

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Вплив рівня переживання почуття провини, самотності та тривожності на суб'єктивне благополуччя близьких та членів родин військовослужбовців

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-241 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Ірини ШКУРКО
(прізвище та ініціали)
Керівники

Дар'я ТРОФІМОВА, к.психол.н., доц.,
Олена ІНЮТИНА, доктор філософії в галузі психології
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

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)

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ	10
1.1. Поняття суб'єктивного благополуччя та емоційного досвіду особистості	10
1.2. Психологічні особливості переживання почуття провини	13
1.3 Самотність	20
1.4 Тривожність	26
1.5. Вплив досвіду військової служби близьких людей або членів родин на емоційний досвід особистості	29
Висновки до розділу 1	39
РОЗДІЛ II	
ДИЗАЙН ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	41
2.1 Методичний інструментарій	41
2.2 Розширена характеристика вибірки	50
Висновки до розділу 2	56
РОЗДІЛ III	
ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	59
3.1 Результати дослідження та їх інтерпретація	59
3.2 Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки близьких та членів родин військовослужбовців	113
Висновки до розділу 3	117
ВИСНОВКИ	119
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	122
ДОДАТКИ	130

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ППВ — Опитувальник переживання почуття провини

GAD-7 — Шкала генералізованого тривожного розладу

UCLA — Шкала самотності

BBC-SWB — Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі

АНОТАЦІЯ

Дослідження присвячене вивченню взаємозв'язку між переживанням почуття провини, самотності, тривожності та суб'єктивним благополуччям близьких та членів родин військовослужбовців в умовах повномасштабної війни в Україні. Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 78 респондентів, поділених на 2 групи: групу осіб із близькими у лавах Сил Оборони України ($n = 45$) та групу без близьких у війську ($n = 33$). Застосовано методики BBC-SWB, ППВ, UCLA та GAD-7. За результатами кореляційного аналізу самотність виявила найсильніший негативний зв'язок із суб'єктивним благополуччям серед усіх досліджуваних чинників, що підтверджено регресійним аналізом, де самотність виступила єдиним статистично значущим предиктором благополуччя. Новизна дослідження полягає у виявленні специфічного підсилення зв'язку між тривожністю та почуттям провини саме в контексті військової служби близьких, що раніше не досліджувалось в умовах повномасштабної війни в Україні. Результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки даної категорії населення.

КЛЮЧОВІ СЛОВА

переживання почуття провини, самотність, тривога, близькі та члени родин військовослужбовців, емоційні переживання, суб'єктивне благополуччя, ментальне здоров'я

ВСТУП

В умовах воєнного часу роль психології та психологічної підтримки значно зросла. Нова реальність XXI століття, розвиток науково-технічного прогресу, інтернету, темпу життя, для України - це ще й реальність, в яку прийшла війна, диктує нові соціальні та психологічні виклики та потребує якісних інструментів для їх вирішення.

Попри очевидну потребу, психологічний стан членів родин військовослужбовців залишається на периферії наукового та практичного інтересу: ця категорія населення значно рідше є об'єктом досліджень порівняно із самими військовослужбовцями, системна психологічна підтримка для неї не розвинена, а доступ до фахових послуг та довіра до них залишаються обмеженими. Постійний дистрес, збільшене навантаження по домашнім обов'язкам, самостійне прийняття рішень, тривога за життя та здоров'я своїх близьких або членів родин військовослужбовців, обмежені можливості в комунікації, спільній відпустці, проведенні спільних свят, вторинний ПТСР та інше. Часто члени родин військовослужбовців прагнуть надавати підтримку своїм близьким, хто долучився до війська. Разом з тим, можуть самі дуже потребувати підтримки та не мати оточення, ресурсу та середовища, де її можна взяти.

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням потреби в психологічній підтримці в умовах повномасштабної війни з боку членів родин та близьких військовослужбовців та необхідністю пошуку ефективних інструментів збереження ментального здоров'я населення. Дослідження особливостей їхнього емоційного стану є важливим для розробки практичних підходів психологічної підтримки та профілактики погіршення суб'єктивного благополуччя.

У вітчизняній психологічній науці проблема психологічних наслідків війни для членів родин військовослужбовців почала системно досліджуватися після 2014 року та охоплює кілька взаємопов'язаних тематичних напрямів. Так,

Агаєв, Кокун, Пішко, Лозінська, Остапчук, Ткаченко зосередили увагу на ролі сімейної та соціальної підтримки як ключового ресурсу, що може допомогти зберегти психічне здоров'я військовослужбовців, Найдьонова досліджувала феномен вторинної травматизації членів сім'ї комбатанта. Маркова та Росінський проаналізували психопатологічні, психологічні та сімейні виміри порушень функціонування сім'ї після повернення військових до мирного життя.

У зарубіжних психологічних дослідженнях значна частина робіт зосереджена на впливі участі батьків у військових операціях на психологічний стан дітей, зокрема на розвиток тривожності, поведінкових порушень і труднощів адаптації (Chandra et al., 2010; Angelis & Segal, 2015). Інший напрям представлений дослідженнями психологічного благополуччя дружин та партнерок військовослужбовців (Allen et al., 2011; Storms, 2014). Окрему групу становлять дослідження сімейного досвіду на різних етапах розгортання бойових операцій (Sheppard et al., 2010; Joseph & Afifi, 2010; Green et al., 2013).

Об'єкт дослідження - суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен.

Предметом дослідження є взаємозв'язок таких факторів, як почуття провини, самотності, тривоги близьких та членів родин військовослужбовців та суб'єктивного благополуччя.

Відповідно до об'єкта та предмета дослідження, метою роботи є визначення характеру та сили взаємозв'язку між переживанням почуття провини, самотності та тривожності і суб'єктивним благополуччям близьких та членів родин військовослужбовців в умовах повномасштабної війни в Україні.

Дане дослідження ставить перед собою наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний огляд та систематизацію наукових підходів до розуміння сутності та структури суб'єктивного благополуччя та факторів, що на нього можуть впливати, таких як переживання почуття провини загалом та в контексті членів родин військовослужбовців, переживання самотності та тривожності.

2. Розробити та впровадити емпіричну програму дослідження, спрямовану на діагностику переживання почуття провини, самотності, тривожності та суб'єктивного благополуччя з використанням валідизованих та адаптованих методик.

3. На основі отриманих емпіричних даних провести кількісний та якісний аналіз взаємозв'язків між показниками рівня почуття провини, самотності та тривожності та суб'єктивного благополуччя з метою виявлення тенденцій та взаємозв'язків, що допоможуть дослідити тему з нового боку.

4. Розробити рекомендації для роботи із факторами, що впливають на суб'єктивне благополуччя близьких та членів родин військовослужбовців на основі отриманих результатів досліджень.

В ході теоретичного аналізу було проведено вивчення наукових джерел - психологічних статей, монографій, підручників, а також сучасних досліджень, присвячених впливу військової служби на рівень самотності та переживання почуття провини членів родин та близьких військовослужбовців.

Для досягнення мети дослідження і реалізації поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження**:

а) теоретичні - аналіз, синтез, порівняння, узагальнення і систематизація теоретичних концепцій щодо факторів, що впливають на суб'єктивне благополуччя;

б) емпіричні - опитування;

в) статистичні методи обробки даних - описова статистика, регресійний аналіз та кореляційний аналіз.

В емпіричному дослідженні використовувався комплекс психодіагностичних методик, зокрема, «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB)» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman; адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер), опитувальник «Переживання почуття провини» (ППВ), розроблений Анановою І.В., шкала тривожності GAD-7 для оцінки рівня генералізованої тривоги, а також UCLA Loneliness

Scale для дослідження рівня переживання самотності. Для обробки та аналізу отриманих результатів використано методи математичної статистики, зокрема кореляційний, регресійний та описовий аналіз.

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь 78 респондентів. Вибірка була поділена на дві групи за критерієм наявності близьких осіб у лавах Сил Оборони України: до першої групи увійшли 45 респондентів, чий близькі або члени родини перебувають на військовій службі, до другої - 33 респондент, які не мають близьких у війську.

За віковим розподілом вибірка охоплювала респондентів різних вікових категорій: 27 осіб були віком до 30 років, 45 осіб — віком від 30 до 45 років, 6 осіб — віком понад 45 років. Група досліджуваних для даного емпіричного дослідження була зібрана за допомогою Google-платформи та мережі Інтернет

Дослідницькі питання:

- Чи існують відмінності у рівні суб'єктивного благополуччя між особами, чий близькі або члени родини проходять військову службу, та особами, які не мають близьких у війську?
- Який взаємозв'язок існує між рівнем переживання почуття провини, самотності, тривожності та рівнем суб'єктивного благополуччя?
- Які фактори найбільше впливають на суб'єктивне благополуччя близьких та членів родин військовослужбовців в умовах воєнного часу?
- Чи існує взаємозв'язок між ситуативними чинниками (частота спілкування, тривалість розлуки) та рівнем суб'єктивного благополуччя респондентів для групи, яка має близьких та членів родин військовослужбовців?

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про психологічні особливості переживання почуття провини, самотності та тривожності близькими й членами родин військовослужбовців в умовах воєнного часу. Робота доповнює сучасні дослідження суб'єктивного благополуччя аналізом специфічного емоційного досвіду осіб, які перебувають у

ситуації тривалого очікування, невизначеності та підвищеного психологічного навантаження, пов'язаного із військовою службою близьких людей.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки близьких та членів родин військовослужбовців. Виявлені взаємозв'язки між переживанням почуття провини, самотності, тривожності та рівнем суб'єктивного благополуччя можуть бути враховані практичними психологами, психотерапевтами, кризовими консультантами та фахівцями соціальної сфери під час надання психологічної допомоги особам, які перебувають у стані тривалого очікування та емоційного напруження в умовах війни.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Поняття суб'єктивного благополуччя та емоційного досвіду особистості

Коробка (2022) у своїй роботі стверджує, що проблема благополуччя в психології постала як актуальна ще в середині минулого століття, і сьогодні вона продовжує залишатись в полі зору сучасних дослідників. Сердюк (2017) розглядає суб'єктивне благополуччя як автономний психологічний феномен, що є інтегративною характеристикою особистості, має динамічний характер і виконує мотиваційну функцію у структурі особистісного розвитку. Семків (2012) визначає суб'єктивне благополуччя, як інтегральне соціально-психологічне утворення, що містить когнітивний (задоволеність життям) та афективний (щастя) компоненти, базується на активності та визначається як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. Горбаль (2016) визначає цей термін, як когнітивно-емоційну оцінку задоволеності якістю життя загалом та окремими його сферами.

Дослідження суб'єктивного благополуччя торкається таких аспектів соціального життя, як трансформаційні процеси в суспільстві, соціальна мобільність, ціннісні зміни на особистісному рівні, а також способи адаптації індивіда до нових соціокультурних реалій. Воно охоплює аналіз впливу соціально-економічних умов, міжособистісних взаємин, рівня довіри до соціальних інститутів і почуття безпеки на відчуття щастя, задоволеності життям та внутрішньої гармонії людини. Таким чином, суб'єктивне благополуччя розглядається не лише як індивідуальний психологічний конструкт, але й як індикатор стану соціального середовища, у якому функціонує особистість.

В умовах війни сприйняття суб'єктивного благополуччя зазнає суттєвих трансформацій. Традиційні уявлення про щастя, задоволення життям і психологічний комфорт поступаються місцем базовим цінностям - безпеці, фізичному виживанню, цілісності сім'ї та збереженню людських стосунків. Втрата стабільності, вимушене переселення, тривала невизначеність і досвід втрат змінюють структуру життєвих пріоритетів, фокусуючи увагу людини на поточному моменті, соціальній підтримці та відчутті приналежності до спільноти. Для багатьох людей суб'єктивне благополуччя в таких умовах стає не стільки станом внутрішнього спокою, скільки здатністю залишатися психологічно стійким, зберігати сенс життя й підтримувати взаємну турботу навіть у ситуації постійної небезпеки. Таким чином, у воєнний період благополуччя набуває рис колективного феномена, що ґрунтується на солідарності, взаємодопомозі та спільному подоланні травматичних наслідків.

Коробка І.М. (2022) досліджуючи історію виникнення проблеми благополуччя, зазначає, що її вирішення знаходиться в площинах гедоністичного та евдемонічного підходів. Гедоністичний підхід побудований на таких елементах, як щастя, позитивний афект, низький негативний афект і задоволеність життям (Kahneman, 2003; Lyubomirsky, 2005 та ін.). Евдемонічний сфокусований на позитивному психологічному функціонуванні та розвитку людини (Samman, 2007 та ін.). У першому благополуччя проявляється через стани задоволення чи незадоволення й баланс позитивного чи негативного афектів (переживань ситуації), при цьому задоволення є багатокомпонентним фактором, включаючи тілесне задоволення, задоволення від досягнення значущих цілей; у другому – як результат розвитку і саморозвитку особистості, повнота її самореалізації в конкретних життєвих умовах і обставинах.

Титаренко (2018) визначає благополуччя як щасливий стан задоволеності власним життям, включаючи фізичні, психічні та соціальні контексти. Здоров'я, в свою чергу, трактують як повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя. Почуття психологічного (суб'єктивного) благополуччя визначається також як

функція, залежна від рівня радості/щастя або смутку/страху, що їх переживає людина (Титаренко, 2018).

В центрі евдемоністичного підходу є концепція психологічного благополуччя Керол Ріфф (Ryff, 1989). У цій моделі благополуччя розглядається не як сукупність гедоністичних переживань чи короточасних задоволень, а як процес реалізації внутрішнього потенціалу особистості, її прагнення до саморозвитку, автономії та цілісності. Згідно з підходом Ріфф, справжнє благополуччя полягає у здатності людини жити відповідно до власних цінностей, приймати себе, будувати змістовні стосунки з іншими та досягати особистісного зростання, незважаючи на життєві труднощі (Ryff, 1989).

У структурі психологічного благополуччя К. Ріфф виділила шість елементів психологічного благополуччя, до яких входять самоприйняття, позитивні відносини з оточенням, автономію, управління навколишнім середовищем (компетентність), наявність цілей в житті, особистісне зростання (Ryff, 1989). До цих характеристик дослідниками додаються смисл і цінність власного життя (Biswas-Diener et al., 2009).

Як свідчать дослідження, благополуччя можна розглядати як узагальнений інтегральний показник, що охоплює позитивну суб'єктивну оцінку задоволеності життям у минулому, переживання позитивних емоцій, зокрема почуття щастя в теперішньому, а також оптимістичне ставлення до майбутнього. Кожен із цих компонентів робить самостійний, але значущий внесок у формування загального рівня суб'єктивного благополуччя особистості. Для отримання цілісного уявлення про нього необхідно враховувати та вимірювати кілька взаємопов'язаних параметрів, які разом відображають комплексну структуру цього феномена (Diener та ін., 2017). Виміряти суб'єктивне благополуччя можна через такі конструкти, як загальне задоволення життям, щастя й оптимізм.

Суб'єктивне благополуччя не означає стану абсолютного щастя чи повної задоволеності всім, його можна охарактеризувати як стан динамічної рівноваги,

що підтримується завдяки взаємодії різноспрямованих за емоційною валентністю переживань задоволеності та незадоволеності в різних сферах життєдіяльності. Незадоволення в одній сфері може компенсуватися задоволеністю в іншій, створюючи баланс, який забезпечує внутрішню стійкість особистості.

Штепа (2015) вважає, що ресурсами психологічного благополуччя є життєві опори людини, опираючись на які вона може забезпечувати свої основні потреби, так як безпеку, виживання, фізичний комфорт, залученість та повагу з боку соціуму, самореалізацію. Вони сприяють підтримці психологічного благополуччя навіть при невигідній об'єктивній ситуації, забезпечуючи успішне здійснення діяльності у відносно несприятливих умовах.

Коробка (2022) відносить до ресурсів психологічного благополуччя такі складові як життєву енергію, самоефективність, почуття зв'язності, життєву енергію, соціальний інтелект, лідерство, креативність, цікавість, гнучкість мислення, здатність до самоконтролю, почуття гумору, здатність знов і знов знаходити себе у групі, спільноті, соціумі та продуктивно працювати, відчувачи, що життя має певний сенс та багато інших.

1.2. Психологічні особливості переживання почуття провини

Почуття провини у сучасній психології розглядається як складний феномен психічної реальності, що поєднує емоційний стан, когнітивні оцінки та мотиваційно-поведінкові тенденції і виконує важливу функцію внутрішньої моральної регуляції. Ананова (2015) визначає провину як емоційну реакцію, яка, подібно до інших емоцій, одночасно відображає стан суб'єкта (актуалізація афекту, оцінки та спонукання до дій) і його ставлення до оточення, насамперед до власного проступку, а через нього – до себе й до інших людей. Провина постає як феномен психічної реальності, що реалізується через актуальний суб'єктивний емоційний стан, представленість у свідомості емоції та події, яка її спричинила, а також через спонукання до певних форм поведінки.

Переживання провини сигналізує про помилку і забезпечує її усвідомлення, стимулюючи вибір таких дій, які або послаблюють негативні наслідки порушення, або, навпаки, сприяють формуванню психологічного захисту, спрямованого на усунення внутрішнього конфлікту та неузгодженості, що породжуються цією емоцією. У такому розумінні провини є динамічним процесом, що розгортається у часі, має певну етапність і функціональну диференціацію.

Ананова (2015) узагальнює ці підходи і розглядає переживання провини як єдність трьох компонентів – афективного, когнітивного та мотиваційно-поведінкового. Афективний компонент відображає негативне емоційне забарвлення, відчуття внутрішньої “важкості”, смутку, тривоги, жалю, напруги; він часто супроводжується емоціями страху, сорому, образи, співчуття, самоосудження, докорів сумління та розкаяння.

К. Ізард показав, що при переживанні провини показник “задоволення” є одним із найнижчих порівняно з іншими емоціями, тоді як “напруження” та активація є високими, а профіль провини у багатьох параметрах подібний до профілів страху та гніву (Izard, 2009). Когнітивний компонент пов’язаний із процесом оцінювання: усвідомленням факту порушення, порівнянням власної поведінки з внутрішніми “еталонами”, моральними й соціальними нормами, осмисленням наслідків вчинку. При цьому оцінювання відбувається щонайменше у трьох площинах – у площині вчинку (усвідомлення помилки як відхилення від норми), у площині взаємодії з іншими (оцінка зміни стосунків, можливої втрати прийняття, довіри, поваги) та у площині “образу Я” (зміна емоційно-ціннісного ставлення до себе, поява самоосудження, відчуття моральної недостатності). Мотиваційно-поведінковий компонент виявляється у прагненні спокутувати провини, виправити ситуацію, компенсувати шкоду, відновити стосунки й самоповагу, отримати прощення. Багато дослідників підкреслюють фундаментальну потребу не бути винним, повернутися до стану безневинності, яка реалізується через активність, спрямовану на виправлення

помилки, вибачення, відшкодування збитків, а також через складніші процеси розкаяння і прийняття прощення(Ананова, 2015).

Суттєвою є також проблема розмежування провини із колом споріднених емоцій – страхом, печаллю, тривогою, образою і соромом. Значна кількість досліджень, присвячена диференціації провини й сорому, показує, що провина переважно стосується вчинку, тоді як сором пов'язаний із глобальною оцінкою “Я” в очах інших. Водночас провина часто описується як особливий різновид страху або тривоги (Ананова, 2015), оскільки в її структурі наявні очікування покарання, відторгнення, втрати любові й схвалення. Castilla del Pino (1991) виділяє у переживанні провини специфічні відчуття тягаря та каяття, тоді як Hoffman (1998) трактує її як форму емпатійної реакції, де почуття турботи й відповідальності за страждання іншого поєднується з усвідомленням власної причетності до цього страждання. Експресивно провина виражається через мовлення (уповільнений, збентежений темп, довгі паузи, плач), невербальні жести (опущений погляд, похилена голова, згорблена постава, закривання обличчя руками), що унаочнює її “важкий” афективний характер.

