

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Соціально-психологічні ресурси суб'єктивного благополуччя в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-242 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Олени ПРУШКОВСЬКОЇ
(прізвище та ініціали)

Керівники
Ірина САВЕЛЬЄВА, доктор філософії в галузі
психології,
Сергій СИТНИК, д.мед.н., проф.

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

Анотація

Дослідження присвячене вивченню соціально-психологічних ресурсів (резильєнтності, сприйнятої соціальної підтримки, копінг-стратегій та самоефективності) як детермінантів суб'єктивного благополуччя особистості в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями

Метою роботи є виявлення ролі зазначених ресурсів у підтриманні та відновленні суб'єктивного благополуччя особистості. Дослідження має кореляційний дизайн із застосуванням порівняльного аналізу між групами респондентів, які проживають в Україні та за кордоном. Вибірку становили 79 дорослих респондентів (переважно жінки віком 18–60 років), розподілених за місцем перебування (Україна / за кордоном). У дослідженні використано стандартизовані психодіагностичні інструменти: SWLS, MSPSS, BRS, Brief COPE та GSES.

Результати дослідження засвідчили наявність статистично значущих позитивних зв'язків між соціально-психологічними ресурсами та показниками суб'єктивного благополуччя. Найбільш тісні зв'язки із задоволеністю життям виявлено для показників сприйнятої соціальної підтримки, резильєнтності та самоефективності. Також встановлено статистично значущі відмінності між групами респондентів залежно від місця проживання.

Наукова новизна роботи полягає у комплексному аналізі ролі резильєнтності, сприйнятої соціальної підтримки, копінг-стратегій та самоефективності у підтриманні суб'єктивного благополуччя в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями, а також у порівнянні показників осіб, які проживають в Україні та перебувають за кордоном у зв'язку з війною.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, тривалий стрес, зумовлений воєнними подіями, резильєнтність, соціальна підтримка, копінг-стратегії, самоефективність, психологічна адаптація.

ЗМІСТ

Вступ.....	6
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	
1.1. Поняття суб'єктивного благополуччя та сучасні теоретичні підходи до його розуміння.....	13
1.2. Соціально-психологічні ресурси особистості: сутність, структура та функції у контексті стресостійкості.....	16
1.3. Специфіка психічного стану та динаміка благополуччя особистості в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями.....	21
<i>Висновки до розділу 1.....</i>	<i>24</i>
 РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Організація, етапи та процедура проведення дослідження.....	26
2.2. Характеристика вибірки та критерії її формування.....	30
2.3. Обґрунтування вибору діагностичного інструментарію та його психометричні характеристики.....	41
<i>Висновки до розділу 2.....</i>	<i>53</i>
 РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	
3.1. Аналіз взаємозв'язків між соціально-психологічними ресурсами та суб'єктивним благополуччям.....	55
3.2. Програма підтримки суб'єктивного благополуччя українців в умовах воєнної нестабільності та вимушеної міграції.....	86

<i>Висновки до розділу 3.....</i>	<i>97</i>
ВИСНОВКИ.....	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	104
ДОДАТКИ.....	111

ВСТУП

У сучасних умовах глобальних соціальних трансформацій проблема психологічного благополуччя особистості набуває особливої актуальності. Стрімкі зміни соціального середовища, економічна нестабільність та зростання рівня невизначеності суттєво впливають на психічний стан людини. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження суб'єктивного благополуччя як інтегрального показника психологічного функціонування, що відображає рівень задоволеності життям, емоційний стан та здатність до адаптації (Diener, 1984; Diener et al., 1985).

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями. Війна супроводжується значним рівнем психологічного напруження, втратами, вимушеною міграцією та руйнуванням соціальних зв'язків, що негативно позначається на рівні суб'єктивного благополуччя та ускладнює процеси адаптації особистості (Hobfoll, 2018; Bonanno, 2021). Тривалий характер стресу зумовлює поступове виснаження адаптаційних ресурсів, що підсилює потребу у дослідженні чинників, які сприяють збереженню психологічної стійкості.

У межах даного дослідження під тривалим стресом, зумовленим воєнними подіями, розуміється стійкий психоемоційний стан напруження, що формується внаслідок тривалого впливу факторів загрози, невизначеності, втрат і соціальної дезадаптації, пов'язаних із воєнним контекстом. Такий стрес характеризується поступовим виснаженням психологічних ресурсів особистості, зниженням рівня суб'єктивного благополуччя та ускладненням процесів адаптації. Дане розуміння ґрунтується на транзакційній теорії стресу (Lazarus & Folkman, 1984), а також теорії збереження ресурсів (Hobfoll, 2018).

Важливу роль у підтриманні суб'єктивного благополуччя відіграють соціально-психологічні ресурси особистості, які включають як внутрішні, так і зовнішні компоненти. До ключових ресурсів належать резильєнтність, сприйнята соціальна підтримка, самоефективність та копінг-стратегії, які виступають механізмами психологічної адаптації та опосередковують вплив стресових факторів на суб'єктивну оцінку якості життя (Bandura, 1997; Cohen & Wills, 1985; Carver, 1997).

Актуальним є також врахування соціального контексту переживання стресу, зокрема відмінностей між особами, які перебувають в Україні, та тими, хто змушений був виїхати за кордон. У цих групах формуються різні умови життєдіяльності та типи стресового навантаження, що впливає на особливості використання психологічних ресурсів та рівень суб'єктивного благополуччя.

Попри значну кількість досліджень у сфері психологічного благополуччя, проблема ролі соціально-психологічних ресурсів у його підтриманні в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями, залишається недостатньо вивченою. Це зумовлює необхідність подальших емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення чинників, що забезпечують психологічну стійкість та адаптацію особистості

Отже, актуальність теми дослідження визначається необхідністю поглибленого вивчення соціально-психологічних ресурсів як чинників підтримання суб'єктивного благополуччя особистості в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями, а також потребою розробки ефективних психологічних підходів до підтримки психічного здоров'я населення.

Теоретико-методологічна основа дослідження.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення позитивної психології щодо природи суб'єктивного благополуччя (E. Diener, C. Ryff, M. Seligman), теорія збереження ресурсів (S. Hobfoll), соціально-когнітивна теорія самоефективності (A. Bandura), а також транзакційна модель стресу і копіngu (R. Lazarus, S. Folkman).

Методологічну основу дослідження становлять системний підхід до розуміння особистості (С. Д. Максименко) та ресурсний підхід до аналізу психологічної адаптації й благополуччя особистості в умовах стресу (Т. М. Титаренко). У межах цих підходів особистість розглядається як цілісна динамічна система, функціонування якої визначається взаємодією особистісних характеристик, соціального середовища та умов життєдіяльності.

Ресурсний підхід дає можливість аналізувати соціально-психологічні ресурси як чинники, що забезпечують збереження психологічної рівноваги, адаптацію та підтримання благополуччя в умовах тривалого стресового навантаження. Особливого значення цей підхід набуває в контексті воєнних подій, коли людина стикається з тривалою невизначеністю, загрозою безпеці, зміною звичного способу життя та необхідністю адаптації до нових умов.

Системний підхід, у свою чергу, дозволяє розглядати суб'єктивне благополуччя не як ізольований психологічний феномен, а як складний багатовимірний конструкт, що формується під впливом взаємопов'язаних особистісних, соціальних і поведінкових чинників. Такий підхід забезпечує цілісне бачення механізмів адаптації особистості до умов тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями, та створює методологічне підґрунтя для дослідження

взаємозв'язків між соціальною підтримкою, резильєнтністю, самоефективністю, копінг-стратегіями та суб'єктивним благополуччям.

Отже, поєднання системного та ресурсного підходів забезпечує концептуальну цілісність дослідження та дозволяє комплексно аналізувати соціально-психологічні ресурси як чинники збереження та підтримки суб'єктивного благополуччя особистості в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями.

Об'єкт дослідження

суб'єктивне благополуччя особистості в умовах тривалого стресу.

Предмет дослідження

соціально-психологічні ресурси та їх взаємозв'язок із суб'єктивним благополуччям особистості в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями.

Мета дослідження

теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль соціально-психологічних ресурсів у підтримці рівня суб'єктивного благополуччя дорослого населення в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя у сучасній психології.
2. Розглянути основні концепції соціально-психологічних ресурсів особистості.

3. Визначити роль резильєнтності, соціальної підтримки, самоєфективності та копінг-стратегій у підтриманні психологічного благополуччя.
4. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям та соціально-психологічними ресурсами.
5. Проаналізувати відмінності між групами респондентів.
6. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями

Методи дослідження

Теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з проблеми суб'єктивного благополуччя та соціально-психологічних ресурсів.

Емпіричні: шкала задоволеності життям (SWLS), шкала сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS), шкала резильєнтності (BRS), опитувальник копінг-стратегій (Brief COPE), шкала загальної самоєфективності (GSES).

Методи математичної статистики: описова статистика (частоти, відсотки, середні значення), кореляційний аналіз Спірмена для дослідження взаємозв'язків між показниками та непараметричний U-критерій Манна–Уїтні для порівняння незалежних вибірок.

Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 79 респондентів віком від 18 і старше. Вибірка складалася переважно з жінок, що відповідає специфіці досліджуваної проблематики. Учасники були розподілені на дві групи: особи, які проживають в Україні, та особи, які перебувають за кордоном.

Дослідницькі питання :

1. Який рівень суб'єктивного благополуччя характерний для вибірки в умовах тривалого стресу, зумовленого війсьними подіями?
2. Які соціально-психологічні ресурси мають найбільш значущий статистичний зв'язок з рівнем благополуччя?
3. Які соціально-психологічні ресурси мають найбільш тісний зв'язок із рівнем суб'єктивного благополуччя в умовах тривалого стресу?

Теоретична значущість дослідження

Теоретична значущість дослідження полягає в уточненні наукових уявлень про роль соціально-психологічних ресурсів у підтриманні суб'єктивного благополуччя в умовах тривалого стресу. Отримані результати розширюють сучасні уявлення про взаємозв'язки між соціальною підтримкою, резильєнтністю, самоєфективністю, копінг-стратегіями та показниками суб'єктивного благополуччя, а також доповнюють наукові дані щодо психологічної адаптації населення в умовах суспільних криз.

Практична значущість дослідження

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, психотерапевтів та фахівців у сфері психічного здоров'я. Результати можуть бути застосовані при розробці програм психологічної підтримки населення в умовах тривалого стресу, зумовленого війсьними подіями, створенні тренінгів з розвитку резильєнтності та психологічної

стійкості, а також у роботі центрів ментального здоров'я та кризових психологічних служб.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття суб'єктивного благополуччя та сучасні теоретичні підходи до його розуміння

Проблема благополуччя людини посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки пов'язана з вивченням умов, за яких особистість відчуває задоволення життям, переживає позитивні емоції та здатна реалізовувати власний потенціал. У межах сучасних наукових підходів благополуччя розглядається як інтегральний показник психологічного функціонування особистості, що відображає як її суб'єктивні переживання, так і рівень адаптації до життєвих умов.

Одним із центральних конструктів у дослідженні цього феномена є суб'єктивне благополуччя, яке у науковій традиції визначається як когнітивна та емоційна оцінка людиною власного життя (Diener, 1984; Diener et al., 1985). Воно включає рівень задоволеності життям, частоту переживання позитивних емоцій та відносну відсутність негативних афективних станів. На відміну від об'єктивних показників якості життя (матеріального добробуту, соціального статусу тощо), суб'єктивне благополуччя ґрунтується на індивідуальному сприйнятті життєвого досвіду та його особистісній інтерпретації.

Сучасні дослідження розглядають суб'єктивне благополуччя як багатовимірний психологічний конструкт, що формується під впливом особистісних характеристик, соціального середовища та життєвих обставин. Воно

тісно пов'язане з рівнем психологічної адаптації, здатністю людини долати стресові ситуації та підтримувати внутрішню рівновагу (Keyes & Waterman, 2003).

У теоретичному осмисленні благополуччя в психології сформувалися два базові підходи — гедоністичний та евдемоністичний, які відображають різні аспекти цього феномена.

Гедоністичний підхід пов'язує благополуччя передусім із переживанням задоволення, позитивних емоцій та суб'єктивного відчуття щастя. Його витoki сягають античної філософії, однак у сучасній психології він отримав розвиток у межах досліджень суб'єктивного благополуччя (Diener, 1984). Відповідно до цієї концепції, благополуччя визначається співвідношенням позитивного та негативного афекту, а також рівнем задоволеності життям. Таким чином, високий рівень суб'єктивного благополуччя передбачає домінування позитивних емоцій, низький рівень негативних переживань і загальне відчуття життєвої задоволеності.

Водночас гедоністичний підхід зазнавав критики за обмеженість, оскільки він переважно фокусується на емоційній складовій і недостатньо враховує аспекти особистісного розвитку та самореалізації. У відповідь на ці обмеження сформувався евдемоністичний підхід, який пропонує ширше розуміння благополуччя.

Евдемоністичний підхід акцентує увагу на розвитку особистості, реалізації її потенціалу та усвідомленні сенсу життя. У психології він представлений насамперед у працях К. Ріфф (Ryff, 1989), яка розробила модель психологічного благополуччя. Відповідно до цієї моделі, благополуччя включає такі компоненти, як автономія, особистісне зростання, позитивні міжособистісні стосунки, життєва мета, самоприйняття та здатність керувати власним життям. Таким чином, на відміну від гедоністичного підходу, евдемоністична традиція розглядає благополуччя як показник повноцінного функціонування особистості.

Подальший розвиток досліджень благополуччя відбувався у напрямі інтеграції цих підходів. Зокрема, у межах позитивної психології було запропоновано моделі, що поєднують емоційні та функціональні аспекти благополуччя. Важливий внесок у цей напрям зробив М. Селігман (Seligman, 2011), який у моделі PERMA розглядає благополуччя як поєднання позитивних емоцій, залученості, міжособистісних стосунків, смислу життя та досягнень.

Інтегративний підхід також представлений у концепції позитивного психічного здоров'я К. Кіза (Keyes, 2002), відповідно до якої благополуччя включає емоційний, психологічний та соціальний компоненти. У цьому контексті суб'єктивне благополуччя виступає важливою складовою ширшої системи психологічного функціонування особистості.

Важливим теоретичним підґрунтям дослідження благополуччя в умовах стресу є також теорія збереження ресурсів С. Гобфолла (Hobfoll, 2018), відповідно до якої психологічна стабільність людини залежить від наявності, збереження та відновлення особистісних і соціальних ресурсів. Втрата ресурсів або загроза їх втрати виступає ключовим фактором виникнення стресу, тоді як їх достатність сприяє підтриманню благополуччя та ефективній адаптації.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що як суб'єктивне, так і психологічне благополуччя значною мірою залежать від соціального контексту. Позитивні міжособистісні стосунки, підтримка з боку значущих інших та відчуття належності до соціальної спільноти виступають важливими чинниками психологічної стабільності (Cohen & Wills, 1985; Thoits, 2011).

Особливої актуальності дослідження благополуччя набуває в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями. Тривалий вплив стресорів може призводити до зниження рівня задоволеності життям, порушення емоційної

рівноваги та ускладнення адаптаційних процесів (Hobfoll, 2018; Bonanno, 2021). У таких умовах особливого значення набувають соціально-психологічні ресурси особистості — зокрема соціальна підтримка, резильєнтність, ефективні копінг-стратегії та самоефективність, які сприяють збереженню психологічної рівноваги та підтриманню суб'єктивного благополуччя.

Отже, суб'єктивне благополуччя є складним багатовимірним феноменом, який доцільно розглядати у контексті інтеграції гедоністичного та евдемоністичного підходів. Такий підхід дозволяє враховувати як емоційно-оцінні аспекти життєвого досвіду, так і глибинні характеристики особистісного функціонування, що є особливо важливим у дослідженні психологічної адаптації людини в умовах тривалого стресу.

1.2. Соціально-психологічні ресурси особистості: сутність, структура та функції у контексті стресостійкості

У сучасній психологічній науці дедалі більшого значення набуває ресурсний підхід до розуміння психологічної адаптації людини. В умовах зростання соціальної нестабільності, кризових ситуацій та тривалих стресових впливів особливої актуальності набуває дослідження тих психологічних чинників, які забезпечують здатність особистості підтримувати психічну рівновагу, ефективно долати труднощі та зберігати відчуття благополуччя. У цьому контексті значна увага приділяється соціально-психологічним ресурсам, які розглядаються як система внутрішніх і зовнішніх потенціалів особистості, що забезпечують ефективну адаптацію до складних життєвих умов і сприяють підтриманню психологічного благополуччя (Hobfoll, 2018).

Поняття ресурсів у психології пов'язане з уявленням про сукупність можливостей та засобів, які людина може використовувати для досягнення

життєвих цілей, подолання труднощів та підтримання психологічної стабільності. Соціально-психологічні ресурси включають як внутрішні психологічні характеристики особистості, так і зовнішні соціальні умови, що забезпечують підтримку та сприяють ефективному функціонуванню людини у різних життєвих ситуаціях.

Теоретичним підґрунтям ресурсного підходу є теорія збереження ресурсів, запропонована С. Гобфоллом (Hobfoll, 2018). Відповідно до цієї теорії, люди прагнуть отримувати, зберігати та примножувати ресурси, оскільки саме вони забезпечують відчуття безпеки, стабільності та контролю над життєвими обставинами. Стрес, згідно з цією концепцією, виникає у випадку фактичної втрати ресурсів, загрози їх втрати або недостатнього їх поповнення після значних витрат. Натомість наявність достатньої кількості ресурсів сприяє ефективній адаптації до складних життєвих ситуацій, підвищує стресостійкість і дозволяє людині зберігати психологічну рівновагу.

У межах ресурсного підходу ресурси особистості прийнято поділяти на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх ресурсів належать різноманітні форми соціальної підтримки, міжособистісні зв'язки, доступ до соціальних інституцій та матеріальних можливостей. Внутрішні ресурси представлені особистісними характеристиками та психологічними механізмами, які забезпечують здатність людини ефективно реагувати на стресові події. Серед найбільш досліджених внутрішніх ресурсів виділяють резильєнтність, самоефективність, оптимізм, життєстійкість, а також різноманітні копінг-стратегії.

Одним із ключових соціально-психологічних ресурсів є соціальна підтримка. Вона розглядається як система емоційної, інформаційної та інструментальної допомоги, яку людина отримує від значущих інших. У дослідженнях Ш. Коена та Т. Віллса (Cohen & Wills, 1985) було доведено, що соціальна підтримка виконує так

звану буферну функцію, зменшуючи негативний вплив стресових подій на психологічний стан людини. Вона сприяє формуванню відчуття приналежності, підвищує впевненість у можливості отримати допомогу у складних ситуаціях та створює відчуття психологічної безпеки.

Подальші дослідження підтверджують, що соціальна підтримка є одним із найважливіших чинників психологічної стійкості особистості. Так, П. Тойтс (Thoits, 2011) підкреслює, що підтримка з боку соціального оточення не лише знижує рівень стресу, а й сприяє формуванню позитивної самооцінки, підвищує почуття власної значущості та зміцнює психологічні ресурси людини.

Важливим внутрішнім ресурсом є самоєфективність — переконання людини у власній здатності успішно організовувати та виконувати дії, необхідні для досягнення певних результатів. Концепція самоєфективності була розроблена А. Бандурою (Bandura, 1997) у межах соціально-когнітивної теорії. Згідно з цією концепцією, люди з високим рівнем самоєфективності демонструють більшу наполегливість у досягненні цілей, краще справляються зі складними завданнями та ефективніше долають життєві труднощі. Самоєфективність впливає на рівень мотивації, вибір поведінкових стратегій та емоційну реакцію на стресові події.

Важливим внутрішнім ресурсом особистості, який забезпечує здатність ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, є резильєнтність. У сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається як динамічний процес позитивної адаптації людини в умовах значних труднощів, стресу або травматичних подій. Дослідники підкреслюють, що резильєнтність не є вродженою незмінною рисою особистості, а формується у процесі взаємодії індивідуальних психологічних характеристик із соціальним середовищем.

Однією з перших концептуалізацій цього феномену стали дослідження Е. Мастен (Masten, 2001), яка визначає резильєнтність як «звичайне диво» людського розвитку, підкреслюючи, що здатність до відновлення після складних життєвих подій є результатом нормального функціонування адаптаційних систем людини. До таких систем належать підтримка з боку близьких людей, позитивна самооцінка, навички саморегуляції та здатність до ефективного вирішення проблем.

Подальші дослідження показують, що резильєнтність виконує важливу роль у процесі подолання стресу та підтриманні психологічного благополуччя. Зокрема, Дж. Бонанно (Bonanno, 2004) підкреслює, що значна частина людей демонструє здатність зберігати відносно стабільний рівень психологічного функціонування навіть після переживання серйозних життєвих потрясінь. Така здатність пов'язана з ефективним використанням психологічних ресурсів, гнучкістю мислення та здатністю до адаптивної емоційної регуляції.

У сучасних дослідженнях резильєнтність розглядається як багатовимірний конструкт, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона проявляється у здатності людини зберігати оптимістичне бачення майбутнього, ефективно регулювати емоційні реакції, підтримувати соціальні зв'язки та активно шукати шляхи подолання труднощів. Таким чином, резильєнтність виступає важливим психологічним ресурсом, який сприяє формуванню стресостійкості та підтриманню психологічного благополуччя особистості.

У контексті тривалих кризових ситуацій, зокрема умов стресу, що зумовлений воєнними подіями, резильєнтність набуває особливої значущості, оскільки вона забезпечує здатність людини не лише долати негативні наслідки стресу, а й зберігати активну життєву позицію, підтримувати міжособистісні зв'язки та продовжувати реалізацію життєвих цілей.

Ще одним важливим компонентом ресурсного потенціалу особистості є копінг-стратегії — способи подолання стресових ситуацій. У межах транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984) копінг розглядається як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, які перевищують ресурси людини. У подальших дослідженнях було розроблено різні методики оцінювання копінгу, зокрема опитувальник Brief COPE, запропонований Ч. Карвером (Carver, 1997), який дозволяє досліджувати різноманітні стратегії реагування на стрес.

Загалом у психологічній літературі виділяють дві основні групи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на активне вирішення проблемної ситуації, пошук інформації та планування дій. Емоційно-орієнтовані стратегії пов'язані з регуляцією емоційного стану, зниженням напруження та пошуком психологічної підтримки. Ефективність використання тих чи інших стратегій значною мірою залежить від характеру ситуації, особистісних особливостей людини та наявних ресурсів.

Соціально-психологічні ресурси виконують низку важливих функцій у процесі адаптації особистості до стресових умов. Передусім вони виконують захисну функцію, знижуючи негативний вплив стресових факторів на психічний стан людини. Крім того, ресурси виконують регулятивну функцію, забезпечуючи ефективне управління емоційними та поведінковими реакціями у складних ситуаціях. Важливою є також мотиваційна функція, оскільки наявність ресурсів підвищує впевненість людини у власних можливостях і стимулює активність у подоланні труднощів. Окрім цього, ресурси виконують смислотвірну функцію, допомагаючи людині осмислювати життєві події, інтегрувати складний досвід та зберігати відчуття життєвої цілісності.

У контексті сучасних соціальних викликів, зокрема тривалого стресу зумовленого воєнними подіями, соціально-психологічні ресурси набувають особливої значущості. Вони виступають важливим чинником підтримання психологічного благополуччя, сприяють формуванню стресостійкості та забезпечують адаптаційний потенціал особистості в умовах тривалих кризових впливів.

