінностей. Дохід виявився помірним предиктором фінансового задоволення, тоді як фінансове задоволення стало значним предиктором загальної задоволеності життям [44].

У своєму огляді С. Любомірські зазначає, що щасливі люди досягають успіху в багатьох аспектах життя, і цей успіх певною мірою зумовлений їхнім відчуттям щастя. Щасливі люди виявляють більшу соціальність, альтруїзм і активність, мають міцніше здоров'я та сильнішу імунну систему, а також

демонструють кращі навички у вирішенні конфліктів. Додатково, позитивний настрій сприяє креативному мисленню [36].

Т. Данильченко не лише створила власну модель суб'єктивного соціального благополуччя, а й досліджує його ключові чинники. Вона вважає соціальне порівняння одним із найважливіших чинників благополуччя, пояснюючи це сильним фізіологічним та біологічним підґрунтям, яке сприяє адаптації (через порівняння себе з іншими) та виживанню (адекватне оцінювання конкурентів). Дослідниця показала, що часті соціальні порівняння можуть знижувати рівень суб'єктивного благополуччя [6].

Т. Данильченко підкреслює, що благополуччя особистості базується на порівнянні себе та свого життя з суб'єктивними нормами, ідеалами та еталонами, а також на існуванні «значущого іншого» чи референтної групи. Вона робить висновок, що соціальне оточення має значний вплив на зміст і характер інтерпретації соціальної інформації. Стандарти порівняння значною мірою відображають культурні та соціальні цінності суспільства або ж соціальної групи, до якої належить особистість (соціальні уявлення) [6].

Дослідниця також розподіляє соціальні потреби на три групи: потреби у соціальній залученості (внутрішні – прив'язаність, відчуття належності, прийняття, любов; зовнішні – приналежність, інтеграція, вплив), у соціальному схваленні (внутрішні – компетентність, цінність, довіра; зовнішні – повага, статус, визнання, корисність) та соціальній підтримці (внутрішні – розуміння, співпереживання; зовнішні – турбота, фізичний контакт, допомога). Крім того, Т. Данильченко зазначає відносно слабкий вплив демографічних факторів на суб'єктивне соціальне благополуччя [6].

Таким чином, серед чинників суб'єктивного благополуччя виділяється широкий спектр явищ, що впливають на нього та відображають індивідуальні потреби, інтереси і установки, спрямовані на підвищення рівня благополуччя та відчуття щастя.

1.3. Психологічні наслідки війни для суб'єктивного благополуччя особистості

Аналізуючи мотиваційні орієнтації особистості, більшість сучасних теорій вказує на те, що система цінностей, мотивація та чіткі життєві цілі мають безпосередній вплив на відчуття щастя й загальне задоволення життям. Ці чинники суттєво підвищують рівень суб'єктивного благополуччя. Водночас досліджень суб'єктивного благополуччя під час війни залишається небагато. Адже війна – це вже нестабільність, яка не лише руйнує фізичні, психологічні та емоційні аспекти життя, але й здатна надати йому нового сенсу. Українці не лише навчилися виживати, у деяких з'явилися нові мотиваційні орієнтири, найголовніший з яких – незалежність рідної землі.

Дослідники, аналізуючи досвід війни, виділяють чотири основні фази: героїзм, «медовий місяць», розчарування та відновлення.

Фаза героїзму супроводжується проявами самопожертви та патріотизму – героїчні вчинки українців на захист Батьківщини демонструють високу мотивацію до боротьби за незалежність.

Друга фаза – об'єднання людей, які пережили шок від війни та налаштувалися на взаємодопомогу. Ми бачимо численні приклади підтримки переселенців, допомоги від мешканців Західної України, Польщі, Німеччини та інших країн. У цей період люди отримують мотивацію не лише до виживання, а й до особистісного розвитку – вивчення мови, освоєння нових професій, відкриття власного бізнесу. Дослідження показують, що під час цієї фази українці готові жити скромніше, допомагаючи іншим та адаптуючись до нових реалій війни.

На третій фазі надії на швидке відновлення часто не виправдовуються, що призводить до втрати життєвого сенсу і зниження мотивації. Проте це також період, коли з'являється бажання освоїти нові навички.

Четверта фаза – відновлення та відбудова, де ті, хто пройшов попередні випробування, готові самостійно брати відповідальність за подолання

труднощів. В умовах триваючого конфлікту українці вже розробляють плани відбудови зруйнованої інфраструктури, міст і сіл [16, с. 7].

Кожна війна має свої специфічні особливості, які залежать від ментальних і психологічних рис нації. Війна в Україні підтвердила це – у всіх українців єдина спільна мета: мир і незалежність України. Психологи виділяють різні модуси суб'єктивного благополуччя, які варіюються залежно від ціннісних орієнтирів особистості. Серед них – матеріальне благополуччя, смислове самовизначення, соціальна й професійна реалізація, фізичне та психологічне здоров'я. Ці модуси можуть оптимізуватися залежно від життєвих обставин, але будь-яке суб'єктивне неблагополуччя (в певному модусі) проявляється через знижений настрій чи підвищену активність. Немоżliвість досягти благополуччя в одній сфері часто компенсується досягненнями в іншій, але при цьому кожна людина прагне до загального, «глобального» благополуччя [22, с. 124].

Дослідження С. Мащак та Х. Кучвара показали, що українці з високим рівнем усвідомленості свого життя під час війни демонструють вищий рівень благополуччя і щастя порівняно з тими, хто не бачить сенсу в умовах війни або втратив життєві цілі. Дослідниками з'ясовано, що суб'єктивне благополуччя українців у воєнний час тісно пов'язане з їхньою здатністю усвідомлено керувати своїм життям і адаптуватися до змін, відповідаючи на обставини та власні бажання. Найменшу кореляцію виявлено між осмисленістю життя та задоволеністю соціальною сферою. Сьогодні ціннісні та мотиваційні орієнтації українців фокусуються на мирному житті, без обстрілів і втрат [16, с. 8].

Л. Малімон, А. Пашкіна та О. Максимчук у результаті емпіричного дослідження визначили ключові особливості соціально-психологічної адаптації осіб з різними рівнями благополуччя. Для людей з низьким рівнем благополуччя характерним є використання копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресових ситуацій та невизначеності. Основними механізмами такої поведінки є самоконтроль, уникання та планування подальших дій для вирішення проблем. Водночас особи з високим рівнем благополуччя частіше обирають стратегію прийняття відповідальності, що свідчить про їх здатність конструктивно

вирішувати завдання та брати на себе ініціативу. Дослідження також виявило, що прагнення до домінування, яке виступає одним із чинників соціально-психологічної адаптації, значно виражене серед осіб з високим рівнем благополуччя. Це свідчить про їх схильність до лідерства та активну участь у процесі прийняття рішень. Водночас особи з низьким рівнем психологічного благополуччя демонструють низькі показники емоційної стійкості та здатності орієнтуватися в соціальних очікуваннях. Вони схильні до емоційної нестабільності, частих зривів та дезорганізації поведінки, що ускладнює адекватну оцінку вимог соціального середовища, прогнозування проблем у взаємодії з іншими та вибір оптимальної стратегії поведінки. Для осіб із високим рівнем благополуччя характерний високий рівень загальної соціальної адаптації. Вони вирізняються здатністю сприймати широкий спектр соціальних сигналів і демонструють готовність до конструктивних дій, спрямованих на досягнення поставлених цілей. Така адаптованість забезпечує їм ефективну взаємодію з оточенням і сприяє їхньому успіху в соціальному середовищі [15].

Л. О. Директоренко та І. М. Шаповал у своєму дослідженні відзначають складність психологічного стану внутрішньо переміщених осіб. Потрапивши до більш безпечних регіонів, ці люди частково заспокоюються, однак продовжують перебувати у стані невизначеності. Вони переживають через можливість повторного переїзду, оскільки обстріли охоплюють практично всю територію України, що зберігає постійне відчуття небезпеки. Для тих, хто виїхав за кордон, ситуація також не стає значно кращою. Хоча вони перебувають у фізичній безпеці, їхній психологічний стан залишається складним через тривогу за майбутнє своїх дітей, переживання за рідних і близьких, які залишилися в зоні бойових дій, та загальний стан країни [7].

Найстабільнішими у психологічному плані виявляються учасники бойових дій. Їхній емоційний стан підтримується завдяки стійкості, підтримці співгромадян і вірі у перемогу. Проте психологічні наслідки війни залишаються найбільш очевидними для всіх категорій населення. Постійний страх за життя, втрати близьких, руйнування домівок і невизначеність майбутнього сприяють

виникненню психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія та різні тривожні стани. Ці розлади супроводжуються емоційними стражданнями, нічними кошмарами, проблемами зі сном і труднощами в соціальній адаптації.

Соціальні зміни, викликані війною істотно впливають на суб'єктивне благополуччя населення. Руйнування соціальних зв'язків, міграція, втрата роботи та зміна соціального статусу спричиняють відчуття ізоляції, втрату сенсу життя та зниження самооцінки. Найбільше від цих змін страждають вразливі категорії населення: люди похилого віку, діти та особи з інвалідністю. Ці групи відчують найбільшу вразливість як у психологічному, так і в соціальному аспектах, що вимагає особливої уваги та підтримки [7].

Отже, психологічні наслідки війни мають глибокий і багатовимірний вплив на суб'єктивне благополуччя особистості. Постійна загроза життю, втрати близьких, руйнування домівок та невизначеність майбутнього формують емоційний фон, що сприяє виникненню тривожних розладів, депресії та посттравматичного стресового розладу. Ці стани супроводжуються не лише вираженим емоційним напруженням, але й порушеннями сну, труднощами в адаптації та погіршенням якості життя.

Соціальні аспекти також значно впливають на психологічний стан: руйнування соціальних зв'язків, вимушена міграція, втрата роботи та зміна соціального статусу спричиняють відчуття ізоляції, зниження самооцінки та втрату сенсу життя. Проте важливо зазначити, що навіть у таких умовах можна виявити джерела стійкості.

Відновлення суб'єктивного благополуччя в умовах війни вимагає комплексного підходу, який включає надання психологічної підтримки, створення умов для соціальної стабільності та формування у людей відчуття безпеки та перспективи. Тільки через зусилля на рівні держави, громад і кожного окремого індивіда можна досягти покращення загального психологічного стану та сприяти відновленню особистості після пережитих травм.

Висновки до першого розділу

На основі науково-аналітичного огляду джерел з проблеми суб'єктивного благополуччя можна зробити висновок, що цей феномен є складним, багатокомпонентним утворенням, яке охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти життєдіяльності особистості. Суб'єктивне благополуччя є важливим показником психологічного здоров'я людини та відображає її загальну задоволеність життям, баланс позитивних і негативних емоцій, а також осмислення життєвих досягнень і сенсу існування. Аналіз досліджень свідчить про два ключові підходи до розуміння благополуччя – гедоністичний та евдемонічний. Гедоністичний підхід розглядає суб'єктивне благополуччя через призму щастя, задоволеності життям та домінування позитивних емоцій, тоді як евдемонічний наголошує на особистісному зростанні, реалізації потенціалу та досягненні смислу життя. Обидва підходи є взаємодоповнювальними та відображають різні виміри людського благополуччя.