Ананова (2015) описує переживання провини як послідовність етапів-реакцій. Відправною точкою є “стимульна подія” - проступок або ситуація, інтерпретована суб'єктом як порушення моральної чи соціальної нормативності. Далі відбувається оціночний процес, у ході якого людина порівнює свою поведінку з внутрішньо інтеріоризованою системою норм, виявляє неузгодженість, оцінює наслідки проступку для стосунків із іншими, для самооцінки та можливості виправлення ситуації. На цьому тлі розгортається афективно-експресивна реакція – комплекс емоцій (провина, страх, смуток, сором, гнів на себе, розгубленість тощо) з характерними експресивними проявами. Наступний пласт становить актуалізація потреб: прагнення відновити позитивне ставлення інших, повернути позитивний “образ Я”, виправити шкоду. Сукупність конфліктних смислів у трьох площинах переживання (взаємодія з іншим, вчинок, “образ Я”) веде до необхідності вибору – прийняти власну

провину й пов'язані з нею наслідки або ж її заперечити, мінімізувати, перенести назовні. Від цього вибору залежить подальший спосіб реагування: конструктивний (визнання, відповідальність, виправлення ситуації) чи неконструктивний (переважання психологічного захисту, уникання, самозвинувачення без дії, звинувачення інших, інфантильна віра у “покарання як розв’язання”).

У працях Л. В. Софіної (2009) запропоновано розгорнуту концепцію конструктивного та неконструктивного переживання провини. Конструктивний спосіб передбачає усвідомлення проступку, прийняття відповідальності, реальні дії з виправлення ситуації, відновлення стосунків і зміни поведінки, що підсилює адаптивні можливості суб’єкта.

Неконструктивний спосіб характеризується тим, що зовнішня ситуація не виправляється, конфліктні смисли не долаються, а “перекриваються” захисними механізмами – раціоналізацією, проекцією, компенсацією, самозвинуваченням або звинуваченням інших, надмірною орієнтацією на оцінку з боку оточення, ригідною нормативністю. Для такого типу переживання типовими є незрілість моральної системи, догматизм, надмірна просоціальна мотивація, залежність від схвалення, страх критики та відторгнення, а також амбівалентність у міжособистісній взаємодії – поєднання негативного ставлення до інших з водночас хворобливим прагненням зберегти стосунки.

Центральною методологічною категорією у цьому контексті є поняття “переживання”, яке у вітчизняній традиції (Кириленко, 2004) розуміється як інтегральна одиниця психічної реальності, що поєднує афективний, когнітивний та дієвий виміри. Переживання провини не обмежується миттєвим емоційним актом, а постає як процес, що триває у часі й відображає як стан суб’єкта, так і його ставлення до значущої ситуації. Такий підхід узгоджується з ідеєю системності: провина розглядається як багатомірне, багаторівневе утворення, яке одночасно є елементом ширших систем – особистості, її ціннісно-сміслових структур, міжособистісних стосунків.

Отже, системний аналіз феномену провини дозволяє, з одного боку, виділити її структурні компоненти (афективний, когнітивний, мотиваційно-поведінковий), а з іншого – описати її як процес із чіткими етапами розгортання та різними варіантами функціонування – від конструктивного подолання до неконструктивного “застрягання”. Такий підхід відкриває можливість диференціювати адаптивні й дезадаптивні способи переживання провини, визначати їхні маркери та вивчати особистісні чинники, які обумовлюють вибір того чи іншого варіанту реагування.

Запропонована схема на Рис.1.1 відображає процес переживання почуття провини як цілісну, багаторівневу та динамічну систему, що розгортається у часі та включає низку взаємопов’язаних етапів і площин. У її основі лежить уявлення про переживання провини як єдність об’єктивних зв’язків особистості з дійсністю та суб’єктивного ставлення до цих зв’язків. Початковим етапом моделі є стимульна подія, яка виступає пусковим механізмом переживання провини. Такою подією зазвичай є проступок - реальний або уявний вчинок, що сприймається суб’єктом як порушення моральних, соціальних або особистісно значущих норм, а також реакція інших людей на цей вчинок. Стимульна подія сигналізує про можливу невідповідність поведінки внутрішнім еталонам і запускає подальші психічні процеси.

Другим етапом є оцінювання та усвідомлення порушення, яке здійснюється одночасно на когнітивному й афективному рівнях. Оцінка розгортається у трьох площинах: у площині взаємодії з іншим (усвідомлення реакції постраждалої сторони), у площині вчинку (оцінка правильності або хибності власної дії) та у площині «образу Я» (переосмислення уявлення про себе). На цьому етапі формується конфліктний смисл ситуації провини.

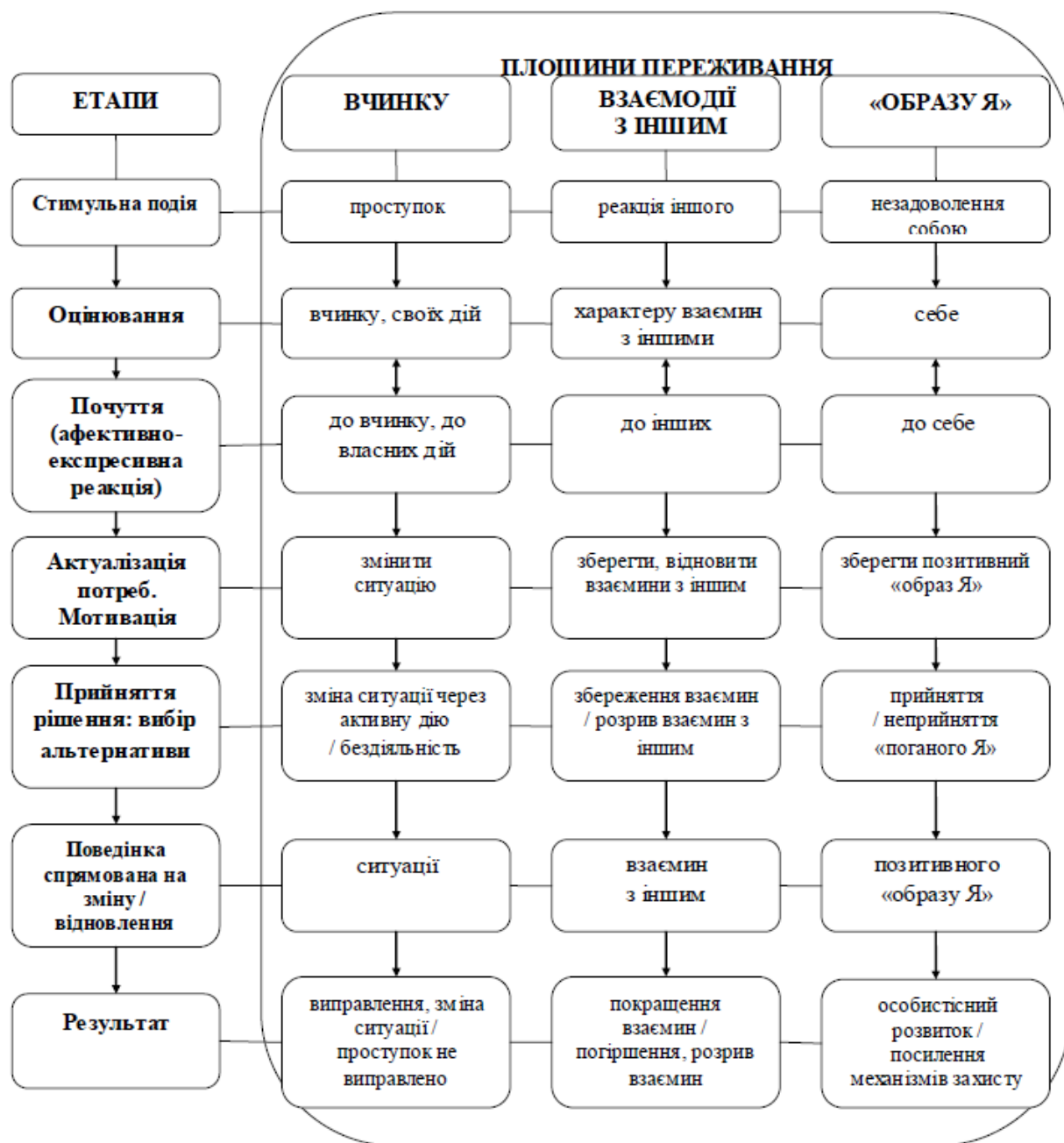


Рис. 1.1. Схема переживання почуття провини (Ананова, 2015)

Паралельно з оцінюванням виникає афективно-експресивна реакція, яка включає власне почуття провини та супутні емоції — тривогу, страх, сором, смуток, жаль, розкаяння, напруження. Цей емоційний комплекс підсилює суб'єктивну значущість ситуації, поглиблює внутрішній конфлікт і сприяє переходу до наступного етапу.

Наступним компонентом схеми є актуалізація потреб, яка зумовлюється емоційною напругою. Домінуючим прагненням стає бажання зняти конфлікт і

«відмінити» ситуацію провини. У різних площинах це проявляється як потреба відновити стосунки з іншими, повернути позитивний образ себе та виправити або компенсувати наслідки вчинку.

П'ятий етап моделі - вибір і прийняття рішення, який відбувається в умовах внутрішньоособистісного конфлікту між різними мотивами, потребами та цінностями. Саме на цьому етапі визначається, чи буде провина переживатися конструктивно (через прийняття відповідальності) або неконструктивно (через заперечення, уникання чи захист). Вибір може мати як усвідомлений, так і частково несвідомий характер.

Далі слідує етап способів реагування і поведінки, на якому прийняте рішення реалізується у конкретних діях. Конструктивні способи включають вибачення, компенсацію шкоди, виправлення помилки, зміну поведінки. Неконструктивні проявляються у самозвинуваченні, звинуваченні інших, униканні, раціоналізації або використанні психологічних захистів без реального виправлення ситуації.

Завершальним етапом схеми є результат переживання, який визначає успішність або неуспішність подолання провини. У разі конструктивного переживання відбувається зняття внутрішньої конфліктності, відновлення стосунків, формування відповідальності та зростання адаптивних можливостей особистості. Неконструктивне переживання призводить до збереження або посилення напруги, погіршення взаємин і негативного ставлення до себе.

Таким чином, схема ілюструє переживання почуття провини як процесуальну модель, що інтегрує етапи, площини переживання та функціонально різні способи реагування, дозволяючи диференціювати конструктивні й неконструктивні варіанти його перебігу.

У більшості психологічних досліджень серед проаналізованої літератури, почуття провини розглядається як загальний психологічний конструкт, пов'язаний із порушенням внутрішніх норм, моральних установок або міжособистісних очікувань. Водночас такі підходи, як правило, не враховують

специфіку соціально-історичного контексту воєнного часу та тих нових умов, у яких формується і переживається почуття провини. Реалії війни створюють ситуації, у яких почуття провини може виникати не внаслідок власних дій чи бездіяльності, а як реакція на асиметрію життєвих умов, безпеки та можливостей між військовослужбовцями та цивільними. Таким чином, наявні теоретичні моделі потребують уточнення та доповнення з урахуванням сучасного воєнного контексту, в якому почуття провини набуває нових психологічних змістів і функцій.

1.3 Самотність

Сучасні теоретичні підходи до вивчення самотності ґрунтуються на розумінні цього явища як суб'єктивно пережитої, негативної емоції, що виникає внаслідок сприйняття людиною недостатності її соціальних зв'язків як у якісному, так і в кількісному вимірі. Відповідно до цієї концепції, самотність не є просто відсутністю соціальних контактів, а радше відображає особистісне відчуття дефіциту у сфері міжособистісних стосунків. Теоретики виділяють три основні типи самотності: соціальну, емоційну та культурну, які можуть частково перекриватися та взаємно підсилювати одна одну. Соціальна самотність пов'язана з відчуттям недостатньої кількості або якості соціальних зв'язків, що часто асоціюється із соціальною ізоляцією. Однак важливо підкреслити, що самотність і соціальна ізоляція - це різні феномени: перша є суб'єктивною емоцією, тоді як друга - об'єктивною характеристикою соціального середовища. Вони можуть існувати незалежно одна від одної, хоча й тісно пов'язані між собою (Junquera, Rubenstein and Knaus, 2024).

Емоційна самотність виникає тоді, коли людині бракує близьких, довірливих стосунків, навіть якщо її соціальне коло є досить широким. Вона може бути наслідком сімейних конфліктів, труднощів у стосунках або відсутності якісної емоційної підтримки. Junquera, Rubenstein and Knaus (2024) стверджують, що культурна самотність, у свою чергу, пов'язана з відчуттям

відчуження або маргіналізації власної культурної групи в ширшому суспільстві, що може проявлятися через недостатнє розуміння, суспільний тиск чи критику .

Теоретичні моделі підкреслюють складний і взаємопов'язаний характер самотності, соціальної ізоляції та стресу. Дослідження вказують на двосторонній, взаємо підсилюючий причинно-наслідковий зв'язок між стресом і самотністю: високий рівень стресу може спричиняти або посилювати відчуття самотності, а соціальна ізоляція, у свою чергу, підвищує рівень стресу. Особливості професійної діяльності, такі як тривалі робочі години, фізична ізоляція, складне робоче середовище, а також соціокультурні установки щодо самотності, сили, традиційних гендерних ролей і сімейних очікувань, можуть сприяти як підвищенню рівня стресу, так і формуванню відчуття самотності. Додатковими чинниками виступають економічна нестабільність, адміністративний тиск, вплив зовнішніх стресорів, таких як зміни клімату чи державного регулювання (Junquera, Rubenstein and Knaus, 2024).

У контексті культурної самотності важливим є також аспект взаємодії між різними соціальними групами. Відчуття відчуження може бути зменшене шляхом покращення зв'язків і взаєморозуміння між представниками різних соціальних чи професійних спільнот, що підкреслює роль соціального капіталу та міжгрупової комунікації у подоланні самотності (Junquera, Rubenstein and Knaus, 2024).

Механізми впливу самотності на психологічний стан людини значною мірою визначаються тим, які стратегії подолання цієї проблеми обирає індивід. Дослідження Rokach (1998) виділяє шість основних факторів у подоланні самотності: рефлексія та прийняття, саморозвиток і розуміння, соціальна підтримка, дистанціювання та заперечення, релігія і віра, а також підвищення активності. Рефлексія та прийняття передбачають усамітнення й прийняття власної самотності, що може сприяти глибшому розумінню себе, але водночас підвищує ризик розвитку депресивних станів у разі відсутності конструктивної інтерпретації переживань. Саморозвиток і розуміння, які реалізуються через

міжособистісні стосунки або терапію, сприяють формуванню позитивної самооцінки та зниженню рівня тривожності. Соціальна підтримка, тобто залучення до соціальних мереж і спільнот, є одним із найефективніших способів зменшення відчуття ізоляції. Водночас, деструктивні стратегії, такі як дистанціювання та заперечення, часто супроводжуються нездоровою поведінкою (наприклад, зловживанням психоактивними речовинами чи самопошкодженням), що поглиблює негативний вплив самотності на психічне здоров'я (Liu, Pataranutaporn and Maes, 2024).

Крім того, копінг-стратегії поділяються на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Проблемно-орієнтовані стратегії, які спрямовані на зміну ситуації або власного ставлення до неї, асоціюються з нижчим рівнем самотності. Емоційно-орієнтовані стратегії, навпаки, часто призводять до уникання проблеми, що може посилювати негативний психологічний стан (Liu, Pataranutaporn and Maes, 2024).

Сучасні цифрові платформи стали важливим механізмом подолання самотності, пропонуючи як активну соціальну взаємодію, так і пасивне споживання контенту. Зокрема, відеоплатформи на кшталт YouTube сприяють формуванню парасоціальних відносин — односторонніх зв'язків із контент-мейкерами, що особливо характерно для людей із високим рівнем самотності. Це підтверджує гіпотезу парасоціальної компенсації, згідно з якою самотні, соціально ізольовані та соціально тривожні особи частіше залучаються до таких відносин, компенсуючи дефіцит реальних соціальних контактів (Liu, Pataranutaporn and Maes, 2024).

Онлайн-спільноти та форуми (наприклад, Threads, Reddit, Facebook Groups, Twitch) забезпечують можливість реального часу спілкування та створення відчуття належності до групи за спільними інтересами. Участь у таких віртуальних спільнотах може зменшувати соціальну ізоляцію, а пошук і надання соціальної підтримки є ключовими активностями на цих платформах. Однак, високий рівень самотності та соціальної тривожності може призводити

до залежності від цифрових платформ, що опосередковується підвищеною соціальною порівняльністю та страхом пропустити щось важливе (FOMO). Це, у свою чергу, може поглиблювати психологічний дистрес і сприяти розвитку проблемної поведінки в мережі (Liu, Pataranutaporn and Maes, 2024).

Цікаво, що різні типи медіа мають різний вплив на відчуття самотності: наприклад, платформи для обміну зображеннями (Instagram) можуть зменшувати самотність завдяки підвищенню інтимності спілкування, тоді як текстові медіа (наприклад, X/Twitter) такого ефекту не демонструють (Liu, Pataranutaporn and Maes, 2024).

Існують ефективні психологічні інтервенції для зниження рівня самотності, які можна реалізовувати як офлайн, так і онлайн. Вони поділяються на чотири основні категорії: (1) модифікація дезадаптивних соціальних когніцій (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічна терапія, практики усвідомленості), (2) покращення соціальної підтримки (залучення фахівців до надання соціальної та медичної допомоги), (3) сприяння соціальній взаємодії (клуби, групи за інтересами, відеоконференції), (4) розвиток соціальних навичок (тренінги, комп'ютерні курси). Дослідження свідчать, що такі інтервенції загалом ефективні для різних вікових груп, але їхня результативність суттєво варіює залежно від індивідуальних особливостей учасників (Liu, Pataranutaporn and Maes, 2024)..

Liu, Pataranutaporn та Maes (2024) в своїх роботах підкреслюють необхідність персоналізації підходів в роботі із самотністю, оскільки самотні люди є гетерогенною групою з різними потребами. Це стосується як традиційних, так і технологічних інтервенцій, які повинні бути адаптовані до конкретних життєвих обставин і психологічних характеристик особи для досягнення оптимального ефекту.

Поглиблення відчуття самотності може призводити до зниження відчуття приналежності, підвищення ризику суїцидальних тенденцій та самопошкоджень. Дослідження із застосуванням як клінічних опитувальників,

так і аналізу текстів у соціальних мережах (наприклад, Reddit) демонструють, що індикатори самотності часто супроводжуються ознаками психічного неблагополуччя, включаючи тривогу, депресію та відчуття ізоляції. Водночас, складність і суб'єктивність феномену самотності створюють певні дилеми для дослідників, оскільки інтерпретація проявів самотності може суттєво варіюватися залежно від контексту та особистісних характеристик респондентів (Garg та інші, 2023).

Вплив самотності на суб'єктивне благополуччя людини значною мірою визначається станом різних вимірів її життєдіяльності. Згідно з концепцією шести вимірів благополуччя, запропонованою Данном, до них належать духовний, соціальний, інтелектуальний, професійний, емоційний та фізичний аспекти (Rokach (1990). Порушення у цих сферах, особливо у духовному, соціальному та емоційному вимірах, можуть посилювати відчуття самотності. Негативні зміни у цих сферах призводять до зниження загального рівня суб'єктивного благополуччя, а подальше загострення може спричинити відчуття відчуженості, фрустрованої потреби у приналежності, а також підвищення ризику суїцидальних тенденцій та самопошкодження (Garg та інші, 2023). Таким чином, стан кожного з вимірів благополуччя може як посилювати, так і пом'якшувати вплив самотності залежно від їхнього позитивного чи негативного розвитку.