Таким чином, соціально-психологічні ресурси можна розглядати як інтегральну систему внутрішніх і зовнішніх можливостей особистості, які забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій, підтримання психологічної стабільності та збереження благополуччя. Їх дослідження є важливим напрямом сучасної психологічної науки, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації людини до складних життєвих умов та визначити чинники, що сприяють формуванню психологічної стійкості.

Отже, саме зазначені соціально-психологічні ресурси були обрані як змінні емпіричного дослідження у даній роботі.

1.3. Специфіка психічного стану та динаміка благополуччя особистості в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями

У сучасних умовах воєнного конфлікту в Україні стрес поступово набуває хронічного характеру, що радикально відрізняє його від гострих травматичних ситуацій. Якщо на початкових етапах домінували мобілізаційні механізми адаптації, спрямовані на швидке відновлення психологічної рівноваги, то тривалий вплив бойових дій, постійна загроза, вимушена міграція та руйнування звичного соціального середовища призводять до виснаження ресурсів і зміни динаміки суб'єктивного благополуччя (Hobfoll, 2018; Bonanno, 2021).

Специфіка психічного стану в умовах тривалого стресу, зумовленими воєнними подіями, полягає у переході від гострої реакції на хронічну травматизацію. Дослідження теорії збереження ресурсів С. Хобфолла показують, що тривала втрата або загроза втрати матеріальних, соціальних та психологічних ресурсів спричиняє кумулятивний ефект: спочатку людина мобілізує внутрішні резерви (оптимізм, самоефективність, адаптивні копінг-стратегії), але з часом відбувається «втрата спіралі» ресурсів, що проявляється у підвищеній тривожності, емоційному виснаженні, зниженні мотивації та відчутті безпорадності (Hobfoll, 2018). У контексті України це особливо актуально для осіб, які протягом кількох років переживають постійну невизначеність, повітряні тривоги, втрату близьких чи майна, а також для вимушених переселенців, які стикаються з додатковими стресорами адаптації (мовні бар'єри, соціальна ізоляція, зміна статусу).

Динаміка суб'єктивного благополуччя в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями, має хвилеподібний характер. На першому етапі (гостра фаза) переважають мобілізаційні ресурси: підвищується резильєнтність, активізується соціальна підтримка, зростає рівень самоефективності, що дозволяє зберігати відносно високе благополуччя завдяки колективній солідарності та швидкому пошуку сенсу в кризі (Southwick & Charney, 2018). Однак у хронічній фазі спостерігається поступове зниження показників задоволеності життям, емоційного балансу та психологічного зростання. Дослідники зазначають, що тривалий стрес призводить до «вторинної травматизації», коли навіть відсутність прямих бойових дій викликає емоційне вигорання через постійне очікування загрози (Bonanno, 2021). Водночас динаміка не є лінійно негативною: за наявності достатніх соціально-психологічних ресурсів можливе відновлення та навіть посттравматичне зростання, коли людина переосмислює досвід, формує нові життєві цілі та підвищує стійкість (Tedeschi & Calhoun, 2004), у адаптації до українського контексту).

Особливої уваги потребує гендерний аспект динаміки благополуччя. Жінки, як правило, несуть подвійне навантаження: поєднання професійних обов'язків, сімейних ролей та турботи про близьких у умовах війни посилює ризик емоційного виснаження. Дослідження свідчать, що жінки частіше звертаються до емоційно-орієнтованих копінг-стратегій (пошук підтримки, переоцінка ситуації), тоді як чоловіки – до проблемно-орієнтованих, що може впливати на швидкість відновлення благополуччя (Thoits, 2011). У контексті України це проявляється у вищій вразливості жінок до хронічного стресу через вимушене переміщення або необхідність залишатися в зоні ризику.

Таким чином, тривалий стрес, зумовлений воєнними подіями, трансформує психічний стан особистості, роблячи суб'єктивне благополуччя динамічним конструктом, що залежить від балансу ресурсів. Без активної підтримки резильєнтності, соціальної підтримки, адаптивних копінг-стратегій та самоефективності спостерігається тенденція до виснаження та зниження благополуччя. Водночас наявність цих ресурсів дозволяє не лише протистояти хронічному стресу, а й формувати нові траєкторії психологічного зростання. Саме це обґрунтовує необхідність емпіричного вивчення взаємозв'язків між соціально-психологічними ресурсами та суб'єктивним благополуччям у реальних умовах війни в Україні.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз суб'єктивного благополуччя як багатовимірного психологічного конструкту та визначено роль соціально-психологічних ресурсів у його підтриманні в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями.

Показано, що суб'єктивне благополуччя поєднує когнітивний та емоційний компоненти й відображає загальну оцінку людиною якості власного життя. Встановлено, що в умовах хронічного стресу особливого значення набувають не лише позитивні емоційні переживання, а й здатність особистості зберігати життєві смисли, відчуття контролю над власним життям та можливість особистісного розвитку попри несприятливі обставини.

Теоретичний аналіз дозволив визначити, що соціально-психологічні ресурси включають зовнішні та внутрішні компоненти. До зовнішніх ресурсів належить соціальна підтримка, яка забезпечує відчуття безпеки, прийняття та включеності в соціальні зв'язки. До внутрішніх ресурсів належать резильєнтність, самоефективність та копінг-стратегії, які забезпечують здатність особистості адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психологічну стійкість і підтримувати ефективне функціонування.

Встановлено, що в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями соціальна підтримка виконує буферну функцію, знижуючи негативний вплив стресових чинників, тоді як резильєнтність, самоефективність і конструктивні копінг-стратегії сприяють ефективній адаптації та відновленню психологічної рівноваги. Водночас дефіцит ресурсів може супроводжуватися зниженням рівня суб'єктивного благополуччя та ускладненням процесів психологічної адаптації.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що суб'єктивне благополуччя формується внаслідок взаємодії особистісних і соціальних чинників, а його рівень значною мірою залежить від доступності ресурсів та способів їх використання в процесі подолання стресових ситуацій. В умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями, особливого значення набувають ресурси, які допомагають людині зберігати відчуття контролю над власним життям, підтримувати соціальні зв'язки та відновлювати психологічну рівновагу після пережитих труднощів. До таких ресурсів належать соціальна підтримка, резильєнтність, самоефективність та адаптивні копінг-стратегії, які забезпечують успішніший процес адаптації та виступають важливими чинниками збереження суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз засвідчив, що в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями, збереження суб'єктивного благополуччя значною мірою залежить від наявності та ефективного використання соціально-психологічних ресурсів особистості. Важливу роль у цьому процесі відіграють як зовнішні ресурси, насамперед соціальна підтримка, так і внутрішні ресурси, зокрема резильєнтність, самоефективність та конструктивні копінг-стратегії. Саме їх взаємодія забезпечує можливість адаптації до складних життєвих обставин, підтримання психологічної рівноваги та збереження позитивного ставлення до власного життя. Отримані теоретичні узагальнення дали змогу сформулювати концептуальну модель дослідження, визначити його основні змінні та обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію для подальшого емпіричного вивчення соціально-психологічних ресурсів суб'єктивного благополуччя українців в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація, етапи та процедура проведення дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на комплексне вивчення взаємозв'язків між соціально-психологічними ресурсами особистості та рівнем її суб'єктивного благополуччя в умовах тривалого стресу, спричиненого воєнними подіями. Актуальність такого дослідження зумовлена необхідністю розуміння психологічних механізмів адаптації особистості до складних життєвих обставин, а також пошуку ресурсів, які сприяють збереженню психічного здоров'я та психологічної стійкості.

Методологічну основу дослідження становили положення позитивної психології (Diener, 1984; Seligman, 2011), транзакційної моделі стресу та копінгу (Lazarus & Folkman, 1984), теорії збереження ресурсів (Hobfoll, 2018), а також концепції самоефективності (Bandura, 1997). У межах цих підходів суб'єктивне благополуччя розглядається як інтегральний багатовимірний конструкт, що включає когнітивну оцінку життя (задоволеність життям) та емоційний компонент (переважання позитивного афекту над негативним). Соціально-психологічні ресурси, у свою чергу, трактуються як внутрішні та зовнішні засоби, що допомагають особистості ефективно справлятися зі стресом, підтримувати психологічну рівновагу та адаптацію.

Дослідження було реалізоване в межах кореляційного дизайну з використанням порівняльного аналізу. Такий підхід дав змогу виявити особливості взаємозв'язків між соціально-психологічними ресурсами та суб'єктивним благополуччям, а також дослідити відмінності між респондентами, які проживають в Україні та за кордоном. Водночас кореляційний дизайн не передбачає

встановлення причинно-наслідкових залежностей між досліджуваними змінними. Організація дослідження передбачала кілька взаємопов'язаних етапів.

Перший етап — теоретико-аналітичний.

На цьому етапі було здійснено ґрунтовний аналіз наукових джерел із проблематики суб'єктивного благополуччя, стресу та соціально-психологічних ресурсів особистості. Було опрацьовано сучасні емпіричні дослідження та теоретичні концепції, що дозволило:

- уточнити понятійний апарат;
- визначити структуру суб'єктивного благополуччя;
- виокремити основні групи ресурсів (соціальні, особистісні, когнітивні, поведінкові);
- сформулювати гіпотези дослідження;
- обґрунтувати вибір психодіагностичних методик.

Результатом цього етапу стало формування теоретичної моделі дослідження, яка відображає припущення щодо взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Другий етап — організаційно-підготовчий.

На даному етапі було визначено дизайн дослідження, сформовано вибірку респондентів та розроблено процедуру збору даних. Критеріями включення до вибірки виступали: вік (зазвичай дорослі респонденти), наявність досвіду проживання в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями (в Україні або в умовах вимушеної міграції), добровільна згода на участь у дослідженні.

Було підготовлено діагностичний пакет методик, а також стандартизовану інструкцію для респондентів. У разі проведення дослідження в онлайн-форматі

використовувалися цифрові платформи для опитування, що забезпечувало доступність і зручність участі.

Особлива увага приділялася етичним аспектам дослідження:

- забезпечення анонімності та конфіденційності даних;
- добровільність участі;
- можливість відмови від участі на будь-якому етапі;
- відсутність будь-якого психологічного чи соціального тиску на респондентів.

Третій етап — емпіричний (збір даних).

Безпосередній збір даних здійснювався шляхом психодіагностичного опитування. Респондентам пропонувався набір стандартизованих методик, спрямованих на оцінку ключових змінних дослідження.

До інструментарію дослідження входили:

- шкала задоволеності життям (SWLS), яка вимірює когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя;
- шкала сприйнятої соціальної підтримки (MSPSS), що оцінює рівень підтримки з боку сім'ї, друзів і значущого оточення;
- шкала резильєнтності (BRS), яка відображає здатність особистості відновлюватися після стресових ситуацій;
- опитувальник копінг-стратегій (Brief COPE), що дозволяє визначити характер поведінкових і когнітивних стратегій подолання стресу;
- шкала загальної самооефективності (GSES), яка оцінює віру особистості у власні можливості впливати на події життя.

Процедура проходження методик була стандартизованою: усім респондентам надавалися однакові інструкції, пояснювалася мета дослідження та гарантувалася конфіденційність відповідей. Заповнення опитувальників відбувалося в індивідуальному режимі, що мінімізувало вплив соціального оточення на відповіді.

Четвертий етап — обробка та статистичний аналіз даних.

Отримані емпіричні дані були піддані математико-статистичній обробці із застосуванням сучасних методів аналізу.

На першому рівні використовувалася описова статистика для визначення середніх значень, стандартних відхилень та розподілу змінних. Це дозволило охарактеризувати загальні тенденції у вибірці.

Далі проводився кореляційний аналіз (коефіцієнти Пірсона або Спірмена залежно від характеру розподілу даних), який дозволив виявити статистично значущі зв'язки між показниками соціально-психологічних ресурсів і суб'єктивного благополуччя.

Для перевірки дослідницьких гіпотез було використано кореляційний аналіз Спірмена, який дозволив встановити взаємозв'язки між показниками суб'єктивного благополуччя та соціально-психологічними ресурсами. Для виявлення відмінностей між респондентами, які проживають в Україні та за кордоном, застосовано U-критерій Манна–Уїтні. Це забезпечило можливість оцінити вплив різних умов проживання на досліджувані показники.

П'ятий етап — інтерпретаційно-узагальнювальний.

На заключному етапі було здійснено інтерпретацію отриманих результатів у контексті теоретичних положень, сформульовано основні висновки дослідження та узагальнено емпіричні дані. Особливу увагу приділено співставленню отриманих

результатів із даними попередніх досліджень у галузі позитивної психології та психології стресу. Крім того, було окреслено практичне значення результатів дослідження, зокрема можливості їх застосування у психологічному консультуванні, психокорекційній роботі та програмах підтримки осіб, які перебувають у стані тривалого стресу.

Загалом, організація та процедура проведення дослідження були вибудовані послідовно та логічно — від теоретичного аналізу до емпіричної перевірки і подальшого осмислення результатів. Це дозволило зберегти цілісність роботи та узгодженість між її метою, завданнями, методами і отриманими даними.

Таким чином, організація дослідження забезпечила послідовний перехід від теоретичного аналізу до емпіричної перевірки висунутих гіпотез. Поєднання стандартизованого психодіагностичного інструментарію та сучасних методів статистичної обробки даних дозволило отримати надійні та валідні результати, придатні для подальшої інтерпретації в контексті обраних теоретичних підходів, що створює підґрунтя для виявлення не лише окремих зв'язків між змінними, а й системних закономірностей функціонування соціально-психологічних ресурсів у структурі суб'єктивного благополуччя.

Отже, обрана логіка дослідження дозволила не лише досягти поставленої мети, а й отримати результати, які можуть бути використані як у теоретичному аналізі, так і у практиці психологічної допомоги в умовах тривалого стресу.

2.2. Характеристика вибірки та критерії її формування

Одним із ключових етапів емпіричного дослідження є формування вибірки, оскільки саме її якісні характеристики визначають валідність, надійність та можливість узагальнення отриманих результатів. У контексті даного дослідження, спрямованого на вивчення соціально-психологічних ресурсів суб'єктивного

благополуччя в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями, особлива увага приділялася забезпеченню відповідності вибірки поставленим цілям дослідження за ключовими соціально-демографічними та психологічними параметрами.

У дослідженні взяли участь 79 респондентів віком від 18 до 56 років і старше. Вибірка формувалася за принципом доступності (*convenience sampling*) із елементами цілеспрямованого відбору (*purposive sampling*), що дозволило залучити учасників, які безпосередньо перебувають у ситуації тривалого стресу, пов'язаного з воєнними подіями. Такий підхід є доцільним у кризових умовах, коли формування повністю випадкової вибірки є ускладненим або неможливим, однак дослідницькі цілі вимагають залучення саме релевантної цільової групи.

Зокрема, згідно з результатами аналізу, найбільш представленими у вибірці виявилися респонденти віком 46–55 років: 31 особа (39,2%) та 36–45 років: 29 осіб (36,7%). Меншою мірою були представлені учасники віком 56 років і старші: 9 осіб (11,4%), 26–35 років: 7 осіб (8,9%) та 18–25 років: 3 особи (3,8%). Такий віковий розподіл забезпечує можливість дослідження соціально-психологічних ресурсів і суб'єктивного благополуччя переважно у представників середньої дорослості. Це має особливе значення в контексті воєнних подій, оскільки саме особи цієї вікової категорії найчастіше поєднують професійні, сімейні та соціальні обов'язки, стикаючись із підвищеним рівнем відповідальності, необхідністю адаптації до тривалого стресу та підтримання стабільності власного життєвого функціонування і благополуччя близьких. Загальний обсяг вибірки за віковим критерієм зображений на рис. 2.1

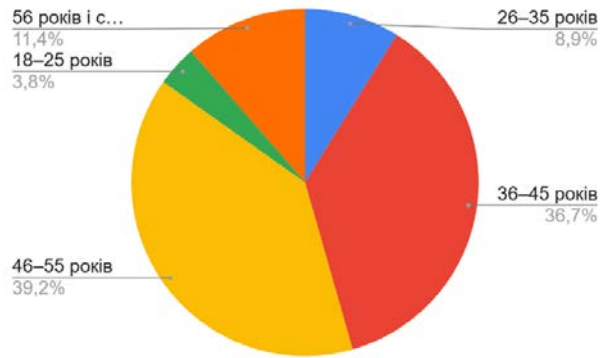


Рис.2.1. Розподіл респондентів за віковим критерієм (n = 79)

У вибірці переважали жінки - 72 особи (91,1%), що відповідає як особливостям участі в психологічних дослідженнях, так і соціальному контексту воєнного часу. Такий розподіл може бути пов'язаний із традиційно вищою представленістю жінок у психологічних дослідженнях та більшою готовністю брати участь в опитуваннях, що стосуються психоемоційного благополуччя. Статева структура вибірки представлена на рис. 2.2.

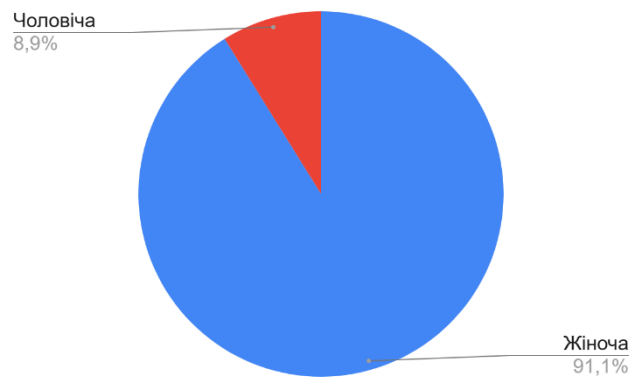


Рис.2.2. Розподіл респондентів за статтю (n = 79)

Аналіз сімейного статусу показав, що найбільшу частку вибірки становили одружені респонденти — 44,3% (35 осіб). Неодруженими були 24,1% учасників (19 осіб), розлученими — 15,2% (12 осіб), а 8,9% (7 осіб) перебували у цивільному шлюбі або співмешканні. Розподіл респондентів за сімейним статусом

представлено на рис. 2.3. Переважання респондентів, які перебувають у шлюбі або мають досвід партнерських стосунків, є важливим для подальшої інтерпретації результатів дослідження. Це пов'язано з тим, що сімейне оточення може виступати значущим джерелом емоційної, інформаційної та практичної підтримки в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями.

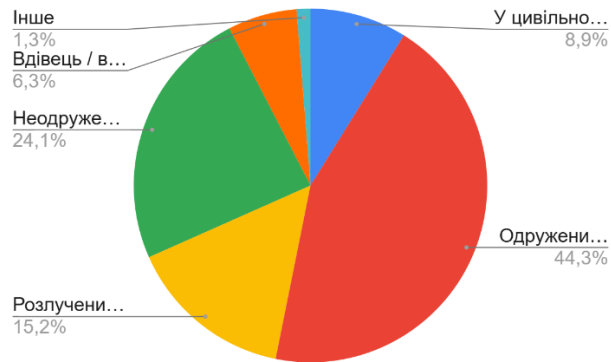


Рис.2.3. Розподіл респондентів за сімейним статусом (n = 79)

Додатково було проаналізовано сімейний контекст респондентів, оскільки наявність дітей може впливати на особливості використання соціально-психологічних ресурсів, рівень відповідальності та суб'єктивного благополуччя. Результати показали, що більшість учасників дослідження мають дітей — 58 осіб (73,4%), тоді як 21 респондент (26,6%) дітей не має (рис. 2.4). Отримані дані свідчать, що переважна частина вибірки перебуває в умовах додаткової відповідальності за благополуччя членів сім'ї, що може впливати як на рівень стресового навантаження, так і на потребу в соціальній підтримці та використанні адаптаційних ресурсів.

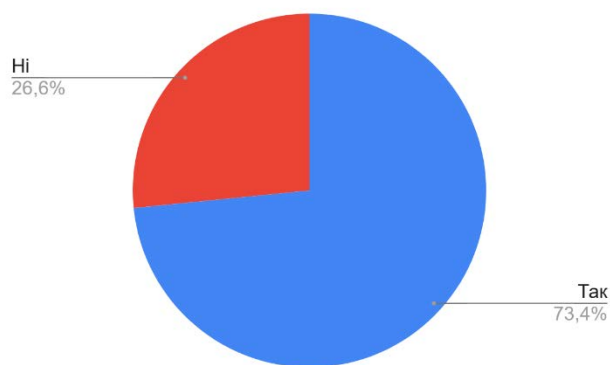


Рис. 2.4. Розподіл респондентів за наявністю дітей (n = 79)

Аналіз умов проживання респондентів показав, що найчисельнішою є група осіб, які проживають разом із партнером або подружжям — 28 осіб (35,4%). Також значну частину вибірки становили учасники, які проживають із дітьми — 26 осіб (32,9%). Самостійно проживають 18 осіб (22,8%), тоді як з батьками або іншими родичами — 17 осіб (21,5%). Відповідь «інше» обрали 6 респондентів (7,6%). Відповідь «інше» обрали 6 респондентів (7,6%). Розподіл вибірки за умовами проживання наведено на рис. 2.5.

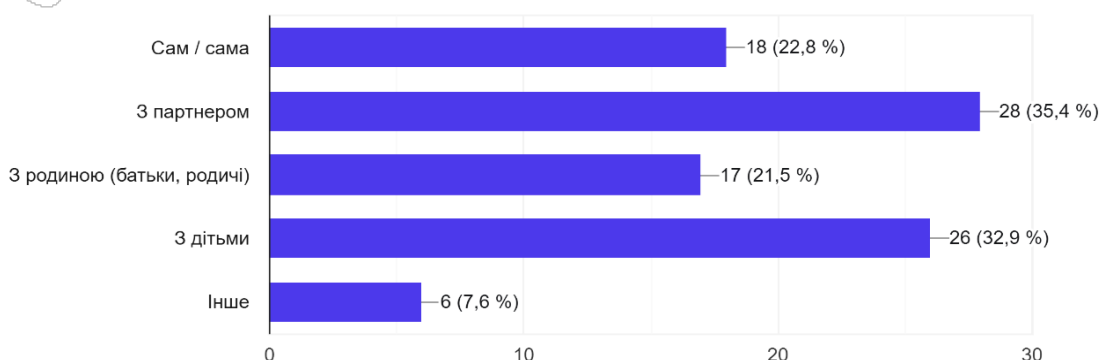


Рис. 2.5. Розподіл вибірки за умовами проживання (n = 79)

Аналіз освітнього рівня респондентів засвідчив переважання осіб з високим рівнем освіти. Найбільшу частку вибірки становили учасники, які мають другу вищу освіту — 49,4% (39 осіб), а ще 41,8% респондентів (33 особи) мають закінчену вищу освіту. Частка учасників із середньою освітою становила 5,1% (4 особи), тоді як 3,8% респондентів (3 особи) зазначили незакінчену вищу освіту. Розподіл учасників за рівнем освіти представлено на рис. 2.6.

Отримані дані свідчать про те, що вибірка характеризується переважно високим освітнім рівнем, оскільки понад 90% респондентів мають вищу або другу вищу освіту. Це може бути пов'язано зі специфікою онлайн-опитування та більшою готовністю осіб із вищим рівнем освіти брати участь у психологічних дослідженнях. Високий освітній рівень учасників може також бути пов'язаний із більшою сформованістю навичок саморефлексії, використанням конструктивних копінг-стратегій та готовністю звертатися до ресурсів соціальної підтримки, що є важливими чинниками суб'єктивного благополуччя.