Фактори суб'єктивного благополуччя особистості є багатовимірним і складним утворенням, що формується під впливом як зовнішніх (об'єктивних), так і внутрішніх (суб'єктивних) чинників. Зовнішні фактори включають соціальні, економічні та фізичні умови життя, рівень доходів, професійну діяльність, соціальні зв'язки та культурний контекст. Водночас внутрішні чинники охоплюють особистісні риси, такі як екстраверсія, нейротизм, внутрішній локус контролю, висока самооцінка, оптимізм, відповідальність та здатність до саморозуміння. Ці чинники взаємодіють між собою, визначаючи індивідуальну оцінку життєвих обставин і рівень задоволеності життям.

Психологічні наслідки війни справляють значний вплив на суб'єктивне благополуччя особистості, охоплюючи емоційний, когнітивний та соціальний аспекти життя людини. Постійна загроза життю, втрата близьких, руйнування звичного середовища, міграція та невизначеність майбутнього призводять до глибоких психологічних змін, серед яких найпоширеніших є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та різні тривожні стани. Ці порушення

супроводжуються емоційною нестабільністю, нічними кошмарами, проблемами зі сном та труднощами в соціальній адаптації, що значно знижує загальне суб'єктивне благополуччя людини.

Аналіз наукових досліджень дозволяє виділити фази адаптації до умов війни, які впливають на зміни у мотиваційних орієнтаціях та ціннісних пріоритетах особистості. Початкові фази героїзму та єднання демонструють високий рівень самопожертви, патріотизму та взаємодопомоги, що створює тимчасовий емоційний підйом і мотивацію до виживання. Однак фази розчарування і відновлення супроводжуються більш складними психологічними процесами, що вимагають внутрішньої адаптації та пошуку нових життєвих сенсів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методологія дослідження

Суб'єктивне благополуччя є однією з центральних категорій у сучасній психології, що відображає суб'єктивну оцінку індивідом якості свого життя, рівень задоволеності життєвими обставинами, а також емоційне переживання щастя чи гармонії. У дослідженнях цієї тематики особлива увага приділяється взаємозв'язку емоційного стану особистості, її ціннісних орієнтацій, стилю мислення та соціального оточення. Умови сучасного суспільства, які характеризуються швидкими змінами, економічною нестабільністю та соціальними викликами, вимагають глибшого аналізу механізмів, що впливають на суб'єктивне благополуччя.

На основі аналізу наукової літератури з проблеми дослідження було визначено необхідність проведення емпіричного дослідження.

Дослідження проводили в 3 етапи:

- 1) на першому етапі було визначено стан сформованості суб'єктивного благополуччя особистості;
- 2) на другому етапі було розроблено й реалізовано програму з відновлення суб'єктивного благополуччя особистості;
- 3) на третьому етапі дослідження було здійснено аналіз ефективності програми з відновлення суб'єктивного благополуччя особистості.

Мета констатувального етапу дослідження – визначення стану суб'єктивного благополуччя особистості.

Для досягнення мети необхідно вирішити такі завдання дослідження:

- 1) дібрати діагностичні методики та описати діагностичний інструментарій з визначення стану суб'єктивного благополуччя особистості;
- 2) провести діагностичне дослідження визначення стану суб'єктивного

благополуччя особистості;

3) проаналізувати результати діагностичного дослідження щодо стану суб'єктивного благополуччя особистості.

Мета формувального етапу дослідження – розробка та апробація програми з відновлення суб'єктивного благополуччя особистості.

Завдання формувального етапу дослідження:

1) розробка програми з відновлення суб'єктивного благополуччя особистості;

2) апробація програми з відновлення суб'єктивного благополуччя особистості.

Мета контрольного етапу дослідження – визначення ефективності програми з відновлення суб'єктивного благополуччя особистості.

Завдання контрольного етапу дослідження:

1) провести діагностичне дослідження визначення стану суб'єктивного благополуччя особистості;

2) проаналізувати результати діагностичного дослідження щодо стану суб'єктивного благополуччя особистості та визначити динаміку.

Дослідження проводили на базі Державного податкового університету. Вибірку склали 46 осіб юнацького віку від 19 до 21 року, з них 26 дівчат та 20 юнаків.

Для вибору методик, спрямованих на діагностику суб'єктивного благополуччя особистості, було використано такі критерії суб'єктивного благополуччя:

1) емоційна складова – оцінка позитивного та негативного емоційного стану особистості;

2) когнітивна складова – вимірювання загального рівня задоволеності життям як когнітивної оцінки життєвих обставин;

3) психологічний комфорт – дослідження рівня щастя та психологічного благополуччя через суб'єктивні відчуття комфорту, оптимізму, задоволення собою та своїм життям.

Для проведення емпіричного дослідження з визначення стану сформованості суб'єктивного благополуччя особистості було обрано такі діагностичні методики:

- 1) «Шкала суб'єктивного благополуччя» (A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche, в адаптації М. Соколової);
- 2) «Шкала задоволеності життям» (Life Scale (SWLS) Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гріффін;
- 3) Оксфордський опитувальник щастя М. Аргайл.

Шкала суб'єктивного благополуччя» (A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche). Шкала суб'єктивного благополуччя, розроблена у 1988 році французькими психологами під керівництвом А. Перуе-Баду, є психодіагностичним інструментом, що дозволяє оцінювати емоційний компонент суб'єктивного благополуччя. Її основна мета – проведення скринінгової діагностики для аналізу емоційного стану індивіда.

Шкала включає 17 питань, які спрямовані на вивчення наступних аспектів:

- рівень напруженості та чутливості, зокрема суб'єктивне сприймання складності виконуваної роботи, взаємодії з іншими, та потреби в усамітненні;
- прояви основних психіатричних симптомів, таких як порушення сну, безпідставна тривога, загострена реакція на перешкоди, та посилення неувважності;
- коливання настрою, включаючи зниження оптимізму та погіршення емоційного стану;
- роль соціального середовища, зокрема відносини з сім'єю, друзями, відчуття самотності та спільне вирішення проблем;
- оцінка власного здоров'я, що включає сприймання фізичного стану;
- рівень задоволеності щоденною діяльністю, зокрема відчуття нудьги, ранковий настрій та загальна задоволеність життям.

Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за семибальною шкалою Лайкерта: від «1» – повністю згоден, до «7» – повністю не згоден. Включені як «прямі» пункти, де оцінки додаються напряму, так і «обернені», де

вищий бал відповідає нижчому результату. Підсумкова оцінка розраховується шляхом сумування балів за всіма пунктами, після чого сирі результати переводяться в стени, що дозволяє інтерпретувати рівень емоційного благополуччя.

Інтерпретація результатів:

- низькі оцінки (1 стень): свідчать про високий рівень емоційного благополуччя, оптимізм, впевненість у собі та стійкість до стресу;
- помірні оцінки (2-3 стени): вказують на загальний емоційний комфорт і здатність ефективно взаємодіяти з оточенням;
- середні оцінки (4-7 стенів): свідчать про наявність помірного суб'єктивного благополуччя, однак емоційний комфорт не є повним;
- високі оцінки (8-9 стенів): характерні для осіб, схильних до депресії, тривожності, песимізму та труднощів у стресових ситуаціях;
- вкрай високі оцінки (10 стенів): вказують на значний емоційний дискомфорт, відсутність впевненості у собі та труднощі у контролі емоцій.

Таким чином, методика дозволяє оцінити спектр емоційних станів особистості – від оптимізму і впевненості до пригніченості та самотності. Її перевагами є лаконічність, простота використання та можливість скринінгової діагностики емоційного благополуччя.

Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS), створена у 1985 році Е. Дінером спільно з Р. Еммонсом, Р. Ларсеном і С. Гріффіном, є надійним інструментом для оцінки загального рівня задоволеності життям. Вона досліджує когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, допомагаючи виявити, наскільки особа позитивно оцінює своє життя в цілому.

Методика включає п'ять тверджень, які досліджувані оцінюють за 7-бальною шкалою, де «1» означає «абсолютно не згоден», а «7» – «цілком згоден». Підсумковий бал може варіюватися від 5 до 35, при цьому вищі значення свідчать про більшу задоволеність життям.

Інтерпретація результатів:

- високі результати: свідчать про значну задоволеність життям. Такі люди сприймають труднощі як виклики, які мотивують до особистісного зростання;
- середні показники: характерні для більшості людей, особливо в економічно розвинених суспільствах. Респонденти, зазвичай, задоволені життям, проте можуть мати кілька сфер, що потребують покращення. Незначна незадоволеність є природною і часто спонукає до змін;
- низькі оцінки: можуть бути наслідком переживання нещодавніх критичних подій. Людина почувається нещасною, має знижену працездатність і може потребувати психологічної підтримки.

Ця методика дозволяє глибоко вивчити когнітивний аспект суб'єктивного благополуччя, забезпечуючи оцінку загального рівня задоволеності особистості власним життям. Завдяки своїй простоті та ефективності шкала є популярним інструментом у психологічних дослідженнях та практиці.

Оксфордський опитувальник щастя М. Аргайл. Опитувальник призначений для діагностики рівня суб'єктивного відчуття щастя серед респондентів. Він складається з 29 тверджень, на які досліджуваній має надати відповідь, обравши один із чотирьох варіантів, що найточніше відповідає його поточному стану на даний момент (тобто сьогодні, зараз). Шкала відповідей побудована наступним чином:

- 0 балів – практично ні (відсутність згоди або дуже слабкий прояв);
- 1 бал – деякою мірою (часткове погодження або слабкий прояв);
- 2 бали – скоріше так, ніж ні (помірне погодження або помірний прояв);
- 4 бали – так (повне погодження або виразний прояв).

Досліджуваному необхідно вибрати той варіант відповіді, який найкраще відповідає його самопочуттю та сприйманню в момент проходження тестування.

Після того як респондент відповідає на всі запитання, на основі отриманих балів проводиться підрахунок загального показника. Сума балів за всі 29 тверджень ділиться на 87 (максимально можливий бал для опитувальника) та множиться на 100, що дозволяє отримати відносний показник у відсотковому

вираженні. Цей індекс щастя порівнюється з відповідною шкалою, що складається з п'яти рівнів, які характеризують різний ступінь відчуття щастя:

- 81-100 балів – високий рівень щастя. Цей показник свідчить про яскраво виражене відчуття задоволеності життям, позитивний емоційний стан та гармонійне сприймання себе і довкілля. Такі респонденти відчують щастя як стійкий і постійний стан;

- 61-80 балів – підвищений рівень щастя. Особи з таким результатом демонструють загальне позитивне ставлення до свого життя, хоча в певних сферах можуть виникати незначні труднощі або напруження. Загалом їхній емоційний фон є стабільно сприятливим;

- 41-60 балів – середній рівень щастя. Цей рівень вказує на помірний баланс позитивних і негативних емоцій. Людина може відчувати як задоволеність життям, так і періодичне невдоволення, залежно від обставин або окремих життєвих ситуацій;

- 21-40 балів – знижений рівень щастя. Респонденти з таким результатом мають відносно низький рівень задоволеності життям, що супроводжується переважанням негативних емоцій та відчуттям незадоволеності у важливих життєвих аспектах;

- 0-20 балів – низький рівень щастя. Цей показник свідчить про значний дефіцит позитивного емоційного досвіду та загальну незадоволеність життям. Респонденти можуть переживати емоційну нестабільність, часті стани тривоги, смутку або безвиході.