Важливим фактором, що модифікує вплив самотності, є її типологія. Дослідження виділяють соціальну самотність (відсутність соціальної мережі), емоційну самотність (нестача близьких, інтимних стосунків) та екзистенційну самотність (відчуття відчуженості від світу загалом). Кожен із цих типів має різний вплив на суб'єктивне благополуччя. Соціальна самотність переважно пов'язана з дефіцитом соціальної підтримки, що може призводити до зниження самооцінки та підвищення тривожності. Емоційна самотність, у свою чергу, часто асоціюється з депресивними станами та зниженням життєвої задоволеності. Екзистенційна самотність може спричиняти глибокі психологічні

кризи, що впливають на всі сфери благополуччя (Garg та інші, 2023). Відповідно, наявність чи відсутність певного типу самотності, а також їхня комбінація, можуть як посилювати, так і пом'якшувати негативний вплив на суб'єктивне благополуччя.

Ще одним фактором, що впливає на інтенсивність впливу самотності, є суб'єктивність її сприйняття та складність об'єктивної оцінки. Дослідники відзначають, що психологічна природа самотності є складною та багатогранною, що створює дилеми при її вимірюванні та інтерпретації результатів. Використання різних опитувальників, таких як шкала самотності UCLA, шкала De Jong Gierveld та шкала Loneliness and Social Dissatisfaction, дозволяє фіксувати різні аспекти самотності, проте результати можуть відрізнятися залежно від контексту та індивідуального досвіду респондента. Це підкреслює важливість врахування суб'єктивних чинників, які можуть як посилювати, так і пом'якшувати вплив самотності на суб'єктивне благополуччя, зокрема через інтерпретацію власного досвіду, рівень психологічної стійкості та особистісні ресурси (Garg та інші, 2023).

Хоча основна частина сучасних досліджень зосереджена на загальній популяції та окремих вразливих групах, отримані результати мають важливе значення для розуміння переживання самотності членами сімей військовослужбовців. Перебування у відриві від близьких, часті переїзди, тривала відсутність одного з членів родини через військову службу створюють додаткові ризики для виникнення як емоційної, так і соціальної самотності. Члени сімей військовослужбовців можуть відчувати нестачу емоційної підтримки, навіть маючи широку соціальну мережу, якщо відсутній тісний зв'язок із близькою людиною. Водночас зміна соціального оточення та необхідність адаптації до нових умов можуть призводити до соціальної ізоляції та відчуття відчуження (Qirtas, Zafeirid, Pesch та Bantry White, 2024).

Досвід самотності у таких сім'ях часто є багатограним і залежить від індивідуальних особливостей, соціального контексту та наявності підтримки з

боку спільноти. Врахування цих аспектів є необхідним для розробки цільових програм підтримки, спрямованих на зменшення негативних наслідків самотності серед членів сімей військовослужбовців, а також для підвищення їхнього суб'єктивного благополуччя (Qirtas, Zafeirid, Pesch та Bantry White, 2024)..

1.4 Тривожність

Тривожність визначається як відчуття неспокою або нервозності, що виникає у відповідь на очікувану чи потенційну негативну подію. Хоча тривожність часто сприймається як небажане та негативне почуття, психологи підкреслюють її еволюційні переваги. Зокрема, тривожність сприяла виживанню людського виду, спонукаючи до створення безпечних умов проживання, уникнення небезпек, а також до соціально прийнятної поведінки, що зменшувала ризик соціальної ізоляції. Таким чином, тривожність є невід'ємною частиною нормального людського життя, яка виконувала і продовжує виконувати адаптивну функцію в умовах змінного середовища (Mohammad, 2024).

У науковій літературі розрізняють два основних типи тривожності: реактивна або ситуативна (state anxiety) та особистісна (trait anxiety). Ситуативна тривожність проявляється епізодично, у відповідь на конкретні ситуації, наприклад, під час іспитів, спортивних змагань чи соціальних взаємодій. Натомість особистісна тривожність характеризується стійким, розмитим відчуттям тривоги, що зберігається протягом тривалого часу незалежно від конкретних обставин. Окрім традиційних джерел тривожності, таких як тести, спорт чи соціальні ситуації, сучасні дослідження відзначають зростання тривожності, пов'язаної з технологіями та змінами клімату (Mohammad, 2024).

Коли рівень тривожності стає надмірним або занадто частим, що суттєво впливає на повсякденне функціонування людини, йдеться про клінічні тривожні розлади. До них належать генералізований тривожний розлад (GAD), соціальний тривожний розлад (SAD), посттравматичний стресовий розлад

(PTSD) тощо (Barlow, 2002). Тривожні розлади часто супроводжуються депресією, утворюючи так звані внутрішні розлади. Вони негативно впливають не лише на суб'єктивне благополуччя та щастя, а й на когнітивні результати, такі як навчання, продуктивність, а також на фізичне здоров'я. Водночас стан спокою та врівноваженості асоціюється з покращенням здоров'я та когнітивних функцій. Це підкреслює важливість розгляду тривожності як континууму - від високого рівня спокою до високої тривожності, а також необхідність як зниження надмірної тривожності, так і сприяння розвитку спокою для загального добробуту (Mohammad, 2024).

Тривожність проявляється не лише у поведінці, а й у мові — як на свідомому, так і на несвідомому рівнях. Сучасні технологічні зміни, зокрема поширення соціальних мереж та взаємодія людини з технологіями, створюють нові виклики для адаптації тривожної реакції, яка формувалася протягом тисячоліть. Це призводить до дисбалансу між еволюційно сформованими механізмами тривожності та сучасними умовами життя, що, на думку деяких дослідників, спричиняє феномен «епохи тривожності» (Mohammad, 2024).

Тривожність, пов'язана з війною, має глибокий вплив на суб'єктивне благополуччя членів сімей військовослужбовців. Одним із ключових механізмів цього впливу є постійний страх за життя та безпеку близьких, які перебувають у зоні бойових дій. Втрата рідних унаслідок бойових дій або навіть сама загроза такої втрати призводить до хронічного емоційного напруження, що проявляється у підвищеній тривожності, депресивних станах та почутті безпорадності. Ці емоції підривають здатність індивіда відчувати задоволення від життя, знижують рівень суб'єктивного благополуччя та ускладнюють підтримання нормальних стосунків у сім'ї. Досвід втрати або страху втрати близьких часто супроводжується тривалими психологічними наслідками, які можуть проявлятися у вигляді посттравматичних стресових розладів, емоційного відчуження та труднощів у соціальній адаптації (Clever, Segre & Sosne, 2022).

Окрім безпосереднього страху за життя військовослужбовців, значний вплив на суб'єктивне благополуччя мають соціально-економічні чинники, пов'язані з мобілізацією та військовою службою. Економічна нестабільність, втрата основного джерела доходу, а також невизначеність щодо майбутнього сім'ї посилюють тривожність у членів родин військових. Відсутність довіри до державних інституцій та страх перед можливістю примусової мобілізації також сприяють формуванню негативного емоційного фону, що ускладнює підтримання психологічної рівноваги. У таких умовах сім'ї стикаються з труднощами у збереженні звичних моделей поведінки та взаємодії, що додатково знижує рівень суб'єктивного благополуччя (Prakash, Bavdekar & Joshi, 2011).

Тривожність, спричинена війною, не лише впливає на дорослих членів сім'ї, а й має значний вплив на дітей. Дослідження показують, що військові фактори, такі як служба одного з батьків, а також соціально-демографічні характеристики сім'ї (кількість і вік дітей), визначають особливості емоційного стану та функціонування дітей. Підвищена тривожність у батьків часто передається дітям, що може проявлятися у вигляді поведінкових порушень, зниження навчальної мотивації та труднощів у соціалізації. Таким чином, тривожність стає системним чинником, який впливає на загальне суб'єктивне благополуччя всієї сім'ї, поглиблюючи психологічні наслідки війни для наступних поколінь (Куо та інші, 2024).

Вивчення емоційного стану близьких військовослужбовців вимагає використання сучасних методів оцінки та аналізу психологічних характеристик. Одним із підходів, що дозволяє об'єктивізувати результати, є застосування машинного навчання. Цей підхід передбачає використання набору ознак, які екстрагуються з різних завдань, наприклад, рукописних чи графічних тестів. Для кожної ознаки визначається її релевантність у розпізнаванні конкретного емоційного стану, такого як депресія, тривожність чи стрес. Випадкові ліси дозволяють не лише класифікувати емоційний стан, а й оцінити відносну

важливість кожної ознаки, що є цінним для подальшого психологічного аналізу (Likforman-Sulem та інші, 2022).

Тривожність у сім'ях військових в умовах збройного конфлікту в Україні є глибоко пов'язаною з постійною загрозою втрати близьких, невизначеністю майбутнього та страхом за життя військовослужбовців. Війна призводить до значних психологічних навантажень не лише на самих військових, а й на їхні родини, які щоденно стикаються з ризиком отримання трагічних новин або необхідністю адаптації до нових реалій у разі втрати годувальника чи зміни сімейної структури. Втрата близьких у бойових діях залишає глибокі психологічні шрами, що проявляються у підвищеному рівні тривожності, депресивних станах та порушеннях емоційної стабільності як у дорослих, так і у дітей. Дослідження вказують на те, що функціонування дітей у таких сім'ях залежить від низки факторів, зокрема військового статусу члена родини, соціально-демографічних характеристик та складу сім'ї, що може посилювати або пом'якшувати прояви тривожності (Chandra et al., 2010)).

1.5. Вплив досвіду військової служби близьких людей або членів родин на емоційний досвід особистості

В даному підрозділі ми хочемо дослідити, як досвід військової служби людини впливає на родину та близьких цієї людини. Саме таке формулювання “близькі або члени родини” було обрано нами по причині того, що війна набула дуже розповсюдженого характеру, психологічні наслідки війни несуть не тільки офіційні чоловіки, дружини, батьки, діти та інші члени родин військовослужбовців, із негативними психологічними наслідками війни стикнулись також люди, хто не перебуває в офіційному шлюбі із військовим, але знаходяться у тривалих стосунках, друзі або колеги військовослужбовців із цивільної професії, яку ті мали до війни, теж можуть глибоко переживати військовий досвід тих, кого вони добре знали, та з ким гарно спілкували до війни. Також таке формулювання враховує інтереси ЛГБТ-спільноти, які, попри відсутність можливості вступу в офіційний шлюб, можуть перебувати у

стабільних партнерських стосунках із військовослужбовцями та фактично виконують ті самі емоційні, підтримувальні й доглядові функції, що й офіційні подружні пари. Водночас відсутність юридичного визнання таких стосунків може посилювати психологічне навантаження, відчуття невидимості та соціальної незахищеності, що загострює емоційні наслідки військового досвіду для близьких військовослужбовців.

Агаєв та ін. (2016) наголошують на важливості соціального оточення як чинника, що впливає на психічний стан військовослужбовця. Підтримка з боку сім'ї є одним із ключових ресурсів, який може значно знижувати рівень нервово-психічної напруги, сприяти відновленню після травматичних подій та підвищувати стресостійкість військовослужбовця. Автори зазначають, що позитивні та стабільні сімейні стосунки виконують функцію захисного буфера: вони зменшують ймовірність формування тривожних, депресивних та дезадаптивних реакцій, а також пом'якшують вплив бойового стресу. Відсутність підтримки з боку родини або, навпаки, наявність конфліктів, невизначеності та комунікативних бар'єрів може посилювати негативні психічні стани, підвищувати збудливість і сприяти розвитку симптомів дезадаптації.

Сім'я часто є першим середовищем, яке помічає зміни у поведінці військовослужбовця, що робить її важливим індикатором появи або загострення негативних психічних станів. Переживання військовослужбовця нерозривно пов'язані із загальним мікрокліматом у сім'ї: емоційна нестабільність, напруження або конфлікти вдома посилюють нервово-психічну напругу, тоді як підтримувальні стосунки покращують здатність справлятися зі стресом. Сімейна підтримка - це важливий фактор збереження психічного благополуччя військовослужбовців та профілактики розвитку негативних психічних станів.

З іншого боку, військовий спосіб життя та досвід участі у бойових діях членів сім'ї має вплив на усю сімейну систему, на психологічне благополуччя та здоров'я усієї сім'ї комбатанта, що може мати наслідком виникнення ознак вторинної травматизації членів сім'ї та дружин (Найдьонова, 2018).

У зарубіжних дослідженнях вплив військової служби на психологічне благополуччя членів родин військовослужбовців розглядається досить широко в різних контекстах, зокрема в контексті впливу на дітей (Chandra et al., 2010; ngelis & Segal 2015), та у контексті впливу на дружин (Storms, 2014; Allen et al., 2011). У зарубіжній літературі представлена низка досліджень досвіду переживання родинами участі військовослужбовця в бойових операціях, зокрема на різних етапах їхнього розгортання (Sheppard et al., 2010; Joseph & Afifi, 2010; Green et al, 2013).

Зарубіжні науковці ретельно досліджували загальні закономірності емоційного циклу розгортання бойових операцій, через який проходять сім'ї військовослужбовців під час закордонних місій (Pincus et al., 2011), та їх відмінні характеристики в різних сім'ях (Borah & Fina, 2017; Prachi & Pande, 2017), вивчається емоційний стан жінок під час розгортання (Larsen et al., 2015), вплив різних копінг-стратегій дружин на їхній фізичний і психічний стан та соціальні стосунки (Andrea et al., 2010), та вплив соціальної підтримки на емоційну стійкість дружин військовослужбовців упродовж розгортання бойових операцій (Everson et al., 2017). Вітчизняними вченими психологічні характеристики вторинної травматизації дружин комбатантів досліджувалися у процесі дослідження здоров'я сім'ї демобілізованих учасників АТО (Маркова, Росінський, 2018).

Кожен етап розгортання бойових операцій має свої особливості службово-бойових завдань, та має певні психологічні наслідки як на самого бійця, так і на його сім'ю та має вплив на подружні стосунки. В сучасних умовах України ситуація порівняно із вищенаведеними дослідженнями, ускладнена тим, що війна відбувається власне на території країни військовослужбовця, не має чіткого етапу “розгортання”, власне бойових дій чи завершення, тому що активна фаза повномасштабної війни триває майже 4 роки на момент написання роботи, немає чіткого графіку ротацій, тривалість виконання завдань у районі ведення бойових дій також може варіюватися

залежно від особливостей завдань підрозділу та умов ведення бойової операції, немає термінів служби, що може демотивувати та деморалізувати власне як самого військовослужбовця так і його близьких.

Умеренкова (2020) дослідила, що близько 50% дружин комбатантів серед учасників її дослідження, мали помірний рівень тривожності та близько 40% жінок мали високий рівень тривожності. Дружини військовослужбовців, які самі є військовослужбовцями мають нижчий рівень тривожності у порівнянні із тими жінками, які не несуть військову службу. Умеренкова (2020) досліджувала жінок, чиї чоловіки мали досвід військової служби в районі введення Операції об'єднаних сил (ООС), і виявила, що жінки, чиї чоловіки виконували бойові завдання в районі ведення ООС мали найвищий рівень тривожності.

Дослідження Умеренкової (2020) показують, що жінки з високим рівнем реактивної тривожності зазвичай рідко звертаються по зовнішню допомогу й переважно обирають уникання як спосіб реагування на труднощі. Жінки з помірними показниками тривожності (як реактивної, так і особистісної) також майже не використовують ресурси зовнішньої підтримки у складних життєвих ситуаціях. З підвищенням рівня особистісної тривожності спостерігається зменшення орієнтації на пошук компромісів та погіршення якості комунікаційних взаємодій; натомість зниження тривожності пов'язане з більшою комунікаційною гармонійністю.

Аналізуючи психологічні особливості жінок із низьким рівнем тривожності, можна виокремити кілька характерних рис. По-перше, вони майже не стикаються з опором чоловіка щодо отримання допомоги, рідко переживають ситуації, коли чоловік засмучений, але уникає розмови, і загалом значно рідше мають труднощі у встановленні взаєморозуміння з ним.

По-друге, такі жінки демонструють високий рівень потреби у відкритому та довірливому спілкуванні, заснованому на взаємній повазі та уважному ставленні. Вони прагнуть до конструктивних, доброзичливих стосунків,

відкритого обговорення проблем з урахуванням різних точок зору та готові до компромісів у регулюванні суперечностей.

По-третє, вони рідко використовують уникання як спосіб вирішення проблем і значно частіше, ніж інші групи, звертаються по соціальну підтримку, щоб знайти вихід зі складних ситуацій.

Питання впливу досвіду військової служби близьких людей або членів родин військовослужбовців на емоційний досвід особистості є малодослідженим. Певні поодинокі матеріали збереглися після Другої Світової війни, проте вони здебільшого стосувались психологічних аспектів та труднощів, які виникають після повернення військовослужбовця в родину. Матеріалів щодо підтримки близьких військовослужбовців на час військової служби та періоду активного ведення бойових дій за той час не знайдено, що, звісно можна пояснити тим, що час та контекст ситуації не передбачали можливості для проведення психологічних досліджень.

Також є певні публікації щодо переживання досвіду військової служби близькими від індійських дослідників. Це пов'язано з тим, що Індія має кілька тривалих та періодично загострюваних конфліктів, які формують її безпекову ситуацію вже десятиліттями, серед яких конфлікт на кордоні між Індією та Пакистаном, що триває з 1947 року, конфлікт із Китаєм у Гімалаях та певні внутрішні конфлікти.

Родини військовослужбовців, особливо тих, хто бере участь в активних бойових діях, стикаються з унікальними викликами, які включають в себе тривалі розлуки, непередбачувані обставини, хвороби та поранення, що можуть суттєво впливати на стосунки всередині родини.

Матвієнко (2024) вважає, що сімейні зв'язки цінні власне тим, що вони побудовані на міцному емоційному та психологічному зв'язку між членами родини, що характеризуються взаємною підтримкою, повагою, довірою та любов'ю. Такі зв'язки стимулюють створення атмосфери безпеки і комфорту, де кожен член родини відчуває себе прийнятим і важливим.

Prakash, J., Bavdekar, R. D., & Joshi, S. B. (2011) у своїй роботі намагались дослідити природу стресу, який переживають родини військовослужбовців на різних етапах розлуки, стратегії подолання, які практикують ці дружини, чинники, що передбачають успішну психосоціальну адаптацію, а також превентивні заходи, які застосовуються. Дослідники виділили ряд стресових факторів, що впливають на дружин, що чекають своїх чоловіків із військової служби - таких як підготовка до розлуки, розлука та возз'єднання сім'ї (Prakash, J., Bavdekar, R. D., & Joshi, S. B., 2011).

Період підготовки до розлуки починається із отримання сповіщення про необхідність долучитись до військової служби та завершується фактичним від'їздом солдата у місце проходження військової служби. Цей період характеризується загальною тривогою та напруженням як у кожного члена родини окремо, так і між ними.

Другий період Prakash, J., Bavdekar, R. D., & Joshi, S. B. (2011) називають періодом розлуки, який характеризується тим, що військовослужбовець поринає у складнощі військової служби в той час, як його родина вдома також стикається із великою кількістю стресорів, включаючи порушення звичних життєвих патернів і рутин, вимушене прийняття нових функцій і обов'язків, зокрема ухвалення рішень одноосібно, зниження рівня життя, виконання нових ролей, пов'язаних із підтримкою інших членів родини та друзів у період несення військової служби, неможливість планувати майбутнє, невизначеність щодо добробуту солдата, позбавлення підтримки з боку військовослужбовця, особливо щодо догляду за дітьми, вплив медіа-повідомлень про тривалість, наслідки та виправданість війни/розгортання, передбачувані втрати, включно з довгостроковими наслідками війни/розгортання для членів родини, а також фантазії або очікування стосовно життя після повернення.