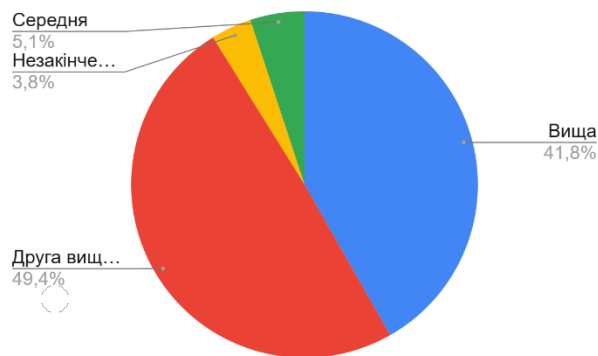


Рис. 2.6. Розподіл респондентів за рівнем освіти (n = 79)

За характером зайнятості найчисельнішою категорією стали наймані працівники – 58 осіб (73,4%), тимчасово безробітні – 9 осіб (11,4%), на пенсії – 6

осіб (7,6%), студенти – 3 особи (3,8%), у декретній відпустці – 1 особа (1,3%) (рис. 2.7.).

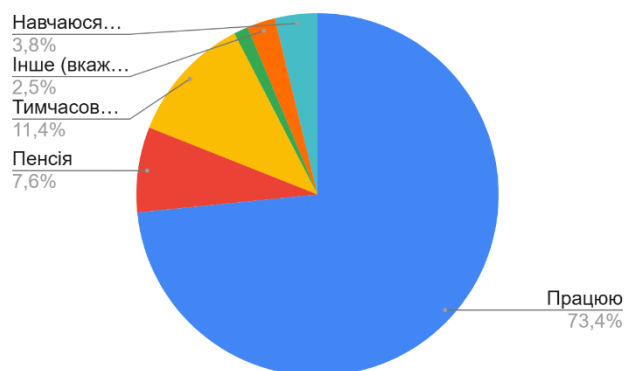


Рис. 2.7. Розподіл вибірки за видом зайнятості (n = 79)

З метою аналізу впливу соціального контексту на рівень суб'єктивного благополуччя вибірка була розподілена на дві порівнювані групи за місцем проживання: *група 0* — респонденти, які постійно проживають на території України; *група 1* — респонденти, які перебувають за кордоном у зв'язку з воєнними подіями (вимушена міграція).

Станом на момент опитування більшість учасників дослідження проживали в Україні – 43 особи (54,4%), тоді як 36 респондентів (45,6%) проживали за кордоном, куди виїхали внаслідок повномасштабної війни (рис. 2.8).

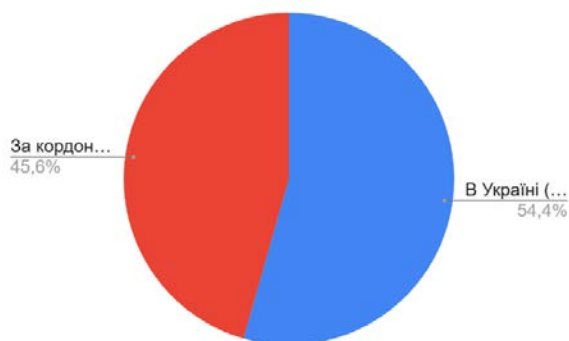


Рис. 2.8. Розподіл вибірки за місцем проживання (n = 79)

Такий поділ є концептуально обґрунтованим, оскільки, як було показано у першому розділі, умови переживання тривалого стресу суттєво відрізняються залежно від соціального середовища. Для осіб, які залишаються в Україні, характерним є вплив постійної загрози, нестабільності та хронічного напруження, тоді як для осіб за кордоном — стрес адаптації, соціальної ізоляції та втрати звичних соціальних зв'язків, ролей і життєвого укладу.

Для більш детальної характеристики групи респондентів, які перебувають за кордоном у зв'язку з воєнними подіями, було проаналізовано тривалість їхнього перебування поза межами України. Результати показали, що серед усіх учасників дослідження 34 особи (43,0%) перебувають за кордоном понад шість місяців, тоді як лише 2 особи (2,6%) опитаних знаходяться за кордоном менше шести місяців. Водночас 43 особи (54,4%) зазначили, що не перебувають за кордоном (рис. 2.9.).

Отримані дані свідчать, що переважна більшість учасників, які виїхали з України через воєнні події, мають досвід тривалого (понад шість місяців) проживання в іншій країні. Це є важливим для цілей дослідження, оскільки дозволяє розглядати їхній психологічний стан не лише в контексті вимушеної міграції, а й з урахуванням тривалого процесу адаптації до нових соціальних і культурних умов.

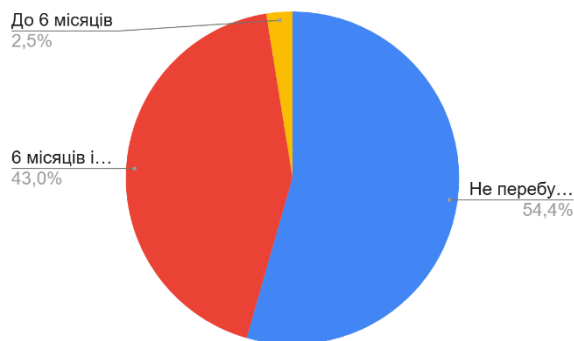


Рис. 2.9. Розподіл респондентів за тривалістю перебування за кордоном (n = 79)

Аналіз відповідей показав, що 45,6% респондентів (36 осіб) після початку повномасштабної війни не отримували психосоціальної підтримки. Водночас понад третина учасників (35,4%; 28 осіб) користувалася індивідуальною психологічною допомогою. Участь у групах підтримки або спільнотах взаємодопомоги брали 12,7% опитаних (10 осіб), а 5,1% (4 особи) отримували допомогу через гуманітарні організації чи міжнародні програми (рис. 2.10.).

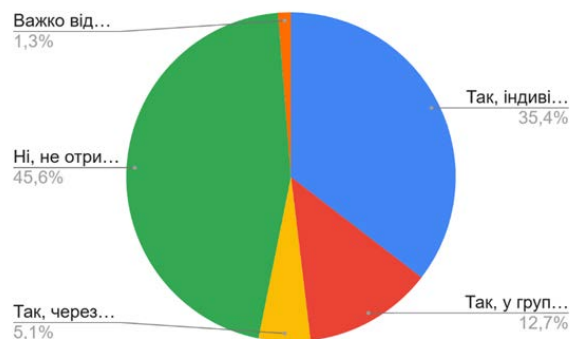


Рис.2.10. Розподіл респондентів за досвідом отримання психосоціальної підтримки (n = 79)

Отримані результати свідчать про неоднорідність досвіду використання ресурсів психосоціальної підтримки серед учасників дослідження. Понад половини респондентів у той чи інший спосіб зверталася по допомогу після початку повномасштабної війни, що може свідчити про готовність використовувати зовнішні ресурси для подолання наслідків тривалого стресу. Водночас значна частина опитаних не отримувала жодної підтримки, що може бути пов'язано як з обмеженою доступністю відповідних послуг, так і з індивідуальними особливостями ставлення до звернення по психологічну допомогу. З огляду на те, що соціальна підтримка розглядається як один із ключових соціально-психологічних ресурсів благополуччя, аналіз досвіду отримання психосоціальної допомоги дозволяє краще зрозуміти доступність зовнішніх ресурсів підтримки серед учасників дослідження.

Критерії включення до вибірки

Для забезпечення однорідності вибірки та відповідності її дослідницьким завданням було визначено чіткі критерії включення:

1. *Вік від 18 років* — участь у дослідженні брали лише повнолітні особи, здатні до усвідомленої рефлексії власного психологічного стану та самостійного заповнення психодіагностичних методик.
2. *Переживання тривалого стресу, пов'язаного з воєнними подіями* — обов'язковою умовою участі була наявність досвіду життя в умовах війни (перебування в Україні під час воєнних дій або вимушена міграція).
3. *Добровільна згода на участь у дослідженні* — усі учасники були поінформовані про мету дослідження, його анонімність та можливість відмови на будь-якому етапі.
4. *Здатність до заповнення опитувальників* — респонденти повинні були мати достатній рівень розуміння мови опитувальників та когнітивних можливостей для їх самостійного виконання.

Критерії виключення

З метою підвищення валідності результатів були визначені також критерії виключення:

- наявність гострих психічних станів, що могли перешкоджати усвідомленому та самостійному заповненню опитувальників;
- формальне або неповне заповнення опитувальників;
- відсутність досвіду проживання в умовах тривалого стресу, пов'язаного з воєнними подіями;
- повторне заповнення анкети (у разі онлайн-збору даних).

Обґрунтування структури вибірки

Формування саме такої вибірки безпосередньо відповідає меті та завданням дослідження, оскільки дозволяє:

- дослідити взаємозв'язки між показниками суб'єктивного благополуччя та соціально-психологічними ресурсами;
- здійснити порівняння респондентів, які проживають в Україні та перебувають за кордоном;
- проаналізувати особливості функціонування соціально-психологічних ресурсів у різних умовах переживання тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями.

Такий підхід дає змогу врахувати вплив соціального контексту на суб'єктивне благополуччя особистості та забезпечує більш повне розуміння ролі соціально-психологічних ресурсів у процесі адаптації до умов тривалого стресу.

Етичні аспекти формування вибірки

Оскільки дослідження стосується чутливої тематики (переживання стресу в умовах війни), особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів:

- анонімність та конфіденційність отриманих даних;
- інформована згода учасників;
- можливість припинення участі без негативних наслідків;
- уникнення повторної травматизації через формулювання запитань.

Таким чином, сформована вибірка відповідає меті та завданням дослідження та створює необхідні умови для вивчення особливостей взаємозв'язку між соціально-психологічними ресурсами та суб'єктивним благополуччям особистості

в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями. Залучення до дослідження респондентів, які проживають як в Україні, так і за її межами, дає можливість врахувати різний досвід переживання наслідків війни, а також особливості адаптації до різних соціальних умов.

Отже, сформована вибірка є достатньою для реалізації поставлених дослідницьких завдань та отримання емпірично обґрунтованих результатів. Її соціально-демографічна різноманітність дозволяє проаналізувати особливості функціонування соціально-психологічних ресурсів у різних умовах життя та виявити їхню роль у підтриманні суб'єктивного благополуччя особистості в умовах тривалого стресу.

Водночас під час інтерпретації результатів необхідно враховувати певні обмеження дослідження. Зокрема, вибірка формувалася за принципом доступності, що обмежує можливість поширення отриманих результатів на всю сукупність дорослого населення України. Крім того, переважання жінок серед учасників та використання самооцінювальних методик можуть впливати на характер отриманих даних. Попри це, сформована вибірка є достатньою для реалізації поставлених дослідницьких завдань та отримання емпірично обґрунтованих результатів.

2.3. Обґрунтування вибору діагностичного інструментарію (SWLS, MSPSS, BRS, Brief COPE, GSES) та його психометричні характеристики.

У межах емпіричного дослідження було застосовано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, добір яких здійснювався відповідно до теоретичної моделі роботи, що ґрунтується на положеннях позитивної психології, транзакційної моделі стресу та копінгу (Lazarus & Folkman, 1984), а також ресурсного підходу до розуміння психологічного функціонування особистості (Hobfoll, 2018). У цьому контексті суб'єктивне благополуччя

розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, що інтегрує когнітивні оцінки життя, емоційні переживання, соціальні ресурси та індивідуальні механізми подолання труднощів.

Відповідно, принцип добору методик ґрунтувався на вимозі багаторівневості вимірювання, що передбачає одночасну діагностику: (1) когнітивного компонента благополуччя, (2) соціальних ресурсів, (3) внутрішніх ресурсів стійкості та самоефективності, а також (4) поведінкових стратегій подолання стресу. Така структура дозволяє розглядати суб'єктивне благополуччя не як ізольований стан, а як результат системної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників функціонування особистості.

Додатковим критерієм відбору інструментарію стала наявність валідизованих українськомовних адаптацій, що забезпечує культурну та семантичну еквівалентність вимірювання. Це є принципово важливим, оскільки сприйняття життєвих подій, соціальної підтримки та власних ресурсів суттєво модифікується під впливом соціокультурного контексту (Стаднік & Мельник, 2023; Кирєєва, 2018).

Вимірювання суб'єктивного благополуччя (SWLS)

Ключовою залежною змінною дослідження виступало суб'єктивне благополуччя, яке вимірювалося за допомогою *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* (Diener et al., 1985) в українській адаптації, здійсненій О. Стаднік та І. Мельник (Стаднік & Мельник, 2023). Дана методика є одним із найбільш валідних і широко апробованих інструментів у сучасній позитивній психології та дозволяє здійснювати надійну кількісну оцінку когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя. У вітчизняній науковій традиції SWLS активно використовується в дослідженнях психологічного благополуччя, життєстійкості та адаптаційних

ресурсів особистості (Максименко, 2015; Максименко, 2019), що підтверджує її методологічну релевантність та емпіричну валідність.

SWLS має чітку одновимірну структуру, що відображає загальну інтегральну оцінку індивідом якості власного життя. На відміну від афективних показників, які фіксують короточасні емоційні стани, дана шкала вимірює відносно стабільний когнітивно-рефлексивний конструкт, що формується на основі зіставлення індивідом власних життєвих досягнень, очікувань, цінностей та суб'єктивних стандартів успішності. Саме ця особливість робить SWLS особливо чутливою до загального рівня психологічної адаптації, водночас зберігаючи стійкість до ситуативних коливань настрою.

Психометричні характеристики шкали є стабільно високими: внутрішня узгодженість, за даними різних досліджень, знаходиться в межах α Кронбаха $\approx 0,79-0,89$, що свідчить про добру надійність інструменту. Крім того, численні емпіричні перевірки підтверджують її конструктну валідність, зокрема наявність очікуваних кореляцій із показниками психологічного благополуччя, самооцінки, життєстійкості та рівня стресу.

Українська адаптація SWLS, здійснена Стаднік та Мельник (2023), підтверджує збереження оригінальної одновимірної факторної структури методики, а також її відповідність базовим критеріям надійності та валідності у вітчизняних вибірках. Результати адаптаційних досліджень свідчать, що перекладена версія шкали є еквівалентною оригінальному інструменту як за змістом тверджень, так і за психометричними показниками, що забезпечує коректність її використання у крос-культурних дослідженнях.

Використання адаптованої українськомовної версії SWLS є методологічно обґрунтованим і необхідним у контексті даного дослідження, оскільки дозволяє

мінімізувати ризики семантичного викривлення змісту тверджень, пов'язаного з перекладом, та забезпечує точність фіксації суб'єктивних оцінок життєвої задоволеності. Це особливо важливо в умовах соціальної нестабільності, коли інтерпретація власного життєвого досвіду стає більш чутливою до контекстуальних чинників, а отже, потребує максимально валідного та культурно адаптованого інструментарію.

Крім того, застосування SWLS у межах дослідження створює можливість подальшого статистичного аналізу взаємозв'язків між когнітивною оцінкою життя та іншими психологічними змінними, зокрема соціальною підтримкою, резильєнтністю, копінг-стратегіями та самоефективністю. Це дозволяє розглядати суб'єктивне благополуччя не як ізольований показник, а як інтегральний результат функціонування системи внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів особистості.

Сприйнята соціальна підтримка (MSPSS)

Для оцінки соціально-психологічного ресурсу у межах дослідження використовувалася Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) (Zimet et al., 1988) в україномовній версії методики, представлений у методичному посібнику Ю. Б. Мельника та А. В. Стадніка (Мельник & Стаднік, 2023). Методика належить до найбільш поширених інструментів у сучасній позитивній психології та психології стресу, оскільки дозволяє оцінити не об'єктивну наявність соціальних зв'язків, а саме суб'єктивне переживання доступності підтримки, що є критично важливим для розуміння механізмів адаптації особистості в умовах хронічного стресу.

MSPSS концептуалізує соціальну підтримку як багатовимірний конструкт, що включає три основні джерела: сім'ю, друзів і значущих інших. Така структура

дозволяє диференційовано оцінити внесок різних соціальних систем у формування відчуття психологічної безпеки та стабільності. Методика має чітко виражену трифакторну модель і демонструє високі психометричні показники надійності, зокрема внутрішню узгодженість на рівні $\alpha \approx 0,88\text{--}0,93$, що підтверджує стабільність її вимірювальних властивостей у різних вибірках. У межах сучасних теоретичних підходів соціальна підтримка розглядається як один із ключових буферних механізмів впливу стресу. Відповідно до буферної гіпотези стресу (Cohen & Wills, 1985), наявність підтримки знижує негативний вплив стресових подій на психічне здоров'я, опосередковуючи їх когнітивну оцінку та емоційне переживання. Подальші дослідження також свідчать, що саме суб'єктивне відчуття підтримки, а не її формальна кількість, виступає важливим чинником психологічного благополуччя та адаптаційних можливостей особистості (Thoits, 2011).

Українська адаптація MSPSS, здійснена Стаднік та Мельник (2023), підтвердила збереження оригінальної факторної структури методики та продемонструвала належні психометричні характеристики, що забезпечує її валідність у вітчизняних дослідженнях. Використання адаптованої версії є особливо важливим у контексті дослідження осіб, які перебувають у складних життєвих умовах, оскільки соціальні зв'язки в умовах кризових подій можуть зазнавати значних трансформацій — від ослаблення традиційних контактів до формування нових форм підтримки у вимушених спільнотах. У межах ресурсного підходу соціальна підтримка розглядається як базовий зовнішній ресурс, що взаємодіє з внутрішніми психологічними характеристиками особистості, такими як резильєнтність та самоєфективність, формуючи загальний адаптаційний потенціал індивіда. Зокрема, вона виконує функцію емоційної регуляції, знижує рівень суб'єктивної напруги та сприяє формуванню відчуття включеності у соціальне

середовище, що є важливим фактором психологічної стабільності (Галецька, 2015; Титаренко, 2018).

Таким чином, застосування MSPSS у даному дослідженні дозволяє комплексно оцінити один із ключових соціальних ресурсів особистості, а також проаналізувати його внесок у формування суб'єктивного благополуччя в умовах тривалого стресового навантаження. Використання даної методики забезпечує можливість комплексного дослідження соціальної підтримки як одного з ключових соціально-психологічних ресурсів особистості. Отримані результати можуть бути використані для аналізу взаємозв'язків між сприйнятою соціальною підтримкою, іншими ресурсами психологічної адаптації та показниками суб'єктивного благополуччя.

Резильєнтність (BRS)

Рівень психологічної стійкості у межах дослідження оцінювався за допомогою Brief Resilience Scale (BRS) (Smith et al., 2008) в українській адаптації та початковій валідації, здійсненій Кіреєвою З.А. (Кіреєва, 2018).

Методика спрямована на вимірювання ключового динамічного аспекту психологічного функціонування — здатності особистості відновлюватися після впливу стресових або травматичних подій, тобто «повертатися» до відносно стабільного рівня психоемоційного стану після порушення рівноваги. Концептуально BRS відрізняється від більш широких багатовимірних підходів до резильєнтності, оскільки фокусується не на ресурсах або захисних факторах як таких, а на процесі відновлення як інтегральному результаті їх взаємодії. Такий підхід дозволяє розглядати резильєнтність як динамічну характеристику адаптації, що проявляється у швидкості та ефективності відновлення психологічної рівноваги після стресових впливів.

Методика має однофакторну структуру та демонструє добрі психометричні показники надійності, зокрема внутрішню узгодженість у межах $\alpha \approx 0,70\text{--}0,91$, що свідчить про стабільність вимірювання конструкта в різних вибірках. Важливою перевагою BRS є її компактність та чітка фокусованість на ядровій характеристиці резильєнтності, що робить її особливо придатною для використання у дослідженнях з багатокomпонентним дизайном, де необхідно уникати перевантаження респондентів великою кількістю шкал.

Для оцінки резильєнтності використовувалася українськомовна версія шкали Brief Resilience Scale (BRS), розробленої Bruce W. Smith та адаптованої до використання в українському контексті З. А. Киреєвою. Це забезпечує можливість її використання у вибірках, що перебувають у складних життєвих обставинах, включно з умовами хронічного стресу та невизначеності. У теоретичному плані резильєнтність розглядається як один із ключових ресурсів адаптації особистості, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми подолання труднощів. У межах сучасних підходів до психології стресу вона визначається як здатність підтримувати або відновлювати нормальне функціонування попри значні життєві виклики (Masten, 2001; Bonanno, 2004). Зокрема, дослідження показують, що резильєнтність не є стабільною рисою, а радше процесом адаптивного функціонування, який може змінюватися залежно від контекстуальних умов та доступності ресурсів.

У контексті даного дослідження резильєнтність виконує роль інтегрального внутрішнього ресурсу, що опосередковує вплив стресових подій на суб'єктивне благополуччя. Вона взаємодіє із соціальною підтримкою, самоефективністю та копінг-стратегіями, формуючи загальний адаптаційний потенціал особистості. Таким чином, використання BRS дозволяє емпірично зафіксувати здатність респондентів до психологічного відновлення як один із ключових механізмів збереження стабільного функціонування в умовах тривалого стресу.

Копінг-стратегії (Brief COPE)

Для оцінки стратегій подолання стресу у межах дослідження використовувався Brief COPE (Carver, 1997), який є одним із найбільш широко застосовуваних інструментів у сучасній психології стресу та копіngu. Методика дозволяє комплексно дослідити індивідуальні способи реагування особистості на стресові події, охоплюючи як конструктивні (адаптивні), так і менш ефективні або дезадаптивні стратегії подолання.

Brief COPE має багатовимірну структуру, що включає різні форми когнітивного, емоційного та поведінкового реагування на стрес. Методика базується на теоретичних положеннях транзакційної моделі стресу та копіngu, відповідно до якої способи подолання визначаються як результат взаємодії когнітивної оцінки ситуації та наявних ресурсів особистості. Підтверджена факторна структура інструменту забезпечує можливість диференційованого аналізу копінг-стратегій у різних контекстах життєвого функціонування.

Українська адаптація опитувальника Brief-COPE демонструє достатній рівень внутрішньої узгодженості, тест-ретестової надійності та загалом підтверджує психометричну придатність методики для використання на українських вибірках (Яблонська, Верник, & Гайворонський, 2023; Алексіна та ін., 2024). Це дозволяє використовувати методику для дослідження особливостей копінг-поведінки в умовах підвищеного стресового навантаження, зокрема в ситуаціях тривалої соціальної та психологічної нестабільності. У межах транзакційної моделі копінг розглядається не лише як набір поведінкових реакцій, а як динамічний процес регуляції взаємодії між особистістю та стресовою ситуацією. Він виступає механізмом, через який реалізуються внутрішні та зовнішні психологічні ресурси індивіда. Зокрема, саме через копінг-стратегії опосередковується зв'язок між такими ресурсами, як самоефективність,

резильєнтність та соціальна підтримка, і реальними результатами адаптації, включаючи рівень емоційного благополуччя та здатність до відновлення після стресу.