Опитувальник є зручним інструментом для проведення швидкої та об'єктивної оцінки рівня щастя в різних групах досліджуваних. Завдяки чіткій системі відповідей і відносним показникам він дозволяє фіксувати як поточний стан респондента, так і проводити моніторинг динаміки змін у його емоційному стані за певний період часу.

Отже, на основі вищеописаного діагностичного інструментарію було визначено стан суб'єктивного благополуччя особистості.

2.2. Аналіз результатів діагностичного обстеження суб'єктивного благополуччя особистості

Результати, отримані за допомогою методики «Шкала суб'єктивного благополуччя» (розробленої А. Перуе-Баду), відображають індивідуальну оцінку емоційного стану особистості. Вони охоплюють спектр від значного емоційного дискомфорту до повного емоційного благополуччя.

У процесі аналізу даних усіх респондентів було класифіковано за чотирма рівнями суб'єктивного благополуччя:

- «Повне емоційне благополуччя» – відповідає 1 стені;
- «Помірний емоційний комфорт» – охоплює 2-3 стени;
- «Середній емоційний комфорт» – включає 4-7 стенів;
- «Помірне суб'єктивне неблагополуччя» – відповідає 8-9 стенам.

Результати дослідження респондентів за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (розробленої А. Перуе-Баду) представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження респондентів за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (розробленої А. Перуе-Баду)

Шкала	К-сть	%
«Повне емоційне благополуччя»	3	6,5
«Помірний емоційний комфорт»	8	17,5
«Середній емоційний комфорт»	26	56,5
«Помірне суб'єктивне неблагополуччя»	9	19,5

Не було зафіксовано жодного респондента з показниками, що відповідають значному емоційному дискомфорту (10 стенів). Розподіл респондентів за рівнями шкали суб'єктивного благополуччя демонструє різний рівень емоційного комфорту серед досліджуваних. Повне емоційне благополуччя – 6,5% досліджуваних. Ця категорія включає найменший відсоток респондентів.

Особи в цій групі відчують повний емоційний комфорт, що характеризується високою впевненістю у собі, оптимізмом і відсутністю емоційних проблем. Такий низький відсоток свідчить про те, що абсолютне емоційне благополуччя є досить рідкісним явищем.

Помірний емоційний комфорт – 17,5% респондентів. До цієї категорії віднесено респондентів, які здебільшого відчують емоційну стабільність і комфорт. Вони впевнені у собі, успішно адаптуються до життєвих умов, проте можуть стикатися з окремими труднощами. Відсоток респондентів у цій групі є помітно більшим, ніж у попередній, що вказує на поширеність відносного емоційного благополуччя.

Середній емоційний комфорт – 56,5% респондентів. Найбільша кількість респондентів належить саме до цієї категорії. Вони демонструють помірний рівень емоційного комфорту: серйозні емоційні проблеми у них відсутні, проте загальний стан не можна назвати оптимальним. Це є типовим рівнем для більшості людей, особливо в умовах стресу чи життєвих викликів.

Помірне суб'єктивне неблагополуччя – 19,5% досліджуваних. У цій категорії знаходяться респонденти, які демонструють ознаки зниженого емоційного благополуччя. У них можуть спостерігатися періоди тривожності, зниження настрою або труднощі в адаптації до стресових ситуацій. Відсоток таких досліджуваних є досить високим, що може вказувати на актуальність проблеми емоційного неблагополуччя. На рис. 2.1. наочно представлено розподіл респондентів за рівнями суб'єктивного благополуччя.

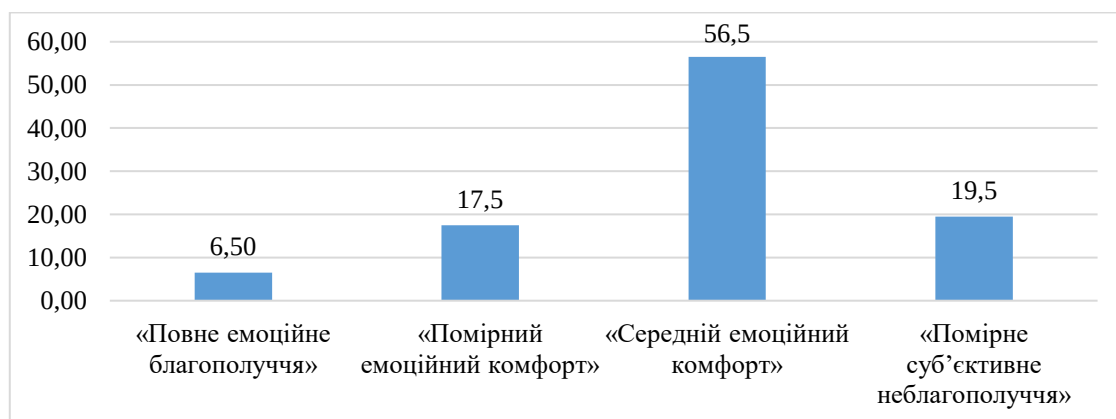


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнями суб'єктивного благополуччя, %

Отже, понад половина респондентів (56,5%) демонструють середній рівень емоційного комфорту, тоді як лише 6,5% досягли повного емоційного благополуччя. Водночас 19,5% досліджуваних мають помірне емоційне неблагополуччя, що може потребувати додаткової уваги з боку фахівців.

Діагностика рівнів задоволеності життям у досліджуваних здійснювалася з використанням методики «Шкала задоволеності життям» (Life Scale (SWLS) Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гріффін. У таблиці 2.2 представлено результати діагностики за цією методикою.

Таблиця 2.2

Рівні задоволеності життям за методикою «Шкала задоволеності життям» (Life Scale)

Шкала	К-сть	%
Повністю задоволений життям	2	4,4
Задоволений життям	4	8,8
Частково задоволений	7	15,2
Нейтральне ставлення до життя	5	10,8
Більше незадоволення життям	22	47,8
Незадоволений життям	5	10,8
Абсолютно незадоволений	1	2,2

Абсолютно незадоволені життям – 2,2% досліджуваних. Ця категорія включає найменший відсоток респондентів, що свідчить про крайній рівень незадоволеності життям. Люди в цій групі, ймовірно, стикаються з серйозними емоційними проблемами, такими як депресія або хронічна тривога. Також можливі серйозні соціальні чи економічні труднощі, які призводять до відчуття безвиході. Їхній стан вимагає комплексного втручання, зокрема психологічної підтримки чи соціальної допомоги, для поліпшення ситуації.

Незадоволені життям – 10,8% досліджуваних. У цій категорії знаходиться помітна частка респондентів, які демонструють значну, але не крайню

незадоволеність своїм життям. Це може бути пов'язано із життєвими проблемами, такими як конфлікти в стосунках, невдоволеність роботою чи фінансові труднощі. Хоча їхнє життя не сприймається як катастрофічне, незадоволеність є істотним чинником, що знижує якість життя. Зазвичай такі респонденти потребують підтримки, спрямованої на вирішення конкретних проблем.

Більше незадоволення життям – 47,8% досліджуваних. Ця група становить майже половину всіх респондентів і відображає переважно негативне ставлення до життя. Основними причинами можуть бути невизначеність у майбутньому, відсутність цілей, стресові ситуації або незадоволеність ключовими сферами життя (кар'єра, стосунки, фінанси). Такий високий відсоток вказує на системний характер проблем, які потребують уваги, як на рівні особистості, так і на рівні суспільства. Люди цієї групи можуть бути схильними до песимізму і втрати мотивації, що також потребує корекції.

Нейтральне ставлення до життя – 10,8% респондентів. До цієї категорії входять респонденти, які не мають чітко вираженого позитивного чи негативного ставлення до свого життя. Їхнє оцінювання можна охарактеризувати як «середнє». Вони, можливо, не відчують гострих проблем, але також не досягають високого рівня задоволеності. Такий стан може бути тимчасовим, залежним від обставин (наприклад, через війну), або відображати відсутність активного прагнення до змін.

Частково задоволені життям – 15,2% респондентів. Ця категорія включає тих, хто частково задоволений своїм життям. Вони, як правило, оцінюють деякі аспекти життя позитивно (наприклад, стосунки, здоров'я або фінансову стабільність), однак мають певні незадоволені сфери, які потребують покращення. Люди цієї групи мають потенціал до підвищення загальної задоволеності за умови вирішення конкретних проблем.

Задоволені життям – 8,8% респондентів. До цієї категорії належать люди, які демонструють позитивне ставлення до свого життя. Вони, як правило, задоволені своїм становищем і здатні підтримувати гармонійні стосунки,

успішно справлятися зі стресами та насолоджуватися щоденними подіями. Проте це не є абсолютна задоволеність, тому в них також можуть бути сфери, які вони бажають поліпшити.

Повністю задоволені життям – 4,4%. Незначна частка респондентів знаходиться на найвищому рівні задоволеності життям. Ці люди почуваються щасливими, впевненими у своєму майбутньому та задоволеними досягненнями в різних сферах. Вони, ймовірно, мають міцну соціальну підтримку, хороші стосунки та успішно реалізовані життєві цілі. Такий рівень є рідкісним і може слугувати орієнтиром для інших.

На рис. 2.2 представлено рівень задоволеності життям за шкалою задоволеності життям (Life Scale (SWLS) Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гріффін.

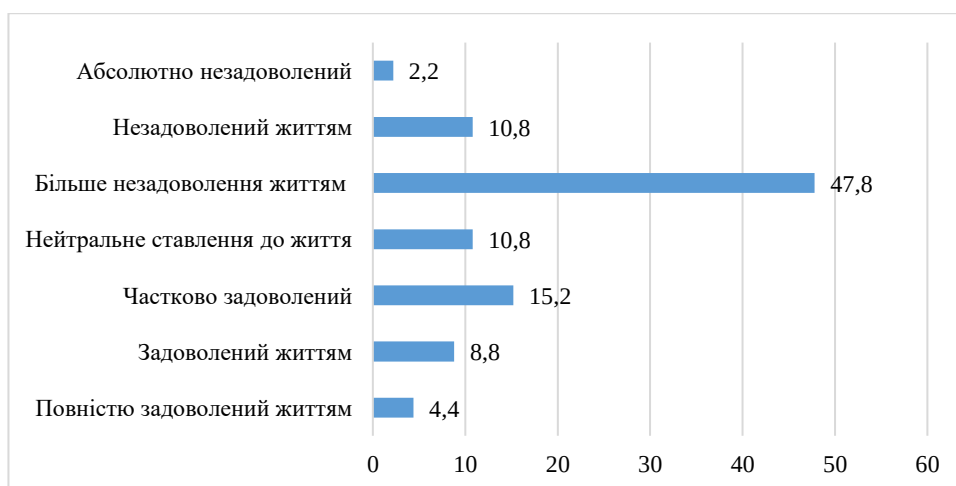


Рис. 2.2. Рівень задоволеності життям за шкалою Life Scale, %

Діагностику рівня щастя здійснювали за методикою «Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайл, результати представлено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Рівні щастя за методикою «Оксфордський опитувальник щастя»

М. Аргайл

Шкала	К-сть	%
Високий рівень щастя	2	4,4

Продовження таблиці 2.3

Підвищений рівень щастя	4	8,8
Середній рівень щастя	32	69,5
Знижений рівень щастя	5	10,8
Низький рівень щастя	3	6,5

Більшість досліджуваних, а саме 69,5% (32 особи), мають середній рівень щастя. Це вказує на помірний баланс позитивних і негативних емоцій у їхньому житті. Респонденти цієї групи, ймовірно, відчувають як задоволеність окремими аспектами життя, так і певні труднощі, що впливають на їхній загальний емоційний стан. Середній рівень свідчить про стабільність, але також вказує на можливість підвищення задоволеності життям через покращення окремих його сфер.