Етап возз'єднання охоплює процес повторної інтеграції сім'ї після повернення солдата, що є таким самим або навіть більш стресогенним, ніж період війни, початку несення військової служби. З одного боку, присутні

радість та полегшення від зустрічі. З іншого боку, родина стикається із труднощами адаптації до змін, які принесла війна. Основні виклики пов'язані з необхідністю швидко переосмислити події періоду розлуки й відновити звичне життя. Стресори на етапі возз'єднання сім'ї включають в себе зміни в суспільстві, зміни в сім'ї, тиск якнайшвидше повернутись до нормального життя (Prakash, J., Bavdekar, R. D., & Joshi, S. B., 2011).

Дім, до якого повертається військовий, вже не той дім, який він залишив на час несення військової служби - діти виростають, старші члени родини можуть мати все більше проблем зі здоров'ям або помирають, члени подружжя також звикають нести домашні обов'язки одноосібно. Сім'я, вимушено адаптуючись, бере на себе нові обов'язки - управління фінансами, ухвалення побутових рішень тощо. Діти можуть виконувати додаткові завдання через відсутність батька, що змушує їх відмовлятися від типових занять і приймати дорослі ролі. Суспільство також змінюється, адже поки військовослужбовець ніс службу, хтось будував сім'ю, народжував дітей, виріс професійно та кар'єрно, жив в достатньо комфортних умовах, чого не можна сказати про умови, в яких доводиться жити військовослужбовцям.

На етапі возз'єднання сім'ї, колишній військовослужбовець досить часто стикається із тиском якнайшвидше повернутись до нормального життя. Ще після Другої Світової війни Кубер (1945) описував бажання солдата уникнути обов'язків чоловіка та батька хоча б на період повернення, тоді як його дружина очікує, що партнер має надолужити згаяний у війську час та приділятиме більше уваги сім'ї та близьким.

Довгострокові воєнні стресори включають в себе боротьбу за повернення до нормального життя, швидке ухвалення рішень щодо кар'єри та домогосподарства, зіткнення з довгостроковими образами членів родини, відновлення особистих стосунків, фізичні та медичні наслідки війни: залежність, зниження самооцінки тощо.

Досліджень, що вивчали би вплив розлуки із близькими людьми або партнерами, спричиненою війною, дуже мало в сучасній літературі. Разом з тим, є певні дослідження щодо тривалої розлуки в сім'ї, спричинені вимушеним виїздом до іншої країни та статусом біженця, які теж можна використати для оцінки потенційних наслідків розлуки родини.

Розлучення сім'ї, в тому числі спричинене війною, є чинником ризику розвитку психічних розладів. Clever, M., Segre, L. S., & Sosne, S. (2022) проводили лонгітюдне дослідження серед чоловіків-біженців, які були розлучені зі своїми сім'ями. Дослідження показали, що розділення сім'ї пов'язане з більшим ризиком депресії, тривоги, суїцидальних думок та посттравматичного стресового розладу. Виявлено, що біженці, які чекають на членів своїх родин, часто почуваються безсилими, пригніченими і винними через те, що перебувають у безпеці, тоді як їхні родичі можуть бути в небезпеці (Clever, M., Segre, L. S., & Sosne, S., 2022). Батьки-біженці, які очікують возз'єднання сім'ї, мають підвищений ризик отримати діагноз психічного розладу - не лише в період очікування, але й після прибуття сім'ї. Погіршене психічне здоров'я може також впливати на участь у ринку праці, підвищуючи ризик сімейної бідності. У довгостроковій перспективі показано, що психічні проблеми батьків пов'язані з підвищеним ризиком психічних труднощів та нижчою успішністю у навчанні серед дітей-біженців, що теж можна віднести до потенційних наслідків довгої розлуки.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел щодо поняття суб'єктивного благополуччя, психологічних особливостей переживання почуття провини, самотності, тривожності, психологічних наслідків військової служби для близьких та членів родин військовослужбовців було розроблено концептуальну модель дослідження, яка відображає систему взаємозв'язків між досліджуваними змінними (Рис. 1.2).

Концептуальна модель ґрунтується на розумінні того, що наявність близької людини у лавах Сил Оборони України є ключовим контекстним

чинником, який формує специфічне психологічне середовище для членів родин та близьких військовослужбовців.

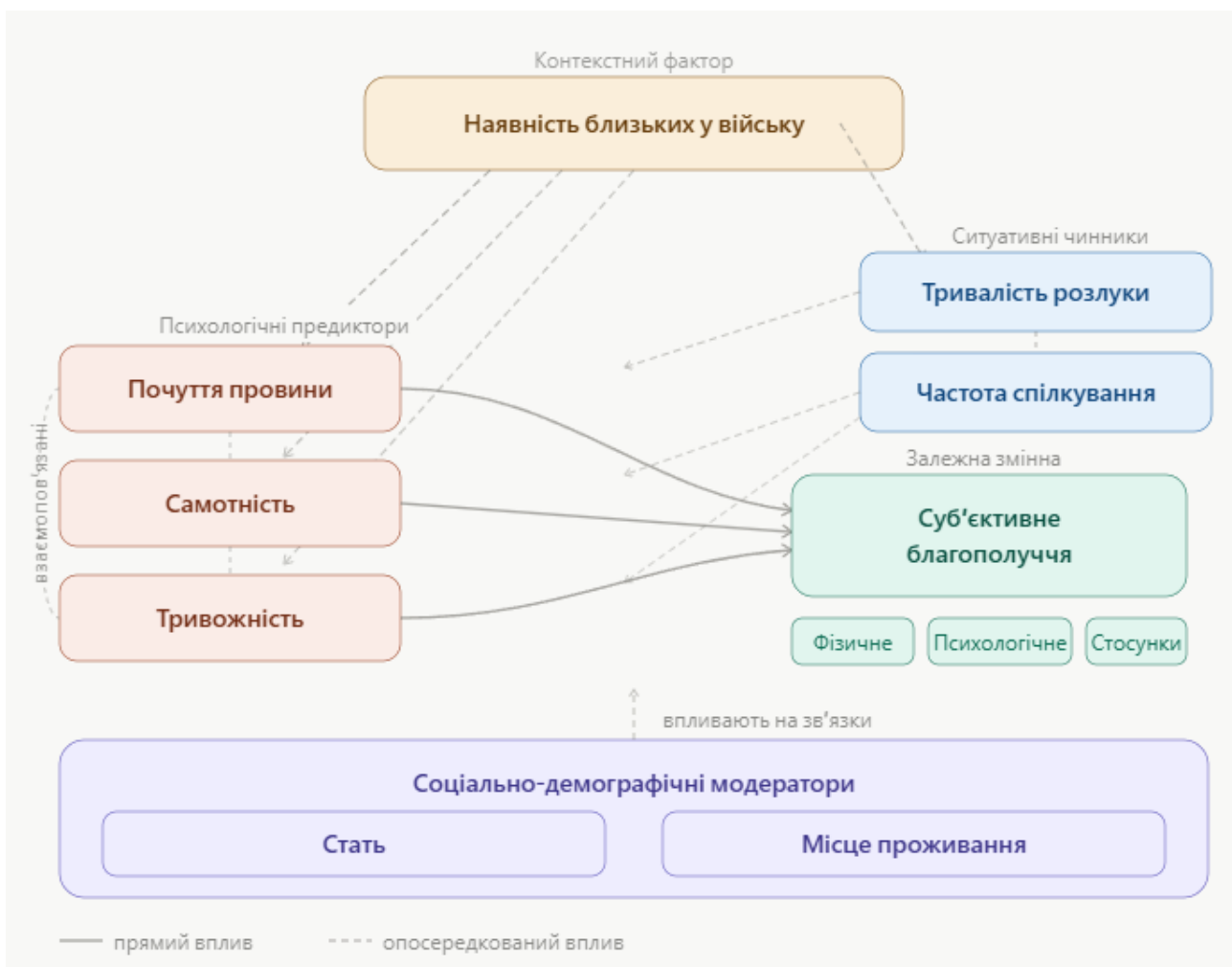


Рис.1.2 Концептуальна модель дослідження

У центрі запропонованої моделі розташовано три психологічні предиктори суб'єктивного благополуччя. Переживання почуття провини розглядається як специфічний емоційний стан, характерний для людей, чії близькі перебувають у небезпеці: близькі військовослужбовців можуть відчувати провину через власну відносну безпеку та комфорт на тлі ризиків, яким наражаються їхні рідні. Переживання самотності зумовлюється фізичною розлукою із близькою людиною, порушенням звичних патернів спілкування та підтримки, а також обмеженням соціальних контактів. Тривожність як предиктор пов'язана з хронічною невизначеністю щодо безпеки та добробуту військовослужбовця, відсутністю чітких термінів служби та неможливістю

передбачити розвиток подій, що є особливо характерним для умов повномасштабної війни на власній території країни.

Залежною змінною моделі виступає суб'єктивне благополуччя, що включає фізичний, психологічний та міжособистісний компоненти. Вибір суб'єктивного благополуччя як основного критерію відображає розуміння того, що психологічні наслідки військового контексту проявляються у зниженні загальної якості життя та задоволеності різними його сферами.

Модель також враховує роль соціально-демографічних модераторів — статі та місця проживання (Україна або за кордоном) — як чинників, що можуть впливати на характер та силу зв'язків між предикторами і суб'єктивним благополуччям. Включення цих змінних обумовлене специфікою дослідження: вибірка охоплює як людей, що залишились в Україні в умовах активних бойових дій, так і тих, хто вимушено виїхав за кордон, що може по-різному позначатися на їхньому психологічному стані.

Окрему позицію в моделі займають ситуативні чинники — тривалість розлуки з військовослужбовцем (у місяцях) та частота спілкування з ним — які розміщені між контекстним фактором та психологічними предикторами. Таке розташування відображає логіку їхнього впливу: наявність близьких у війську породжує конкретні ситуативні умови розлуки та обмеженого спілкування, які, в свою чергу, можуть опосередковано посилювати або послаблювати переживання самотності, тривожності та почуття провини. Включення цих змінних до моделі дозволяє врахувати не лише факт наявності близьких у війську, але й об'єктивні параметри ситуації розлуки як потенційних чинників психологічного стану членів родин військовослужбовців.

Таким чином, запропонована концептуальна модель дозволяє розглядати суб'єктивне благополуччя близьких та членів родин військовослужбовців як результат взаємодії специфічного військового контексту, індивідуальних психологічних переживань (провини, самотності, тривожності) та

соціально-демографічних характеристик респондентів, що й визначає логіку емпіричного дослідження, описаного в наступних розділах роботи.

Висновки до розділу 1

Аналіз наукової літератури показав, що суб'єктивне благополуччя є складним багатовимірним психологічним феноменом, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти й відображає суб'єктивне сприйняття людиною якості власного життя. Суб'єктивне благополуччя формується під впливом не лише індивідуально-психологічних особливостей особистості, а й соціального контексту, рівня безпеки, міжособистісних взаємин та соціальної підтримки.

В умовах війни структура суб'єктивного благополуччя трансформується: базовими цінностями стають безпека, стабільність, збереження близьких стосунків та психологічна стійкість. Теоретичний аналіз дозволив виокремити два основних підходи до розуміння благополуччя - гедоністичний та евдемонічний, які по-різному пояснюють природу психологічного благополуччя особистості.

Почуття провини розглядається у сучасній психології як складний емоційно-когнітивний феномен, який виконує функцію моральної регуляції поведінки та пов'язаний із процесами самооцінювання і міжособистісної взаємодії. Переживання провини має афективний, когнітивний та мотиваційно-поведінковий компоненти та може проявлятися як у конструктивних, так і в дезадаптивних формах. Конструктивне переживання провини сприяє усвідомленню відповідальності, виправленню ситуації та особистісному розвитку, тоді як неконструктивне пов'язане із психологічними захистами, самозвинуваченням, униканням та підвищеним внутрішнім конфліктом.

Самотність у сучасній психології визначається як суб'єктивне переживання дефіциту соціальних та емоційних зв'язків і не тотожна соціальній

ізоляції. Теоретичний аналіз дозволив виокремити соціальну, емоційну та екзистенційну форми самотності, кожна з яких по-різному впливає на психологічний стан та суб'єктивне благополуччя особистості. Самотність має тісний взаємозв'язок із тривожністю, депресивними переживаннями, зниженням рівня соціальної підтримки та погіршенням суб'єктивного благополуччя.

Тривожність є природною адаптивною реакцією психіки на небезпеку та невизначеність, однак її тривале або надмірне переживання може негативно впливати на емоційний стан, міжособистісні стосунки та якість життя людини.

Досвід військової служби близьких людей впливає не лише на самих військовослужбовців, а й на психологічний стан їхніх родин та близьких, спричиняючи переживання тривоги, самотності, емоційного виснаження та вторинної травматизації.

Проведений теоретичний аналіз засвідчив недостатню кількість вітчизняних досліджень, присвячених психологічному стану близьких та членів родин військовослужбовців у період активних бойових дій, що підтверджує актуальність і наукову значущість обраної теми дослідження.

РОЗДІЛ II

ДИЗАЙН ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методичний інструментарій

Для досягнення мети дослідження та відповіді на поставлені запитання було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення особливостей переживання почуття провини, рівня суб'єктивного благополуччя респондентів, методику для вимірювання рівня самотності шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale), тест на тривожність GAD - 7.

Для обробки отриманих результатів емпіричного дослідження було використано програму Jamovi. Jamovi - це програмний продукт, який створений для виконання всіх етапів статистичного аналізу. В Jamovi нами було використано функціонал для описових статистик, кореляційного аналізу та регресійного аналізу, порівняння середніх за критерієм Стюдента.

Далі ми розглянемо більш детально методики, які використовувались в даній роботі.

Опитувальник «Переживання почуття провини» (ППВ), розроблений І. В. Анановою (2015), застосовувався з метою діагностики специфіки та інтенсивності переживання почуття провини як психологічного феномену. Методика ґрунтується на уявленні про провину як багатокомпонентне утворення, що включає афективні, когнітивні та мотиваційно-поведінкові складові. Опитувальник дозволяє оцінити загальний рівень переживання провини, а також якісні особливості її перебігу, зокрема схильність до конструктивного або неконструктивного способу переживання, ступінь самозвинувачення, вираженість внутрішнього напруження та особливості ставлення до власної відповідальності. Результати методики дають змогу виявити індивідуально-психологічні відмінності у переживанні провини та простежити її зв'язок з іншими показниками емоційного стану особистості. Методика включає в себе 56 питань. Респонденти мали 4 варіанти відповіді на

кожне питання (повністю згодний, скоріше згодний ніж не згодний, скоріше не згодний ніж згодний, не згодний).

Методика складається із 5 шкал (очікування покарання, зацікавленість в інших, вимогливість до себе, орієнтація на нормативність, жалкування), а також із загального показника переживання почуття провини.

Шкала “Очікування покарання” - спрямована на оцінку самообвинувачення як форми поневіряння себе, передбачання засудження та покарання з боку оточення. Це може проявлятися у вірі в обов’язкову відплату, самознецінення, неприйняття відповідальності за власні вчинки, тенденцію до підкорення чужим думкам при збереженні агресивної позиції до них. Поведінково це може виражатися у самообвинуваченні, яке дозволяє уникати проблем та ухилятися від дій для вирішення проблем, характеризується високим рівнем дезадаптації та невротизму, інколи супроводжується тривожно-депресивним або іпохондричним синдромом.

Шкала “Зацікавленість в інших” спрямовує свій фокус на відгуках, поведінці та емоційних станах іншої особи, а також виявляє прагнення відповідати очікуванням оточуючих, переслідуючи бажання здобути підтримку та співчуття від інших. Таке самообвинувачення часто супроводжується тривожністю та obsесивними станами, воно породжується страхом бути знехтуваним, страхом висловлювати вимоги та претензії до інших, демонструвати агресію до них.

Шкала “вимогливість до себе” теж сфокусована на самообвинуваченні на самознеціненні підживленому прагненням досконалості та повного контролю. Відчуття провини виникає в багатьох випадках - коли людина не відповідає власному ідеалу, коли людина не має чітко визначеної ситуації, при безпосередньому обвинуваченні з боку інших осіб. В основі цієї шкали - страх бути покинутим та знехтуваним.

Шкала “орієнтація на нормативність” відображає рівень сумлінності, спрямованості на збереження соціальних зв’язків через суворе дотримання

соціальних норм та втрату автономії, а також прагнення уникати будь-яких помилок, при цьому демонструючи високі вимоги до оточуючих. Люди з високим балом за шкалою обмежують себе у проявах агресії, і будь-яка неточність, відхилення від правил чи норм сприймається ними як те, що вибачити не можна. Провина формується саме через невідповідність нормам, які присутні в соціумі, оскільки для даного типу людей вони є критично значущими.

Шкала “Жалкування” характеризується схильністю до артикуляції жалю в контексті здійснення помилок, несправедливого ставлення до осіб із близького оточення, власної імпульсивності, дратівливості та агресивних дій. Ця шкала слугує індикатором невротизму та дезадаптації, оскільки люди із високими показниками замість виправлення ситуації, як альтернативу обирають жалкування та провину. Самообвинувачення виконує роль механізму захисту власного еґо, слугуючи виправданням ворожого настрою та неможливості контролювати власні емоції та поведінку.

Загальний показник переживання почуття провини відображає рівень схильності людини відчувати провину та схильність звинувачувати себе, що представляє собою невротичну, дезадаптивну особливість, проявляючись на трьох рівнях переживання: 1) у соціальних взаємовідносинах із іншими - через страх бути покинутими та пасивно-залежну позицію, 2) самознецінення - у контексті ставлення до себе, 3) самообвинувачення, яке є захистом та уникнення відповідальності - у контексті взаємодії із зовнішнім середовищем.

Аналіз показників внутрішньої узгодженості шкали свідчить про дуже високий рівень її надійності. Значення коефіцієнта альфа Кронбаха становить 0,923, а коефіцієнта омега Макдональда — 0,925, що значно перевищує загальноприйнятий поріг 0,70 і вказує на дуже високу внутрішню узгодженість пунктів шкали (Табл.2.1).

Показники внутрішньої опитувальника “Переживання почуття провини”

	Середнє значення	Стандартне відхилення	Коефіцієнт альфа Кронбаха	Коефіцієнт омега Макдональд а
Шкала “Переживання почуття провини”	2.44	0.427	0.923	0.925

Отримані результати свідчать про те, що всі пункти інструменту є високорельованими між собою та вимірюють єдину латентну конструкцію. Середнє значення показника (2,44) відображає загальний рівень досліджуваної змінної у вибірці, тоді як стандартне відхилення (0,427) свідчить про низьку варіативність відповідей респондентів та їх відносну однорідність. Таким чином, шкала є надійним інструментом і може бути використана для подальшого аналізу у межах дослідження.

Для оцінки рівня суб’єктивного благополуччя респондентів було використано «Модифіковану шкалу суб’єктивного благополуччя БіБіСі (БіБіСі-SWB)», розроблену Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai та М. Kinderman в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер (2018). Дана методика спрямована на комплексну оцінку суб’єктивного благополуччя як інтегрального показника психологічного стану особистості. Шкала охоплює когнітивні та емоційні аспекти благополуччя, зокрема рівень задоволеності життям, позитивне та негативне емоційне функціонування, відчуття сенсу та особистісної реалізації. Методика дозволяє отримати узагальнений показник суб’єктивного благополуччя, а також проаналізувати окремі його компоненти, що є важливим для дослідження взаємозв’язку між емоційними переживаннями, зокрема почуттям провини, та загальним психологічним станом респондентів. Методика включає 24 питання. Для відповідей використовувалась 5-факторна

шкала, де 5 відповідало відповіді “надзвичайно сильно”, а 1 - “зовсім ні”. Для обробки отриманих результатів дослідження було використано програму Jamovi.