У контексті даного дослідження аналіз копінг-стратегій дозволяє не лише описати індивідуальні патерни реагування на стрес, але й виявити переважання адаптивних або дезадаптивних форм подолання, що є важливим для розуміння механізмів формування суб'єктивного благополуччя в умовах тривалого стресового навантаження.

Самоефективність (GSES)

Внутрішній психологічний ресурс особистості у вигляді узагальненої самоефективності вимірювався за допомогою шкали General Self-Efficacy Scale (GSES), розробленої R. Schwarzer та M. Jerusalem (1995). У дослідженні використовувалася українськомовна адаптація методики, здійснена І. І. Галецькою, психометричні характеристики якої підтверджують її придатність для застосування в українських вибірках (Галецька, 2003; Галецька, 2015).

Методика має одновимірну структуру та характеризується високими показниками внутрішньої узгодженості ($\alpha \approx 0,80-0,90$), що свідчить про її надійність та стабільність у різних культурних вибірках. GSES спрямована на вимірювання узагальненої віри індивіда у власну здатність організовувати та виконувати дії, необхідні для досягнення цілей, а також ефективно справлятися з труднощами та непередбачуваними життєвими ситуаціями. На відміну від ситуативних оцінок впевненості, ця шкала відображає відносно стабільне когнітивне утворення, що інтегрує досвід успішного подолання складних ситуацій у минулому.

Українська адаптація методики, перевірена у вітчизняних емпіричних дослідженнях (Галецька, 2015; Бондаренко, 2020), підтверджує її психометричну валідність, збереження факторної структури та придатність до використання у вибірках, що перебувають у стресових і соціально нестабільних умовах. Це дозволяє розглядати GSES як надійний інструмент оцінки ключового внутрішнього ресурсу особистості в умовах психологічного навантаження.

У межах дослідження самоєфективність концептуалізується як важливий когнітивно-мотиваційний ресурс, що визначає характер сприйняття життєвих труднощів — як загрози або як виклику, з яким можливо впоратися. Вона впливає на рівень активності, наполегливості та готовності до подолання перешкод, а також опосередковує вибір стратегій копіngu та загальну ефективність адаптаційної поведінки. Згідно з теоретичними положеннями А. Бандури, самоєфективність є центральним механізмом саморегуляції поведінки, який визначає ступінь контролю особистості над власним життям (Bandura, 1997). У межах підходів самодетермінації також підкреслюється її зв'язок із внутрішньою мотивацією та автономністю поведінки (Deci & Ryan, 2000).

Таким чином, включення GSES до комплексу психодіагностичних методик дозволяє оцінити один із ключових внутрішніх ресурсів, що забезпечує адаптаційні можливості особистості та відіграє суттєву роль у формуванні суб'єктивного благополуччя в умовах тривалого стресового навантаження.

Інтегративне обґрунтування комплексу методик

Застосований у дослідженні комплекс психодіагностичних інструментів побудований відповідно до принципів багатовимірного аналізу психологічного функціонування особистості та забезпечує високу конструктну валідність отриманих емпіричних даних. Його структура ґрунтується на уявленні про

суб'єктивне благополуччя як інтегральний феномен, що формується внаслідок взаємодії когнітивних оцінок життєвого досвіду, емоційної регуляції, соціальних ресурсів, а також індивідуальних механізмів подолання стресових ситуацій і загальної впевненості у власних можливостях.

У межах обраної моделі кожна з використаних методик виконує специфічну діагностичну функцію, що дозволяє охопити ключові рівні психологічного функціонування. Зокрема, *SWLS* забезпечує вимірювання когнітивної оцінки якості життя як базового індикатора суб'єктивного благополуччя. *MSPSS* фіксує сприйнятий рівень соціальної підтримки як зовнішній ресурс адаптації, що визначає відчуття безпеки та включеності в соціальні зв'язки. *BRS* відображає динамічну здатність особистості до психологічного відновлення після впливу стресових подій, тобто характеризує процесуальний аспект стійкості. *Brief COPE* дозволяє деталізувати поведінкові та когнітивні стратегії подолання труднощів, які виступають безпосереднім механізмом реалізації психологічних ресурсів у реальній поведінці. У свою чергу, *GSES* відображає узагальнений рівень самоефективності як внутрішнього мотиваційно-когнітивного ресурсу, що визначає віру особистості у здатність впливати на життєві обставини.

Таким чином, кожен із інструментів репрезентує окремий рівень психологічної системи: від базової когнітивної оцінки життя до глибинних регуляторних та поведінкових механізмів. Їх поєднання дозволяє уникнути редукціоністського підходу до аналізу суб'єктивного благополуччя та забезпечує його розгляд як складного багатокомпонентного утворення. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для побудови цілісної емпіричної моделі, в якій суб'єктивне благополуччя виступає інтегральним результатом взаємодії внутрішніх ресурсів (резильєнтність, самоефективність, копінг-стратегії) та зовнішніх умов (соціальна підтримка).

Особливого значення у межах даного підходу набуває концептуальна узгодженість використаних методик із сучасними теоретичними моделями стресу та адаптації. Зокрема, транзакційна модель стресу (Lazarus & Folkman, 1984) передбачає, що психологічне благополуччя визначається не лише об'єктивними обставинами, але й когнітивною оцінкою ситуації та вибором способів подолання. Відповідно, включення у дослідження одночасно показників оцінки життя, соціальної підтримки, стійкості, копінгу та самоефективності дозволяє емпірично відтворити повний цикл адаптаційного процесу — від сприйняття ситуації до її подолання та відновлення психологічної рівноваги.

Важливим методологічним аспектом є також те, що всі використані інструменти мають валідизовані українськомовні версії або адаптовані варіанти, що забезпечує культурну еквівалентність вимірювання та зменшує ризик артефактів, пов'язаних із перекладом чи різницею соціокультурного контексту. Це підвищує точність інтерпретації результатів та дозволяє коректно застосовувати отримані дані у подальших статистичних процедурах. Процедурно всі методики застосовувалися у стандартизованому форматі, що передбачав єдині інструкції, однакові умови проходження та уніфікований спосіб збору даних. Такий підхід мінімізує вплив зовнішніх ситуативних чинників (вдома, контекст проходження, інтерпретаційні відмінності інструкції) та підвищує внутрішню надійність дослідження. Додатково це забезпечує порівнюваність результатів між підгрупами вибірки та створює умови для статистично коректного аналізу.

Отримана структура даних дозволяє застосовувати різні методи математико-статистичної обробки, зокрема кореляційний та порівняльний аналіз. Це забезпечує можливість не лише опису окремих психологічних характеристик респондентів, а й виявлення взаємозв'язків між соціально-психологічними ресурсами та показниками суб'єктивного благополуччя, а також аналізу відмінностей між досліджуваними групами.

Висновки до розділу 2

У другому розділі магістерської роботи було обґрунтовано методологію та організацію емпіричного дослідження соціально-психологічних ресурсів суб'єктивного благополуччя особистості в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали положення позитивної психології, теорії збереження ресурсів, соціально-когнітивної теорії самоефективності та транзакційної моделі стресу і копіngu. Інтеграція зазначених підходів дала змогу розглядати суб'єктивне благополуччя як результат взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів, соціального середовища та індивідуальних способів подолання стресових ситуацій.

Відповідно до мети та завдань дослідження було сформовано вибірку, до якої увійшли українці, які проживають як на території України, так і за її межами. Такий підхід дозволив врахувати особливості переживання тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями, в різних соціальних умовах та створив можливість для порівняльного аналізу досліджуваних показників.

Для збору емпіричних даних використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку суб'єктивного благополуччя, сприйнятої соціальної підтримки, резильєнтності, копінг-стратегій та самоефективності. Добір інструментарію здійснювався відповідно до теоретичної моделі дослідження та забезпечив комплексне вивчення як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів особистості. Використання адаптованих українськомовних версій методик сприяло підвищенню валідності та надійності отриманих результатів.

У процесі організації дослідження було дотримано основних етичних принципів психологічної науки, зокрема добровільності участі, анонімності, конфіденційності та інформованої згоди респондентів. Це забезпечило належні умови для отримання достовірних емпіричних даних.

Для обробки результатів було обрано комплекс методів математико-статистичного аналізу, що дозволяє виявити взаємозв'язки між досліджуваними показниками, визначити роль окремих соціально-психологічних ресурсів у структурі суб'єктивного благополуччя та проаналізувати особливості їх прояву в різних групах респондентів.

Отже, у другому розділі сформовано та обґрунтовано програму емпіричного дослідження, визначено вибірку, психодіагностичний інструментарій і методи статистичної обробки даних. Створена методична база є достатньою для подальшого аналізу соціально-психологічних ресурсів суб'єктивного благополуччя особистості в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями та перевірки висунутих дослідницьких припущень.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1. Результати кореляційного аналізу зв'язків між ресурсами та суб'єктивним благополуччям.

Проаналізуємо емпіричні результати за використаними психологічними методиками. Спершу розглянемо дані за опитувальником задоволеності життям Е. Дінера, що представлені у таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Розподіл досліджуваних українців за рівнями задоволеності життям (при $N_1=41$, $N_2=38$)

Назви рівнів задоволеності життям	Вибірка досліджуваних			
	Підгрупа 0	Відсотки (%)	Підгрупа 1	Відсотки (%)
Надзвичайно задоволений	2	4,9	1	2,6
Задоволений	6	14,6	10	26,3
Переважаю задоволений	12	29,3	11	28,9
Нейтральний	2	4,9	0	0,0
Переважаю незадоволений	13	31,7	7	18,4
Незадоволений	6	14,6	9	23,7
Надзвичайно незадоволений	0	0,0	0	0,0

У таблиці 3.1. подано розподіл досліджуваних українців за рівнями задоволеності життям відповідно до шкали Е. Дінера. Зокрема у ній представлено дві підгрупи: підгрупа 0 – українці, які залишаються в Україні, та підгрупа 1 – українці, що мешкають за кордоном не менше півроку. Кожен рівень задоволеності подано двома показниками: через кількість осіб і відсотковий еквівалент, що дозволяє простежити як абсолютні, так і відносні показники у двох досліджуваних підгрупах.

Отже, серед українців, які залишаються в Україні, найбільша частка припадає на рівень переважно незадоволених (13 осіб; відповідно 31.7%) і переважно

задоволених (12 осіб; відповідно 29.3%), що, ймовірно пов'язане з амбівалентністю життєвого досвіду, тобто значна частина респондентів відчуває певну незадоволеність, але водночас існує група, яка оцінює своє життя відносно позитивно. Разом із тим, у цій підгрупі також існує частка незадоволених (6 осіб; відповідно 14.6%) і нейтральних (2 особи; відповідно 4.9%), що підкреслює неоднорідність життєвої оцінки серед тих, хто залишився в Україні.

Натомість у підгрупі українців, що мешкають за кордоном не менше півроку (Підгрупа 1) домінують досліджувані, які є переважно задоволені (11 осіб; відповідно 28.9%) та задоволені (10 осіб; відповідно 26.3%). Такий стан речей вказує на більш позитивну оцінку життя серед українців, які знаходяться за кордоном. Водночас, у цій групі також є значна частка незадоволених (9 осіб; 23.7%) та переважно незадоволених (7 осіб; 18.4%). Такий стан речей вказує на той факт, що адаптація за кордоном не завжди супроводжується високим рівнем благополуччя. Проте невелика частка високих рівнів задоволеності (надзвичайно задоволені – 1 особа; 2.6%) у цій групі все ж зберігається, що вказує на можливість досягнення більшої гармонії у житті в умовах іншої країни.

Порівнюючи ці дві підгрупи, констатуємо як схожість, так і відмінність. Зокрема подібність полягає у тому, що в обох підгрупах найбільші частки припадають на середні рівні – переважно задоволені та переважно незадоволені, що вказує на існування загальної тенденції до амбівалентності у сприйнятті життя. Натомість відмінність полягає у тому, що серед українців за кордоном більше тих, хто оцінює своє життя позитивно (задоволені та переважно задоволені разом – 21 особа; відповідно 55.2%), тоді як серед тих, хто залишився в Україні, переважають нижчі рівні (переважно незадоволені та незадоволені разом – 19 осіб; відповідно 46.3%), що можна пояснити впливом соціально-економічних умов, можливостями реалізації й адаптації у новому середовищі, а також відмінностями у доступі до ресурсів і підтримки.

Отже, задоволеність життям серед українців, які мешкають за кордоном, загалом вища, ніж серед тих, хто залишився в Україні, що може бути наслідком значущої ролі факторів середовища у формуванні суб'єктивного благополуччя, а також того, що адаптація за кордоном, попри труднощі, відкриває ширші можливості для позитивної оцінки життя. Для більш зрозумілого представлення результатів їх було перетворено у графічну форму, зокрема у діаграму. Зокрема на рис 3.1. подано розподіл досліджуваних на групи та рівні задоволеності життя.

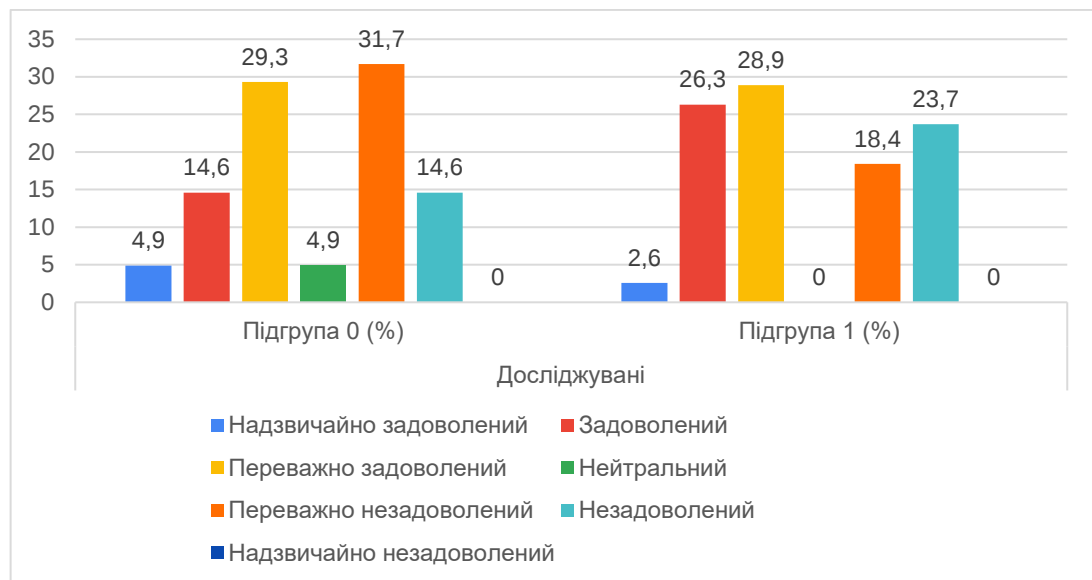


Рис. 3.1. Рівні задоволеності життям у досліджуваній вибірці

На рис.3.1. представлено порівняння рівнів задоволеності життям між двома підгрупами у досліджуваній вибірці: українцями, які залишаються в Україні (підгрупа 0), та українцями, що проживають за кордоном не менше, ніж півроку (підгрупа 1). Діаграма побудована у вигляді стовпчикowego графіка, де кожен рівень задоволеності має власний колір, при цьому висота стовпців відповідає еквіваленту у відсотках, що дозволяє наочно зіставити частки респондентів у кожній категорії та простежити відмінності між групами.

Так, у підгрупі 0 найбільші показники припадають на переважно незадоволених (31.7%) і переважно задоволених (29,3%), що вказує на доволі суперечливе сприйняття життя, де значна частина респондентів оцінює його

негативно, але водночас існує майже така ж частка тих, хто схиляється до позитивної оцінки. Натомість у підгрупі 1 домінують задоволені (26,3%) та переважно задоволені (28,9%), що являє собою більш оптимістичну картину, хоча й тут помітна частка незадоволених (23,7%).

Фактично, українці, які мешкають за кордоном, в цілому, демонструють вищий рівень задоволеності життям, тоді як серед тих, хто залишився в Україні, більшою є частка респондентів із переважно незадовільними оцінками. Отримані дані можуть вказувати, на те, що такий стан речей пов'язаний із впливом соціального середовища й умов життя на суб'єктивне благополуччя.

З метою з'ясування психологічних тенденцій і встановлення відмінностей нами було здійснено обрахунки показників математичної статистики, зокрема середнього значення, моди, медіани, стандартного відхилення, дисперсії, максимального та мінімального значення. Розглянемо показники, які містить таблиця 3.2., детальніше.

Таблиця 3.2.

Показники математичної статистики задоволеності життям українців (при $N_1=41$, $N_2=38$))

Задоволеність життям	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>Mo</i>	<i>SD</i>	<i>SD</i> ²	<i>Min</i>	<i>max</i>
Група 0	20.3	20.0	18	5.67	32.2	8	31
Група 1	21.7	23.0	23	5.55	30.8	9	32

Отже, в українців, які залишаються в Україні, середнє значення становить 20,3 бала при медіані 20, що відповідає нейтральному рівню задоволеності. При цьому, діапазон коливань достатньо широкий – від мінімуму 8 до максимуму 31, а стандартне відхилення 5,67 підкреслює значну варіативність у відповідях. Отримані дані можуть вказувати на те, що у групі є як респонденти з дуже низьким рівнем задоволеності, так і ті, хто демонструє високі показники, проте загальна тенденція тяжіє до середнього, балансуючи між задоволеністю та незадоволеністю.

Натомість в українців, які мешкають за кордоном, середнє значення дещо вище – 21,7 бала при медіані 23, що співвідноситься з рівнем переважно задоволених. При цьому, мінімальне значення становить 9, а максимальне – 32, чим підкреслюється широкий діапазон оцінок. Стандартне відхилення 5,55 близьке до показника у першій групі, що свідчить про подібну варіативність, але з певним зсувом у бік більшої задоволеності. Отже, у цій групі більше осіб, які оцінюють своє життя позитивно, хоча й тут є частина осіб із низькими оцінками.

Виявлені нами тенденції можна охарактеризувати як відносно стійкі, адже обидві групи демонструють середні значення у межах 20–22 балів, проте відмінність у 1,4 бала між середніми значеннями та різниця у медіані (20 проти 23) є показовими. Вони свідчать про те, що перебування за кордоном асоціюється з дещо вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Ці відмінності не є радикальними, але їх можна вважати значущими, оскільки вони вказують на вплив соціального середовища та умов життя на загальну задоволеність. Отже, існує тенденція до більшої позитивної оцінки життя серед українців, які адаптувалися за кордоном, порівняно з тими, хто залишився в Україні.

Перейдемо тепер до результатів наступної психологічної методики, які вказують на параметри соціальної підтримки особистості, зокрема українців, які проживають в Україні, та тих осіб, що знаходяться за кордоном вже більш, ніж півроку. Дані із відповідними параметрами представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Розподіл у досліджуваній вибірці за рівнями отриманої соціальної підтримки у відсотковому еквіваленті (при $N_1=41$, $N_2=38$))

№	Назва підтримки та її рівні	Досліджувана вибірка					
		Група 0			Група 1		
		Рівні соціальної підтримки			Рівні соціальної підтримки		
		Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
1	Загальна підтримка	7,3	22	70,7	18,4	26,3	55,3
2	Значуща особа	9,8	24,4	65,8	15,8	28,9	55,3

3	Рідні	7,3	22	70,7	18,4	26,3	55,3
4	Друзі	12,2	19,5	68,3	21,1	23,7	55,2

У таблиці 3.3 показано розподіл респондентів за рівнями соціальної підтримки у двох підгрупах, зокрема підгрупа 0 – українці, які залишаються в Україні, та підгрупа 1 – українці, що мешкають за кордоном не менше півроку. У таблиці представлені показники за чотирма параметрами: загальна підтримка, підтримка від значущої особи, підтримка родини та підтримка друзів. Для кожного із цих параметрів показано три рівні підтримки – низький, середній і високий – із відповідними показниками у відсотковому еквіваленті, що дозволяє порівняти структуру соціальних ресурсів у двох групах.

Зокрема загальна підтримка у групі 0 характеризується домінуванням високого рівня (29 осіб; 70,7%), тоді як у групі 1 цей показник нижчий (21 особа; 55,3%). Водночас низький рівень підтримки у групі 1 майже утричі перевищує аналогічний показник у групі 0 (7 осіб; 18,4% проти 3 осіб; 7,3%). Такий стан речей вказує на те, що для українців, які залишаються вдома, соціальне оточення є більш стабільним джерелом допомоги, тоді як для тих, хто мешкає за кордоном, існує більша ймовірність відчувати дефіцит такої підтримки.

Показники підтримки від значущої особи показали подібну тенденцію. Так, у групі 0 високий рівень складає 65,8% (27 осіб), тоді як у групі 1 – 55,3% (21 особа). Середній рівень підтримки у групі 1 дещо вищий (28,9% проти 24,4%), а низький рівень також більш поширений серед тих, хто мешкає за кордоном (15,8% проти 9,8%). Такий розподіл може бути пояснено тим, що у новому середовищі значущі особи не завжди доступні фізично, а формування нових близьких зв'язків потребує часу.

Аналогічна картина спостерігається серед показників підтримки родини, зокрема високий рівень у групі 0 становить 70,7% (29 осіб), тоді як у групі 1 – лише 55,3% (21 особа). Низький рівень підтримки родини у групі 1 досягає 18,4% (7 осіб),

що значно перевищує показник групи 0 (7,3%; 3 особи), що відображає очевидний фактор фізичної дистанції, зокрема перебування за кордоном обмежує можливості отримання безпосередньої родинної допомоги.

Показники підтримки друзів також демонструють відмінності. У групі 0 високий рівень складає 68,3% (28 осіб), тоді як у групі 1 – 55,2% (21 особа). Низький рівень підтримки друзів у групі 1 становить 21,1% (8 осіб), що майже удвічі більше, ніж у групі 0 (12,2%; 5 осіб). Це може бути пов'язано з тим, що вимушені мігранти часто втрачають частину дружніх контактів, а нові соціальні зв'язки формуються поступово і не завжди компенсують попередні.

В цілому, отримані результати вказують на подібність у структурі соціальної підтримки. Так, у всіх параметрах домінує високий рівень, що підтверджує значущість соціальних ресурсів для українців незалежно від місця проживання. Водночас відмінності полягають у більшій частці низької підтримки серед тих, хто мешкає за кордоном, що може бути пояснено процесами адаптації, фізичною дистанцією від родини та друзів, а також необхідністю формування нових соціальних зв'язків у незнайомому середовищі. Отримані дані дозволяють розглядати соціальну підтримку як один із ключових ресурсів підтримання суб'єктивного благополуччя, водночас її рівень та особливості джерел мають відмінності залежно від контексту проживання респондентів.

З метою більш зрозумілого представлення результатів їх було перетворено у графічну форму, зокрема у діаграму. Отже, на рис.1. зображено розподіл досліджуваних за всіма параметрами соціальної підтримки на групи та рівні.

