ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ: ГЕДОНІСТИЧНИЙ ПІДХІД

Полякова А. С.
здобувачка 4 року навчання ОР бакалавр
спеціальність 053 Психологія, ФПСР
Керівник: **Гудімова А. Х.**
доцент кафедри соціальної психології, доктор філософії зі спеціальності
053 Психологія, ФПСР

Актуальність дослідження. Питання психологічного благополуччя набуло особливої актуальності в умовах повномасштабної війни в Україні. Бойові дії, щоденні повітряні тривоги, втрата домівок і близьких, інформаційне перевантаження та постійна загроза життю чинять потужний деструктивний вплив на психічне здоров'я населення. Війна підриває базове відчуття безпеки, стабільності та довіри до майбутнього. У таких умовах збереження психологічного благополуччя є не лише особистим викликом, а й суспільною та національною потребою.

Гедоністичне бачення благополуччя — один із найдавніших і водночас адаптаційно значущих підходів. Воно допомагає осмислити, як навіть у найважчі періоди людина прагне до переживання радості, естетичної насолоди, теплоти та фізичного комфорту, що підтримує її психічну стабільність. Гедонізм зосереджується на афективній складовій досвіду та балансі між позитивними й негативними емоціями, що є основою короткотривалого, але ефективного самопідтримання у кризових умовах.

До гедоністичних теорій належать підходи, які трактують психологічне благополуччя як баланс задоволення та незадоволення, де ключовим критерієм виступає співвідношення позитивних та негативних афектів. Історично гедоністичний підхід бере початок у філософії античності (Епікур, Арістіпп), однак сучасного наукового підґрунтя він набув завдяки роботам Е. Дінера, Д. Канемана та інших дослідників позитивного функціонування.

Суть гедоністичного підходу полягає в розумінні благополуччя як суб'єктивного переживання щастя, задоволення життям і зниження інтенсивності негативних емоцій. Е. Дінер у своїх працях запровадив поняття «суб'єктивного благополуччя», яке охоплює три ключові компоненти: частоту й інтенсивність позитивних емоцій; рідкість і слабкість негативних емоцій; загальне задоволення своїм життям. Ці елементи утворюють цілісну модель, де суб'єктивне благополуччя постає як поєднання когнітивної оцінки життя (задоволеність різними його сферами) та емоційного фону (наявність позитивного чи негативного настрою). Дінер наголошує, що більшість людей оцінюють події у своїй реальності за принципом «добре – погано», і ця когнітивна інтерпретація завжди супроводжується відповідними емоціями.

З погляду гедоністичного підходу, психологічне благополуччя — це співвідношення суми задоволень до суми страждань. Відповідно, для підтримання доброго психологічного стану необхідно, щоб кількість позитивних переживань перевищувала кількість негативних. Це вимагає щоденної уваги до подій і власних реакцій на них. Людині важливо навчитися помічати і підкреслювати навіть дрібні приємності, формуючи навичку відчуття задоволення навіть тоді, коли обставини, здається, цього не дозволяють.

У контексті війни багато людей відчувають внутрішню заборону на переживання радості, щастя чи задоволення. В умовах масового страждання позитивні емоції можуть здаватися недоречними або навіть аморальними. Виникає глибокий внутрішній конфлікт між етикою солідарності та особистою потребою в ресурсі. Проте саме ці ресурси: віра, надія та мотивація — є критично важливими для підтримки життєздатності, ефективної діяльності та адаптації в умовах кризи.

Коли люди живуть в умовах константної невизначеності, стає важче ставити цілі на майбутнє та бути впевненим у їх досягненні. Через це стають актуальні методи, які можуть допомогти у покращенні психологічного стану саме тут і зараз, швидко та легко в моменті. У часи війни, коли панує невизначеність і біль, гедоністичний компонент благополуччя не зникає — навпаки, він набуває нового значення. Багато людей вчяться жити «сьогоднішнім днем», і саме це сприяє підвищенню чутливості до простих радощів.

Навіть дрібні приємні події протягом дня, такі як кава, обійми, прогулянка, смачна їжа — вже можуть мати значущий ефект для психічної рівноваги, якщо їх усвідомлено помічати. У цьому і полягає сила гедоністичного підходу: він не ігнорує реальність страждання, але фокусує увагу на можливостях його тимчасового полегшення та емоційної компенсації. «У контексті війни гедоністичні практики можуть виступати як засіб збереження психологічної рівноваги та стійкості» (Penttinen, 2018). Маленьке задоволення, здобуте у важких умовах, набуває символічного значення — воно повертає людину до життя, нагадує про її гідність, про те, що навіть у пітьмі можливе світло. Таким чином, гедонізм під час війни стає не проявом егоїзму, а елементом виживання, опорою, що надає людині сили в моменті.

Здатність знаходити позитив у складному, сенс у повсякденному — є ключовою для підтримки психічної стійкості під час війни. Людина, яка навчилася підтримувати себе, має більше ресурсу для адаптації та здатна допомагати іншим.

Навчання навичкам помічання та культивування позитивних емоцій, тілесної присутності, усвідомленого зосередження на приємному, а також зниження чутливості до тригерів — може стати частиною системної допомоги населенню в умовах дії психотравмуючих чинників. Крім того, такий підхід може сприяти формуванню культури турботи про себе та підтримки психічного здоров'я у ширших соціальних контекстах, включаючи заклади освіти, медичні та громадські інституції. «Дослідження показують, що попередні інвестиції в гедоністичний капітал — такі як підтримка соціальних зв'язків, здоров'я та участь у спільнотах — сприяють вищому рівню психологічного добробуту під час війни» (Sherman & Shavit, 2025).

Таким чином, гедоністичне благополуччя не є вичерпною моделлю адаптації до екстремальних умов, проте його значущість як ресурсу тимчасової стабілізації, способу відновлення енергії та підвищення емоційного тонусу є беззаперечною. Його інтеграція у систему психологічної допомоги може підвищити ефективність інтервенцій та сприяти формуванню внутрішніх опор у населення, що зазнає впливу війни.

Література

1. Ларіна Т. О. Емпіричне вимірювання майндфулнес практик у контексті збереження здорового способу життя українців в умовах війни. Габітус. 2024. № 62. С. 244–247.
2. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. American psychologist. 2001. Vol. 56, no. 3. P. 218–226. URL: https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218
3. Garland E. L. Mindful positive emotion regulation as a treatment for addiction: from hedonic pleasure to self-transcendent meaning. Current opinion in behavioral sciences. 2021. Vol. 39. P. 168–177. URL: https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.03.019
4. Lahav E., Sherman A., Shavit T. The longitudinal effect of pre-war investments in hedonic capital on wartime well-being. Journal of happiness studies. 2025. Vol. 26, no. 1. URL: https://doi.org/10.1007/s10902-024-00851-7
5. Welland J. Joy and war: reading pleasure in wartime experiences. Review of international studies. 2018. Vol. 44, no. 3. P. 438–455. URL: https://doi.org/10.1017/s0260210518000050