Аналіз показників надійності модифікованої шкали суб’єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB) свідчить про достатній рівень її внутрішньої узгодженості. Значення коефіцієнта альфа Кронбаха становить 0,856, а коефіцієнта омега Макдональда - .865, що перевищує загальноприйнятий поріг .70 і вказує на високу надійність шкали (Табл.2.2).

Табл. 2.2

Показники внутрішньої узгодженості модифікованої шкали суб’єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB)

	Середнє значення	Стандартне відхилення	Коефіцієнт альфа Кронбаха	Коефіцієнт омега Макдональда
Шкала БіБіСі	3.36	.488	.856	.865

Це означає, що пункти інструменту узгоджено вимірюють досліджувану конструкцію суб’єктивного благополуччя. Середнє значення показника (3,36) відображає загальний рівень суб’єктивного благополуччя респондентів у вибірці, тоді як стандартне відхилення (0,488) свідчить про відносно невелику варіативність відповідей та їх однорідність. Отримані результати дозволяють використовувати дану шкалу як надійний інструмент для подальшого аналізу взаємозв’язків із іншими психологічними змінними в межах дослідження.

Україномовна адаптація методики оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7, запропонована Лавриненко та ін. (2024), достатньо точно прогнозує необхідність звернення за психологічною допомогою, має міцні прямі кореляції з діагностичними змінними, що вимірюють тривожність та депресію, негативно корелює з оцінками психологічного здоров’я. Адаптована україномовна версія GAD-7 є ефективним інструментом для скринінгу симптомів тривожного розладу в психологічній практиці та наукових

дослідженнях, у тому числі – в екстремальних умовах існування. Факторна структура опитувальника є одновимірною аналогічно оригінальній англійській версії. Психометричні властивості шкали стабільні в часі, що підтверджує стійку природу психічного феномену, який вимірює GAD-7. Дана методика не раз підтвердила свою дієвість в екстремальних умовах під час масових криз (пандемія, існування та виживання в повномасштабній війні) (Лавриненко та ін., 2024).

Шкала GAD-7 є коротким стандартизованим інструментом самоозвіту, що складається з 7 пунктів і спрямована на виявлення симптомів генералізованого тривожного розладу протягом останніх двох тижнів. Респондент оцінює частоту прояву кожного симптому за чотирибальною шкалою (від «зовсім не турбувало» до «майже щодня»), що дозволяє отримати сумарний показник тривожності. Методика широко застосовується у наукових і клінічних дослідженнях завдяки своїй валідності, надійності та простоті використання.

Лавриненко та ін. (2024) під час адаптації методики дійшли висновків, що рівень тривоги є значимо вищим у жінок, порівняно з чоловіками; значимість інших соціально-демографічних чинників не виявлена. Цікаво буде проаналізувати аналогічні показники у нашому дослідженні. Прояви тривожного стану тісно пов'язані з іншими аспектами негативної емоційності, депресивністю; вони супроводжуються глобальними порушеннями психічного здоров'я та функціонування особистості. Особливості україномовної версії GAD-7 розкриваються в інтерпретації результатів. Опитування дорослих респондентів в умовах воєнного стану виявило велику кількість високих оцінок, котрі не є маркером генералізованого тривожного розладу. Це зумовлено тим, що методика фіксує прояви неадаптивної тривоги різного походження; всі вони є порушенням психічного здоров'я і потребують відповідного психологічного втручання.

Використання україномовної адаптації методики GAD-7 в даному дослідженні, спрямоване на дослідження взаємозв'язку тривожності, самотності

та почуття провини та їх вплив на суб'єктивне благополуччя членів родин та близьких військовослужбовців. Показник GAD-7 розглядається як змінна, що може виступати як предиктор або супутній фактор, пов'язаний зі зниженням суб'єктивного благополуччя, посиленням відчуття самотності та інтенсифікацією переживання почуття провини, що особливо актуально в умовах підвищеного стресу та соціальної напруги.

Аналіз показників надійності шкали демонструє достатній рівень її внутрішньої узгодженості. Значення коефіцієнта альфа Кронбаха становить 0,832, а коефіцієнта омега Макдональда — 0,837, що перевищує мінімально допустимий рівень 0,70 і свідчить про добру надійність інструменту (Табл.2.3).

Табл. 2.3

Показники внутрішньої узгодженості методики оцінки генералізованого тривожного розладу GAD-7

	Середнє значення	Стандартне відхилення	Коефіцієнт альфа Кронбаха	Коефіцієнт омега Макдональда
Шкала GAD - 7	2.18	0.631	0.832	0.837

Це вказує на те, що пункти шкали є узгодженими між собою та вимірюють спільну психологічну конструкцію. Середнє значення (2,18) характеризує загальний рівень досліджуваного показника у вибірці, тоді як стандартне відхилення (0,631) свідчить про помірний рівень варіативності відповідей респондентів. Отримані результати підтверджують доцільність використання даної шкали для подальшого статистичного аналізу в межах дослідження.

Для проведення дослідження ми також розробили авторську анамнестичну анкету, яка складалась із 13 питань та мала на мені з'ясувати інформацію, чи проживають респонденти в Україні, чи мають близьких або

родичів серед військовослужбовців, вік, стать, рівень освіти респондентів, наявність у них постійного місця роботи та дітей.

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності, розроблена Д. Расселом та М. Фергюсоном, відома як Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale) (Russel, 1996). Ця шкала є однією з найпопулярніших інструментів для оцінки рівня самотності серед дорослих. Оригінальна версія Шкали самотності UCLA складається з 20 тверджень. Твердження у Шкалі самотності UCLA описують різні аспекти соціальних взаємодій та суб'єктивних почуттів, пов'язаних із самотністю (наприклад, «Я відчуваю себе ізольованим від інших» або «Я маю когось, хто розуміє мене»), причому відповіді на кожне твердження даються за шкалою від «ніколи» до «завжди» або від «повністю незгоден» до «повністю згоден». Кожне твердження у Шкалі самотності UCLA оцінюється за 4-бальною шкалою (наприклад, 1 = «ніколи», 2 = «рідко», 3 = «іноді», 4 = «часто»), і бали за всі твердження підсумовуються для отримання загального показника рівня самотності, причому чим вищий підсумковий бал, тим вищий рівень суб'єктивного відчуття самотності.

Психологи, соціальні працівники та дослідники використовують Шкалу самотності UCLA для оцінки рівня самотності у різних популяціях, включаючи молодь, дорослих та літніх людей; шкала також може бути використана для оцінки ефективності інтервенцій, спрямованих на зниження рівня самотності. Перевагами Шкали самотності UCLA є її простота використання та інтерпретації результатів, можливість застосування в різних контекстах і для різних вікових груп, а також висока надійність і валідність, підтверджена численними дослідженнями.

Аналіз внутрішньої узгодженості шкали UCLA показав високий рівень її надійності. Значення коефіцієнта альфа Кронбаха становить 0,900, а коефіцієнта омега Макдональда — 0,910, що перевищує загальноприйнятий поріг 0,70 і свідчить про високу внутрішню узгодженість пунктів шкали (Табл.2.4).

Показники надійності Шкали самотності UCLA

	Середнє значення	Стандартне відхилення	Коефіцієнт альфа Кронбаха	Коефіцієнт омега Макдональда
Шкала UCLA	2.18	0.499	0.900	0.910

Отримані результати вказують на те, що всі пункти інструменту вимірюють єдину латентну конструкцію та добре узгоджуються між собою. Невелике стандартне відхилення (0,499) свідчить про відносну однорідність відповідей респондентів. Таким чином, шкала може вважатися надійним інструментом для подальшого аналізу у межах даного дослідження.

В дослідження також була включена авторська анамнестична анкета. Анкета включала 13 питань щодо:

- статі респондента;
- віку респондента;
- проживання в Україні чи за кордоном;
- наявності дітей;
- кількості дітей якщо на попереднє питання відповіли ствердно;
- наявність освіти у респондентів;
- зайнятість респондентів;
- наявність близьких людей або родичів у війську;
- уточнення щодо близьких у війську - ступень спорідненості із респондентами;
- яким чином відбувалась мобілізація;
- строк служби близької людини або родича у війську;
- як часто вдається комунікувати із родичем або близькою людиною у війську;

Застосування зазначених методик у комплексі забезпечує можливість всебічного аналізу емоційного досвіду особистості та дозволяє дослідити

специфіку переживання почуття провини у зв'язку з рівнем суб'єктивного благополуччя, з урахуванням соціального контексту та особливостей життєвого досвіду респондентів.

У емпіричному дослідженні взяли участь 78 респондентів, які були поділені на дві групи залежно від наявності або відсутності близьких осіб або членів родини, що проходять військову службу. До першої групи увійшло 45 учасників, у яких є близькі родичі або значущі інші у Збройних силах України, тоді як другу групу склали респонденти, у яких близьких у війську немає, чисельність групи склала 33 особи. Такий поділ дозволив здійснити порівняльний аналіз психологічних показників залежно від наявності досвіду опосередкованої залученості до військових подій через близьке оточення.

2.2 Розширена характеристика вибірки

Гендерний склад вибірки був нерівномірним: серед опитаних переважали жінки - 63 особи, тоді як чоловіків було 15 (Рис. 2.1).

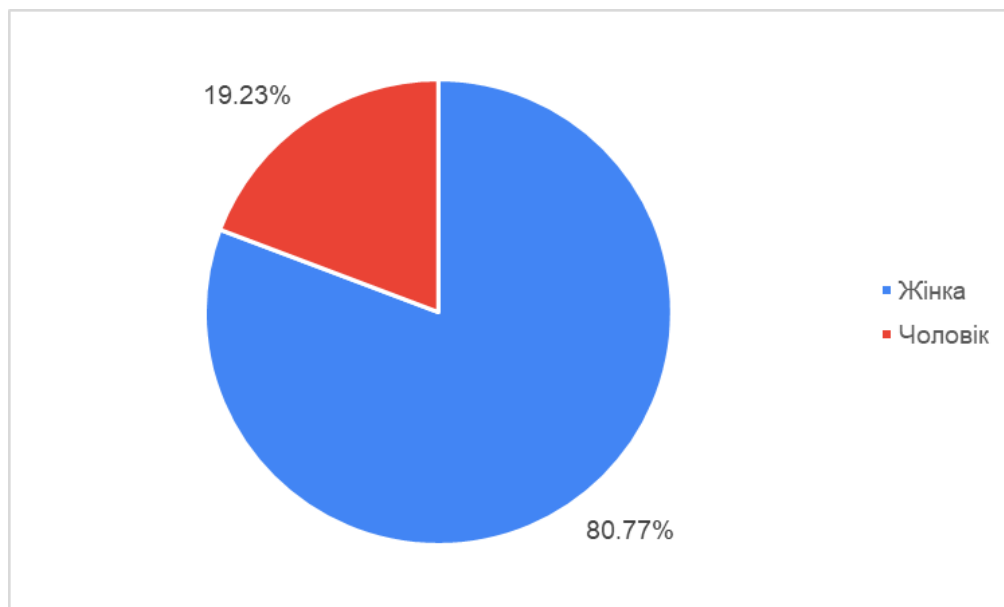


Рис. 2.1 Гендерний розподіл учасників вибірки

Це співвідношення відображає загальну тенденцію до більшої активності жінок у психологічних дослідженнях, а також може бути пов'язане з підвищеною зацікавленістю жінок у темах, що стосуються емоційних переживань, міжособистісних стосунків та сімейного контексту.

Віковий розподіл респондентів був наступним: групу віком до 30 років склали 27 осіб, респондентів віком понад 45 років було 6 осіб, тоді як основну частину вибірки становили учасники віком від 30 до 45 років - 45 осіб. Отриманий віковий склад вибірки дозволяє розглядати результати переважно в контексті дорослого віку, який характеризується високим рівнем соціальної, професійної та сімейної залученості, а також підвищеною відповідальністю за близьких.

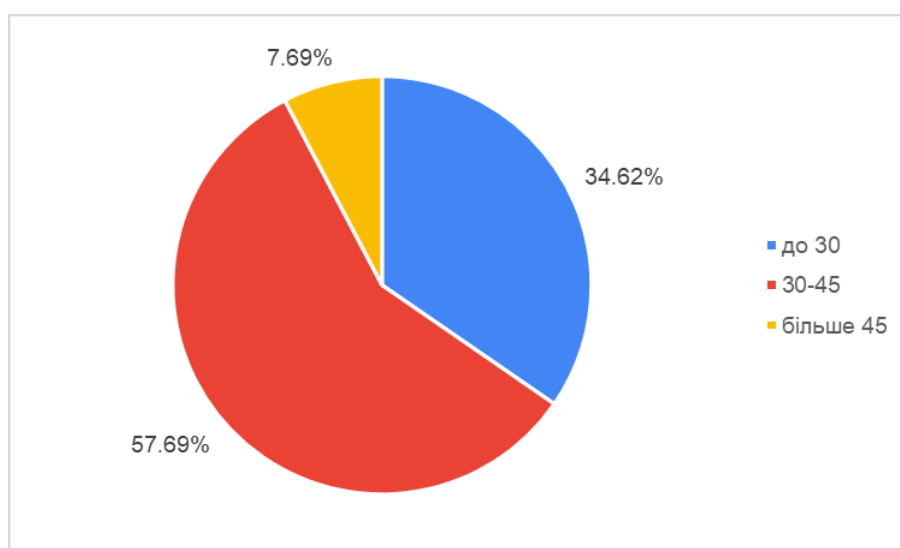


Рис. 2.2 Віковий розподіл учасників вибірки

Одним із питань анамнестичної анкети було чи проживають учасники дослідження в Україні. Серед опитуваних 75,6% (59 осіб) проживають в Україні. На нашу думку, це питання доцільно досліджувати разом із питанням щодо наявності близьких у війську. Як результат, бачимо, що серед тих, хто має близьких або членів родини в ЗСУ, 91,84% осіб проживають в Україні (Рис. 2.3). Серед тих, хто не має близьких або членів родини у ЗСУ, 45,45% знаходяться за кордоном. На базі цього, маємо гіпотезу, що наявність близької людини серед військовослужбовців є стимулюючим фактором залишатись в Україні, тому що це дає можливість інколи бачитись із своєю близькою людиною у випадку коротривалих відпусток чи відряджень.

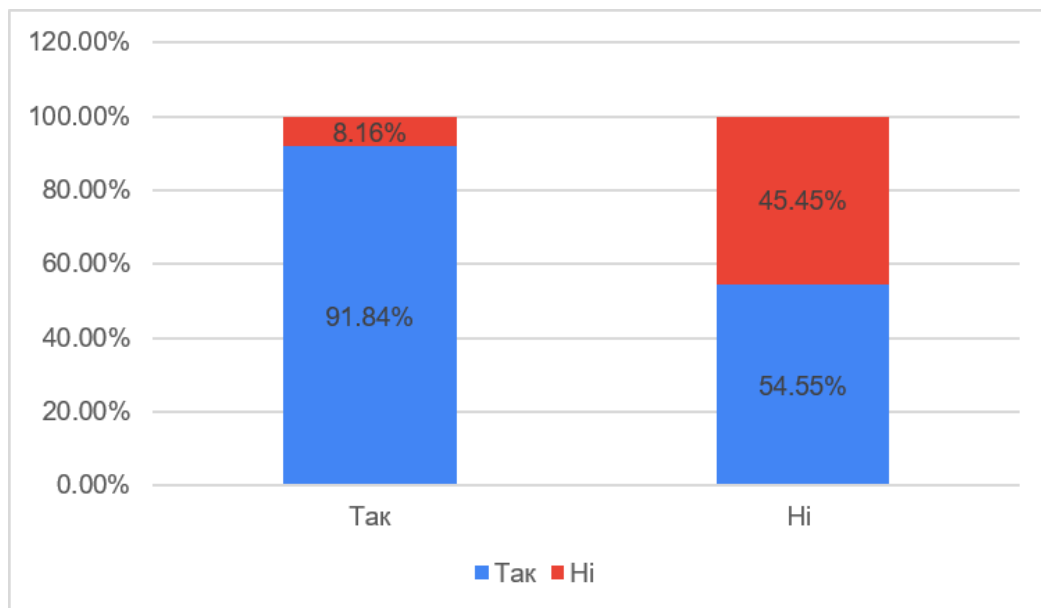


Рис. 2.3 Чи проживають респонденти в Україні

Серед респондентів, які мають близьких у війську, у 26.7% (12 респондентів) служить чоловік або дружина, у 15.6% (7 респондентів) кілька близьких людей служить у війську, близький друг/подруга -у 28.9% (13 респондентів), інша категорія (брат, сестра) - 20% (9 респондентів), один із батьків - у 8.9% (4 респонденти). Інформація щодо категорій спорідненості близьких та членів родин із військовослужбовцями зображена на Рис. 2.4.

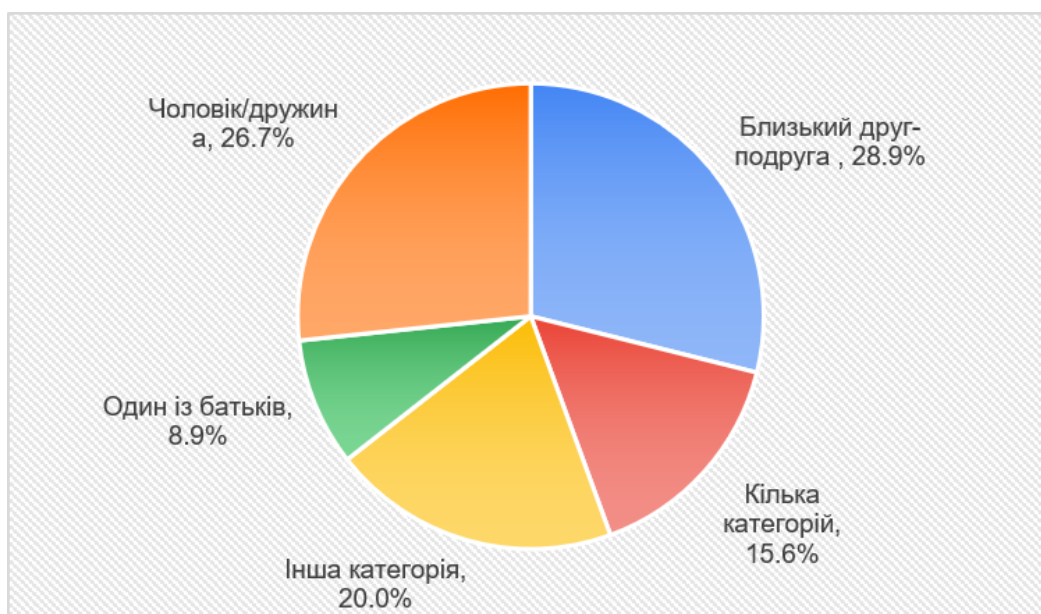


Рис. 2.4 Ступінь спорідненості респондентів із близькими або членами родини-військовослужбовцями

Анамнестична анкета до опитування містила питання щодо наявності дітей у респондентів. 29 учасників опитування (37%) мають дітей, 63% опитуваних (49 респондентів) не мають дітей. Серед тих, хто має дітей - 18 осіб мають одну дитину, 11 осіб має двоє дітей (Рис.2.5). Це питання є цікавим для дослідження, тому що дає змогу порівняти результати опитування також в розрізі груп щодо наявності дітей. З одного боку, діти можуть давати більше сенсу життя, а тому зміщувати фокус із тривожності та самотності у більш стійкий емоційний стан. З іншого боку, діти також є тригером емоційних коливань, тому наявність дітей, може мати і зворотній ефект.