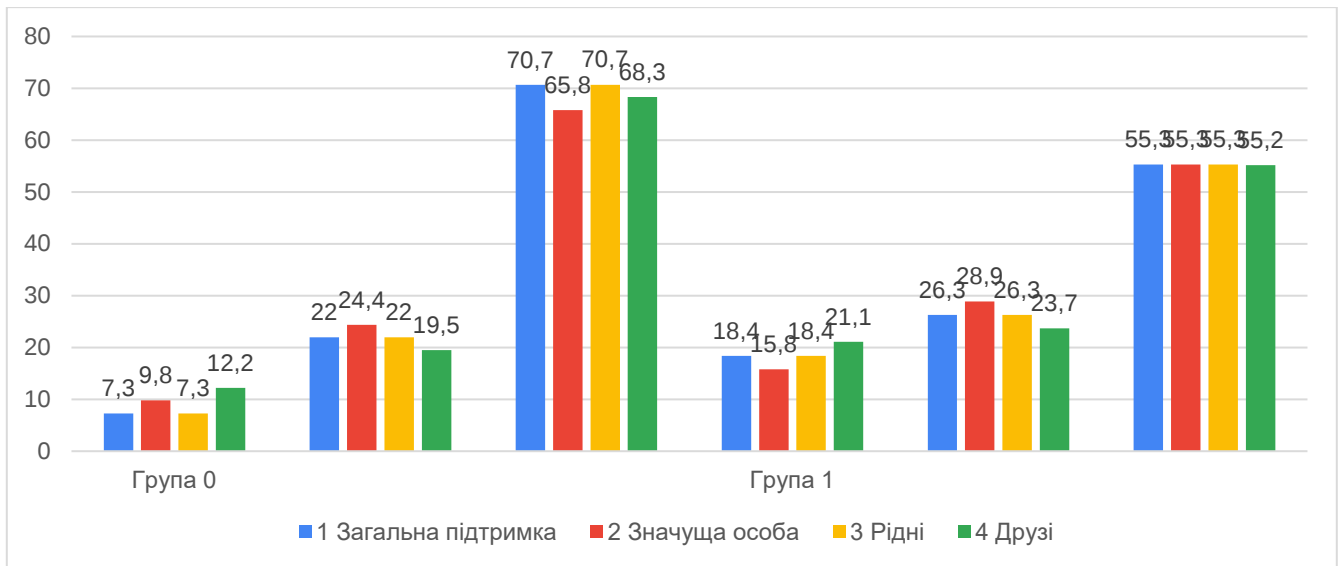


Рис. 3.2. Розподіл досліджуваних за параметрами соціальної підтримки на групи та рівні

На діаграмі (див. Рис. 3.2.) відображено структуру соціальної підтримки за чотирма параметрами, зокрема загальна підтримка, підтримка від значущої особи, підтримка родини та підтримка друзів. Для кожного з параметрів показано три рівні – низький, середній та високий – у двох підгрупах, де група 0 – це українці, які залишаються в Україні, та група 1 – це українці, що мешкають за кордоном не менше, ніж півроку. Як бачимо, у групі 0 домінує високий рівень підтримки за всіма параметрами (загальна – 70,7%; значуща особа – 65,8%; родина – 70,7%; друзі – 68,3%). Середній рівень підтримки коливається у межах 19,5–24,4%, а низький рівень є найменш поширеним (7,3–12,2%), що ймовірно пов'язане з тим, що для більшості українців, які залишаються вдома, соціальні ресурси є більш стабільними та більш доступними.

При цьому, у групі 1 також переважає високий рівень підтримки, але його частка нижча (загальна – 55,3%; значуща особа – 55,3%; родина – 55,3%; друзі – 55,2%). Водночас середній рівень підтримки є більш вираженим (23,7–28,9%), а низький рівень значно поширеніший, ніж у групі 0 (15,8–21,1%). Все це вказує на більшу варіативність у сприйнятті соціальної підтримки серед тих, хто мешкає за кордоном, що може бути пов'язано з процесами адаптації, фізичною дистанцією від

родини та друзів, а також необхідністю формування нових соціальних зв'язків у чужому середовищі.

Отже, обидві групи демонструють домінування високого рівня соціальної підтримки, проте українці, які залишаються в Україні, мають більш стабільну та виражену підтримку, тоді як серед тих, хто мешкає за кордоном, спостерігається більша частка низької та середньої підтримки, що відображає складніші умови соціальної інтеграції.

З метою з'ясування психологічних тенденцій і встановлення відмінностей нами було здійснено обрахунки показників математичної статистики, зокрема середнього значення, моди, медіани, стандартного відхилення, дисперсії, максимального та мінімального значення для всіх параметрів соціальної підтримки. Розглянемо показники, які містить таблиця 3.4., детальніше.

Таблиця 3.4.

**Показники математичної статистики параметрів соціальної підтримки
українців (при $N_1=41$, $N_2=38$)**

Параметри та показники соціальної підтримки	Частина вибірки	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>Mo</i>	<i>SD</i>	<i>SD</i> ²	<i>min</i>	<i>max</i>
Загальний показник соціальної підтримки	Група 0	62.9	69.0	84.0	17.94	322.0	14	84
Загальний показник соціальної підтримки	Група 1	60.9	65.0	76.0 ^a	18.50	342.4	20	84
Підтримка значущої особи	Група 0	20.9	24.0	28.0	6.64	44.1	6	28
Підтримка значущої особи	Група 1	20.3	22.0	22.0 ^a	6.74	45.4	4	28
Підтримка родини	Група 0	20.9	22.0	28.0	6.26	39.2	4	28
Підтримка родини	Група 1	20.1	20.5	19.0 ^a	6.39	40.8	4	28
Підтримка друзів	Група 0	21.1	23.0	28.0	5.71	32.6	4	28
Підтримка друзів	Група 1	20.5	21.0	28.0 ^a	6.12	37.5	9	28

У таблиці 3.4. перша колонка містить у собі назви параметрів і показників отриманої соціальної підтримки, друга колонка – це назви груп досліджуваних, іншими словами, зміст таблиці складають статистичні показники (середнє значення, медіану, моду, стандартне відхилення, дисперсію, мінімум і максимум) двох підгруп – українці, які залишаються в Україні (група 0), та українці, що

мешкають за кордоном (група 1). Дані показники дозволили провести порівняльний аналіз.

Отже, загальний показник соціальної підтримки у групі 0 має середнє значення 62,9 при медіані 69,0 та моді 84,0, тоді як у групі 1 середнє становить 60,9 при медіані 65,0 та моді 76,0, що вказує на те, що українці в Україні демонструють дещо вищий рівень підтримки, а також більш виражену концентрацію високих значень. Стандартне відхилення у групі 1 (18,50) трохи більше, ніж у групі 0 (17,94), що вказує на більшу варіативність сприйняття підтримки серед тих, хто мешкає за кордоном.

Підтримка значущої особи у групі 0 характеризується середнім значенням 20,9, медіаною 24,0 та модою 28,0, тоді як у групі 1 середнє становить 20,3, медіана 22,0, а мода – 22,0. Це означає, що для українців в Україні підтримка від значущих осіб є більш стабільною та високою, тоді як у групі 1 вона має тенденцію до зниження, що може бути пов'язано з обмеженими можливостями підтримувати тісні контакти у новому середовищі.

Показники підтримки родини демонструють схожу картину: у групі 0 середнє значення становить 20,9 при медіані 22,0 та моді 28,0, тоді як у групі 1 середнє – 20,1, медіана 20,5, а мода – 19,0. Можна припустити, що такі показники показують, що родинна підтримка є більш виразною серед тих досліджуваних, хто залишився в Україні, тоді як у групі українців за кордоном вона знижується, що можна пояснити великою фізичною дистанцією від родини.

Підтримка друзів у групі 0 має середнє значення 21,1, медіану 23,0 та моду 28,0, тоді як у групі 1 середнє становить 20,5, медіана 21,0, а мода – 28,0. Це свідчить про те, що дружня підтримка залишається вагомим ресурсом у обох групах, але серед українців за кордоном вона менш стабільна, що підтверджується більшим стандартним відхиленням (6,12 проти 5,71).

В цілому, загальна тенденція полягає у тому, що всі параметри соціальної підтримки у групі 0 характеризуються вищими середніми значеннями, а також і

більшими значеннями моди. Натомість у групі 1 спостерігається більша варіативність і маємо зниження окремих показників. Фактично це означає, що соціальна підтримка є більш стабільною й інтенсивною серед українців, які залишаються вдома, тоді як серед тих, хто мешкає за кордоном, вона зменшується через процеси адаптації, фізичну дистанцію від родини та друзів, а також необхідність формування нових соціальних зв'язків у чужому середовищі.

Перейдемо тепер до результатів наступної психологічної методики, які вказують на особливості резильєнтності особистості, зокрема українців, які проживають в Україні, та тих осіб, що знаходяться за кордоном вже більш, ніж півроку. Показники цього феномену представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.5

Розподіл у досліджуваній вибірці за рівнями резильєнтності у відсотковому еквіваленті (при $N_1=41$, $N_2=38$)

№	Назва параметру	Досліджувана вибірка					
		Група 0			Група 1		
		Рівні розвиненості			Рівні розвиненості		
		Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
1	Резильєнтність	41,5	58,5	0	34,2	60,5	5,3

У таблиці 3.5 містяться результати, які дозволяють проаналізувати рівні резильєнтності у двох підгрупах вибірки, зокрема у групі 0 – українці, які залишаються в Україні, та групі 1 – українці, які проживають за кордоном не менше півроку. Власне у таблиці представлені результати за трьома рівнями розвиненості досліджуваного параметру (низький, середній і високий), із зазначенням показників кожної групи у відсотковому еквіваленті, що дозволяє порівняти як загальну тенденцію, так і специфіку проявів резильєнтності у досліджуваних українців залежно від контексту проживання.

Отже, у групі 0 переважає середній рівень резильєнтності (24 особи; 58,5%), тоді як низький рівень становить дещо меншу частку (17 осіб; 41,5%), а високий рівень відсутній. Такі результати можуть вказувати на те, що для значної частини

українців, які залишаються вдома, є властивою переважно нормальна здатність до відновлення після труднощів. Проте існує також і доволі велика частина осіб із низькою резильєнтністю, що може бути пов'язано з постійним перебуванням у стресогенному середовищі та обмеженими ресурсами для психологічного відновлення.

Водночас, у групі 1 також переважає середній рівень резильєнтності (23 особи; 60,5%), але частка досліджуваних із низьким рівнем є меншою (13 осіб; 34,2%). На відміну від групи 0, наявні опитувані із високим рівнем, що представлений у невеликій кількості (2 особи; 5,3%). Можна припустити, що серед українців, які мешкають за кордоном, спостерігається більш збалансований розподіл, із меншою кількістю осіб із низькою резильєнтністю та наявністю тих, хто демонструє високі адаптаційні можливості. Така тенденція може бути пояснена тим, що процеси інтеграції у нове середовище, доступ до нових соціальних ресурсів і відносна дистанція від безпосередніх воєнних загроз сприяють формуванню більшої психологічної стійкості.

В цілому, отримані результати резильєнтності вказують як подібності, так і відмінності між досліджуваними групами. Зокрема подібність полягає у домінуванні середнього рівня резильєнтності, що підтверджує загальну здатність українців адаптуватися до труднощів незалежно від місця проживання. А відмінність полягає у більшій частці низької резильєнтності серед тих, хто залишився в Україні, та у наявності високої резильєнтності серед тих, хто мешкає за кордоном. Такі результати можна пояснити тим, що контекст проживання має визначальний вплив на розвиток психологічної стійкості особистості, зокрема перебування в умовах постійної загрози знижує її рівень, тоді як адаптація у новому середовищі може сприяти її підвищенню.

З метою більш чіткого представлення отриманих результатів резильєнтності у досліджуваних підгрупах їх було перетворено у графічну форму, зокрема у діаграму. Отже, на рис. 3. зображено розподіл досліджуваних за рівнями к кожній

підгрупі вибірки. Так, група 0 – українці, які залишаються на території України, а група 1 – українці, які вже понад півроку проживають в іншій країні. На діаграмі видно наявність трьох рівнів резильєнтності: низький, середній та високий. Як бачимо, у групі 0 переважає середній рівень резильєнтності (58,5%), тоді як низький рівень становить 41,5%, проте високий рівень є відсутнім. Натомість у групі 1 також домінує середній рівень (60,5%), але частка низького рівня є меншою (34,2%), але існує і високий рівень, що представлений у невеликій кількості (5,3%).

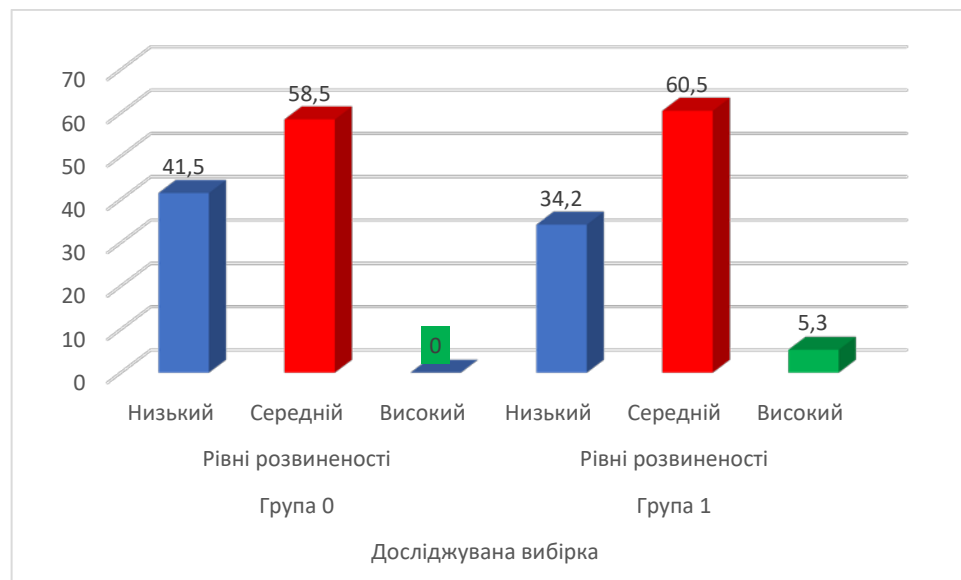


Рис. 3.3. Рівні розвиненості резильєнтності у досліджуваних українців

Фактично, обом групам є властивою перевага резильєнтності середнього рівня, що вказує на загальну здатність українців адаптуватися до труднощів. Проте українці, які мешкають за кордоном, виявили меншу частку низької резильєнтності та наявність високої, що може вказувати на більш сприятливі умови для розвитку психологічної стійкості у новому середовищі.

Проаналізуємо тепер тенденції резильєнтності у двох підгрупах, для чого скористалися показниками математичної статистики, зокрема середнього значення, моди, медіани, стандартного відхилення, дисперсії, максимального та мінімального значення для всіх параметрів соціальної підтримки. Розглянемо ці показники детальніше, які розміщені у таблиця 3.6.

Таблиця 3.6.

**Показники математичної статистики резильєнтності українців (при $N_1=41$,
 $N_2=38$)**

Параметр і показники	Підгрупа	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>Mo</i>	<i>SD</i>	<i>SD</i> ²	<i>min</i>	<i>max</i>
Резильєнтність	Група 0	18,8	19	22	3,97	15,8	8	27
	Група 1	18,8	19	18	4,11	16,9	6	26

У таблиці 3.6. містяться показники описової статистики резильєнтності у двох підгрупах, зокрема група 0 – українців, які залишаються в Україні в умовах військової загрози, та групи 1 – українців, які проживають не менше, ніж півроку в іншій державі. Серед показників середнє значення, медіана, мода, стандартне відхилення, дисперсія, мінімальні та максимальні показники. Отже, це показники, які дозволяють здійснити порівняльний аналіз.

Так, середні значення у двох групах є однаковими ($M=18,8$), що вказує на доволі близький рівень загальної резильєнтності незалежно від місця проживання. Медіана також збігається ($Me=19$), що підтверджує подібність центральної тенденції. Водночас мода у групі 0 становить 22, тоді як у групі 1 – 18, що вказує на різницю у найбільш поширених значеннях. Так, для українців на території рідної країни більш властивими є вищі показники, тоді як для тих, хто мешкає за кордоном, більш типовими є нижчі значення.

Стандартне відхилення у групі 1 ($SD=4,11$) є трохи більшим, ніж у групі 0 ($SD=3,97$), що свідчить про більшу варіативність у сприйнятті та розвитку резильєнтності серед українців за кордоном. Дисперсія також вища у групі 1 (16,9 проти 15,8), що підтверджує цю тенденцію. Мінімальні значення у групі 1 нижчі (6 проти 8), а максимальні – також трохи нижчі (26 проти 27), що вказує на ширший діапазон коливань у групі вимушених мігрантів, але без виходу на найвищі показники.

Фактично, обидві групи мають близькі значення середніх показників і медіан, що вказує на подібний рівень резильєнтності. Проте, група 0 виявила більш

концентровані та вищі модальні показники, тоді як групі 1 більш властиві варіативність і ширший діапазон, але з менш вираженими піковими значеннями. Отже, українці, які лишаються на території своєї країни, мають більш стабільний рівень резильєнтності, тоді як серед тих, хто мешкає за кордоном, спостерігається неоднорідність, що може бути пов'язано з різними умовами адаптації, доступом до ресурсів та стратегіями у подоланні труднощів.

Проаналізуємо отримані показники за методикою самоефективності у досліджуваній вибірці, які в узагальненому вигляді представлено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Розподіл у досліджуваній вибірці за рівнями самоефективності у відсотковому еквіваленті (при $N_1=41$, $N_2=38$))

№	Назва параметру	Досліджувана вибірка					
		Група 0			Група 1		
		Рівні розвиненості			Рівні розвиненості		
		Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
1	Само-ефективність	7,3	70,7	22	15,8	57,9	26,3

У таблиці 3.7 представлені показники самоефективності за рівнями у двох підгрупах, зокрема група 0 – українці, які залишаються в Україні в умовах військової загрози, та група 1 – українці, які проживають за кордоном не менше півроку. Рівні розвиненості передбачено низький, середній і високий, а самі показники вказані для кожної підгрупи у відсотковому еквіваленті, що дозволяє порівняти загальну тенденцію та специфіку проявів самоефективності в залежності від контексту проживання.

В українців, які перебувають на території своєї країни, переважає середній рівень самоефективності (29 осіб; 70,7%), що вказує на адекватну оцінку власних можливостей і здатність долати труднощі за умов зовнішньої підтримки. Високий рівень властивий для меншої частки респондентів (9 осіб; 22%), що вказує на наявність впевненості у власних силах у частини українців, які залишаються вдома.

Низький рівень є найменш поширеним (3 особи; 7,3%), проте його наявність вказує на існування групи людей, які відчують труднощі у самостійній реалізації та подоланні стресових ситуацій.

В українців, які проживають за кордоном, також домінує середній рівень самооефективності (22 осіб; 57,9%), але його частка є меншою, ніж у групі 0. Водночас високий рівень представлений більшою кількістю респондентів (10 осіб; 26,3%), що свідчить про те, що серед українців за кордоном є ті, хто демонструє високу впевненість у власних силах та здатність адаптуватися до нових умов. Низький рівень у цій групі поширений більше, ніж серед тих, хто залишився в Україні (6 осіб; 15,8%), що може бути пов'язано з труднощами інтеграції, мовними бар'єрами та культурними відмінностями.

В цілому, середній рівень самооефективності є домінуючим у обох групах, що підтверджує загальну здатність українців адекватно оцінювати власні можливості. Водночас відмінності проявляються у більшій частині високої самооефективності серед тих, хто мешкає за кордоном, та більшій частині низької серед них же. Все це означає, що контекст проживання створює умови для диференціації: частина українців за кордоном успішно адаптується та демонструє високий рівень самооефективності, тоді як інші стикаються з труднощами, що знижують їхню впевненість у власних силах.

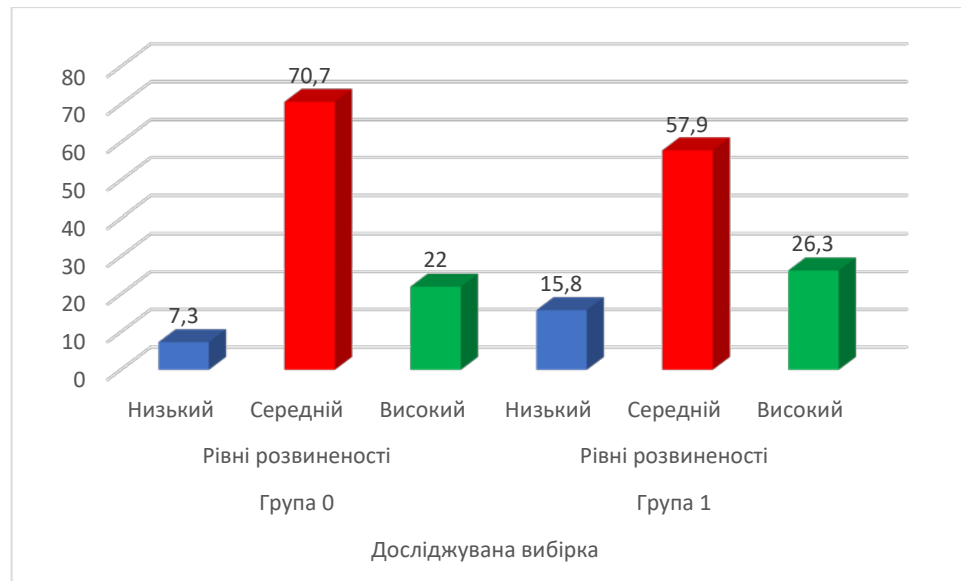


Рис. 3.4. Особливості самоефективності у досліджуваних групах українців

Отже, у групі 0 домінує середній рівень самоефективності (70,7%), що свідчить про переважну адекватну оцінку власних можливостей і здатність долати труднощі за умов зовнішньої підтримки. Високий рівень представлений у меншій частки респондентів (22%), а низький рівень є найменш поширеним (7,3%), що говорить про те, що більшість українців, які залишаються вдома, мають стабільний середній рівень самоефективності, тоді як лише частина демонструє високий рівень впевненості у власних силах.

Водночас, у групі 1 також переважає середній рівень (57,9%), але його частка є меншою, ніж у групі 0. Водночас високий рівень представлений більшою кількістю респондентів (26,3%), що свідчить про наявність серед вимушених мігрантів тих, хто демонструє високу впевненість у власних силах і здатність адаптуватися до нових умов. Низький рівень у цій групі поширений більше, ніж серед тих, хто залишився в Україні (15,8%), що може бути пов'язано з труднощами інтеграції, мовними бар'єрами та культурними відмінностями.

Отже, обидві групи характеризуються домінуванням середнього рівня самоефективності, проте українці, які мешкають за кордоном, демонструють більшу диференціацію: частина з них має високий рівень самоефективності, тоді як

інші стикаються з труднощами, що знижують їхню впевненість у власних силах. Маємо вплив контексту проживання на розвиток самоєфективності, зокрема стабільність в Україні формує більш однорідний середній рівень, тоді як життя за кордоном створює умови для як підвищення, так і зниження показників.

Проаналізуємо тепер тенденції резильєнтності у двох підгрупах, для чого скористалися показниками математичної статистики, зокрема середнього значення, моди, медіани, стандартного відхилення, дисперсії, максимального та мінімального значення для всіх параметрів соціальної підтримки. Розглянемо ці показники детальніше, які розміщені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.8.