Незначна кількість респондентів – 4,4% (2 особи) – демонструє високий рівень щастя. Ці досліджувані відчувають гармонійне задоволення життям, відзначають переважання позитивних емоцій та стійкий оптимізм. Їхнє щастя є результатом збалансованих внутрішніх та зовнішніх чинників, таких як позитивне ставлення до себе, сприятливі соціальні взаємини та досягнення життєвих цілей.

На підвищеному рівні щастя знаходиться 8,8% (4 особи). Ці респонденти мають здебільшого позитивний емоційний фон і загальну задоволеність життям, проте можуть стикатися з незначними труднощами або відчувати недолік у певних аспектах свого існування.

Водночас 10,8% (5 осіб) показали знижений рівень щастя, що свідчить про переважання невдоволеності, часті негативні емоційні стани та ймовірну наявність стресових ситуацій у їхньому житті. Ці респонденти потребують додаткової підтримки для усунення чинників, що знижують їхній рівень благополуччя.

Найменша група респондентів – 6,5% (3 особи) – продемонструвала низький рівень щастя. Це свідчить про значну емоційну нестабільність, можливі

проблеми у соціальних взаєминах, відсутність життєвих цілей або незадоволення базовими потребами. Для таких осіб характерний високий рівень тривожності, стресу та почуття незадоволеності собою та своїм життям.

На рис. 2.3 представлено рівні щастя за методикою «Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайл.

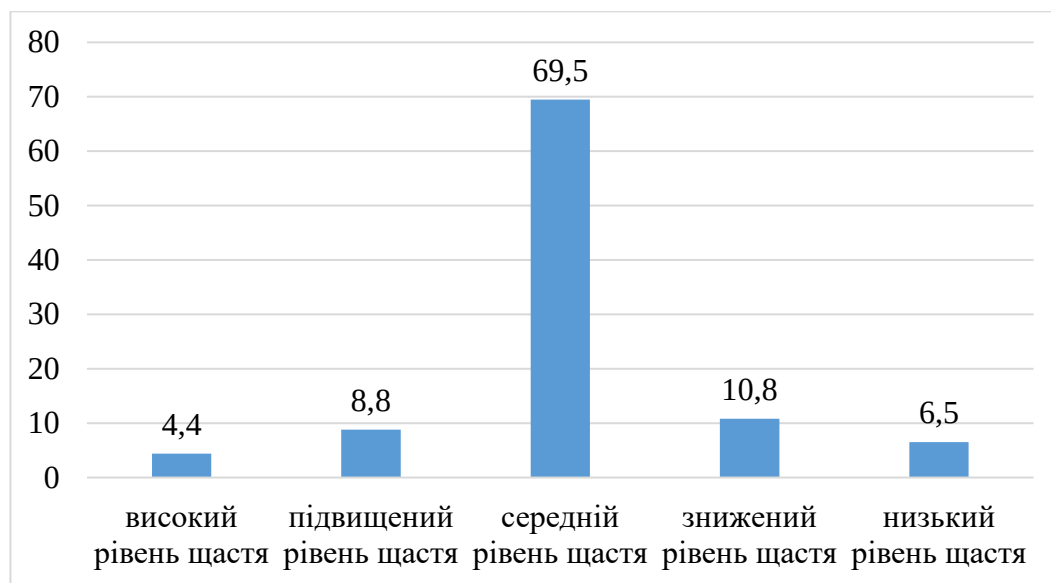


Рис. 2.3. Рівні щастя за методикою «Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайл, %

Результати дослідження демонструють значний дисбаланс у рівнях задоволеності життям серед респондентів. Більше половини досліджуваних схильні до негативного сприймання життя, що потребує ретельного аналізу причин і розробки стратегій для покращення емоційного та соціального благополуччя. Водночас лише 4,4% досягають повної гармонії в житті, що підкреслює необхідність підтримки зусиль для підвищення загального рівня задоволеності серед населення.

Висновки до другого розділу

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження стану суб'єктивного благополуччя особистості. Дослідження проводили на базі Державного податкового університету. Вибірку склали 46 осіб юнацького віку від 19 до 21 року, з них 26 дівчат та 20 юнаків. Для проведення емпіричного дослідження з визначення стану сформованості суб'єктивного благополуччя особистості було обрано такі діагностичні методики: «Шкала суб'єктивного благополуччя» (A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche, в адаптації М. Соколової); «Шкала задоволеності життям» (Life Scale (SWLS) Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гріффін; Оксфордський опитувальник щастя М. Аргайл.

Результати дослідження свідчать про значний дисбаланс у рівнях суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям серед респондентів. Основна кількість досліджуваних демонструє середній емоційний комфорт та середній рівень щастя, що є типовим у контексті стресових умов та життєвих викликів. Водночас значний відсоток досліджуваних перебуває на зниженому або низькому рівнях благополуччя, що свідчить про наявність емоційного дискомфорту, невдоволеності життям та потребу в підтримці.

Необхідно зосередити зусилля на розробці та впровадженні психологічної програми підтримки, яка сприятиме покращенню емоційного стану респондентів, підвищенню їхньої задоволеності життям та формуванню стійких стратегій адаптації до стресових ситуацій. Особливу увагу слід приділити групам із низьким рівнем щастя та суб'єктивного благополуччя, оскільки саме вони є найуразливішими до негативних психологічних наслідків.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВІДНОВЛЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Програма відновлення суб'єктивного благополуччя особистості

Розвиток і підтримка суб'єктивного благополуччя є ключовими аспектами психологічного здоров'я особистості. У сучасному суспільстві, яке часто супроводжується високими рівнями стресу, невизначеністю та соціальною нестабільністю, необхідність у спеціальних програмах, спрямованих на відновлення емоційного комфорту, набуває особливого значення. Ефективне відновлення суб'єктивного благополуччя сприяє формуванню позитивного мислення, підвищенню стійкості до стресу, покращенню міжособистісних взаємин та загальній гармонії у житті.

Мета програми – покращення суб'єктивного благополуччя через формування позитивного ставлення до життя, зниження рівня емоційного дискомфорту та розвиток навичок управління емоціями й стресом.

Завдання програми:

- підвищити рівень емоційного комфорту та позитивної оцінки життєвих обставин;
- сформувати навички саморефлексії та управління власними емоціями;
- розвинути стресостійкість і позитивне мислення;
- зміцнити міжособистісну взаємодію та соціальну підтримку;
- навчити методам релаксації та відновлення емоційної рівноваги.

Методи, які були використані під час реалізації програми з покращення суб'єктивного благополуччя: групова дискусія, рефлексивні вправи, арт-терапія (малювання, написання листів самому собі); когнітивно-поведінкові техніки, техніки релаксації (дихальні практики, медитація), методика роботи зі сценаріями майбутнього, ігрові вправи для розвитку позитивної взаємодії.

Очікувані результати від реалізації програми:

- поліпшення рівня суб'єктивного благополуччя досліджуваних;
- зниження рівня емоційного дискомфорту та тривожності;
- розвиток навичок управління стресом;
- формування позитивного ставлення до життєвих ситуацій;
- зміцнення почуття соціальної підтримки та міжособистісної довіри.

Програма розрахована на 10 тренінгових занять по 90 хвилин кожне.

Загальна структура занять:

- вступ (5-10 хв) – налаштування на роботу, обговорення цілей заняття;
- основна частина (75-80 хв) – виконання вправ та обговорення результатів;
- Підсумок (10-15 хв) – рефлексія, закріплення матеріалу, обмін враженнями. Ця програма спрямована на комплексне покращення емоційного стану респондентів та розвиток їх навичок управління життєвими викликами.

У табл. 3.1 представлено план програми покращення суб'єктивного благополуччя особистості.

Таблиця 3.1

План програми покращення суб'єктивного благополуччя особистості

№	Тема заняття	Мета	Вправи
1	Знайомство з групою	Створити безпечне середовище для роботи, знайомство з групою	Вправа «Коло знайомств», створення «Кодексу групи»
2	Аналіз джерел емоційного дискомфорту	Виявити причини емоційного дискомфорту	Вправа «Що мене турбує?», техніка «Колесо життєвого балансу»
3	Пізнання себе: усвідомлення емоцій	Сформувати навички розпізнавання та управління емоціями	«Щоденник емоцій», рефлексивна вправа «Мій емоційний день»

Продовження таблиці 3.1

4	Робота зі стресом: техніки релаксації	Навчити основних способів зняття стресу	Дихальні вправи, медитація «Місце сили», вправа «Мої ресурси»
5	Позитивне мислення	Формувати навички позитивного мислення	Вправа «Три гарні події», рефлексія «Мій шлях до щастя»
6	Робота з життєвими цінностями	Усвідомити життєві цінності та їх вплив на благополуччя	Вправа «Цінності та пріоритети», арт-терапія «Моє ідеальне життя»
7	Соціальна підтримка: роль взаємодії	Розвивати навички позитивного спілкування	Вправа «Я у групі», техніка «Підтримка від інших»
8	Розробка сценаріїв майбутнього	Сформувати образи позитивного майбутнього	Вправа «Моє майбутнє через 5 років», створення «Карти мрій»
9	Робота з травматичним досвідом	Допомогти знизити емоційне навантаження від минулого	Вправа «Лист собі в минуле», техніка «Прийняття і відпускання»
10	Підсумки: Ресурси для підтримки благополуччя	Закріпити результати програми та окреслити подальші цілі	Рефлексія «Мої досягнення», вправа «Планування майбутнього», обмін думками

Розглянемо детальний опис вправ із програми відновлення суб'єктивного благополуччя особистості.

Заняття 1. Знайомство з групою.

Вправа «Коло знайомств». Мета: створити атмосферу довіри та безпеки, сформулювати перше враження про групу.

Кожен учасник представляється, називає своє ім'я та коротко розповідає про себе, відповідаючи на запитання: «Що я очікую від цієї програми?».

Створення «Кодексу групи». Мета: забезпечити почуття безпеки та відповідальності.

Група спільно визначає правила взаємодії, які забезпечують комфортну роботу (наприклад, повага, конфіденційність, активна участь).

Заняття 2. Аналіз джерел емоційного дискомфорту.

Вправа «Що мене турбує?». Мета: усвідомлення джерел емоційного дискомфорту, створення основи для подальшої роботи.

Досліджувані записують на аркуші основні чинники, які викликають у них тривогу або незадоволеність. Потім кожен ділиться своїми думками у групі або з партнером.

Техніка «Колесо життєвого балансу». Мета: виявлення дисбалансу у життєвих сферах.

Досліджувані оцінюють основні сфери свого життя (робота, сім'я, здоров'я тощо) за шкалою від 1 до 10, зображуючи це у формі колеса. Обговорюються результати та визначаються слабкі місця.

Заняття 3. Пізнання себе: усвідомлення емоцій. Мета: розвинути здатність розпізнавати та аналізувати власні емоції.

Вправа «Щоденник емоцій». Досліджувані записують емоції, які вони відчували протягом дня, та їх причини. Вправу обговорюють у групі.

Рефлексивна вправа «Мій емоційний день». Мета: навчитися відстежувати закономірності у зміні емоційного стану.

Досліджувані малюють або описують свій типовий емоційний день: коли вони відчують підйом, спад, стрес або радість. Потім обговорюють це в парах.