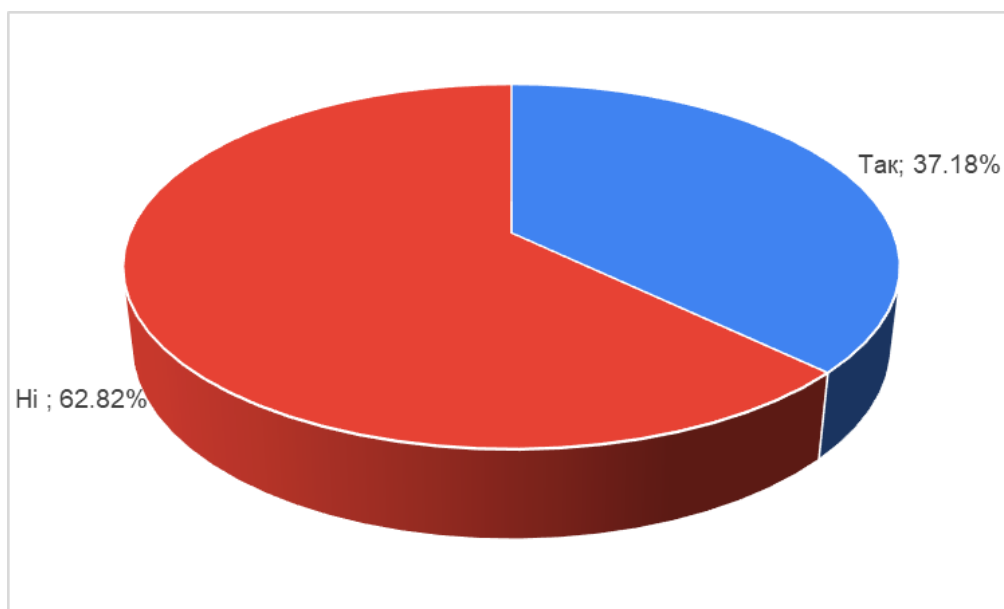


Рис. 2.5 Наявність дітей в учасників опитування

Відповідь на питання щодо наявності вищої освіти у респондентів показує, що переважна більшість опитуваних (майже 90%) мають вищу освіту. Однакова кількість респондентів - по 2.6% займаються науковою діяльністю або мають професійно-технічну освіту. Середню освіту мають 5% опитуваних (Рис. 2.6). Даний результат може свідчити про те, що більшість людей обирають шлях отримання вищої освіти, тому більшість респондентів мають вищу освіту. А також може свідчити про те, що люди із вищою освітою більш схильні до рефлексії, до досліджень, тому їх частка переважає серед респондентів.

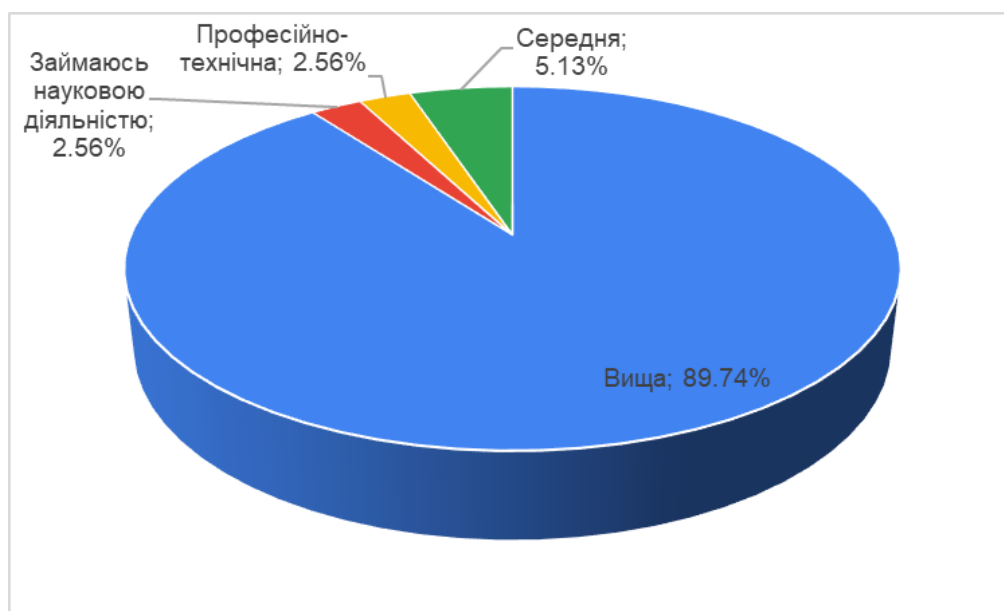


Рис. 2.6 Рівень освіти учасників опитування

Серед учасників опитування 65% респондентів мають повну зайнятість та є працевлаштованими (Рис.2.7), 18% респондентів мають часткову зайнятість, тимчасово не працюють 11.5%. Ми маємо припущення, що наявність постійної зайнятості може врівноважувати емоційний стан, тому показники тривожності, самотності серед непрацюючих осіб можуть бути вищими, ніж серед працюючих.

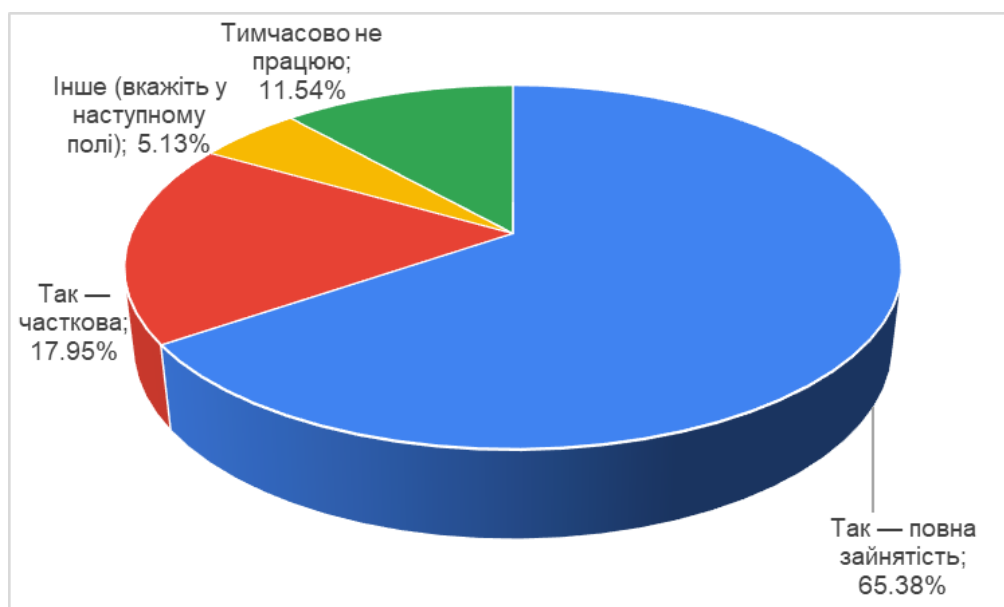


Рис. 2.7 Статус щодо працевлаштування учасників опитування

Загалом сформована вибірка є достатньо репрезентативною для проведення порівняльного аналізу психологічних особливостей осіб з різним рівнем включеності у військовий контекст через близьких людей. Отримані демографічні характеристики вибірки були враховані під час інтерпретації результатів дослідження та аналізу виявлених відмінностей між групами.

Також ми досліджували вплив тривалості розлуки та частоти спілкування на суб'єктивне благополуччя близьких та членів родин військовослужбовців. Серед 45 респондентів, які мають близьких або членів родини військовослужбовців, лише 1 респондентка має змогу не розлучатись із партнером військовослужбовцем, бачитись щодня та вести спільний побут (Рис. 2.8). 40% респондентів, 18 осіб, мають змогу бачитись зі своїми близькими-військовослужбовцями 1 раз на 1-3 місяці, 13.3% респондентів, 6 осіб, бачаться 1 раз на 4-6 місяців, майже така сама група респондентів, 5 осіб та 11.1% бачаться 1 раз на 6-12 місяців. На жаль 20% респондентів, 9 осіб, не бачились зі своїми рідними або близькими військовослужбовцями більше року, а дехто із початку повномасштабного вторгнення.



Рис. 2.8 Тривалість розлуки із військовослужбовцями учасників опитування, які мають близьких у війську

На Рис. 2.9 зображена частота спілкування підгрупи респондентів, що мають близьких у війську із їхніми близькими та членами родин, що є військовослужбовцями. Більша частина респондентів має регулярний зв'язок зі своїми близькими - 15 осіб (33%) відповіли, що спілкуються із своїми близькими-військовослужбовцями щодня, ще 10 осіб (22%) відповіли, що спілкуються кілька разів на тиждень. Раз на місяць спілкуються 4 особи (8.9%), 7 осіб (15.6%) відповіли, що мають іншу частоту спілкування, яка не відповідає варіантам, зазначеним у опитуванні.



Рис. 2.9 Частота спілкування із військовослужбовцями для підгрупи учасників опитування, які мають близьких у війську

На нашу думку, частота та можливості спілкування є дуже важливими для рівня суб'єктивного благополуччя і військовослужбовців, і тих, хто чекає їх повернення додому.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічних факторів суб'єктивного благополуччя близьких та членів родин військовослужбовців.

Організація дослідження включала кілька етапів: теоретичний аналіз наукової літератури та підбір психодіагностичного інструментарію, створення та розсилання електронної Google-форми, збір, кодування й статистичну обробку отриманих даних у програмі Jamovi. Такий підхід забезпечив ефективне охоплення учасників дослідження, зручність участі та дотримання етичних принципів. Участь у дослідженні була повністю добровільною, а відповіді респондентів — анонімними.

У дослідженні взяли участь 78 респондентів дорослого віку, які були поділені на дві групи залежно від наявності близьких людей або членів родини, що проходять військову службу. До основної групи увійшли 45 осіб, які мають близьких у війську, до контрольної - 33 особи, чиї близькі не пов'язані з військовою службою.

Вибірка охоплювала респондентів різного віку та соціального статусу, що дозволило отримати більш репрезентативні дані щодо особливостей переживання почуття провини, самотності, тривожності та суб'єктивного благополуччя.

Для емпіричного дослідження було використано методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (BBC-SWB)», опитувальник «Переживання почуття провини» (ППВ), рівень переживання самотності досліджувався за допомогою UCLA Loneliness Scale, суб'єктивне відчуття соціальної та емоційної ізоляції респондентів оцінювалось за допомогою шкали GAD-7.

Додатково в межах дослідження було розроблено авторську анкету, спрямовану на збір соціально-демографічних даних та інформації про особливості життєвої ситуації респондентів. Анкета дозволила отримати дані щодо віку, сімейного статусу, наявності дітей, ступеня близькості до військовослужбовця, тривалості військової служби близької людини, а також інших факторів, які могли впливати на емоційний стан та рівень суб'єктивного благополуччя учасників дослідження.

Використаний комплекс психодіагностичних методик та статистичних методів забезпечив достатню надійність і валідність отриманих емпіричних результатів та створив підґрунтя для подальшої інтерпретації психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя близьких та членів родин військовослужбовців.

РОЗДІЛ III

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Результати дослідження та їх інтерпретація

Розглянемо статистичні характеристики результатів застосованих психодіагностичних методик.

На першому етапі емпіричного дослідження було проведено аналіз описової статистики показників суб'єктивного благополуччя та його компонентів окремо для двох груп респондентів: тих, чиї близькі або члени родини перебувають у лавах Сил Оборони України, та тих, у кого немає близьких на військовій службі. Описова статистика методики “БіБіСі”, розрахована для трьох складових суб'єктивного благополуччя наведена в Додатку 1. Усі показники було отримано для вибірки з 78 респондентів, пропущені значення відсутні, що свідчить про повноту та коректність зібраних даних. Вибірка була розділена на дві групи за критерієм наявності близьких осіб у лавах збройних сил: група «Так» (група 1 - особи, чиї близькі перебувають у війську) та група «Ні» (група 2 - особи, які не мають близьких у війську).

Обсяг вибірки для групи, яка має наявних близьких у війську, склав 45 осіб, а для групи, які не мають близьких у війську - 33 особи (Табл. 3.1). Саме для цих груп порівнювалися середні значення за всіма досліджуваними показниками.

Середні значення інтегрального показника суб'єктивного благополуччя є близькими в обох групах: група 1 ($M = 80,0$; $SD = 11,8$) та група 2 ($M = 81,2$; $SD = 11,7$), що вже на рівні описової статистики вказує на відсутність суттєвих міжгрупових відмінностей. Аналогічна картина спостерігається і за субшкалами: показники психологічного благополуччя ($M = 39,6$ та $M = 40,2$ відповідно), фізичного благополуччя ($M = 22,9$ та $M = 23,5$) та міжособистісного благополуччя ($M = 17,5$ в обох групах) також практично не відрізняються між групами.

Описова статистика показників суб'єктивного благополуччя за групами респондентів (наявність / відсутність близьких у лавах Сил Оборони України)

Показник	Група щодо наявності близьких у війську	Кількість	M	Min	Max	W	p
Психологічне благополуччя	є близькі у війську	45	39,6	24	59	,985	,809
	немає	33	40,2	26	50	,959	,236
Фізичне благополуччя	є близькі у війську	45	22,9	12	32	,981	,663
	немає	33	23,5	16	30	,956	,195
Міжособистісне благополуччя (стосунки)	є близькі у війську	45	17,5	10	23	,941	,023
	немає	33	17,5	11	24	,955	,180
Суб'єктивне благополуччя (інтегральний)	є близькі у війську	45	80,0	55	107	,984	,784
	немає	33	81,2	58	102	,959	,242
Примітка. Група 1 — респонденти, чиї близькі або члени родини перебувають у лавах Сил Оборони України (n = 45); Група 2 — респонденти без близьких у війську (n = 33). M — середнє; SD — стандартне відхилення; ДІ — довірчий інтервал; Mdn — медіана; W — критерій Шапіро-Уїлка; * p < ,05 — відхилення від нормального розподілу.							

Водночас варто звернути увагу на діапазон значень: в обох групах спостерігається значна варіативність показників, що свідчить про суттєві індивідуальні відмінності у рівні благополуччя всередині кожної групи. Зокрема, в групі з близькими у війську інтегральний показник коливається від 55 до 107 балів, а в групі без близьких у війську — від 58 до 102 балів.

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка (Табл. 3.1) показала, що більшість показників у обох групах відповідають нормальному закону розподілу ($p > ,05$). Виняток становить показник міжособистісного

благополуччя у групі респондентів із близькими у війську ($W = ,941$; $p = ,023$), розподіл якого статистично значуще відхиляється від нормального. Цей факт було враховано при виборі методів подальшого статистичного аналізу: для порівняння показника міжособистісного благополуччя між групами застосовувався U-критерій Манна-Уїтні, тоді як для решти показників використовувався t-критерій Стьюдента.

Найбільша різниця середніх балів між групами спостерігається за показником «Загальний показник суб'єктивного благополуччя», де середнє значення у групі «Так» становить 80,9 бала, а у групі «Ні» — 80,4 бала (різниця становить 0,5 бала). За іншими показниками, такими як «Психологічне благополуччя» (40,1 проти 39,8) та «Міжособистісні стосунки» (17,6 проти 17,3), різниця є менш вираженою.

Середнє значення за шкалою “Фізичне здоров'я та благополуччя” у групі респондентів, що має близьких у війську, становить 22,9 бали (Табл. 3.2) при стандартному відхиленні 4,79. Медіана 23,0 наближена до середнього значенням, що вказує на симетричність розподілу. У групі респондентів, що не має близьких у війську, середнє значення показника склало 23,5 бали при стандартному відхиленні 4,09. Медіана також 23. Варто зазначити, що показники стандартного відхилення досить суттєво відрізняються між групами 4,79 бали у категорії, що має близьких у війську та 4,09 у групи, яка не має близьких у війську, що може свідчити про більшу варіативність значень показника “Фізичне здоров'я та благополуччя” у групи, що має близьких у війську. Це твердження також підтверджується розмахом значень між максимальними та мінімальними значеннями. Для групи 1, яка має близьких у війську, мінімум складає 12 балів, а максимум 32 бали, розмах діапазону значень - 20 балів. Для групи 2, що не має близьких у війську, стартове значення показника “Фізичне здоров'я та благополуччя” вище, ніж у попередньої групи - 16 балів, але максимум є нижчим - 30 балів. Тобто розмах значень складає 14

балів, що свідчить про більшу варіативність показників у групі 1, що має близьких у війську.

Табл. 3.2

Описова статистика субшкали “Фізичне здоров’я та благополуччя” в розрізі наявності близьких людей або родичів респондентів у війську

	Група 1- є близькі у війську	Група 2 - немає близьких у війську
Середнє значення (M)	22,9	23,5
Медіана	23	23
Стандартне відхилення	4,79	4,09
Мінімум	12	16
Максимум	32	30

Для порівняння рівня фізичного благополуччя між групою респондентів, чийі близькі або члени родини перебувають на військовій службі ($n = 45$), та групою респондентів без близьких у війську ($n = 33$), було застосовано t-критерій Стьюдента (Табл. 3.3).

Табл. 3.3

Порівняння показника фізичного благополуччя між групами респондентів за критерієм наявності близьких у лавах Сил Оборони України (t-критерій Стьюдента)

Показник	Метод	Статистика (t)	df	p
Фізичне благополуччя	t-критерій Стьюдента	-0,585	76	0.560
Примітка. $H_0: \mu_1 = \mu_2$; порівняння між групою респондентів із близькими у лавах Сил Оборони України та групою без близьких у війську; $n = 78$.				

Результати аналізу не виявили статистично значущих відмінностей між групами ($t(76) = -0,585$; $p = ,560$), що свідчить про те, що наявність чи відсутність близьких у лавах Сил Оборони України не пов'язана з відмінностями у рівні фізичного благополуччя респондентів.

Отриманий результат може свідчити про те, що фізичний компонент суб'єктивного благополуччя є відносно стійким до впливу даного контекстного чинника, на відміну від психологічного чи міжособистісного компонентів, що потребує подальшої перевірки в рамках порівняльного аналізу інших субшкал.

Середнє значення шкали “Міжособистісних стосунків” у групі 1, що мають близьких у війську, становить 17,5, стандартне відхилення = 3,41, медіана = 18 (Табл. 3.4). Середнє значення шкали у групі респондентів, що не мають близьких у війську (група 2), становить також 17,5, стандартне відхилення = 3,31, медіана = 18,0. По цій субшкалі суттєвої різниці між групами респондентів не виявлено. Так як у субшкалу “Стосунки” потрапляють лише 4 питання із 24 питань методики, то ми будемо застосовувати всі ті ж інструменти, що і для нормального розподілу.

Табл. 3.4

Описова статистика субшкали “Міжособистісні стосунки” в розрізі наявності близьких людей або родичів респондентів у війську

	Група 1 - є близькі у війську	Група 2 - немає близьких у війську
Середнє значення (M)	17,5	17,5
Медіана	18	18
Стандартне відхилення	3,41	3,31
Мінімум	10	11
Максимум	23	24

Для порівняння рівня міжособистісного благополуччя між групою респондентів, чиї близькі або члени родини перебувають на військовій службі ($n = 45$), та групою респондентів без близьких у війську ($n = 33$), було застосовано U-критерій Манна-Уїтні у зв'язку з виявленим відхиленням від нормальності розподілу даного показника в одній із груп. Результати аналізу не виявили статистично значущих відмінностей між групами ($U = 681$; $p = ,626$), що свідчить про відсутність суттєвого впливу факту наявності близьких у війську на якість міжособистісних стосунків та соціальний компонент суб'єктивного благополуччя респондентів.