Показники математичної статистики самоєфективності українців (при $N_1=41$, $N_2=38$)

Параметр і показники	Підгрупа	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>Mo</i>	<i>SD</i>	<i>SD</i> ²	<i>min</i>	<i>max</i>
Самоефективність	Група 0	29,7	30	30	4,51	20,3	20	40
	Група 1	28,1	28	27	6,54	42,8	15	40

З таблиці 3.8. бачимо, що середнє значення у групі 0 становить 29,7, тоді як у групі 1 воно дещо нижче – 28,1. Отже, українці, які залишаються вдома, мають трохи вищий рівень самоєфективності. Медіана також підтверджує означену тенденцію, зокрема у групі 0 вона дорівнює 30, тоді як у групі 1 – 28. Мода у групі 0 збігається з медіаною (30), що вказує на концентрацію показників навколо високих значень, тоді як у групі 1 найбільш поширене значення нижче – 27, що підкреслює більш помірний рівень самоєфективності.

Стандартне відхилення у групі 1 є значно більшим ($SD=6,54$ проти 4,51 у групі 0), що означає більшу варіативність у сприйнятті самоєфективності серед українців за кордоном. Дисперсія також підтверджує цю тенденцію (42,8 проти 20,3). Мінімальні значення у групі 1 нижчі (15 проти 20), тоді як максимальні показники збігаються (40 у обох групах). Ймовірно це пов'язано з тим, що у групі

українців за кордоном є як респонденти з дуже низьким рівнем самоефективності, так і ті, хто досягає високих показників, тоді як у групі 0 розподіл є більш стабільним і концентрованим навколо середніх і високих значень.

В цілому, що українці, які залишаються в Україні, демонструють більш однорідний і дещо вищий рівень самоефективності, тоді як серед тих, хто мешкає за кордоном, спостерігається ширший спектр коливань – від низьких до високих значень. Отримані результати свідчать, що життя в Україні сприяє формуванню більш стабільної впевненості у власних силах, тоді як перебування за кордоном пов'язане з більшою неоднорідністю рівня самоефективності: одні українці за кордоном успішно адаптуються до нових умов, а інші відчують труднощі інтеграції, які послаблюють їхню впевненість у власних можливостях.

Проаналізуємо тепер варіативність копінг-поведінки у досліджуваній вибірці. Основні результати щодо використовуваних стратегій у поведінці знаходяться у таблиці 3.9. В означеній таблиці представлена виразність копінг-стратегій у двох підгрупах, зокрема група 0 – українці, які залишаються у рідній країні (N=41), та група 1 – українці, що проживають за кордоном понад півроку (N=38). Основні показники – описова математична статистика, зокрема середні значення, медіана, мода, стандартне відхилення, дисперсія, мінімальні та максимальні значення. Всі ці критерії дозволяють зробити порівняльний аналіз.

Отже, розглянувши показники групи 0 (див. табл. 3.9), ми помітили, що має місце дещо вища виразність конструктивних стратегій. Так, активне долання має середнє значення 16,3 проти 15,8 у групі 1, планування – 6,98 проти 6,44, використання інструментальної підтримки – 6,14 проти 5,61, позитивний рефреймінг – 17,4 проти 16,6, прийняття – 6,91 проти 6,56, емоційна підтримка – 6,40 проти 5,94. Отже, українці, які залишаються вдома, більшою мірою орієнтовані на активні та ресурсні стратегії подолання труднощів. Натомість у групі 1 ці показники є нижчими, що може бути пов'язано з процесами адаптації у новому

середовищі, де доступ до соціальних ресурсів і звичних форм підтримки обмежений.

Таблиця 3.9.

**Показники математичної статистики виразності копінг-стратегій українців
(при $N_1=41$, $N_2=38$)**

Назва стратегії	Частина вибірки	M	Me	Mo	SD	SD2	min	max
Активне додання	Група 0	16.3 3	16	16	2.16	4.65	11	20
	Група 1	15.8 1	16	16	2.00	3.99	12	20
Планування	Група 0	6.98	7	8	1.24	1.55	2	8
	Група 1	6.44	7	7	1.23	1.51	4	8
Інструментальна підтримка	Група 0	6.14	6	6	1.42	2.03	3	8
	Група 1	5.61	6	5 ^a	1.42	2.02	2	8
Позитивний рефреймінг	Група 0	17.4	18	17 ^a	1.86	3.48	12	21
	Група 1	16.5 8	16	16	2.27	5.16	11	21
Прийняття	Група 0	6.91	7	8	1.06	1.13	4	8
	Група 1	6.56	7	7	1.08	1.17	4	8
Емоційна підтримка	Група 0	6.40	6	6	1.18	1.39	3	8
	Група 1	5.94	6	6	1.53	2.34	2	8
Релігійність	Група 0	5.26	6	6	1.93	3.72	2	8
	Група 1	4.42	4.5	2	1.83	3.34	2	8
Гумор	Група 0	5.35	5	5 ^a	1.96	3.85	2	8
	Група 1	5.42	6	8	2.25	5.05	2	8
Самовідволікання	Група 0	6.35	6	7	1.27	1.61	4	9
	Група 1	6.36	6	7	1.38	1.89	4	9
Заперечення	Група 0	5.02	5	6	1.54	2.36	2	8
	Група 1	4.64	4	4	1.55	2.41	2	8
Психоактивні речовини	Група 0	3.51	2	2	1.87	3.49	2	8
	Група 1	3.61	3	2	1.84	3.39	2	8
Поведінкове відсторонення	Група 0	3.49	3	2	1.32	1.73	2	6
	Група 1	3.56	3.5	2	1.48	2.20	2	8
Вентиляція емоцій	Група 0	6.28	6	6	1.32	1.73	3	8
	Група 1	5.56	6	6	1.23	1.51	3	8
Самозвинувачення	Група 0	4.86	5	4 ^a	1.77	3.12	2	8
	Група 1	4.72	4	4	1.73	3.01	2	8

Важливо відмітити, що на особливу увагу заслуговують показники релігійності, зокрема у групі 0 середнє значення становить 5,26, тоді як у групі 1 –

близько 4,42. Можна припустити, що такі значення можуть вказувати на різницю у культурному контексті та близькість релігії, яка в Україні залишається більш інтегрованою у соціальне життя. Гумор як стратегія має близькі показники у двох групах (5,35 проти 5,42), але у групі 1 він частіше досягає максимальних значень (мода 8), що може вказувати про використання гумору як адаптивного ресурсу в умовах нової культури.

Також цікавими виявилися показники стратегії уникнення. Так, самовідволікання має майже однакові середні значення (6,35 і 6,36), заперечення дещо вище у групі 0 (5,02 проти 4,64), тоді як вживання психоактивних речовин і поведінкове відсторонення трохи більш виразні у групі 1 (3,61 проти 3,51; 3,56 проти 3,49). Вентиляція емоцій є більш виразною у групі 0 (6,28 проти 5,56), що може свідчити про більшу відкритість у вираженні емоцій серед тих, хто залишився вдома. Самозвинувачення має близькі показники у двох групах (4,86 проти 4,72), що вказує на схожість у внутрішніх механізмах реагування на стрес.

Отже, серед українців, які залишаються в Україні, більшою мірою виразні конструктивні копінг-стратегії, тоді як серед тих, хто мешкає за кордоном, помітна їх більша варіативність і дещо частіше використання стратегій уникнення. Отримані дані можуть вказувати на вплив контексту проживання на копінг в умовах стресу. Так, перебування вдома у рідній країні пов'язане із збереженням традиційних ресурсів і більш стабільним використанням активних стратегій. Натомість життя за кордоном створює умови для певної диференціації – частина українців за кордоном успішно адаптується, використовуючи гумор і високий рівень самоефективності, тоді як решта тяжіє до форм реагування, пов'язаних із уникненням, що, ймовірно пов'язано, з певними труднощами інтеграції та пошуку нових ресурсів підтримки в умовах незнайомої культури.

У графічній формі з метою кращого усвідомлення результатів виразність копінг-стратегій представлена на рис. 5. Варто відмітити, що діаграма (див. рис. 5) була створена на основі пропорційного обрахунку середніх значень кожної копінг-

стратегії з метою її переведення у відсотки. Для цього ми скористалися формула: показник виразності стратегії = (середнє значення $\times$ 100) / максимально можливе значення. Фактично, кожна стратегія була нормована відносно свого максимального балу, що дозволило отримати узагальнені показники у відсотках і порівняти їх між собою.

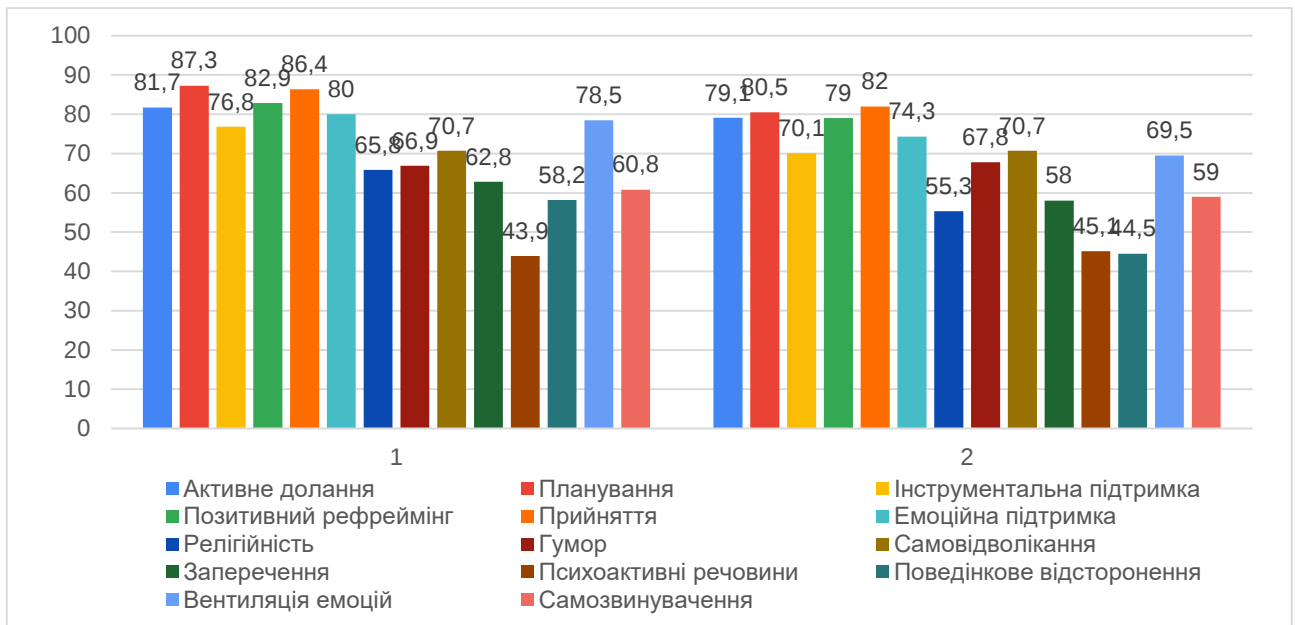


Рис. 3.5. Виразність копінг-стратегій у досліджуваних груп українців

На рис. 3.5. ліва частина діаграми вказує на виразність стратегій поведінки українців, що перебувають у рідній країні, а права – за кордоном. При цьому, стовпчики діаграма відображають рівень виразності абсолютно всіх 14 копінг-стратегій. Отже, найбільш вираженими у обох групах є конструктивні стратегії, такі як планування, активне додання, позитивний рефреймінг та прийняття (понад 80%). При цьому, менш адаптивними є стратегії заперечення, самозвинувачення та використання психоактивних речовин, мають значно нижчі відсоткові показники (діапазон 40–60%).

Отже, українці як в Україні, так і за кордоном переважно орієнтуються на активні та ресурсні стратегії подолання стресу, тоді як стратегії уникнення мають більш другорядне значення, що вказує загальну тенденцію до конструктивного

реагування на стрес, але з певними відмінностями між групами (вони можуть бути зумовлені контекстом проживання і доступом до соціальних ресурсів).

Для подальшого аналізу потрібно було з'ясувати чи нормальним є розподіл даних по сукупній вибірці. Для цього ми скористалися критерієм Шапіро–Уїлка. У таблиці 3.10 містяться результати перевірки нормальності розподілу даних за критерієм Шапіро–Уїлка для двох підгруп. Так, група 0 – українці, які залишаються в Україні та група 1 – українці, які проживають за кордоном. Показник W характеризує відповідність емпіричного розподілу нормальному, а значення p визначає статистичну значущість відхилення. При цьому, якщо $p > 0.05$, розподіл можна вважати близьким до нормального; якщо $p < 0.05$, то розподіл статистично відрізняється від нормального.

Таблиця 3.10.

**Показники математичної статистики виразності копінг-стратегій українців
(при $N_1=41$, $N_2=38$)**

Назва показника	Група 0 (Україна) W	Група 0 p	Група 1 (За кордоном) W	Група 1 p
Задоволеність життям	0.980	0.660	0.930	0.026
Соціальна підтримка	0.915	0.004	0.915	0.009
Підтримка значущої особи	0.878	<0.001	0.894	0.002
Підтримка родини	0.913	0.003	0.927	0.021
Підтримка друзів	0.925	0.008	0.917	0.011
Резильєнтність	0.966	0.222	0.946	0.077
Активне долання	0.956	0.101	0.960	0.221
Планування	0.772	<0.001	0.880	<0.001
Інструментальна підтримка	0.915	0.004	0.937	0.041
Позитивний рефреймінг	0.920	0.005	0.965	0.315
Прийняття	0.853	<0.001	0.892	0.002
Емоційна підтримка	0.898	0.001	0.924	0.016
Релігійність	0.920	0.005	0.916	0.010
Гумор	0.916	0.004	0.868	<0.001
Самовідволікання	0.932	0.014	0.939	0.047
Заперечення	0.933	0.015	0.933	0.031
Психоактивні речовини	0.788	<0.001	0.824	<0.001
Поведінкове відсторонення	0.873	<0.001	0.874	<0.001

Вентиляція емоцій	0.899	0.001	0.927	0.020
Самозвинувачення	0.933	0.015	0.898	0.003
Самоефективність	0.984	0.797	0.966	0.333

Отже, у групі 0 нормальний розподіл підтверджено для задоволеності життям ($W=0,980$; $p=0,660$), резильєнтності ($W=0,966$; $p=0,222$), активного додання ($W=0,956$; $p=0,101$) і самоефективності ($W=0,984$; $p=0,797$). Отримані дані можуть вказувати, що ці показники мають більш однорідний характер і можуть аналізуватися параметричними методами. Проте більшість інших показників, зокрема стратегій (планування, прийняття, емоційна підтримка, релігійність, гумор, стратегії уникання) виявили значущі відхилення від нормального розподілу, що свідчить про їх варіативність і неоднорідність у цій вибірці.

Разом із тим, у групі 1 нормальність розподілу підтверджується для резильєнтності ($W=0,946$; $p=0,077$), активного додання ($W=0,960$; $p=0,221$), позитивного рефреймінгу ($W=0,965$; $p=0,315$) та самоефективності ($W=0,966$; $p=0,333$). Фактично, означені змінні мають більш стабільний характер навіть у контексті життя за кордоном. Проте задоволеність життям ($W=0,930$; $p=0,026$), соціальна підтримка ($W=0,915$; $p=0,009$), підтримка значущої особи ($W=0,894$; $p=0,002$), а також більшість копінг-стратегій мають доволі значущі відхилення від нормального розподілу, що показує неоднорідність у способах реагування на стрес й адаптацію.

Відповідно, тільки окремі показники (резильєнтність, активне додання, самоефективність) мають розподіл, близький до нормального у двох групах, тоді як переважна більшість стратегій подолання і соціальної підтримки показують відхилення. Тому для аналізу відмінностей між групами та виявлення кореляцій доцільно застосовувати непараметричні методи, зокрема Манна–Уїтні для порівняння та Спірмена для кореляційного аналізу, забезпечить коректність висновків і враховуватиме реальну варіативність даних, що аналізуються.

Проведемо кореляційний аналіз за пробою Спірмена. Для того, щоб матриця була коректною нами було позначено всі змінні через малі латинські літери. Так, загальна задоволеність власним життям (a), загальний показник соціальної підтримки (b), підтримка значущої особи (c), підтримка родини (d), підтримка друзів (e), резильєнтність (f), активне додання (g), планування (h), використання інструментальної підтримки (i), позитивний рефреймінг (j), прийняття (k), використання емоційної підтримки (l), релігійність (m), гумор (n), самовідволікання (o), заперечення (p), вживання психоактивних речовин (q), поведінкове відсторонення (r), вентиляція емоцій (s), самозвинувачення (t), самоефективність (u).

Так, за результатами кореляційного аналізу (проба Спірмена) виявлено систему взаємопов'язаних психологічних чинників, у центрі якої перебувають загальна задоволеність життям, соціальна підтримка, резильєнтність і самоефективність, що дозволяє простежити як ресурси психологічної адаптації, так і чинники дезадаптивного реагування.

Кореляційна матриця

	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r	s	t	u
a	—	0.6	0.6	0.6	0.6	0.4					0.3	0.3		0.4	0.3	-0.4	-0.4		-0.2	0.3	
b	0.6	—	1.0	1.0	0.9	0.4		0.3	0.3		0.4	0.4			0.4	-0.4	-0.4		-0.4	0.4	
c	0.6	1.0	—	0.9	0.9	0.4		0.3	0.2		0.4	0.4			0.4	-0.4	-0.5		-0.4	0.4	
d	0.6	1.0	0.9	—	0.9	0.4		0.3	0.3		0.4	0.4			0.3	-0.4	-0.4		-0.4	0.4	
e	0.6	0.9	0.9	0.9	—	0.4		0.3	0.3		0.4	0.4			0.4	-0.3	-0.4		-0.3	0.5	
f	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	—					0.3	0.4		0.4	0.6	-0.5	-0.3		-0.3	0.6	
h		0.3	0.3	0.3	0.3			—		0.4	0.4	0.3						-0.3			
i		0.3	0.2	0.3	0.3		0.3		—	0.4	0.4	0.5							0.5		
j								0.4	0.4	—		0.5							0.3		
k	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4	0.3		0.4	0.4		—	0.3			0.4	-0.3	-0.3	0.4	-0.3	0.4	
l	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.3	0.5	0.5	0.3	—			0.5	-0.2	-0.3	0.3	-0.2	0.3	
n	0.4					0.4								—	0.3					0.4	
o	0.3	0.4	0.4	0.3	0.4	0.6					0.3	0.5		0.3	—			-0.3	0.3	-0.2	0.3
p	-0.4	-0.4	-0.4	-0.4	-0.3	-0.5	0.4				-0.3	-0.2		-0.2		—		0.4		0.5	-0.3
r	-0.4	-0.4	-0.5	-0.4	-0.4	-0.3					-0.3	-0.3			-0.3	0.4		—		0.4	-0.4
s									0.5	0.3	0.4	0.3	0.3		0.3				—		0.2
t	-0.2	-0.4	-0.4	-0.4	-0.3	-0.3					-0.3	-0.2			-0.2	0.5		0.4		—	-0.3

	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r	s	t	u
u	0.3	0.4	0.4	0.4	0.5	0.6					0.4	0.3	0.2	0.4	0.3	-0.3		-0.4	0.2	-0.3	

Так, значну увагу привертають взаємозв'язки загальної задоволеності життям (а) з іншими показниками. Встановлено помірні позитивні кореляції між задоволеністю життям і загальним показником соціальної підтримки ($\rho=0,6$), підтримкою значущої особи ($\rho=0,6$), підтримкою родини ($\rho=0,6$) і підтримкою друзів ($\rho=0,6$). Це свідчить про те, що суб'єктивне благополуччя значною мірою пов'язане з наявністю емоційно значущого соціального оточення. Особливо важливим є те, що всі форми підтримки демонструють майже однакову силу зв'язку із задоволеністю життям, що вказує на комплексний характер соціальної підтримки як ресурсу суб'єктивного благополуччя.

Разом із тим, було виявлено позитивний взаємозв'язок між задоволеністю життям і резильєнтністю ($\rho=0,4$). Отримані дані можуть вказувати на те, що здатність особистості адаптуватися до стресових та кризових умов пов'язана з вищим рівнем життєвої задоволеності. Аналогічно задоволеність життям позитивно корелює із самоефективністю ($\rho=0,3$), що свідчить про значення віри у власні можливості для підтримання суб'єктивного благополуччя.

Серед копінг-стратегій позитивні зв'язки із задоволеністю життям виявлено для прийняття ($\rho=0,3$), використання емоційної підтримки ($\rho=0,3$), гумору ($\rho=0,4$) та самовідволікання ($\rho=0,3$). Це дозволяє припустити, що емоційно орієнтовані способи подолання труднощів, а також здатність підтримувати позитивне емоційне тло можуть виконувати адаптивну функцію.

Водночас встановлено негативні взаємозв'язки між задоволеністю життям і копінг-стратегіями дезадаптації – запереченням ($\rho=-0,4$), відстороненням у поведінці ($\rho=-0,4$) та самозвинуваченням ($\rho=-0,2$), що вказує на уникнення проблемної ситуації, психологічне відмежування та схильність до самокритики супроводжуються нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя.

Окремо варто звернути увагу на структуру взаємозв'язків соціальної підтримки. Загальний показник соціальної підтримки має надзвичайно високі кореляції з підтримкою значущої особи ($\rho=1,0$), родини ($\rho=1,0$) та друзів ($\rho=0,9$), що підтверджує внутрішню узгодженість конструкта соціальної підтримки. Водночас соціальна підтримка позитивно пов'язана з резильєнтністю ($\rho=0,4$), прийняттям ($\rho=0,4$), використанням емоційної підтримки ($\rho=0,4$), самовідволіканням ($\rho=0,4$) та самоефективністю ($\rho=0,4$), що може вказувати на те, що підтримка соціального оточення сприяє формуванню психологічних ресурсів для адаптації. Разом із тим, соціальна підтримка негативно корелює із запереченням ($\rho=-0,4$), відстороненням у поведінці ($\rho=-0,4$) і самозвинуваченням ($\rho=-0,4$). Отже, особи, які відчують більшу підтримку з боку оточення, є менш схильними до використання дезадаптивних стратегій уникнення.

Важливим є також блок взаємозв'язків резильєнтності (f). Найбільш сильний позитивний зв'язок резильєнтність має із самоефективністю ($\rho=0,6$), що підкреслює психологічну спорідненість цих характеристик. Особи, які вірять у власну здатність впливати на ситуацію, виявляють і вищу стійкість до стресу. Крім того, резильєнтність позитивно пов'язана із соціальною підтримкою ($\rho=0,4$), гумором ($\rho=0,4$), використанням емоційної підтримки ($\rho=0,4$) та самовідволіканням ($\rho=0,6$). Разом із тим, резильєнтність негативно корелює із запереченням ($\rho=-0,5$), відстороненням у поведінці ($\rho=-0,3$) і самозвинуваченням ($\rho=-0,3$), що підтверджує її захисну функцію щодо дезадаптивного реагування.