Заняття 4. Робота зі стресом: техніки релаксації.

Дихальні вправи. Мета: навчити швидко відновлювати емоційну рівновагу.

Досліджувані виконують техніки глибокого дихання (наприклад, «4-7-8»), які допомагають знизити рівень тривоги.

Медитація «Місце сили». Мета: розслаблення, відновлення ресурсів.

Досліджувані уявляють безпечне, приємне місце, де вони можуть розслабитися. Ведучий допомагає керувати візуалізацією.

Вправа «Мої ресурси». Мета: посилення почуття впевненості у своїх силах.

Досліджувані згадують моменти, коли вони успішно справлялися зі стресом, та описують, які ресурси їм у цьому допомогли.

Заняття 5. Позитивне мислення.

Вправа «Три гарні події». Мета: розвиток навички фокусуватися на позитивному.

Досліджувані щодня записують три позитивні події, які сталися з ними, та обговорюють це на занятті.

Рефлексія «Мій шлях до щастя». Мета: усвідомлення шляхів досягнення задоволеності життям.

Досліджувані визначають, які дії та рішення вже сприяли їхньому благополуччю, і як вони можуть їх продовжувати.

Заняття 6. Робота з життєвими цінностями.

Вправа «Цінності та пріоритети». Мета: уявити, як цінності формують їхнє ставлення до життя.

Досліджувані створюють список своїх головних цінностей та обговорюють, як вони впливають на їхнє життя.

Арт-терапія «Моє ідеальне життя». Мета: сформувати позитивний образ майбутнього.

Досліджувані створюють візуальну картину свого ідеального життя (малюнок, колаж тощо).

Заняття 7. Соціальна підтримка. Вправа «Я у групі». Мета: розвиток відкритості та довіри у спілкуванні.

Досліджувані описують свої почуття щодо взаємодії у групі, отримуючи зворотний зв'язок від інших.

Техніка «Підтримка від інших». Мета: усвідомлення важливості соціальної взаємодії.

Досліджувані обговорюють, хто у їхньому оточенні є їхньою підтримкою, та як вони можуть зміцнити ці стосунки.

Заняття 8. Розробка сценаріїв майбутнього.

Вправа «Моє майбутнє через 5 років». Мета: сформувати мотивацію для досягнення позитивних змін.

Досліджувані описують або малюють своє бачення майбутнього через 5 років, включаючи досягнення та зміни.

Створення «Карти мрій». Мета: візуалізувати бажане майбутнє та окреслити шляхи досягнення.

Досліджувані створюють візуальну карту своїх бажань та цілей.

Заняття 9. Робота з травматичним досвідом.

Вправа «Лист собі в минуле». Мета: прийняття свого минулого та зниження емоційного напруження.

Досліджувані пишуть листа молодшій версії себе, висловлюючи підтримку та поради.

Техніка «Прийняття і відпускання». Мета: зниження впливу негативного досвіду.

Досліджувані уявляють, як вони відпускають травматичний досвід, замінюючи його позитивними образами.

Заняття 10. Підсумки.

Рефлексія «Мої досягнення». Мета: закріплення результатів програми.

Досліджувані підсумовують, що вони досягли під час програми, та обговорюють зміни у своєму стані.

Вправа «Планування майбутнього». Мета: мотивувати до подальшого розвитку та застосування отриманих знань у житті.

Досліджувані формують конкретний план дій для підтримання свого благополуччя у майбутньому.

Ця програма спрямована на досягнення довготривалих результатів у підвищенні емоційного комфорту та загального благополуччя досліджувані.

Під час реалізації програми дотримувалися таких принципів з метою забезпечення максимально позитивного результату:

- принцип індивідуального підходу. Досліджувані мають різний життєвий досвід, емоційний стан і рівень суб'єктивного благополуччя. Тому важливо враховувати їхні індивідуальні потреби, інтереси та особливості під час виконання вправ і роботи в групі;

- принцип конфіденційності. Гарантія безпеки та конфіденційності висловлювань і дій учасників програми є ключовим чинником створення довірливої атмосфери. Респонденти повинні бути впевнені, що їхні думки та почуття залишаться у межах групи;

- принцип добровільності. Участь у програмі має бути виключно добровільною, без примусу. Респонденти повинні самостійно визначати рівень своєї активності у вправах та дискусіях;

- принцип емоційної безпеки. Важливо створити комфортну атмосферу, в якій кожен учасник може вільно висловлювати свої думки та переживання без страху осуду чи критики;

- принцип поступовості. Зміни у рівні суб'єктивного благополуччя потребують часу. Програма повинна бути побудована таким чином, щоб навантаження і складність вправ поступово зростали, забезпечуючи учасникам можливість адаптуватися до нових знань і навичок;

- принцип активної участі. Досліджувані повинні бути активно залучені до всіх видів діяльності, включаючи обговорення, виконання вправ, групову рефлексію та домашні завдання. Це сприяє кращому засвоєнню матеріалу та розвитку навичок;

- принцип інтеграції знань і навичок. Під час програми важливо не лише надавати інформацію, але й навчати практичному використанню отриманих знань у щоденному житті. Це забезпечує довготривалі результати;

- принцип позитивного підкріплення. Досліджуваним необхідно надавати

позитивний зворотний зв'язок, заохочувати їх до саморозвитку та підтримувати їхні успіхи. Це сприяє підвищенню їхньої мотивації до змін;

- принцип рефлексії. Кожне заняття має завершуватися рефлексією, яка дозволяє учасникам усвідомити свої досягнення, отриманий досвід і можливі подальші кроки;

- принцип партнерства. Фасилітатор програми має бути не авторитарним лідером, а партнером, який допомагає учасникам у їхньому шляху до відновлення суб'єктивного благополуччя;

- принцип розвитку ресурсів. Програма повинна бути спрямована на виявлення та активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів учасників, які вони зможуть використовувати для підтримки свого благополуччя;

- принцип системного підходу. Емоційне благополуччя залежить від низки чинників (особистісних, соціальних, професійних). Програма має охоплювати всі ці аспекти для досягнення гармонійного результату.

Дотримання цих принципів сприяє ефективній реалізації програми та забезпечить максимальний результат для досліджуваних.

Поведінка досліджуваних під час реалізації програми відновлення суб'єктивного благополуччя особистості змінювалася в процесі її виконання, відображаючи поступову адаптацію та позитивні зрушення. На початкових етапах учасники проявляли сором'язливість і настороженість. Багато хто ставився до програми з певним скептицизмом, що виражалося в обережності висловлювань і небажанні ділитися особистими переживаннями. Поступово, під час знайомства з групою та виконання перших вправ, досліджувані почали більше довіряти один одному та ведучому, що сприяло створенню безпечного середовища для подальшої роботи.

На середніх етапах реалізації програми спостерігалось зростання відкритості та емоційної залученості. Досліджувані активно брали участь у вправах, пов'язаних з рефлексією та аналізом власних емоцій. Вправи на розпізнавання емоцій викликали сильний емоційний відгук, іноді супроводжувалися сльозами, але ці переживання сприймалися як полегшення та

важливий крок до внутрішніх змін. Вправи з технік релаксації, такі як дихальні практики та медитація, були позитивно сприйняті більшістю досліджуваних. Вони зазначали, що ці вправи допомагали їм відновлювати внутрішній баланс і відчувати спокій. Деякі досліджувані навіть повідомляли, що почали використовувати ці техніки у щоденному житті.

Під час роботи з травматичним досвідом у кількох досліджуваних виникали сильні емоційні реакції, проте вони зазначали, що така робота дозволила їм «відпустити» давні переживання і поглянути на них по-новому. На заняттях, присвячених позитивному мисленню та плануванню майбутнього, досліджувані проявляли високий рівень мотивації. Вправа «Карти мрій» надихнула багатьох, і вони активно обговорювали свої цілі та кроки для їх досягнення.

На підсумкових етапах реалізації програми більшість досліджуваних демонструвала зростання впевненості в собі, позитивне ставлення до життя та більш усвідомлений підхід до своїх емоцій і поведінки. Групова взаємодія стала ще більш підтримуючою: досліджувані охоче ділилися своїми досягненнями, надавали підтримку один одному, висловлювали вдячність за досвід, отриманий під час програми. Хоча на початку програми частина респондентів відчувала труднощі в розкритті своїх почуттів, наприкінці вони проявляли ініціативу і брали активну участь у обговореннях.

Загалом, поведінка досліджуваних під час програми відображала динаміку змін: від початкової настороженості до активної участі та демонстрації позитивних результатів. Поступовий перехід від настороженості та скептицизму до відкритості та активної участі в груповій роботі свідчить про ефективність обраного підходу. Використання інтегративних методів, таких як когнітивно-поведінкові техніки, арт-терапія, дихальні практики та вправи на планування майбутнього, забезпечило комплексний вплив на когнітивний та емоційний компоненти суб'єктивного благополуччя.

3.2. Результати апробації програми з відновлення суб'єктивного благополуччя особистості

Після апробації програми було визначено необхідність проведення повторної діагностики з метою визначення стану сформованості суб'єктивного благополуччя особистості. На контрольному етапі емпіричного дослідження для діагностики було використано методики констатуючого експерименту.

У табл. 3.2 представлено результати, отримані за допомогою методики «Шкала суб'єктивного благополуччя» (розробленої А. Перуе-Баду).

Таблиця 3.2

Результати дослідження респондентів за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (розробленої А. Перуе-Баду)

Шкала	ДО	Після
«Повне емоційне благополуччя»	6,5	10,8
«Помірний емоційний комфорт»	17,5	32,7
«Середній емоційний комфорт»	56,5	50
«Помірне суб'єктивне неблагополуччя»	19,5	6,5

Як видно з табл. 3.2, на контрольному етапі дослідження «повне емоційне благополуччя» демонструють 10,8% досліджуваних; «помірний емоційний комфорт» – 32,7% досліджуваних; «середній емоційний комфорт» – 50%; «помірне суб'єктивне неблагополуччя» – 6,5% досліджуваних. На рис 3.1 представлено динаміку за цією методикою.

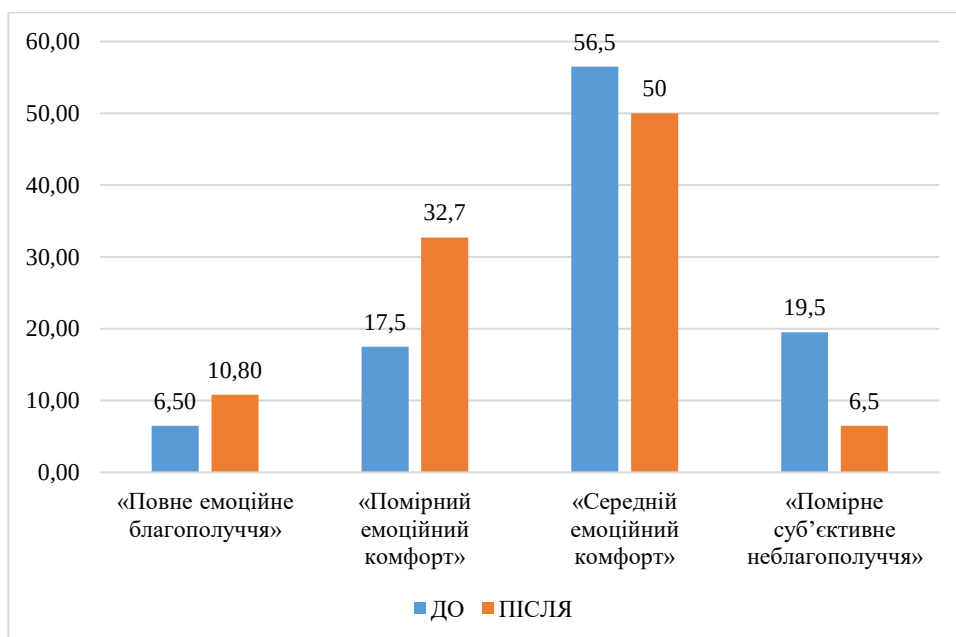


Рис. 3.1. Динаміка розподілу респондентів за рівнями суб'єктивного благополуччя за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (розробленої А. Перуе-Баду), %

Як видно з рис. 3.1. за шкалою «повне емоційне благополуччя» кількість досліджуваних зрослі на 4,3%; «помірний емоційний комфорт» – зросла на 15,2; «середній емоційний комфорт» – знизилася на 6,5%; «помірне суб'єктивне неблагополуччя» – знизилася на 13%.