Отриманий результат є узгодженим із даними кореляційного аналізу, який буде також представлено в даному дослідженні.

Табл. 3.5

Порівняння показника міжособистісного благополуччя між групами респондентів за критерієм наявності близьких у лавах Сил Оборони України (U-критерій Манна-Уїтні)

Показник	Метод	Статистика (U)	p
Міжособистісне благополуччя (стосунки)	U-критерій Манна-Уїтні	631	0.911
Примітка. H_0 : $\mu_1 = \mu_2$; порівняння між групою респондентів із близькими у лавах Сил Оборони України та групою без близьких у війську; $n = 78$.			

Для шкали “Психологічного благополуччя” (Табл. 3.6) середнє значення по групі респондентів, що мають близьких у війську, становить 39,6, стандартне відхилення - 7,45, медіана - 39. Мінімальне значення дорівнює 24, максимальне - 59, діапазон - 35 балів, що вказує на достатню варіативність відповідей.

Описова статистика субшкали “Психологічне благополуччя” в розрізі наявності близьких людей або родичів респондентів у війську

	Група 1 - має близьких у війську	Група 2 - немає близьких у війську
Середнє значення (М)	39,6	40,2
Медіана	39	41
Стандартне відхилення	7,45	6,51
Мінімум	24	26
Максимум	59	50

Для субшкали “Психологічне благополуччя” середнє значення по групі респондентів, що не мають близьких у війську, становить 40,2, стандартне відхилення - 6,51, медіана - 41 (Табл. 3.6). Мінімальне значення дорівнює 26, максимальне - 50, діапазон - 24 балів, що вказує на нижчу варіативність показника порівняно до групи респондентів, що має близьких у війську, де діапазон складає 35 балів. Тут можемо припустити, що люди, які мають близьких у війську, переживають ширший діапазон емоцій у зв’язку із ризиками для життя та здоров’я цієї близької людини, обмеженою можливістю із боку військового виходити на зв’язок та рідкісними можливостями для зустрічей.

Для порівняння рівня психологічного благополуччя між групою респондентів, чиї близькі або члени родини перебувають на військовій службі ($n = 45$), та групою респондентів без близьких у війську ($n = 33$), було застосовано t-критерій Стьюдента (Табл. 3.7).

Порівняння показника психологічного благополуччя між групами респондентів за критерієм наявності близьких у лавах Сил Оборони України (t-критерій Стьюдента)

Показник	Метод	Статистика (t)	df	p
Психологічне благополуччя	t-критерій Стьюдента	-,313	76	,755
Примітка. Н ₀ : $\mu_1 = \mu_2$; порівняння між групою респондентів із близькими у лавах Сил Оборони України та групою без близьких у війську; n = 78.				

Результати аналізу не виявили статистично значущих відмінностей між групами ($t(76) = -0,313$; $p = ,755$). Різниця середніх значень є мінімальною ($-0,507$) і не досягає рівня статистичної значущості, що підтверджується і даними описової статистики - середні показники психологічного благополуччя в обох групах є практично ідентичними ($M = 39,6$ та $M = 40,2$ відповідно).

Таким чином, наявність чи відсутність близьких у лавах Сил Оборони України не пов'язана із відмінностями у рівні психологічного благополуччя респондентів. Цей результат є узгодженим із попередніми порівняльними аналізами за іншими субшкалами благополуччя та з інтегральним показником, де також не було виявлено значущих міжгрупових відмінностей. Отримані дані дозволяють стверджувати, що сам факт наявності близьких на військовій службі не визначає безпосередньо рівень жодного з компонентів суб'єктивного благополуччя — вирішальну роль відіграють індивідуальні психологічні характеристики та суб'єктивний досвід переживання ситуації.

Отримані результати описової статистики свідчать, що вибірка загалом характеризується помірно високими показниками фізичного та психологічного благополуччя, а також відносно сприятливими міжособистісними стосунками.

На Рис. 3.1 представлено розподіл значень показника фізичного здоров'я та благополуччя у досліджуваній вибірці. Верхня гістограма відображає результати респондентів, які мають близьких у війську («Так»), а нижня — результати респондентів, які не мають близьких у війську («Ні»).

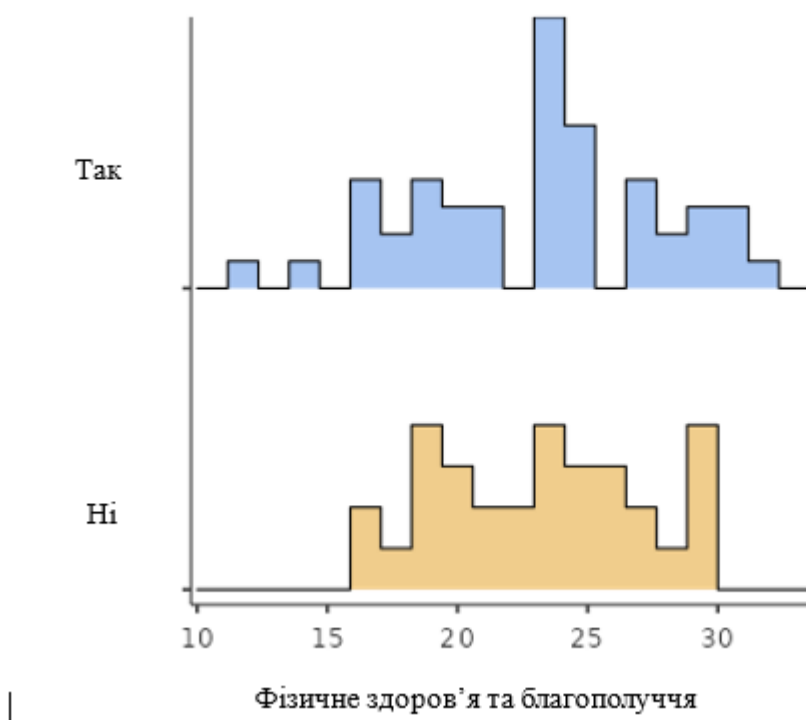


Рис. 3.1 Розподіл значень показника фізичного здоров'я та благополуччя в залежності від наявності близьких у війську

Аналіз графіка свідчить, що в обох групах більшість результатів зосереджена у середньому діапазоні значень. У респондентів, які мають близьких у війську, показники розподілені більш широко — приблизно від 11 до 32 балів. У цій групі спостерігається більша варіативність результатів, наявні як нижчі, так і вищі значення показника фізичного здоров'я та благополуччя. Найбільша концентрація результатів припадає приблизно на інтервал 22–26 балів.

У групі респондентів, які не мають близьких у війську, розподіл є дещо компактним. Основна частина показників зосереджена у межах приблизно 18–30 балів, а крайні значення зустрічаються рідше. Це може свідчити про більш однорідний характер результатів у даній групі.

Форма гістограм в обох групах загалом наближена до нормального розподілу без вираженої асиметрії. Водночас у групі респондентів із близькими у війську можна помітити дещо ширший діапазон значень та більшу неоднорідність показників фізичного здоров'я та благополуччя. Отримані результати можуть свідчити про те, що наявність близьких у війську пов'язана з більшою індивідуальною варіативністю переживання власного фізичного стану та благополуччя.

На Рис. 3.2 представлено розподіл значень показника міжособистісних стосунків у досліджуваній вибірці.

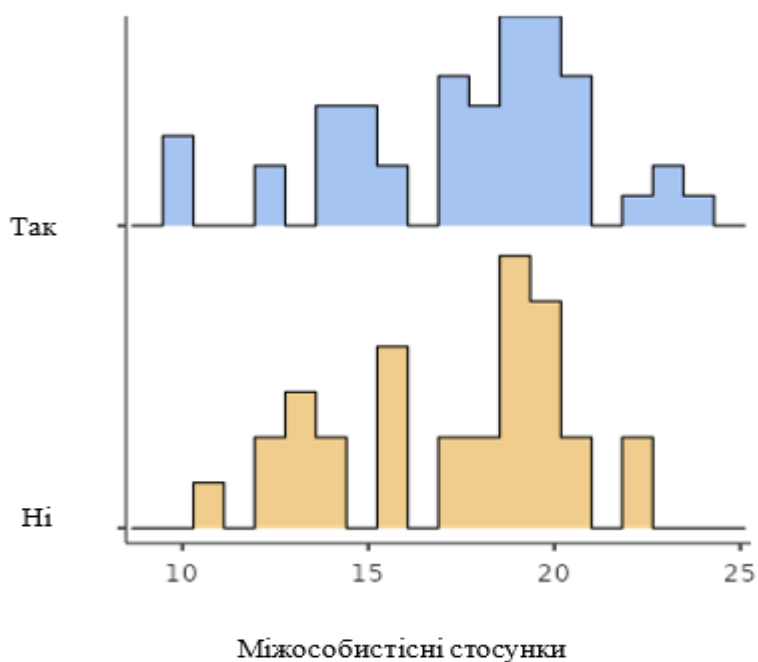


Рис. 3.2 Розподіл значень показника “стосунки” в залежності від наявності близьких у війську

Аналіз гістограм на Рис.3.2 свідчить, що в обох групах переважають середні та вище середнього значення показника міжособистісних стосунків. У

групі респондентів, які мають близьких у війську, результати розподілені у ширшому діапазоні — приблизно від 10 до 24 балів. Найбільша концентрація значень спостерігається в межах 17–21 балів, що може свідчити про загалом достатньо позитивне сприйняття міжособистісних взаємин у цій групі.

У групі респондентів, які не мають близьких у війську, показники також переважно зосереджені у середньому діапазоні, однак розподіл виглядає більш зосередженим навколо середніх значень. Основна частина результатів знаходиться приблизно в межах 13–21 балів. Низькі та високі крайні значення зустрічаються рідше, що свідчить про більшу однорідність результатів у цій групі.

Форма розподілу в обох групах є близькою до нормальної, без вираженої асиметрії чи значної кількості викидів. Водночас у групі респондентів із близькими у війську можна помітити дещо більшу варіативність показників міжособистісних стосунків. Це може свідчити про те, що досвід переживання ситуації, пов'язаної з наявністю близьких у війську, по-різному впливає на особливості міжособистісної взаємодії та суб'єктивне сприйняття стосунків.

Розподіл показника психологічного благополуччя є близьким до нормального, з концентрацією значень у межах середніх та помірно високих рівнів. Виражених викидів не виявлено (Рис. 3.3). Аналіз гістограм свідчить, що в обох групах більшість показників зосереджена у середньому діапазоні значень. У групі респондентів, які мають близьких у війську, результати розподілені у ширшому інтервалі - приблизно від 28 до 56 балів. Найбільша концентрація показників спостерігається у межах 38–46 балів, що свідчить про переважання середнього та помірно високого рівня психологічного благополуччя серед учасників цієї групи.

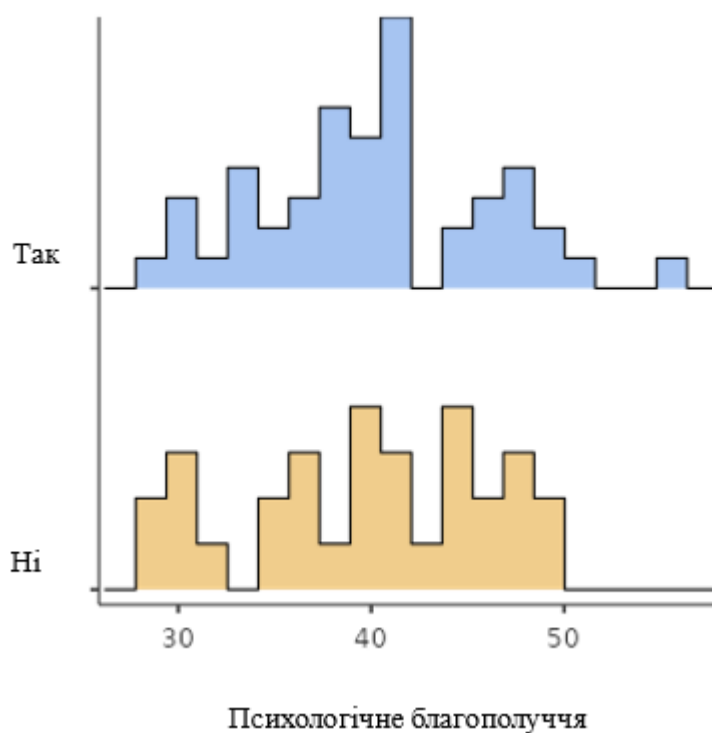


Рис. 3.3 Розподіл значень показника “Психологічне благополуччя”
в залежності від наявності близьких у війську

У групі респондентів, які не мають близьких у війську, розподіл є дещо компактнішим. Основна частина результатів зосереджена приблизно у межах 35–49 балів. Низькі показники зустрічаються рідше, а крайні значення представлені меншою мірою, що може свідчити про більш однорідний характер результатів у даній групі.

Форма розподілу в обох групах загалом є близькою до нормального розподілу без вираженої асиметрії. Водночас у групі респондентів із близькими у війську спостерігається дещо більша варіативність показників психологічного благополуччя, що проявляється у ширшому діапазоні значень та більшому розсіюванні результатів. Цей тренд повторювався із згаданими вище субшкалами суб'єктивного благополуччя, такими як міжособистісні стосунки та фізичне здоров'я та благополуччя. Це може свідчити про різний рівень адаптації, емоційного стану та суб'єктивного переживання життєвих обставин серед осіб, чиї близькі пов'язані з військовою службою.

Переживання почуття провини є однією із центральних тем даного дослідження. У Табл. 3.8 представлено результати описового статистичного аналізу показників переживання почуття провини та суб'єктивного благополуччя залежно від наявності або відсутності близьких чи родичів, які проходять військову службу.

Табл. 3.8

Описова статистика переживання почуття провини та суб'єктивного благополуччя в розрізі наявності близьких людей або родичів респондентів у війську

	Наявність близьких у війську	Показник переживання почуття провини
Середнє значення (M)	Так	142
	Ні	134
Стандартна похибка середнього (SD)	Так	3,90
	Ні	3,47
Медіана	Так	139
	Ні	131
Стандартне відхилення	Так	26,2
	Ні	19,9
Дисперсія	Так	661
	Ні	375
Розмах	Так	128
	Ні	81
Мінімум	Так	77
	Ні	99
Максимум	Так	205
	Ні	180
Критерій Шапіро–Вілکا	Так	,979
	Ні	,969
р-значення критерію Шапіро–Вілکا	Так	,567
	Ні	,464

Середнє значення показника переживання почуття провини у групі респондентів, які мають близьких у війську, становило 142 бали, тоді як у групі респондентів без близьких у війську - 134 бали. Отримані результати можуть свідчити про дещо вищий рівень переживання почуття провини серед осіб, чиї близькі пов'язані з військовою службою.

Стандартна похибка середнього у групі респондентів із близькими у війську становила 3,90, а у групі без близьких у війську - 3,47. Дані показники характеризують точність оцінки середнього значення у вибірці. Відносно невеликі значення стандартної похибки свідчать про достатню стабільність середніх показників у кожній із груп.

Медіана у групі респондентів, які мають близьких у війську, дорівнювала 139 балам, а у групі без близьких у війську - 131 балам. Оскільки значення медіани є близькими до середніх значень, це може свідчити про відсутність суттєвого перекосу розподілу та відносну симетричність даних.

Стандартне відхилення у групі респондентів із близькими у війську становило 26,2, тоді як у групі без близьких у війську - 19,9. Це свідчить про більшу варіативність показників переживання почуття провини у групі осіб, які мають близьких у війську. Іншими словами, результати в цій групі є більш неоднорідними, а рівень переживання провини може суттєво відрізнятися між окремими учасниками.

Показник дисперсії у групі респондентів із близькими у війську становив 661, тоді як у групі без близьких у війську - 375. Дисперсія відображає ступінь розсіювання результатів відносно середнього значення. Вищий рівень дисперсії у першій групі додатково підтверджує більшу неоднорідність показників переживання почуття провини серед осіб, які мають близьких у війську.

Розмах значень у групі респондентів із близькими у війську становив 128 бали, а у групі без близьких у війську - 81 бали. Це означає, що різниця між мінімальним і максимальним значенням у першій групі була значно більшою, що також вказує на вищу варіативність результатів.

Мінімальне значення показника переживання почуття провини у групі респондентів із близькими у війську становило 77 балів, тоді як у групі без близьких у війську - 99 балів. Це свідчить про те, що серед осіб, які мають близьких у війську, зустрічалися учасники з нижчим рівнем переживання почуття провини порівняно з другою групою.

Максимальне значення у групі респондентів із близькими у війську становило 205 балів, а у групі без близьких у війську - 180 балів. Отже, у першій групі були зафіксовані й більш високі індивідуальні показники переживання почуття провини.

Для перевірки нормальності розподілу даних було використано критерій Шапіро–Вілکا. Значення критерію у групі респондентів із близькими у війську становило ,979, а у групі без близьких у війську — 0,969. Значення критерію, близькі до 1, свідчать про наближеність розподілу даних до нормального.

p-значення критерію Шапіро–Вілка у групі респондентів із близькими у війську становило 0,567, а у групі без близьких у війську - 0,464. Оскільки обидва значення перевищують рівень статистичної значущості $p > 0,05$, немає підстав відхиляти гіпотезу про нормальний розподіл даних. Це дозволяє використовувати параметричні методи статистичного аналізу для подальшого дослідження показників переживання почуття провини.

На Рис. 3.4 представлено порівняльний розподіл показників переживання почуття провини у двох групах респондентів: осіб, які мають близьких у війську, та осіб, які не мають близьких у війську. У групі респондентів, які мають близьких у війську, розподіл показників є ширшим і більш варіативним, що свідчить про значні індивідуальні відмінності у переживанні почуття провини.



Рис. 3.4 Розподіл значень показника “Переживання почуття провини” в залежності від наявності близьких або родини серед військовослужбовців

Аналіз графіка (Рис.3.4) свідчить, що в обох групах більшість показників зосереджена у середньому діапазоні значень. Водночас у групі респондентів, які мають близьких у війську, розподіл є більш розтягнутим та варіативним. У цій групі спостерігається ширший діапазон показників, наявні як нижчі, так і вищі індивідуальні значення переживання почуття провини. Це узгоджується з показниками стандартного відхилення та розмаху, отриманими в описовій статистиці.

У групі респондентів без близьких у війську розподіл є більш компактним та сконцентрованим у межах середніх значень. Кількість екстремальних показників у цій групі є меншою, а сам розподіл виглядає більш однорідним. Основна частина результатів зосереджена приблизно в межах 120–160 балів.

В обох групах форма гістограм загалом наближена до нормального розподілу без вираженої асиметрії чи значної кількості викидів. Водночас у групі респондентів, які мають близьких у війську, можна спостерігати дещо

більшу неоднорідність результатів та ширший спектр індивідуальних переживань почуття провини. Отримані результати можуть свідчити про те, що фактор наявності близьких у війську пов'язаний із більш варіативним емоційним переживанням провини серед респондентів.

Наступним етапом дослідження було дослідження переживання самотності серед двох груп респондентів. У Табл. 3.9 представлено результати описової статистики за шкалою самотності UCLA залежно від наявності близьких у війську. Аналіз здійснювався окремо для двох груп респондентів: осіб, які мають близьких у війську, та осіб, які не мають близьких у війську.