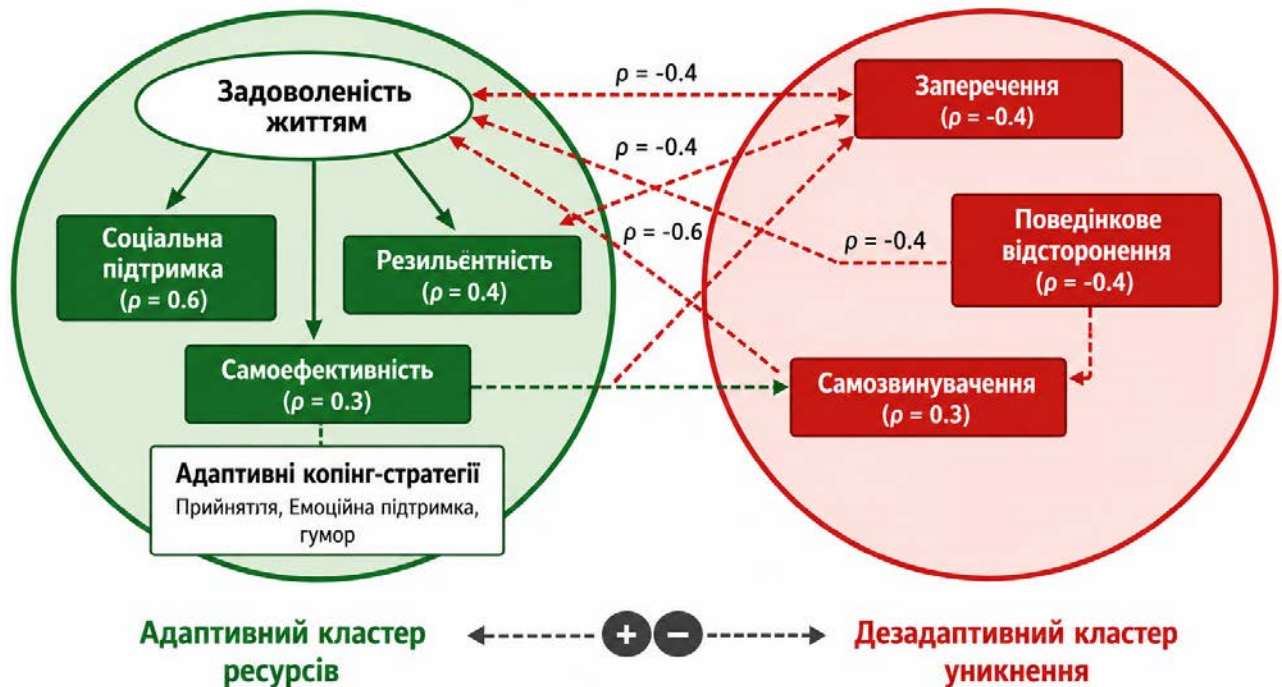
Також простежуються і серед копінг-стратегій окремі закономірності. Так, використання емоційної підтримки тісно пов'язане з інструментальною підтримкою ($\rho=0,5$), позитивним рефреймінгом ($\rho=0,5$) і самовідволіканням ($\rho=0,5$), що вказує на тенденцію до комплексного застосування соціально орієнтованих стратегій подолання труднощів. Заперечення демонструє позитивний зв'язок із самозвинуваченням ($\rho=0,5$) і відстороненням у поведінці ($\rho=0,4$), що показує

формування єдиного дезадаптивного копінг-комплексу уникнення. Аналогічно поведінкове відсторонення позитивно корелює із самозвинуваченням ($\rho=0,4$).

Отже, отримані коефіцієнти показують існування 2 відносно протилежних психологічних кластерів. Перший об'єднує соціальну підтримку, резильєнтність, самоефективність й адаптивні копінг-стратегії, що підкреслює більш вищу задоволеність життям. А другий кластер формують стратегії дезадаптації (уникнення) – заперечення, відсторонення у поведінці, самозвинувачення, які значно знижують суб'єктивне благополуччя особистості.

Графічно встановлені взаємозв'язки між змінними показано на рисунку 6 у вигляді моделі суб'єктивного благополуччя. У цій моделі відображено два протилежні кластери – адаптивний ресурсний блок (соціальна підтримка, резильєнтність, самоефективність, позитивні копінг-стратегії) і дезадаптивний блок – уникнення (заперечення, відсторонення у поведінці, самозвинувачення). Зелені стрілки показують позитивні кореляції ($\rho > 0$), що підсилюють задоволеність життям. Натомість червоні стрілки у вигляді пунктиру – негативні кореляції ($\rho < 0$), які сприяють зниженню суб'єктивного благополуччя особистості. При цьому, ці два великі блоки (зелений і червоний) символізують протилежні кластери – ресурсний і ризиковий. Фактично, у моделі наочно показано, що суб'єктивне благополуччя формується через встановлення балансу між підтримкою й адаптивними ресурсами з одного боку та стратегіями уникнення, пов'язаними з дезадаптацією – з іншого.

Модель психологічного благополуччя



Примітка. ρ — коефіцієнт кореляції Спірмена.

Наступний крок у нашому дослідженні — це встановлення психологічних відмінностей на статистичному рівні психологічних чинників задоволеності життям. Для цього ми скористалися непараметричним критерієм Манна–Уїтні, показники якого представлені у таблиці 3.11. Цей критерій дозволяє визначити, чи існують статистично значущі відмінності між групами за рівнем окремих психологічних показників. Значення U відображає рангову позицію розподілу даних, а p -значення вказує на ймовірність того, що спостережувані відмінності є випадковими. При цьому, якщо значення $p < 0,05$, то тоді різниця вважається статистично значущою.

Аналізуючи отримані результати, ми зафіксували, що більшість змінних не демонструють значущих відмінностей між групами (див. табл. 3.11). Це стосується загальної задоволеності життям, соціальної підтримки, підтримки значущої особи, підтримки родини й друзів, резильєнтності, активного долання, прийняття, інструментальної підтримки, емоційної підтримки, релігійності, гумору,

самовідволікання, заперечення, вживання психоактивних речовин, поведінкового відсторонення, самозвинувачення та самоефективності. Отже, найбільш вагомими показниками суб'єктивного благополуччя та більшість копінг-стратегій є подібними у двох групах.

Таблиця 3.11

Наявність статистично значущих відмінностей у психологічних чинниках задоволеності життям на основі показників критерію U Манна-Уїтні

Показник	Критерій U	p	Показник	Критерій U	p
Задоволеність життям	645	0.203	Емоційна підтримка	643	0.187
Соціальна підтримка	715	0.561	Релігійність	586	0.061
Підтримка значущої особи	720	0.597	Гумор	751	0.822
Підтримка родини	711	0.534	Самовідволікання	771	0.976
Підтримка друзів	728	0.653	Заперечення	667	0.279
Резильєнтність	769	0.965	Психоактивні речовини	742	0.741
Активне долання	650	0.218	Поведінкове відсторонення	773	0.992
Планування	563	0.031	Вентиляція емоцій	510	0.007
Інструментальна підтримка	623	0.130	Самозвинувачення	737	0.715
Позитивний рефреймінг	575	0.047	Самоефективність	643	0.198

Разом із тим, було виявлено три змінні, які мають статистично значущі відмінності. Планування ($U=563$, $p=0,031$) виявилось більш вираженим у однієї з груп, що свідчить про різні підходи до організації та прогнозування власних дій у складних ситуаціях. Позитивний рефреймінг ($U=575$, $p=0,047$) також продемонстрував відмінності, що може означати різну схильність до переосмислення проблемних ситуацій у конструктивному ключі. Найбільш виражена різниця спостерігається у показнику вентиляції емоцій ($U=510$, $p=0,007$), що свідчить про різну інтенсивність використання емоційної експресії як способу зняття психологічної напруги.

Отже, між групами існують відмінності насамперед у сфері когнітивних та емоційних копінг-стратегій. Зокрема планування та позитивний рефреймінг

відображають когнітивний рівень адаптації, тоді як вентиляція емоцій характеризує емоційний рівень реагування. Відповідно, групи відрізняються за способами психологічної адаптації: одна більшою мірою орієнтується на когнітивне структурування та переосмислення ситуації, інша – на емоційне вираження та розрядку. Усі інші показники залишаються відносно стабільними та не демонструють достовірних відмінностей.

Таким чином, більшість показників суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій не мають статистично значущих відмінностей між групами, що підтверджує відносну стабільність базових ресурсів адаптації. Водночас було встановлено три показники, які виявили достовірні розбіжності – планування, позитивний рефреймінг і вентиляція емоцій. У групі українців за кордоном ці показники виявилися більш виразними, що підкреслює їх схильність до когнітивного структурування проблемних ситуацій, переосмислення труднощів у певному конструктивному напрямку та використання емоційної експресії як способу зниження напруги. Виявлені відмінності вказують на різні моделі адаптації, де одна група більшою мірою орієнтується на когнітивне й емоційне опрацювання ситуації, тоді як інша зберігає відносно стабільний рівень базових ресурсів без істотних змін у стратегіях. Встановлені кореляційні зв'язки показали існування двох протилежних кластерів – ресурсного, що передбачає соціальну підтримку, резильєнтність, самоєфективність й адаптивні копінг-стратегії, і дезадаптивного, який об'єднує заперечення, відсторонення у поведінці та самозвинувачення. Ця модель показує, що суб'єктивне благополуччя формується не лише на основі соціальних та особистісних ресурсів, але й через вибір конкретних стратегій подолання, які задають напрям адаптації. Отже, результати дослідження свідчать про значущу роль когнітивних та емоційних механізмів у підтриманні суб'єктивного благополуччя особистості, а також демонструють специфіку переживання та формування емоційного благополуччя в різних життєвих умовах.

3.2. Програма підтримки суб'єктивного благополуччя українців в умовах воєнної нестабільності та вимушеної міграції

Суб'єктивне благополуччя українців у сучасних умовах зазнає суттєвого впливу тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями, соціальної нестабільності, вимушеної міграції та необхідності адаптації до нових умов життя. Отримані емпіричні результати засвідчили, що українці, які проживають на території рідної країни, демонструють дещо вищий рівень самоєфективності, більш стабільне використання конструктивних копінг-стратегій та більшу орієнтацію на активне подолання труднощів. Водночас українці, які перебувають за кордоном, характеризуються більшою варіативністю психологічних показників, що пов'язано з труднощами інтеграції, обмеженим доступом до звичних соціальних ресурсів та необхідністю адаптації до нового соціокультурного середовища. Встановлені психологічні відмінності свідчать про необхідність створення комплексної програми психологічної підтримки, яка враховуватиме специфіку двох груп українців. Основою програми виступають результати емпіричного дослідження, кореляційна модель взаємозв'язків суб'єктивного благополуччя та чинників його формування, а також сучасні наукові підходи до розвитку резильєнтності, соціальної підтримки та адаптивного копінгу.

Запропонована програма орієнтована на розвиток психологічних ресурсів особистості, посилення адаптивних стратегій реагування на стрес, стабілізацію емоційного стану та підвищення рівня суб'єктивної задоволеності життям. Теоретичною основою програми є положення позитивної психології, концепції резильєнтності, когнітивно-поведінкового підходу та ресурсної моделі суб'єктивного благополуччя. Програма враховує специфіку переживання стресу в умовах війни, втрати звичного способу життя та соціальної невизначеності. Особлива увага приділяється розвитку самоєфективності, позитивного рефреймінгу, навичок емоційної саморегуляції та підтриманню соціальних зв'язків.

Практична реалізація програми передбачає поєднання психоедукаційних, тренінгових, рефлексивних та підтримувальних компонентів.

Метою програми є покращення суб'єктивного благополуччя українців шляхом розвитку особистісних ресурсів, посилення конструктивних копінг-стратегій, підвищення рівня резильєнтності, зміцнення соціальної підтримки та формування адаптивних механізмів реагування на стресові ситуації. Реалізація програми спрямована на стабілізацію емоційного стану особистості, підвищення суб'єктивної задоволеності життям та зменшення проявів психологічної дезадаптації. Окремим напрямом програми виступає створення умов для відновлення відчуття контролю над власним життям та формування внутрішньої впевненості у власних можливостях. Для українців за кордоном особлива увага приділяється процесам інтеграції та відновлення відчуття соціальної приналежності. Для осіб, які проживають в Україні, важливим компонентом виступає профілактика емоційного виснаження та хронічного стресу.

Основними завданнями програми є розвиток конструктивних стратегій подолання стресу, формування навичок позитивного рефреймінгу та емоційної саморегуляції, підвищення рівня резильєнтності та самоефективності особистості. Важливим завданням виступає зміцнення соціальної підтримки через активізацію ресурсів сім'ї, друзів та значущого соціального оточення. Програма також спрямована на зниження виразності дезадаптивних копінг-стратегій, зокрема уникнення, поведінкового відсторонення та самозвинувачення. Окрему увагу приділено формуванню відчуття психологічної безпеки та розвитку здатності до адаптації в умовах невизначеності. Важливим напрямом виступає також розвиток здатності до усвідомленого планування майбутнього та відновлення життєвих перспектив.

Принцип науковості передбачає використання сучасних психологічних концепцій та емпірично підтверджених методів психологічної допомоги. Зміст програми базується на результатах проведеного дослідження та враховує виявлені

взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям, соціальною підтримкою, резильєнтністю та копінг-стратегіями. Реалізація програми передбачає використання методів, ефективність яких підтверджена у межах когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психології та психології стресу. Науковий підхід також полягає у систематичному оцінюванні результативності програми та можливості її корекції залежно від потреб учасників. Це забезпечує високий рівень валідності та практичної ефективності програми.

Принцип індивідуалізації полягає у врахуванні особистісних особливостей учасників, їхнього життєвого досвіду, рівня психологічної адаптації та актуальних потреб. Українці, які перебувають за кордоном, часто стикаються з труднощами соціокультурної інтеграції, мовними бар'єрами та переживанням втрати звичного соціального середовища. Натомість особи, які проживають в Україні, перебувають під постійним впливом тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями та хронічної небезпеки. Саме тому програма передбачає варіативність психологічних вправ і підтримувальних технік відповідно до специфіки групи. Індивідуалізація забезпечує підвищення ефективності психологічної допомоги та сприяє більшій внутрішній включеності учасників у процес роботи.

Принцип ресурсності орієнтований на активізацію внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. Отримані результати дослідження засвідчили, що конструктивні копінг-стратегії, соціальна підтримка та самоефективність позитивно пов'язані із суб'єктивним благополуччям українців. Саме тому програма спрямована не лише на подолання негативних переживань, але й на розвиток сильних сторін особистості, формування відчуття компетентності та здатності впливати на власне життя. Важливим компонентом виступає розвиток навичок позитивного рефреймінгу та здатності усвідомлювати власні досягнення навіть в умовах кризи. Реалізація ресурсного підходу сприяє формуванню більш стійкої та адаптивної психологічної позиції.

Принцип системності передбачає комплексний вплив на когнітивну, емоційну, поведінкову та соціальну сфери особистості. Суб'єктивне благополуччя розглядається як багатовимірне утворення, що формується під впливом різних психологічних і соціальних чинників. Саме тому програма поєднує психоедукацію, розвиток навичок саморегуляції, тренування конструктивних копінг-стратегій та роботу із соціальною підтримкою. Системність також проявляється у поєднанні групових і індивідуальних форм роботи, що дозволяє забезпечити більш глибоке опрацювання психологічних труднощів. Такий підхід створює умови для стійких позитивних змін у структурі суб'єктивного благополуччя.

Програма складається із вступного, основного та завершального етапів. Вступний етап передбачає психодіагностичне оцінювання психологічного стану учасників, визначення рівня резильєнтності, самоєфективності, соціальної підтримки та домінуючих копінг-стратегій. Основний етап спрямований на формування адаптивних механізмів подолання стресу, розвиток емоційної саморегуляції та зміцнення психологічних ресурсів особистості. Завершальний етап орієнтований на інтеграцію отриманого досвіду, формування навичок довготривалого самопідтримання та оцінювання результативності програми. Така структура забезпечує послідовність психологічного впливу та сприяє закріпленню позитивних змін.

Вступний етап програми має на меті створення безпечного психологічного простору та формування мотивації до участі у програмі. На цьому етапі учасники отримують інформацію про особливості впливу стресу на психіку, механізми психологічної адаптації та роль соціальної підтримки у збереженні суб'єктивного благополуччя. Важливим компонентом виступає усвідомлення власних психологічних ресурсів та труднощів, які потребують подальшого опрацювання. Для українців за кордоном додатково акцентується увага на нормалізації переживань, пов'язаних із міграційним стресом та культурною адаптацією. Для

осіб, які проживають в Україні, важливим є усвідомлення впливу хронічного стресу та профілактика емоційного виснаження.

Основний етап програми спрямований на розвиток конструктивних копінг-стратегій, які, відповідно до результатів дослідження, позитивно пов'язані із суб'єктивного благополуччям. Особлива увага приділяється активному доланню труднощів, плануванню, позитивному рефреймінгу та прийняттю. Учасники навчаються усвідомлювати власні реакції на стрес, аналізувати поведінкові патерни та формувати більш адаптивні способи реагування. Практичні вправи спрямовані на розвиток навичок постановки цілей, пошуку ресурсів та формування відчуття контролю над життєвими обставинами. Це сприяє зниженню психологічної дезадаптації та підвищенню рівня внутрішньої стабільності.

Окремий блок програми присвячений розвитку емоційної саморегуляції та стабілізації психоемоційного стану. Учасники опановують техніки усвідомленого дихання, релаксації, емоційного самопостереження та когнітивного переосмислення негативних переживань. Важливим аспектом виступає навчання безпечному вираженню емоцій без переходу до деструктивних форм реагування. Для українців, які проживають в Україні, особливого значення набуває профілактика емоційного виснаження, пов'язаного з постійною напругою та невизначеністю. Для осіб за кордоном актуальним є подолання почуття ізоляції, тривоги та внутрішньої нестабільності.

Значна увага у програмі приділяється розвитку соціальної підтримки як одного із ключових чинників суб'єктивного благополуччя. Результати дослідження засвідчили, що підтримка сім'ї, друзів та значущих осіб має важливе значення для збереження емоційної стійкості українців. У межах програми учасники навчаються ефективній комунікації, формуванню підтримувальних взаємин та розвитку навичок звернення по допомогу. Для українців за кордоном особливо важливим є створення нових соціальних зв'язків та підтримання контакту із рідним культурним

середовищем. Для осіб, які проживають в Україні, актуальним є зміцнення взаємної підтримки та профілактика соціального відчуження.

Важливим напрямом програми є розвиток самоефективності, яка у проведеному дослідженні виявилася одним із значущих чинників суб'єктивного благополуччя. Робота у цьому напрямі спрямована на формування впевненості у власних силах, усвідомлення особистісних досягнень та розвиток здатності до самостійного вирішення життєвих труднощів. Практичні вправи орієнтовані на постановку досяжних цілей, аналіз власних успіхів та формування позитивного досвіду подолання труднощів. Для українців за кордоном особливо важливим є відновлення відчуття професійної та соціальної компетентності. Для осіб, які залишаються в Україні, актуальним є підтримання внутрішньої стійкості та здатності діяти в умовах тривалого стресу.

Окремий компонент програми спрямований на зниження виразності дезадаптивних копінг-стратегій. Зокрема, увага приділяється зменшенню поведінкового відсторонення, уникнення, самозвинувачення та ризику використання психоактивних речовин як способу психологічного захисту. Учасники навчаються розпізнавати власні неадаптивні реакції та поступово замінювати їх більш конструктивними способами реагування. Важливим елементом є розвиток навичок усвідомленого прийняття емоційних переживань без уникнення чи пригнічення. Такий підхід сприяє формуванню більш зрілих механізмів психологічної адаптації.

Для українців, які перебувають за кордоном, програма містить окремий адаптаційний блок, спрямований на подолання труднощів інтеграції у нове соціокультурне середовище. У межах цього блоку здійснюється робота з переживанням втрати дому, змінами соціальної ролі та формуванням нової системи життєвих орієнтирів. Значна увага приділяється розвитку міжкультурної адаптивності, підтриманню національної ідентичності та формуванню відчуття соціальної приналежності. Учасники також навчаються використовувати гумор та

позитивний рефреймінг як ресурси психологічної адаптації. Це сприяє зменшенню емоційної ізоляції та підвищенню рівня психологічної стабільності.

Для українців, які проживають на території рідної країни, програма містить блок профілактики хронічного стресу та емоційного виснаження. Робота спрямована на підтримання внутрішньої стійкості, стабілізацію емоційного стану та збереження життєвих ресурсів в умовах тривалої небезпеки. Особлива увага приділяється формуванню навичок психологічного відновлення, збереженню балансу між діяльністю та відпочинком, а також розвитку здатності до емоційного переключення. Учасники навчаються підтримувати психологічну активність без переходу до стану емоційного виснаження. Це дозволяє знизити ризик розвитку дезадаптивних психоемоційних станів.

Завершальний етап програми передбачає інтеграцію отриманого досвіду та формування індивідуальної стратегії підтримання суб'єктивного благополуччя. Учасники аналізують власні зміни, визначають найбільш ефективні для себе способи подолання стресу та формують плани подальшого психологічного саморозвитку. Повторне психодіагностичне оцінювання дозволяє визначити динаміку змін та оцінити ефективність програми. Очікуваними результатами виступають підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, посилення конструктивних копінг-стратегій, розвиток резильєнтності та зміцнення соціальної підтримки. Реалізація програми створює умови для формування більш адаптивної та психологічно стійкої особистості.

ПРОГРАМА «СИЛА РЕСУРСІВ – ГАРМОНІЯ ЖИТТЯ»

Етап програми	Напрямок роботи	Зміст діяльності	Очікуваний результат
Вступний етап	Психодіагностика та психоедукація	Діагностика рівня суб'єктивного благополуччя, резильєнтності, самоефективності та копінг-	Усвідомлення власного психологічного стану, формування мотивації до участі

		стратегій; інформування про механізми стресу та адаптації	
Основний етап	Розвиток конструктивних копінг-стратегій	Формування навичок активного долання, планування, позитивного рефреймінгу та прийняття	Підвищення адаптивності та здатності до ефективного подолання труднощів
Основний етап	Розвиток емоційної саморегуляції	Освоєння технік релаксації, дихальних вправ, емоційного самоспостереженн я	Зниження емоційної напруги та стабілізація психоемоційного стану
Основний етап	Розвиток соціальної підтримки	Тренування навичок комунікації, підтримувальної взаємодії та звернення по допомогу	Посилення відчуття соціальної підтримки та зниження ізоляції
Основний етап	Формування самоефективності	Постановка цілей, аналіз досягнень, розвиток впевненості у власних силах	Підвищення рівня самоефективності та внутрішнього контролю
Основний етап	Профілактика дезадаптивних стратегій	Робота з уникненням, самозвинувачення м та поведінковим відстороненням	Зниження виразності неадаптивних форм реагування
Спеціалізований блок	Адаптація українців за кордоном	Робота з інтеграцією, культурною адаптацією та підтриманням ідентичності	Зниження міграційного стресу та покращення адаптації

Спеціалізований блок	Підтримка українців в Україні	Профілактика емоційного виснаження та розвиток навичок психологічного відновлення	Підвищення психологічної стійкості в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями
Завершальний етап	Рефлексія та оцінка ефективності	Аналіз результатів, повторна діагностика та формування плану самопідтримки	Закріплення позитивних змін та розвиток довготривалої адаптивності

Програма «Сила ресурсів – гармонія життя» спрямована на підвищення суб'єктивного благополуччя українців як у межах країни, так і за кордоном. Її концепція ґрунтується на науковій валідності, індивідуалізації, культурній чутливості та комплексному підході до формування внутрішніх ресурсів особистості. Визначальним елементом моделі є суб'єктивного благополуччя, яке розглядається крізь призму двох взаємопов'язаних кластерів: ресурсного, що включає резильєнтність, самоефективність, соціальну підтримку та адаптивні копінг-стратегії, і ризикового, який охоплює уникнення проблем та дезадаптивні способи реагування. Основні напрями впливу програми полягають у зміцненні соціальних зв'язків, розвитку резильєнтності, підвищенні самоефективності, формуванні адаптивних стратегій подолання та зниженні використання дезадаптивних механізмів. Структура програми передбачає послідовні етапи від діагностики й освітньо-інформаційної роботи до інтеграції та оцінки результатів. Очікуваним наслідком є зростання задоволеності життям, посилення психологічної стійкості та зменшення рівня стресу й тривожності, що у підсумку сприяє підвищенню психологічної стабільності суспільства. У графічному вигляді програма має такий вигляд.