У таблиці 3.3 представлено результати діагностики рівнів задоволеності життям за методикою «Шкала задоволеності життям» (Life Scale) Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гріффін.

Таблиця 3.3

Рівні задоволеності життям за методикою «Шкала задоволеності життям» (Life Scale)

Шкала	ДО	ПІСЛЯ
Повністю задоволений життям	4,4	6,5
Задоволений життям	8,8	23,9
Частково задоволений	15,2	47,8
Нейтральне ставлення до життя	10,8	6,5
Більше незадоволення життям	47,8	10,8

Незадоволений життям	10,8	4,4
Абсолютно незадоволений	2,2	0

Повністю задоволені життям – 6,5% досліджуваних; задоволені життям – 23,9%; частково задоволені життям – 47,8%; нейтральне ставлення – 6,5%; більше незадоволений життям – 10,8%; незадоволений життям – 4,4%. На рис. 3.2 представлено динаміку задоволеності життям.

Повністю задоволені життям зросли з 4,4% до 6,5% (+2,1%). Це свідчить про збільшення частки людей, які відчують максимальне задоволення життям. Задоволені життям збільшилися з 8,8% до 23,9% (+15,1%). Це суттєве зростання вказує на значне покращення загальної задоволеності. Частка з нейтральним ставленням до життя зменшилася з 10,8% до 6,5% (-4,3%). Зниження в цій категорії свідчить про те, що частина людей перемістилася в групи задоволених або частково задоволених. Частка тих, хто відчуває більше незадоволення життям, значно зменшилася з 47,8% до 10,8% (-37%). Це суттєве покращення говорить про зменшення негативних оцінок свого життя.

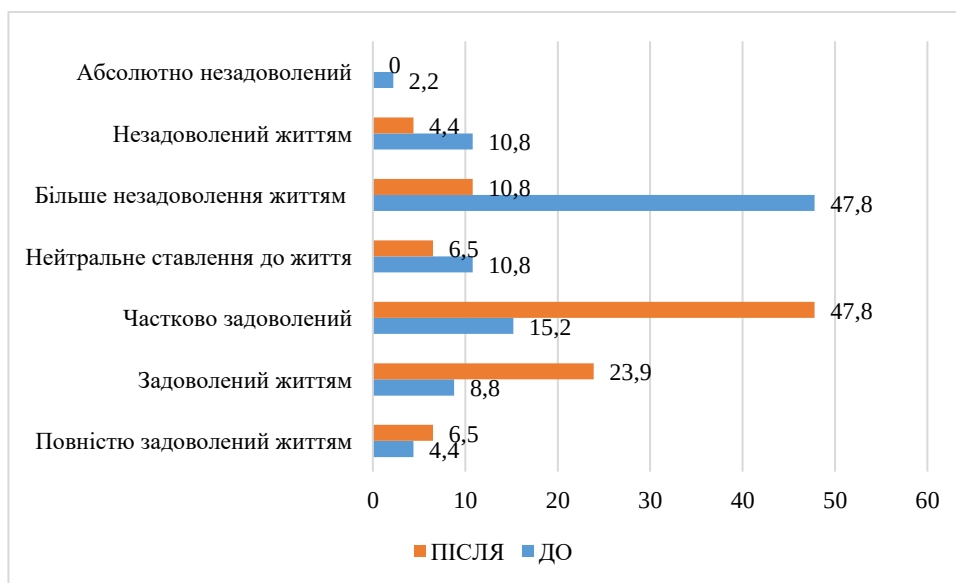


Рис. 3.2. Динаміка задоволеності життям за шкалою Life Scale, %

Незадоволені життям скоротилися з 10,8% до 4,4% (-6,4%), що також вказує на позитивні зміни. Категорія абсолютно незадоволених життям зникла

повністю (з 2,2% до 0%), що є показником успішного подолання крайніх негативних оцінок.

Отже, дані демонструють чітку позитивну динаміку задоволеності життям. Найбільш вражаючим є значне зниження частки людей, які були більше незадоволені життям (на 37%), та повне зникнення абсолютно незадоволених.

Суттєве збільшення частки повністю задоволених і задоволених життям (+17,2%) свідчить про ефективність заходів або умов, які вплинули на покращення загального благополуччя. Зменшення нейтрального ставлення до життя може вказувати на те, що люди стали чіткіше усвідомлювати свої емоції та задоволення від життя, переміщуючись у категорії задоволених або частково задоволених.

Діагностику рівня щастя здійснювали за методикою «Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайл, результати представлено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

**Рівні щастя за методикою «Оксфордський опитувальник щастя»
М. Аргайл**

Шкала	ДО	ПІСЛЯ
Високий рівень щастя	4,4	10,8
Підвищений рівень щастя	8,8	15,2
Середній рівень щастя	69,5	48,5
Знижений рівень щастя	10,8	23,3
Низький рівень щастя	6,5	2,2

Результати дослідження продемонстрували зміни у рівнях щастя респондентів до та після проведення певної роботи. Спостерігається позитивна динаміка, що свідчить про покращення емоційного стану частини досліджуваних та зменшення кількості респондентів із низьким рівнем задоволеності життям.

Кількість респондентів із високим рівнем щастя зросла з 4,4% до 10,8%, що вказує на позитивні зрушення у сприйманні життя та значне зростання емоційного благополуччя. Люди цієї групи демонструють гармонійний

емоційний стан, стабільний оптимізм та впевненість у собі. Також позитивна динаміка спостерігається у респондентів із підвищеним рівнем щастя, кількість яких збільшилася з 8,8% до 15,2%. Це вказує на помітне покращення настрою, зниження тривожності та зростання загального задоволення життям.

Водночас у категорії середнього рівня щастя відбулося зниження показника з 69,5% до 48,5%. Простежується також зростання кількості респондентів із зниженим рівнем щастя, що підвищився з 10,8% до 23,3%. Позитивним є той факт, що кількість респондентів із низьким рівнем щастя зменшилася з 6,5% до 2,2%. Це свідчить про зменшення емоційної нестабільності та поступове покращення стану тих, хто раніше демонстрував значне невдоволення життям.

На рис. 3.3 представлено динаміку рівнів щастя за методикою «Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайл.

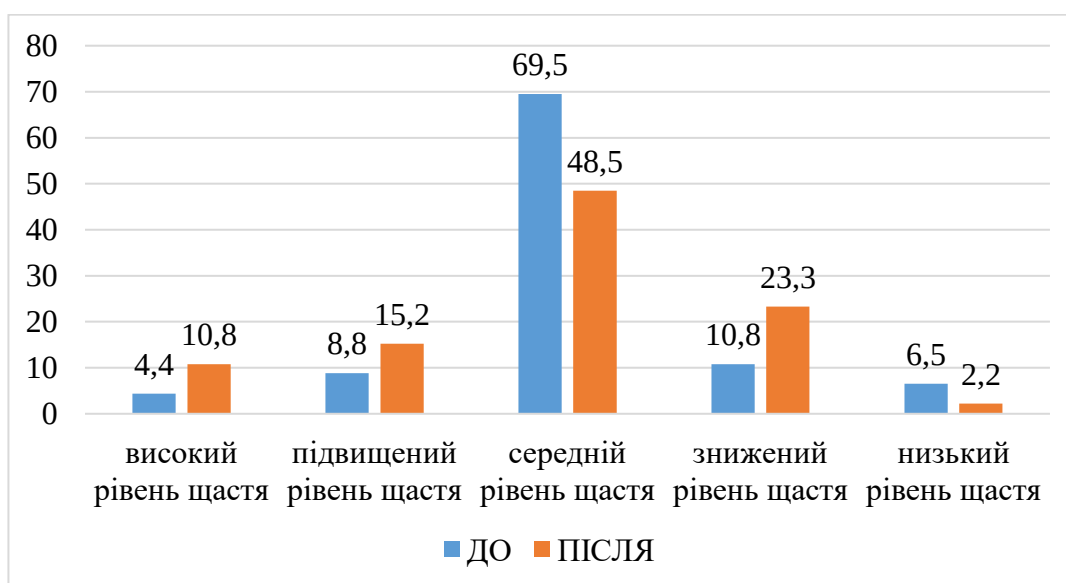


Рис. 3.3. Динаміка рівнів щастя за методикою «Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайл, %

Загальна динаміка результатів вказує на покращення емоційного благополуччя значної частини респондентів, що підтверджується зростанням кількості осіб із високим і підвищеним рівнями щастя. Зниження показників

низького рівня є позитивним фактором, що демонструє ефективність реалізованих заходів.

Результати програми підтвердили, що поступове опрацювання джерел емоційного дискомфорту, формування позитивних сценаріїв майбутнього та розвиток підтримуючої групової атмосфери сприяють гармонізації внутрішнього стану особистості. Досліджувані відзначили зниження рівня тривожності, покращення настрою, зростання впевненості у собі та покращення якості міжособистісних взаємин.

Отримані результати підкреслюють важливість системного підходу до відновлення суб'єктивного благополуччя, що включає роботу над емоційними, когнітивними та соціальними аспектами життя особистості. Запропонована програма може бути використана як ефективний інструмент у психологічній практиці для підтримки особистостей, які переживають емоційний дискомфорт, та для формування довготривалих позитивних змін.

3.3. Методичні рекомендації щодо відновлення суб'єктивного благополуччя особистості в кризових умовах

Сучасні кризові умови, викликані соціальними, економічними, екологічними та іншими викликами, значно впливають на суб'єктивне благополуччя особистості. Тривалі стресові ситуації, невизначеність та нестабільність призводять до зниження рівня емоційного комфорту, погіршення психічного здоров'я та якості життя загалом. У таких умовах особливої актуальності набуває питання відновлення суб'єктивного благополуччя, яке охоплює як емоційні, так і когнітивні аспекти сприймання життя.

Методичні рекомендації щодо відновлення суб'єктивного благополуччя особистості в кризових умовах спрямовані на забезпечення ефективної підтримки людей, які стикаються з емоційним виснаженням, тривожністю чи втратою життєвих орієнтирів. Вони пропонують практичні інструменти для стабілізації психоемоційного стану, розвитку стресостійкості та формування

позитивного ставлення до життя.

Відновлення суб'єктивного благополуччя особистості в кризових умовах вимагає комплексного підходу, що включає психологічну, емоційну, соціальну та фізичну підтримку. У таких ситуаціях важливо почати з усвідомлення власного стану, адже розуміння своїх емоцій і реакцій є першим кроком до їх регуляції. Одним із ефективних інструментів є ведення «Щоденника емоцій», у якому можна фіксувати свої переживання, думки, причини їх виникнення та реакції на певні події. Регулярний аналіз таких записів допоможе виявити повторювані тривожні моменти, що сприятиме пошуку способів їх подолання.

Для роботи з емоційним станом дуже важливими є практики усвідомленості (mindfulness). Вони навчають концентрувати увагу на теперішньому моменті, приймаючи власні думки та емоції без оцінок і надмірної критики. Така практика дозволяє зменшити тривожність, яка часто виникає через роздуми про минулі помилки чи страх перед майбутнім. Наприклад, короткі сесії медитації (навіть 5-10 хвилин на день) допомагають заспокоїтися, а також відчутти більше контролю над своїм внутрішнім станом.

Додатково, техніки глибокого дихання та прогресивної м'язової релаксації є надзвичайно корисними для зниження рівня стресу. Наприклад, методика «4-7-8» (вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 7, видих на 8) допомагає заспокоїти нервову систему й зменшити рівень напруги. Прогресивна м'язова релаксація, яка полягає в послідовному напруженні та розслабленні різних груп м'язів, дозволяє усунути фізичну напругу, що часто супроводжує емоційний стрес.

Крім індивідуальних технік, важливо забезпечити собі підтримку з боку соціального оточення. Спілкування з друзями, членами сім'ї чи колегами є потужним ресурсом у подоланні кризових ситуацій. Люди, яким ми довіряємо, можуть не лише надати емоційну підтримку, але й запропонувати інший погляд на проблему, допомагаючи знайти нові рішення. Якщо з певних причин доступ до близьких обмежений, варто розглянути можливість приєднання до груп підтримки або онлайн-спільнот, де можна обмінюватися досвідом із людьми, які переживають подібні труднощі.

Важливо також приділити увагу організації побуту. Створення комфортного простору вдома, упорядкування особистого середовища та дотримання розпорядку дня сприяють відчуттю стабільності. Це може включати не лише фізичне впорядкування, але й введення щоденних ритуалів, які допомагають структурувати час і підтримувати емоційну рівновагу.

Не менш значущим є фізичний аспект відновлення. Регулярна фізична активність, як-от ходьба, біг, плавання чи йога, сприяє виробленню ендорфінів – гормонів щастя, що підвищують настрій і знижують рівень стресу. Навіть невеликі щоденні фізичні вправи допомагають відчути більше енергії та поліпшити загальний стан.

Поряд із цим, емоційне відновлення можна підтримувати через творчість, таку як малювання, писання чи музика. Арт-терапія допомагає висловити те, що важко передати словами, і водночас є способом «випустити» напруження. Наприклад, створення кольорових малюнків чи простих замальовок сприяє розвантаженню свідомості.

Сукупність цих підходів дозволяє не лише стабілізувати емоційний стан, а й підвищити загальний рівень суб'єктивного благополуччя, навіть у кризових умовах. Це створює основу для подальшого самовідновлення та адаптації до змін.

Суттєвим компонентом відновлення суб'єктивного благополуччя є когнітивне переналаштування, яке допомагає змінити деструктивні, песимістичні думки на конструктивні та реалістичні. Цей процес починається з усвідомлення своїх думок і їхнього впливу на емоційний стан. Наприклад, у ситуаціях, коли виникають думки про власну безпорадність чи неуспішність, варто свідомо переорієнтуватися на позитивні аспекти – навіть якщо вони здаються незначними. Це може бути оцінка невеликих досягнень, таких як виконання щоденних завдань або зусилля, докладені для подолання труднощів. Регулярне ведення списку щоденних досягнень допомагає зміцнити впевненість у собі, формувати позитивне ставлення до власних дій і закріплювати відчуття прогресу.

Когнітивне переналаштування також включає використання технік рефреймінгу – переосмислення ситуацій для пошуку в них нових можливостей або ресурсів. Наприклад, замість того щоб сприймати кризу як перешкоду, можна розглядати її як можливість для розвитку нових навичок чи відкриття нових шляхів. Важливо підкреслювати власний контроль над ситуацією, навіть якщо цей контроль здається обмеженим. Навіть мінімальні кроки в напрямку покращення ситуації можуть значно підвищити відчуття впевненості та зменшити тривожність.

У кризових умовах надзвичайно важливо створити ресурсне середовище, яке сприятиме відновленню. Це включає підтримку соціальних зв'язків – розмови з друзями, членами сім'ї чи колегами. Такі взаємодії дають змогу відчувати, що ви не самотні у своїх переживаннях, і забезпечують емоційний відгук, який допомагає знизити рівень стресу. Якщо доступ до безпосереднього спілкування обмежений, можна скористатися сучасними засобами комунікації, такими як відеодзвінки чи участь у тематичних групах онлайн. Корисним може бути приєднання до груп підтримки, де люди діляться своїм досвідом подолання труднощів і допомагають одне одному знайти нові способи вирішення проблем.

Окрім соціальної підтримки, значущим є створення фізичного та психологічного комфорту в щоденному житті. Організація комфортного побуту допомагає зменшити відчуття хаосу та невизначеності. Це може включати облаштування простору вдома, що сприяє відпочинку та спокою: наприклад, забезпечення чистоти й порядку, створення затишної атмосфери з використанням освітлення, ароматів чи музики. Регулярний режим дня є ще одним ключовим чинником, який допомагає стабілізувати стан. Визначення чітких часових рамок для сну, роботи, відпочинку та харчування створює відчуття структури та передбачуваності, що дуже важливо в умовах нестабільності.

Важливо пам'ятати, що ресурсне середовище не обмежується фізичним комфортом і соціальною підтримкою – воно також включає духовні, емоційні й інтелектуальні джерела натхнення. Наприклад, заняття, які приносять

задоволення (читання, творчість, прогулянки на природі), сприяють відновленню внутрішнього балансу та зміцненню емоційного стану. Усе це разом створює основу для стабілізації, адаптації та поступового виходу з кризової ситуації.

Планування та організація свого часу є одним із ключових елементів у відновленні суб'єктивного благополуччя, оскільки вони допомагають структурувати щоденне життя, зменшують хаос і створюють відчуття контролю над ситуацією. Першим кроком є складання списків завдань. Це можуть бути як довгострокові цілі, так і короткострокові завдання на день чи тиждень. Поділ завдань на дрібніші етапи робить їх виконання менш обтяжливим і сприяє формуванню відчуття досягнення. Визначення пріоритетів також допомагає зосередитися на важливих справах і уникати розсіювання енергії на другорядні питання. Використання методів планування, наприклад, техніки Eisenhower Matrix (розподіл завдань за важливістю та терміновістю), дозволяє ефективніше розподілити час і сили.

Реалістичне планування передбачає врахування власних ресурсів і можливостей. Важливо залишати час для відпочинку, перерв і фізичної активності. Постійне перевантаження може призвести до виснаження та емоційного вигорання, тому збалансування роботи й відпочинку є критичним. Наприклад, використання техніки Pomodoro (інтервали роботи по 25 хвилин з короткими перервами) дозволяє підтримувати концентрацію та запобігати втомі. Окрім організації часу, збалансоване харчування має суттєве значення для підтримки загального стану організму. Раціон, багатий на овочі, фрукти, білки та корисні жири, забезпечує необхідні ресурси для мозку і тіла, сприяючи зниженню стресу та підвищенню енергії. Регулярне вживання їжі в чітко визначені години стабілізує біологічні ритми, що позитивно впливає на фізичний і психічний стан.

Дотримання режиму сну є ще одним важливим чинником. Рекомендовано лягати спати й прокидатися в один і той самий час, навіть у вихідні дні. Це допомагає стабілізувати внутрішній біологічний годинник і покращує якість сну.

Щоб полегшити процес засинання, важливо уникати використання гаджетів перед сном, оскільки блакитне світло екранів може порушувати вироблення мелатоніну – гормону, що регулює сон. Натомість корисними є ритуали релаксації перед сном, такі як читання, слухання спокійної музики чи медитація.

За необхідності важливо звертатися до професійної допомоги. Психологічна консультація або психотерапія можуть надати цінну підтримку в складний період. Фахівці допоможуть глибше зрозуміти емоційний стан, знайти причини труднощів і розробити ефективні стратегії подолання кризи. Для цього можуть використовуватися різні підходи, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, яка спрямована на зміну деструктивних моделей мислення та поведінки. У випадках гострої кризи слід негайно звертатися до кризових центрів чи гарячих ліній психологічної допомоги. Такі організації надають оперативну підтримку, допомагають стабілізувати емоційний стан і пропонують конкретні поради щодо виходу з критичної ситуації.

Комплексний підхід до відновлення суб'єктивного благополуччя, що включає планування, організацію часу, фізичну та емоційну турботу про себе, а також професійну допомогу, дозволяє поступово стабілізувати стан, знайти нові ресурси для адаптації й розвитку, і врешті-решт повернути відчуття гармонії та контролю над своїм життям.

Висновки до третього розділу

Програма відновлення суб'єктивного благополуччя особистості є ефективним інструментом для покращення емоційного стану, підвищення стійкості до стресу та формування позитивного ставлення до життя. В умовах соціальної нестабільності та зростаючого рівня психологічного дискомфорту її реалізація надає можливість досліджуваним покращити якість життя, розвинути навички управління емоціями, а також відновити внутрішню гармонію.

Програма була спрямована на системне вирішення актуальних проблем респондентів через поєднання когнітивно-поведінкових технік, арт-терапії, вправ на саморефлексію та технік релаксації. Завдяки структурованому підходу та поступовому нарощенню складності завдань, респонденти змогли усвідомити джерела емоційного дискомфорту, розвинути стресостійкість та отримати корисні навички для подолання життєвих труднощів.

Апробація програми з відновлення суб'єктивного благополуччя особистості засвідчила її ефективність у покращенні емоційного стану, задоволеності життям та рівня щастя респондентів. Порівняльний аналіз результатів до та після реалізації програми вказує на позитивну динаміку за всіма вимірюваними показниками: збільшилася кількість респондентів із повним та помірним емоційним комфортом, тоді як показники помірного неблагополуччя значно знизилися; спостерігається зменшення кількості незадоволених респондентів та повна відсутність категорії «абсолютно незадоволених», водночас суттєво зросла частка задоволених і частково задоволених життям; кількість респондентів із високим та підвищеним рівнем щастя зросла, а кількість осіб із низьким рівнем значно зменшилася.

Методичні рекомендації щодо відновлення суб'єктивного благополуччя особистості в кризових умовах пропонують комплексний підхід, який поєднує емоційне самопізнання, психофізичне відновлення, соціальну підтримку, когнітивне переналаштування та організацію ресурсного середовища.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження з проблеми суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни.

1. Здійснено теоретичний аналіз дослідження проблеми суб'єктивного благополуччя особистості в психологічній науці. Суб'єктивне благополуччя є комплексним поняттям, яке відображає особистісне сприймання людиною свого життя як успішного, задовільного та гармонійного. Воно включає емоційні аспекти (позитивні емоції, відсутність негативних почуттів), когнітивну оцінку (задоволеність життям загалом або окремими його сферами) і психологічні компоненти (відчуття смислу, особистісного розвитку, самореалізації).