Рис. 3.7. Структурно-функціональна модель суб'єктивного благополуччя українців

Отже, програма підтримки суб'єктивного благополуччя українців ґрунтується на результатах проведеного емпіричного дослідження, встановлених психологічних відмінностях між українцями, які перебувають в Україні та за її межами, а також на створеній структурній моделі взаємозв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя та його детермінантами. Її зміст спрямований на комплексний вплив на ключові психологічні чинники, серед яких особливе значення мають резильєнтність, самоефективність, адаптивні копінг-стратегії, соціальна підтримка, емоційна саморегуляція та смисложиттєві орієнтації. Програма враховує специфіку життєвих умов українців в умовах війни, вимушеної міграції, соціальної нестабільності та хронічного психоемоційного напруження, що забезпечує її практичну релевантність і психологічну доцільність. Водночас диференціація змістових модулів відповідно до особливостей осіб, які проживають в Україні, та тих, хто перебуває за кордоном, дозволяє підвищити ефективність

психокорекційного впливу та адаптувати програму до актуальних потреб кожної групи. Реалізація програми сприятиме зміцненню внутрішніх ресурсів особистості, підвищенню рівня психологічної стійкості, покращенню емоційного функціонування та формуванню конструктивних моделей адаптації до сучасних кризових умов.

Висновки до розділу 3

Суб'єктивне благополуччя українців в умовах воєнної нестабільності та вимушених соціокультурних змін визначається комплексною взаємодією особистісних і соціально-психологічних чинників. Проведений аналіз дозволяє вказати, що як серед українців, які проживають на території України, так і серед тих, хто перебуває за кордоном, домінують конструктивні форми реагування на стресові обставини, проте характер їх виразності та психологічна структура мають певні відмінності, що обумовлені контекстом проживання, доступом до соціальної підтримки й особливостями адаптації.

Встановлено, що українці, які залишаються в Україні, характеризуються більш стабільним рівнем самоефективності, вищими показниками активного додання труднощів, планування, позитивного рефреймінгу, емоційної підтримки та прийняття, що підкреслює збереження у них звичних соціальних зв'язків, культурної ідентичності та доступності природних ресурсів підтримки, які виконують компенсаторну та стабілізаційну функцію в умовах хронічного стресу. Водночас у групі українців, які перебувають за кордоном, виявлено більшу варіативність психологічних показників, що проявляється у ширшому спектрі рівнів самоефективності, більш неоднорідному використанні копінг-стратегій і вищій диференціації адаптаційних реакцій.

Найбільш виразними у двох групах залишаються конструктивні копінг-стратегії, зокрема активне додання, позитивний рефреймінг, прийняття та планування, що свідчить про загальну тенденцію до ресурсного реагування на кризові обставини. Разом із тим, у групі українців за кордоном дещо частіше спостерігається використання стратегій уникнення, поведінкового відсторонення та опосередкованих форм психологічного захисту, що може бути пов'язано з труднощами інтеграції, переживанням культурної дистанції, мовними бар'єрами та обмеженням звичних каналів соціальної підтримки. Виявлена специфіка свідчить

про необхідність диференційованого підходу до психологічного супроводу українців залежно від контексту їхнього проживання.

Встановлені взаємозв'язки між показниками суб'єктивного благополуччя, емоційної регуляції, резильєнтності, життєстійкості, рівня тривожності, соціальної підтримки та особистісних ресурсів стали підґрунтям для створення авторської програми психологічного супроводу. Розроблена програма спрямована на комплексне покращення суб'єктивного благополуччя українців із урахуванням відмінностей між особами, які проживають на території України, та тими, хто перебуває за кордоном. Її зміст ґрунтується на структурно-функціональній моделі суб'єктивного благополуччя та враховує особливості переживання невизначеності, адаптаційних труднощів, емоційного виснаження й трансформації системи життєвих цінностей в умовах тривалої кризи. Програма містить психоедукаційний, емоційно-регулятивний, когнітивно-рефлексивний, комунікативний та ресурсно-відновлювальний компоненти, що забезпечують цілісний вплив на ключові чинники суб'єктивного благополуччя.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження соціально-психологічних ресурсів суб'єктивного благополуччя особистості в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями. Отримані результати дозволили досягти поставленої мети та виконати визначені завдання дослідження.

1. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя у сучасній психології.

У результаті аналізу наукових джерел встановлено, що суб'єктивне благополуччя є складним багатовимірним психологічним феноменом, який відображає індивідуальну оцінку людиною якості власного життя та включає когнітивний і емоційний компоненти. Сучасні підходи до його вивчення розглядають благополуччя не лише як переживання позитивних емоцій і задоволеності життям, а й як здатність людини зберігати психологічну рівновагу, життєву осмисленість, відчуття контролю над власним життям та здатність до особистісного розвитку навіть за несприятливих життєвих обставин. Встановлено, що в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями, проблема збереження суб'єктивного благополуччя набуває особливої актуальності, оскільки саме воно виступає важливим показником психологічної адаптації та ефективності функціонування особистості.

2. Розглянуто основні концепції соціально-психологічних ресурсів особистості та визначено їх роль у підтриманні психологічного благополуччя.

Теоретичний аналіз дозволив встановити, що соціально-психологічні ресурси є важливою умовою успішної адаптації людини до складних життєвих обставин. Вони охоплюють як зовнішні, так і внутрішні джерела підтримки. До зовнішніх ресурсів належить соціальна підтримка, яка забезпечує емоційну, інформаційну та

практичну допомогу, сприяє зниженню рівня психологічного напруження та формуванню відчуття соціальної включеності. До внутрішніх ресурсів віднесено резильєнтність, самоефективність та копінг-стратегії, що забезпечують здатність особистості долати труднощі, зберігати активну життєву позицію та підтримувати психологічну стійкість у складних умовах. Встановлено, що саме поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів створює підґрунтя для підтримання суб'єктивного благополуччя в умовах тривалого стресу.

3. Визначено роль резильєнтності, соціальної підтримки, самоефективності та копінг-стратегій у підтриманні суб'єктивного благополуччя особистості.

На основі аналізу сучасних теоретичних і емпіричних досліджень встановлено, що соціальна підтримка виконує захисну функцію, пом'якшуючи негативний вплив стресових подій та сприяючи збереженню емоційної рівноваги. Резильєнтність забезпечує здатність особистості відновлюватися після складних життєвих випробувань, адаптуватися до змін та підтримувати ефективне функціонування в умовах невизначеності. Самоефективність пов'язана з переконаністю людини у власній здатності впливати на життєві обставини та успішно долати труднощі. Водночас копінг-стратегії визначають способи реагування на стресові ситуації та можуть як сприяти адаптації, так і ускладнювати її. Показано, що використання конструктивних копінг-стратегій пов'язане з вищим рівнем психологічного благополуччя, тоді як домінування стратегій уникнення може супроводжуватися зниженням адаптаційних можливостей особистості. Таким чином, зазначені ресурси утворюють взаємопов'язану систему чинників, що забезпечують підтримання суб'єктивного благополуччя в умовах тривалого стресу.

4. Проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям та соціально-психологічними ресурсами особистості.

У дослідженні взяли участь 79 респондентів, які проживають в Україні або перебувають за кордоном у зв'язку з воєнними подіями. Для збору емпіричних даних використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку суб'єктивного благополуччя, соціальної підтримки, резильєнтності, самоєфективності та копінг-стратегій.

Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність взаємозв'язків між рівнем суб'єктивного благополуччя та досліджуваними соціально-психологічними ресурсами. Встановлено, що вищий рівень благополуччя пов'язаний із більшою вираженістю соціальної підтримки, вищими показниками самоєфективності та резильєнтності, а також переважанням конструктивних способів подолання труднощів. Особи з вищим рівнем благополуччя частіше демонстрували здатність до активного вирішення проблем, позитивного переосмислення ситуації та ефективнішого використання наявних ресурсів. Натомість нижчий рівень благополуччя частіше супроводжувався проявами емоційного виснаження, підвищеною тривожністю та використанням менш адаптивних стратегій реагування на складні життєві обставини.

5. Проаналізовано відмінності між групами респондентів залежно від умов проживання.

Порівняльний аналіз показав, що умови проживання виступають важливим контекстом функціонування соціально-психологічних ресурсів особистості. Респонденти, які проживають в Україні, частіше демонстрували використання активних способів подолання труднощів, зокрема планування, позитивного переосмислення ситуації, прийняття та звернення по емоційну підтримку. Отримані результати дозволяють припустити, що важливу роль у підтриманні їхнього благополуччя відіграє збереження звичних соціальних зв'язків, культурного середовища та відчуття приналежності до спільноти.

Для респондентів, які перебувають за кордоном, характерною виявилася більша неоднорідність показників психологічної адаптації. Поряд із використанням конструктивних копінг-стратегій у цій групі частіше спостерігалось застосування стратегій уникнення та поведінкового відсторонення. Такі особливості можуть бути пов'язані з необхідністю адаптації до нового соціального та культурного середовища, переживанням втрати звичних соціальних ролей, обмеженням звичних джерел підтримки та труднощами інтеграції в нові умови життя.

Водночас результати дослідження засвідчили, що незалежно від місця проживання важливими ресурсами підтримання суб'єктивного благополуччя залишаються соціальна підтримка, резильєнтність, самоефективність та конструктивні копінг-стратегії. Саме ці ресурси сприяють успішній адаптації до тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями, та підтриманню психологічної рівноваги в умовах невизначеності.

6. Розроблено практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями.

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації та програму психологічного супроводу, спрямовані на зміцнення соціально-психологічних ресурсів особистості. Запропонована програма включає психоедукаційний, емоційно-регулятивний, когнітивно-рефлексивний, комунікативний та ресурсно-відновлювальний блоки. Її реалізація спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня резильєнтності та самоефективності, активізацію ресурсів соціальної підтримки, а також формування більш адаптивних способів подолання складних життєвих обставин.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, психотерапевтів, соціальних працівників,

фахівців кризового консультування та організацій, які здійснюють психосоціальну підтримку населення. Розроблені рекомендації можуть бути використані під час створення програм психологічної допомоги українцям як в Україні, так і за її межами.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили, що суб'єктивне благополуччя особистості в умовах тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями, значною мірою залежить від наявності та ефективного використання соціально-психологічних ресурсів. Особливе значення у підтриманні психологічної рівноваги, адаптації до складних життєвих обставин та збереженні позитивного ставлення до життя мають соціальна підтримка, резильєнтність, самоефективність і конструктивні копінг-стратегії. Отримані результати розширюють наукові уявлення про чинники суб'єктивного благополуччя українців в умовах тривалих суспільних потрясінь та підтверджують доцільність ресурсного підходу до його вивчення. Матеріали дослідження можуть бути використані як підґрунтя для подальших наукових розвідок і вдосконалення програм психологічної та психосоціальної підтримки населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексіна, Н., Лавриненко, Д., Савченко, О., & Герасименко, О. (2024). Коротка шкала подолання «Brief COPE-26»: Українськомовна адаптація та модифікація для онлайн-діагностики. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 12, 191–227. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18>
2. Блінов, О. А. (2022). *Психологія бойового психічного стресу*. Талком.
3. Вольнова, Л. М. (2020). *Психологія дезадаптації особистості*. НПУ імені М. П. Драгоманова.
4. Галецька, І. І. (2003). Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія філософські науки*, 5, 433–442.
5. Галецька, І. І. (2015). *Клініко-психологічне дослідження*. Львівський національний університет імені Івана Франка.
6. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федодан, П. К. (2021). *Психологічна діагностика резильєнтності особистості*. Педагогічна думка.
7. Кіреєва, З. А. (2018). Адаптація шкали короткої резильєнтності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*, 2(1).
8. Кіреєва, З. О., & Турлаков, І. Д. (2024). Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. *Наукові перспективи*, 2(44), 1321–1332. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2\(44\)-1321-1332](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2(44)-1321-1332)
9. Кліманська, М. Б., & Галецька, І. І. (2015). Суб'єктивне благополуччя особистості: ресурси та чинники. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 17, 88–96.
10. Коkun, О. М. (2023). Психологічне благополуччя особистості в умовах тривалих криз. *Психологічний часопис*, 9(2), 25–34.

- 11.Максименко, С. Д. (2006). *Гене́за особистості*. КММ.
- 12.Максименко, С. Д. (2013). *Психологія особистості*. КММ.
- 13.Мельник, Ю. Б., & Стаднік, А. В. (2023). *Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: методичний посібник*. Харківська обласна громадська організація «Культура здоров'я».
<https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>
- 14.Мушкевич, В. (2019). Психологічні чинники переживання стресу військовослужбовцями. *Психологічні перспективи*, 34, 119–136.
<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-34-119-136>
- 15.Руська, Р. В. (2020). *Теорія ймовірностей та математична статистика в психології*. Навчальний посібник.
- 16.Сердюк, Л. З. (2018). Психологічні фактори самодетермінації особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 5(18), 151–161.
- 17.Титаренко, Т. М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації*. Імекс-ЛТД.
- 18.Титаренко, Т. М. (2022). Психологічне здоров'я особистості в умовах воєнного стану. *Наукові записки НаУКМА. Соціологічні науки*, 5, 12–19.
- 19.Шварцер, Р., Єрусалем, М., & Ромек, В. (2002). Шкала загальної самоефективності. *Журнал практичної психології та психоаналізу*.
- 20.Яблонська, Т., Верник, О., & Гайворонський, Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 10, 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

21. Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-Bass.
22. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
23. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
24. Benight, C. C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1129–1148. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>
25. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
26. Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 511–535. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>
27. Bonanno, G. A., Romero, S. A., & Klein, S. I. (2015). The temporal elements of psychological resilience. *Psychological Inquiry*, 26(2), 139–169. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.992677>
28. Bonanno, G. A. (2021). *The end of trauma: How the new science of resilience is changing how we think about PTSD*. Basic Books.
29. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
30. Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
31. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

32. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
33. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
34. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
35. Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
36. Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913–1915). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
37. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
38. Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65–76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
39. Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. Basic Books.
40. Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307–324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
41. Hobfoll, S. E. (2018). Conservation of resources theory: Its implications for stress, health, and resilience. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 127–147). Oxford University Press.
42. Hobfoll, S. E., Stevens, N. R., & Zalta, A. K. (2015). Expanding the science of resilience. *Stress and Health*, 31(5), 369–378. <https://doi.org/10.1002/smi.2691>

43. Keyes, C. L. M. (2002). Mental health continuum. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–220.
44. Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing. *American Psychologist*, 62(2), 95–108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
45. Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer.
46. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
47. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
48. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
49. Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
50. Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
51. Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
52. Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 30(3), 241–256.
53. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
54. Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331.
55. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

56. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
57. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). NFER-NELSON.
58. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
59. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
60. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
61. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
62. Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. *Annual Review of Psychology*, 62, 421–450. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120709-145144>
63. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
64. Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
65. Ungar, M. (2011). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer.
66. Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score*. Penguin Books.
67. Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165–178.

68. Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81–85. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>
69. Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

ДОДАТКИ

Додаток А

Блок питань про соціально-демографічні показники та життєвий контекст

1. Вкажіть вашу стать:

☐ чоловік

☐ жінка

☐ інше _____

☐ віддаю перевагу не зазначати

2. Вкажіть ваш повний вік (у роках): _____

3. Вкажіть ваш сімейний статус на даний момент:

☐ неодружений\незаміжня

☐ одружений\заміжня

☐ у цивільному шлюбі\співмешкання

☐ розлучений(-а)

☐ вдівець / вдова

☐ інше / не хочу відповідати

4. Чи маєте ви дітей?

☐ так

☐ ні

5. З ким ви зараз проживаєте?

☐ сам\сама

☐ з партнером

☐ родиною (батьки, родичі)

☐ з дітьми

☐ інше

6. Вкажіть ваш рівень освіти?

☐ середня

☐ незакінчена вища

☐ вища

☐ друга вища\післядипломна

7. Вкажіть ваш поточний вид зайнятості на даний момент (оберіть один варіант, який найбільше відповідає вашій ситуації):

☐ працюю

☐ тимчасово не працюю (через війну, скорочення тощо)

☐ навчаюся (студент(ка))

☐ перебуваю у декретній відпустці

☐ пенсіонер(ка)

☐ інше _____

8. Вкажіть ваш поточний статус проживання ?

☐ в Україні (постійне місце проживання)

☐ за кордоном (тимчасове місце проживання)

9. Якщо ви перебуваєте за кордоном у зв'язку з війною, як довго ви там знаходитесь?

☐ не перебуваю за кордоном

☐ до 6 місяців

☐ 6 місяців і більше

10. Чи отримували ви психосоціальну підтримку після початку війни?

☐ так, індивідуальну психологічну допомогу (психолог\психотерапевт)

☐ так, у групах підтримки або спільнотах взаємодопомоги

☐ так, через гуманітарні організації або міжнародні програми

☐ ні, не отримувала

☐ важко відповісти

Шкала задоволеності життям SWLS

Опитувальник Е. Дінера

Розробники тесту: Diener E. (1985)

Автори української адаптації: О. Стаднік та І. Мельник (2023)

Інструкція для респондентів: Нижче представлено твердження щодо Вашого життя. Висловіть ступінь своєї згоди з кожним із них, використовуючи таку шкалу оцінки: 1 2 3 4 5 6 7

Варіанти відповідей для кожного твердження:

1-повністю не згоден; 2-не згоден; 3-швидше не згоден; 4-щось середнє; 5-швидше згоден; 6-згоден; 7-повністю згоден.

Анкета:

1. Переважно моє життя близьке до мого ідеалу
2. Обставини мого життя виключно сприятливі
3. Я задоволений(-на) своїм життям
4. У мене в житті є те, що мені дійсно необхідне
5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б залишив все без змін

MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) - опитувальник сприйнятої соціальної підтримки

Розробники тесту: Zimet (1988)

Автори української адаптації: О. Стаднік та І. Мельник (2023)

Інструкція для респондентів: Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень.

Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо:

Відповіді мають бути на всі питання.

Варіанти відповідей для кожного твердження:

0 - ви дуже не згодні, 1 - ви не згодні, 2 - ви трохи не згодні, 3 - якщо ви нейтральні, 4 - ви злегка згодні, 5 - ви згодні, 6 - ви дуже згодні.

Анкета:

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.
3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.
4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.
5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.

6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.
11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.
12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

Коротка шкала резилієнтності - BRS

Розробники тесту: Smith B.et al. (2008)

Автори української адаптації: Кирєєва З.А. (2018)

Інструкція для респондентів: оцініть кожне твердження за шкалою відповідно до того, наскільки воно відповідає вашому стану.

Шкала оцінювання:

- 1 — Цілком не згоден
- 2 — Не згоден
- 3 — Важко відповісти (або Нейтрально)
- 4 — Згоден
- 5 — Цілком згоден

Зміст запитань

1. Зазвичай я швидко відновлююсь після важких подій.
2. Мені важко переживати стресові ситуації.
3. Я легко повертаюся до нормального життя після того, як зіткнувся(лася) з неприємностями.
4. У мене йде багато часу на те, щоб відновитися після подій, що вибили мене з колії.

5. Зазвичай я швидко долаю труднощі.
6. Мені потрібно багато часу, щоб оговтатися від неприємностей.

Опитувальник копінг-стратегій - Brief COPE

Розробники тесту: Karver (1997)

Автори української адаптації: Яблонська, Верник, & Гайворонський, 2023; Алексіна та ін., 2024)

Інструкція для респондентів: Згадайте кризову або стресову ситуацію, з якою ви зіткнулися останнім часом. Прочитайте твердження та оцініть, як часто ви використовували кожну поведінку.

Шкала оцінювання:

- 1 – зовсім ні / ніколи
- 2 – рідко / іноді
- 3 – помірно / часто
- 4 – дуже часто / постійно

1. Я намагаюся зосередитися на роботі або інших справах, щоб відволіктися.
2. Я розробляю план дій і чітко слікую йому.
3. Я відкрито виражаю свої негативні емоції та почуття.
4. Я отримую емоційну підтримку та співчуття від інших людей.
5. Я намагаюся діяти негайно, щоб змінити ситуацію на краще.
6. Я кажу собі, що «все це неправда» або «цього не може бути».
7. Я шукаю розраду в релігії, молитві чи духовних практиках.

8. Я намагаюся знайти щось позитивне у тому, що сталося.
9. Я обговорюю ситуацію з фахівцями або людьми, які знають, що робити.
10. Я жартую або намагаюся подивитися на ситуацію з гумором.
11. Я приймаю той факт, що це сталося, і з цим треба жити.
12. Я вживаю алкоголь, заспокійливі або інші ліки, щоб почуватися краще.
13. Я критикую та звинувачую себе у всьому, що сталося.
14. Я відмовляюся від будь-яких спроб боротися з проблемою.
15. Я купую речі, дивлюся серіали чи роблю щось інше для розваги.
16. Я думаю про те, які кроки мені слід зробити далі.
17. Я дозволяю собі посумувати, поплакати чи виплакати комусь.
18. Я прошу підтримки та розуміння у близьких чи друзів.
19. Я роблю все можливе, щоб вирішити проблему крок за кроком.
20. Я вдаю, ніби нічого поганого взагалі не відбулося.
21. Я молюся або шукаю відповіді у вищих сил.
22. Я намагаюся винести з цієї ситуації корисний життєвий урок.
23. Я прошу поради у людей, які мали схожий життєвий досвід.
24. Я сміюся над труднощами, щоб вони не здавалися такими страшними.
25. Я вчуся приймати нову реальність і рухатися далі.

26.Я намагаюся забутись за допомогою їжі, сну чи паління.

27.Я дорікаю собі за те, що не зміг (змогла) цьому запобігти.

28.Я просто опускаю руки та визнаю свою безпорадність.

Додаток Е

ШКАЛА ЗАГАЛЬНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ Р. ШВАРЦЕРА ТА М. ЄРУСАЛЕМА - GSES

Розробники тесту: Schwarzer & Jerusalem, 1995

Автори української адаптації: Галецька, 2003; Галецька, 2015

Інструкція для респондентів: Оцініть твердження за шкалою

Шкала оцінювання:

1 – абсолютно невірно 2 – скоріше невірно 3 – скоріше вірно 4 –
абсолютно вірно

№	Твердження	Бал
1	Якщо я добре постараюся, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем	—
2	Якщо мені щось заважає, я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети	—
3	Мені достатньо легко досягати своїх цілей	—
4	У несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитися	—

5	Я вірю, що можу впоратися з непередбаченими труднощами	_____
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу впоратися з більшістю проблем	_____
7	Я готовий(а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності	_____
8	Якщо переді мною постає проблема, я зазвичай знаходжу кілька варіантів її вирішення	_____
9	Я можу знайти вихід навіть у складній ситуації	_____
10	Я зазвичай здатен(а) тримати ситуацію під контролем	_____