2. Фактори, що впливають на суб'єктивне благополуччя, охоплюють широкий спектр явищ, відображаючи індивідуальні потреби, інтереси, цінності та установки. Вони включають матеріальне становище, рівень освіти, здоров'я, міжособистісні відносини та доступ до ресурсів, які сприяють підвищенню рівня задоволеності життям і відчуття щастя. Позитивне суб'єктивне благополуччя базується на внутрішній гармонії, впевненості у завтрашньому дні та відчутті значущості власного життя.

Проте психологічні наслідки війни чинять серйозний і багатовимірний вплив на суб'єктивне благополуччя особистості. Постійна загроза життю, втрата близьких, руйнування домівок, вимушена міграція та невизначеність майбутнього формують потужний негативний емоційний фон. Це призводить до виникнення таких психічних розладів, як тривожність, депресія та посттравматичний стресовий розлад. Відчуття небезпеки й страху супроводжуються емоційним напруженням, нічними кошмарами, порушеннями сну, труднощами в соціальній адаптації та значним погіршенням якості життя.

Соціальні зміни, спричинені війною, також мають значний вплив на суб'єктивне благополуччя. Руйнування звичних соціальних зв'язків, втрата роботи, вимушена зміна місця проживання та соціального статусу сприяють

виникненню почуття ізоляції, зниження самооцінки та втрати сенсу життя. Ці чинники особливо гостро відчують діти, літні люди та особи з інвалідністю, які є найбільш вразливими до наслідків соціальних і психологічних потрясінь.

3. Емпірично досліджено стан суб'єктивного благополуччя особистості. За результатами констатувального етапу встановлено, що половина респондентів (56,5%) демонструють середній рівень емоційного комфорту, тоді як лише 6,5% досягли повного емоційного благополуччя. Водночас 19,5% досліджуваних мають помірно емоційне неблагополуччя, що може потребувати додаткової уваги з боку фахівців. Результати дослідження демонструють значний дисбаланс у рівнях задоволеності життям серед респондентів. Більше половини досліджуваних схильні до негативного сприймання життя, що потребує ретельного аналізу причин і розробки стратегій для покращення емоційного та соціального благополуччя. Водночас лише 4,4% досягають повної гармонії в житті, що підкреслює необхідність підтримки зусиль для підвищення загального рівня задоволеності серед населення.

4. Розроблено та впроваджено програму відновлення суб'єктивного благополуччя особистості та визначено її ефективність. Методи, які були використані під час реалізації програми з покращення суб'єктивного благополуччя: групова дискусія, рефлексивні вправи, арт-терапія (малювання, написання листів самому собі); когнітивно-поведінкові техніки, техніки релаксації (дихальні практики, медитація), методика роботи зі сценаріями майбутнього, ігрові вправи для розвитку позитивної взаємодії сприяли підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя.

6. Аналіз результатів апробації пропонованої методики свідчить про її ефективність. За методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перує-Баду було зафіксовано зростання кількості респондентів із «повним емоційним благополуччям» на 4,3%, а також збільшення кількості осіб із «помірним емоційним комфортом» на 15,2%, відбулося зниження показників «середнього емоційного комфорту» на 6,5% та «помірного суб'єктивного неблагополуччя» з на 13%. Це вказує на суттєве покращення емоційного стану більшості

досліджуваних та зменшення проявів емоційного дискомфорту. За методикою «Шкала задоволеності життям» спостерігається значне підвищення рівнів задоволеності життям. Кількість повністю задоволених життям зросла на 2,1%, а задоволених життям – на 15,1%. Кількість осіб із «більшим незадоволенням життям» зменшилася на 37%, а категорія «абсолютно незадоволених» не була виявлена. Ці результати підтверджують суттєве покращення якості життя респондентів після реалізації програми. За методикою «Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайла позитивна динаміка відзначена у збільшенні кількості респондентів із високим рівнем щастя на 6,4% та підвищеним рівнем щастя зросла на 6,4%. Кількість осіб із середнім рівнем щастя знизилася на 21%. Важливо відзначити зниження кількості осіб із низьким рівнем щастя на 4,3%, що вказує на зменшення емоційної нестабільності та загального невдоволення життям.

Загальна тенденція свідчить про покращення суб'єктивного благополуччя досліджуваних. Зростання кількості респондентів із високими рівнями емоційного комфорту та щастя супроводжується зниженням частки осіб із негативними емоційними станами. Особливо значущим є факт повного зникнення категорії «абсолютно незадоволених життям» та скорочення кількості респондентів із помірним суб'єктивним неблагополуччям.

7. Пропоновані методичні рекомендації щодо відновлення суб'єктивного благополуччя особистості в кризових умовах розроблені з позицій комплексного підходу до вирішення проблем, викликаних стресовими обставинами. Основний акцент зроблено на інтеграцію психологічної, емоційної, соціальної та фізичної підтримки для забезпечення гармонійного повернення до нормального функціонування.

У рекомендаціях підкреслюється значення усвідомленості особистістю власного стану, формування конструктивних стратегій поведінки та розвитку ресурсів для подолання кризових ситуацій. Особлива увага приділяється когнітивному переналаштуванню, що сприяє зміні негативного мислення на

позитивне, а також структуризації часу, яка забезпечує ефективну організацію повсякденного життя.

Соціальна підтримка відіграє ключову роль у подоланні кризових наслідків, допомагаючи створювати відчуття стабільності та взаємодопомоги. Поряд із цим, підвищення емоційної стійкості через практики релаксації, фізичну активність та творчість сприяє відновленню внутрішнього балансу. У рекомендаціях також акцентовано увагу на значенні професійної допомоги в складних випадках, що включає психологічне консультування, терапію та кризове втручання.

Комплексний підхід до відновлення суб'єктивного благополуччя дозволяє не лише стабілізувати емоційний стан, а й закласти основу для подальшого особистісного зростання та адаптації до нових умов життя. Дані рекомендації можуть стати цінним інструментом для людей, які стикаються з кризовими ситуаціями, а також для фахівців, що працюють у сфері психологічної підтримки.

На основі отриманих результатів теоретичного та емпіричного дослідження варто заключити (або зробити висновок), що поставлена мета магістерської роботи досягнута, завдання вирішені.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф., Носенко Д. В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія*. 2022. Вип. 18. С. 3–9.
2. Боснюк В. Ф. Суб'єктивне благополуччя як ключовий показник позитивного психологічного функціонування особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 5–9.
3. Верник О. Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. *Благополуччя особистості і благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя* : матеріали науково-практичного круглого столу, 21 квітня 2019 року. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5–8.
4. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського держ. ун-ту*. 2022. Вип. 2. С.293–303.
5. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2016. 20 с.
6. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія. Чернігів, 2020. 543 с.
7. Директоренко Л., Шаповал І. Дослідження суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни. The IX International Scientific and Practical Conference «*Research of young scientists: from idea generation to project implementation*», October 28-30. Lyon, France, 2024. С. 207–211 p.
8. Іваннікова Г. В. Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2021. 248 с.

9. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис....канд. психол. наук : 19.00.01; Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Одеса, 2021. 270 с.
10. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2022. № 2. С. 85–93.
11. Коробка Л. М. Суб'єктивне благополуччя особи в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. *Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології*. 2021. С. 207–213.
12. Курова А. В. Деякі аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2020. № 191 (31). С. 152–165.
13. Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. *Психологія*. 2020. Т. 20. Вип. 2 (36). Ч. 1. С. 98–104.
14. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 2. С. 109–114.
15. Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*. 2023. № 42. С. 113–126.
16. Мащак С. О., Кучвара Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 6. С. 5–9.
17. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 18 (63). С. 32–42.
18. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2019.

№ 1. С. 80–104.

19. Підбуцька Н. В. Суб'єктивне благополуччя у становленні майбутніх фахівців. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. пр. : матер. Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», 22 жовтня 2020 р. Харків : НТУ «ХПІ», 2014. Вип. 40-41 (44-45). С. 193–207.

20. Семків І. І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2023. № 37. С. 234–237.

21. Семків І. І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2020. Вип. 37. С. 234–237.

22. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V. *Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2020. Вип. 17. С. 124–133.

23. Сокурянська Л. Г. Ціннісна детермінація становлення соціальної суб'єктності студентства в умовах соціокультурної трансформації : автореф. дис. ... доктора соціологічних наук; Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2020. 38 с.

24. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія; Нац. академія пед. наук України, Ін-т соціал. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 160 с.

25. Biswas-Diener R., Kashdan T. B., King L. A. Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*. 2023. № 4 (3). P. 208–211.

26. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago : Aldine Pub. Co., 2020. P. 320.

27. Campbell A. The Quality of American Life : Perceptions, Evaluations and Satisfaction. New York : Russell Sage Foundation, 2021. P. 583.
28. Costa P. T. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being : Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. № 38. P. 668–678.
29. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 2020. 95. 542–575.
30. Diener E., Heintzelman S. J., Kushlev K., et al. Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*. 2020. № 58. P. 87–104.
31. International Wellbeing Group Personal Wellbeing Index: 5th Edition. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life. Deakin University. 2021. URL: <https://www.acqol.com.au/uploads/pwi-a/pwi-a-english.pdf> (дата звернення: 20.10.2024).
32. Ironson G. H., Wynings C., Schneiderman N. et al. Posttraumatic stress symptoms, intrusive thoughts, loss, and immune function after Hurricane Andrew *Psychosom. Med.* 2023. Vol. 59. 128–141.
33. Jewell S., Kambhampati U. S. Are happy youth also satisfied adults? An analysis of the impact of childhood factors on adult life satisfaction. *Social Indicators Research*. 2021. № 121. P. 543–567.
34. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. Well-being: Foundations of hedonic psychology. New York : Russell Sage Foundation Press. *Russell Sage Foundation*. 2020. 593 p.
35. Kerce E. W. Quality of life: Meaning, measurement, and models (NPRDCTN-92-15). San Diego : Navy Personnel Research and Development Center, 2023. P. 31.
36. Lyubomirsky S. The benefits of frequent positive affect : Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2023. № 131. P. 803–855.
37. Lyubomirsky S., Sheldon K. M., Schkade D. Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Rev. Gen. Psychol.* 2020. № 9. P. 111–131.

38. Magnus K. A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective wellbeing. *Paper presented at the Sixty-third Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association*. Chicago, 2020. P. 32.
39. Patton G. C., Tollit M. M., Romaniuk H. et al. A prospective study of the effects of optimism on adolescent health risks. *Pediatrics*. 2022. № 127. P. 308–316.
40. Proctor C. L., Linley P. A., Maltby J. Youth life satisfaction measures: A review. *Journal of Positive Psychology*. 2022. № 4. 128–144.
41. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychol.* 2020. № 52. 141–166.
42. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. № 57. P. 1069–1081.
43. Samman E. Psychological and Subjective Well-being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. *Oxford Development Studies, Taylor & Francis Journals*. 2023. Vol. 35 (4). P. 459–486.
44. Schimmack U. The structure of subjective well-being. New York : Guilford Press, 2021. P. 97–123.
45. Seligman M. Flourish: A new understanding of happiness and well-being –and how to achieve them. London : Nicholas Brealey Publishing. 2021. 368 p.
46. Veenhoven R., Kalmijn W. Inequality-adjusted happiness in nations: Egalitarianism and utilitarianism married together in a new index of societal performance. *Journal of Happiness Studies*. 2022. № 6. 421–455.