Аналіз описової статистики показника самотності (шкала UCLA) у двох групах респондентів виявив певні відмінності у центральних тенденціях. Група респондентів із близькими у лавах Сил Оборони України (група 1, $n = 45$) демонструє дещо нижчий середній рівень самотності ($M = 48,6$; $SD = 10,5$; $Mdn = 47,0$) порівняно з групою респондентів без близьких у війську (група 2, $n = 33$; $M = 50,8$; $SD = 9,21$; $Mdn = 49,0$). Діапазон значень є схожим в обох групах: від 33 до 71 балів у групі 1 та від 35 до 71 балів у групі 2, що свідчить про значну індивідуальну варіативність переживання самотності в обох групах (Табл. 3.9).

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка показала, що у групі 2 розподіл відповідає нормальному закону ($W = ,968$; $p = ,432$), тоді як у групі 1 розподіл знаходиться на межі нормальності ($W = ,951$; $p = ,057$). Формально $p > ,05$ у обох групах, однак значення $p = ,057$ у групі з близькими у війську є близьким до критичного рівня, що вказує на певне відхилення від нормальності та узгоджується з раніше виявленим відхиленням від нормального розподілу для показника UCLA у загальній вибірці. Середнє значення показника самотності за шкалою UCLA у групі респондентів, які мають близьких у війську, становило 48,6 балів, тоді як у групі респондентів без близьких у війську - 50,8 балів.

**Описова статистика шкали самотності UCLA в розрізі наявності
близьких людей або родичів респондентів у війську**

	Наявність близьких у війську	Шкала самотності UCLA
Середнє значення (M)	Так	48,6
	Ні	50,8
Стандартна похибка середнього (SD)	Так	1,57
	Ні	1,60
Медіана	Так	47
	Ні	49
Стандартне відхилення	Так	10,5
	Ні	9,21
Мінімум	Так	33
	Ні	35
Максимум	Так	71
	Ні	71
Критерій Шапіро–Вілка	Так	,951
	Ні	,968
р-значення критерію Шапіро–Вілка	Так	,057
	Ні	,432

Отримані результати можуть свідчити про дещо вищий рівень переживання самотності серед осіб, які не мають близьких у війську. Тут можемо припустити, що респонденти, чиї близькі долучені до військової служби, мають значно більше переживання досвіду самотності і частіше стикаються із потребою певним чином асимілювати досвід самотності, тому вони можуть мати нижчі бали по цьому показнику.

Стандартна похибка середнього у групі респондентів із близькими у війську становила 1,57, а у групі без близьких у війську - 1,60. Невеликі значення стандартної похибки свідчать про достатню точність оцінки середніх значень у досліджуваних групах.

Медіана у групі респондентів, які мають близьких у війську, становила 47 балів, а у групі без близьких у війську - 49 балів. Близькість медіани до середнього значення вказує на відносно симетричний характер розподілу показників самотності в обох групах.

Стандартне відхилення у групі респондентів із близькими у війську становило 10,5, тоді як у групі без близьких у війську - 9,21. Це свідчить про дещо більшу варіативність показників самотності серед осіб, які мають близьких у війську. Отже, рівень переживання самотності у цій групі є більш неоднорідним.

Мінімальне значення показника самотності у групі респондентів із близькими у війську становило 33 бали, тоді як у групі без близьких у війську - 35 балів. Це свідчить про те, що у першій групі були респонденти з нижчим рівнем переживання самотності.

Максимальне значення в обох групах становило 71 бал. Таким чином, найвищий рівень переживання самотності був однаково представлений як серед респондентів із близькими у війську, так і серед осіб без близьких у війську.

Для перевірки відповідності розподілу даних нормальному закону було використано критерій Шапіро–Вілکا. У групі респондентів, які мають близьких у війську, значення критерію становило ,951, а у групі без близьких у війську — 0,968. Значення, близькі до 1, свідчать про відносну наближеність розподілу до нормального.

p-значення критерію Шапіро–Вілکا у групі респондентів із близькими у війську становило ,057, тоді як у групі без близьких у війську -,432. Формально $p > ,05$ у обох групах, однак значення $p = ,057$ у групі з близькими у війську є близьким до критичного рівня, що вказує на певне відхилення від нормальності та узгоджується з раніше виявленим відхиленням від нормального розподілу для показника UCLA у загальній вибірці. З огляду на це для порівняння рівня самотності між групами було збережено непараметричний підхід із

застосуванням U-критерію Манна-Уїтні, що є більш консервативним і надійним рішенням в умовах граничної нормальності розподілу.

Враховуючи виявлене порушення нормальності розподілу показника самотності, для аналізу за участю даної змінної було обрано непараметричні методи статистичної обробки. Зокрема, для порівняння рівня самотності між групами респондентів (за критерієм наявності близьких у війську, статтю, місцем проживання) застосовувався U-критерій Манна-Уїтні. Для оцінки взаємозв'язків показника самотності з іншими досліджуваними змінними використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ), оскільки даний метод не потребує припущення про нормальність розподілу та є стійким до впливу викидів у даних.

Для решти змінних, розподіл яких відповідає нормальному закону, застосовано відповідні параметричні методи - критерій Стюдента (t-критерій) для порівняння двох груп, кореляційний аналіз Пірсона та лінійний регресійний аналіз. Такий диференційований підхід до вибору статистичних методів забезпечує коректність та валідність отриманих результатів і відповідає вимогам сучасної методології психологічних досліджень.

На Рис.3.5 представлено розподіл значень показника самотності за шкалою UCLA залежно від наявності близьких у війську. Аналіз гістограм свідчить, що в обох групах показники самотності переважно зосереджені у середньому та помірно високому діапазоні значень. У групі респондентів, які мають близьких у війську, результати розподілені приблизно в межах від 33 до 71 бала. Найбільша концентрація показників спостерігається у межах 40–55 балів, однак розподіл є досить широким, що свідчить про значну індивідуальну варіативність переживання самотності серед учасників цієї групи.

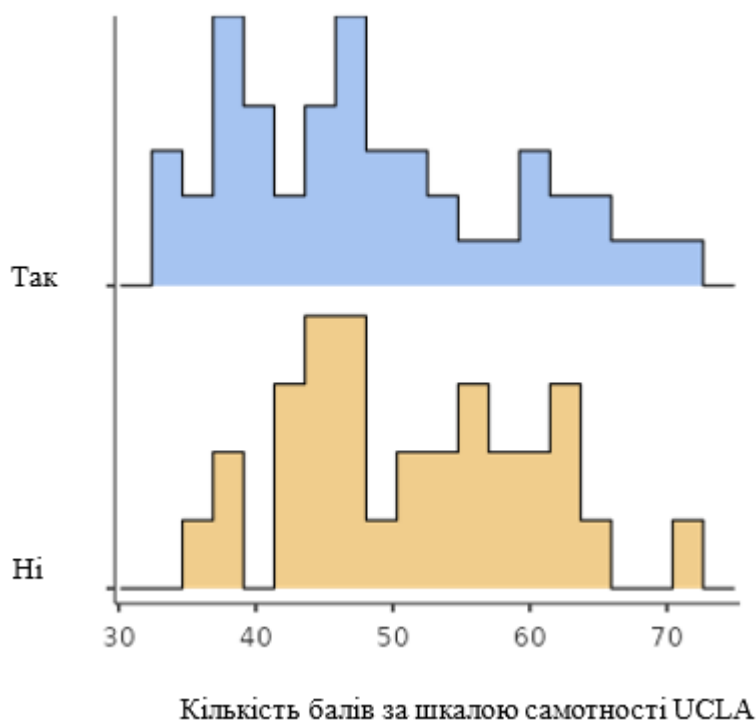


Рис. 3.5 Розподіл значень шкали самотності UCLA в залежності від наявності близьких або родини серед військовослужбовців

У групі респондентів, які не мають близьких у війську, показники також розташовані у широкому діапазоні — приблизно від 35 до 71 бала. Водночас основна частина результатів зосереджена у межах 42–62 балів. Це може свідчити про тенденцію до дещо вищого рівня переживання самотності у даній групі порівняно з респондентами, які мають близьких у війську.

Форма розподілу в обох групах є відносно рівномірною та без вираженої асиметрії, хоча у групі респондентів із близькими у війську спостерігається дещо більша розтягнутість розподілу та ширший спектр індивідуальних значень. У групі респондентів без близьких у війську результати виглядають більш концентрованими у зоні середніх та підвищених показників самотності.

Загалом отримані результати можуть свідчити про те, що переживання самотності є характерним для обох груп респондентів, однак серед осіб, які не мають близьких у війську, простежується тенденція до дещо вищих показників самотності.

Для порівняння рівня самотності між групою респондентів, чії близькі або члени родини перебувають на військовій службі ($n = 45$), та групою респондентів без близьких у війську ($n = 33$), було застосовано U-критерій Манна-Уїтні (Табл. 3.10).

Табл. 3.10

Результати порівняння рівня самотності між групами респондентів за критерієм наявності близьких у лавах Сил Оборони України (U-критерій Манна-Уїтні)

Показник	Метод	Статистика (U)	p
Самотність (UCLA)	U-критерій Манна-Уїтні	642	,309
Примітка. $H_0: \mu_1 = \mu_2$; $n = 78$. Порівняння груп за критерієм наявності близьких у лавах Сил Оборони України.			

Результати аналізу не виявили статистично значущих відмінностей між групами ($U = 642$; $p = ,309$). Отже, рівень переживання самотності суттєво не відрізняється залежно від наявності чи відсутності близьких у лавах Сил Оборони України.

Попри те, що описова статистика демонструє дещо вищу медіану самотності у групі без близьких у війську ($Mdn = 49$) порівняно з групою з близькими у війську ($Mdn = 47$), різниця медіан становить лише - 2 бали і не досягає рівня статистичної значущості. Цей результат є дещо несподіваним з теоретичної точки зору - можна було б очікувати вищого рівня самотності саме у тих, чії близькі перебувають на військовій службі через фізичну розлуку та обмеженість спілкування. Однак відсутність значущих відмінностей може свідчити про те, що переживання самотності є більш універсальним феноменом, який визначається не стільки фактом наявності близьких у війську, скільки індивідуальними психологічними особливостями та якістю соціальних зв'язків загалом.

З метою виявлення гендерних відмінностей у рівні переживання самотності було проведено порівняльний аналіз між групою жінок ($n = 65$) та групою чоловіків ($n = 13$) із застосуванням U-критерію Манна-Уїтні (Табл. 3.11). Результати аналізу не виявили статистично значущих гендерних відмінностей у рівні самотності ($U = 446$; $p = ,742$), що свідчить про відсутність суттєвих розбіжностей між жінками та чоловіками за даним показником у досліджуваній вибірці.

Табл. 3.11

Результати порівняння рівня самотності між групами респондентів за статтю (U-критерій Манна-Уїтні)

Показник	Метод	Статистика (U)	p
Самотність (UCLA)	U-критерій Манна-Уїтні	446	,742
Примітка. Н ₀ : $\mu_1 = \mu_2$; порівняння між групами жінок та чоловіків; $n = 78$ (жінки $n = 65$, чоловіки $n = 13$)			

Разом з тим, інтерпретацію цього результату необхідно здійснювати з обережністю, зважаючи на суттєву нерівномірність груп: група чоловіків налічує лише 13 осіб, що є недостатнім для отримання статистично потужних висновків щодо гендерних відмінностей. Отриманий результат може відображати як реальну відсутність гендерних відмінностей, так і бути наслідком недостатнього обсягу чоловічої підвибірки. Це слід розглядати як одне з обмежень дослідження та враховувати при плануванні подальших досліджень із більш збалансованою гендерною вибіркою.

З метою визначення відмінностей у рівні переживання самотності залежно від місця проживання було проведено порівняльний аналіз між респондентами, які проживають в Україні, та тими, хто перебуває за кордоном, із застосуванням U-критерію Манна-Уїтні (Табл. 3.12). Результати аналізу не виявили статистично значущих відмінностей між групами ($U = 435$; $p = ,145$), що

свідчить про відсутність суттєвих розбіжностей у рівні самотності залежно від країни перебування респондентів.

Табл. 3.12

Порівняння показника самотності (UCLA) між групами респондентів, які проживають в Україні та за кордоном (U-критерій Манна-Уїтні)

Показник	Метод	Статистика (U)	p
Самотність (UCLA)	U-критерій Манна-Уїтні	435	,145
Примітка. $H_0: \mu_1 = \mu_2$; порівняння між групами респондентів, які проживають в Україні та за кордоном; $n = 78$.			

Відсутність значущих відмінностей може свідчити про те, що самотність у даному контексті є радше наслідком ситуації тривалого очікування та емоційної невизначеності, пов'язаної з військовою службою близьких, аніж безпосередньо місця проживання. Можливим поясненням також є підтримання активної дистанційної комунікації між респондентами за кордоном та їхніми близькими, що могло частково компенсувати відчуття самотності попри фізичну відстань.

Наступним етапом дослідження був кореляційний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними змінними. З метою визначення характеру та сили взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ). Вибір непараметричного методу обумовлений відхиленням розподілу показника самотності від нормального, а також відносно невеликим обсягом вибірки ($n = 78$).

Результати кореляційного аналізу наведені в Додатку 2. У Табл. 3.13 наведені основні показники кореляційного аналізу. Між трьома досліджуваними предикторами виявлено значущі позитивні зв'язки. или значущі негативні зв'язки з інтегральним показником благополуччя.

Кореляційна матриця досліджуваних показників для загальної вибірки

Показник	1. Тривожність (GAD-7)	2. Самотність (UCLA)	3. Почуття я провин и (ППВ)	4. Суб'єктив не благопол уччя (інтеграл ьний)	5. Психоло гічне благопол уччя	6. Фізичне благопол уччя	7. Міжособи стісне благополу ччя	8. Наявні сть близьк их у війську
1. Тривожність (GAD-7)	—							
2. Самотність (UCLA)	,310**	—						
3. Почуття провини (ППВ)	,510***	,364**	—					
4. Суб'єктивне благополуччя (інтегральний)	-,312**	-,533** *	-,298* *	—				
5. Психологічне благополуччя	-,291**	-,516** *	-,304* *	,875***	—			
6. Фізичне благополуччя	-,219	-,234*	-,182	,767***	,500***	—		
7. Міжособистіс не благополуччя	-,121	-,439** *	-,189	,572***	,339**	,256*	—	
8. Наявність близьких у війську	-,099	,116	-,166	,053	,055	,061	-,013	—
Примітка. Коефіцієнти рангової кореляції Спірмена (ρ); n = 78. * p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001. Незначущі коефіцієнти (p > ,05) подано сірим								

Найсильніший зв'язок зафіксовано між тривожністю та почуттям провини ($\rho = ,510$; $p < ,001$), що свідчить про тісний взаємозв'язок цих двох емоційних станів у досліджуваній вибірці. Самотність виявила значущі позитивні зв'язки

як із тривожністю ($\rho = ,310$; $p = ,006$), так і з почуттям провини ($\rho = ,364$; $p = ,001$), що підтверджує взаємопов'язаність усіх трьох предикторів між собою.

Усі три предиктори виявили значущі негативні зв'язки з інтегральним показником суб'єктивного благополуччя. Найсильнішим є зв'язок самотності з інтегральним показником BBC ($\rho = -,533$; $p < ,001$), що підтверджує її провідну роль серед досліджуваних чинників. Тривожність ($\rho = -,312$; $p = ,005$) та почуття провини ($\rho = -,298$; $p = ,008$) також вияв

Аналіз зв'язків із субшкалами суб'єктивного благополуччя виявив диференційовану картину. Самотність демонструє значущі негативні зв'язки з усіма трьома субшкалами: найсильніший - з психологічним благополуччям ($\rho = -,516$; $p < ,001$), дещо слабший — з міжособистісним благополуччям ($\rho = -,439$; $p < ,001$) та фізичним благополуччям ($\rho = -,234$; $p = ,040$). Тривожність виявила значущий негативний зв'язок лише з психологічним благополуччям ($\rho = -,291$; $p = ,010$), тоді як її зв'язки з фізичним ($\rho = -,219$; $p = ,055$) та міжособистісним ($\rho = -,121$; $p = ,293$) благополуччям не досягли рівня значущості. Почуття провини значуще пов'язане з психологічним благополуччям ($\rho = -,304$; $p = ,007$), тоді як його зв'язки з фізичним ($\rho = -,182$; $p = ,110$) та міжособистісним ($\rho = -,189$; $p = ,097$) компонентами залишились незначущими.

Між компонентами суб'єктивного благополуччя зафіксовано значущі позитивні зв'язки. Найсильнішим є зв'язок психологічного благополуччя з інтегральним показником ($\rho = ,875$; $p < ,001$), дещо слабшим — фізичного ($\rho = ,767$; $p < ,001$) та міжособистісного ($\rho = ,572$; $p < ,001$). Між субшкалами також виявлено значущі позитивні зв'язки: психологічне та фізичне благополуччя ($\rho = ,500$; $p < ,001$), психологічне та міжособистісне ($\rho = ,339$; $p = ,002$), фізичне та міжособистісне ($\rho = ,256$; $p = ,024$), що підтверджує внутрішню узгодженість структури методики BBC-SWB.

Змінна наявності близьких або членів родини у лавах Сил Оборони України не виявила статистично значущих кореляцій із жодним із досліджуваних психологічних показників ($p > ,05$ для всіх зв'язків). Коефіцієнти

кореляції є близькими до нуля для всіх змінних, що свідчить про відсутність лінійного зв'язку між фактом наявності близьких у війську та рівнем тривожності, самотності, почуття провини чи суб'єктивного благополуччя. Цей результат є узгодженим із даними порівняльного аналізу і підтверджує, що сам факт наявності близьких у війську не є безпосереднім детермінантом психологічного стану респондентів — вирішальну роль відіграють індивідуальні психологічні характеристики та суб'єктивне сприйняття ситуації.

Таким чином, результати кореляційного аналізу для повної вибірки свідчать про те, що самотність є найбільш потужним і широко представленим предиктором зниження суб'єктивного благополуччя, демонструючи значущі зв'язки з усіма його компонентами. Тривожність і почуття провини виявляють специфічний вплив переважно на психологічний компонент благополуччя і тісно пов'язані між собою та із самотністю. Отримані результати слугують підґрунтям для подальшого регресійного аналізу з метою визначення відносного незалежного внеску кожного з предикторів у прогнозування рівня суб'єктивного благополуччя.

З метою дослідження взаємозв'язків між рівнем тривожності, почуттям провини, самотністю та суб'єктивним благополуччям у членів родин військовослужбовців було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (Додаток 3) для підгрупи респондентів, чий близькі перебувають у лавах Сил Оборони України ($n = 45$).

Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок (Табл. 3.14) між рівнем тривожності (GAD-7) та почуттям провини ($\rho = ,453$; $p = ,001$), що свідчить про те, що вищий рівень почуття провини супроводжується більш вираженою тривожністю у членів родин військовослужбовців. Натомість зв'язок тривожності з показником самотності (UCLA) не досяг рівня статистичної значущості ($\rho = ,241$; $p = ,102$), хоча й має позитивний напрямок, що може вказувати на тенденцію до спільного зростання цих показників.

Кореляційна матриця досліджуваних показників у групі респондентів із близькими у лавах Сил Оборони України (коефіцієнт Спірмена)

Показник	1	2	3	4	5	6	7
1. Тривожність (GAD-7)	—						
2. Самотність (UCLA)	,212	—					
3. Почуття провини (ППВ)	,442**	,401**	—				
4. Суб'єктивне благополуччя (інтегральний)	-,257	-,507* **	-,305*	—			
5. Психологічне благополуччя	-,364*	-,481* **	-,374*	,861** *	—		
6. Фізичне благополуччя	-,087	-,142	-,076	,719** *	,421**	—	
7. Міжособистісне благополуччя	-,011	-,491* **	-,130	,472**	,250	,146	—
Примітка. Коефіцієнти рангової кореляції Спірмена (ρ); $n = 45$ (група респондентів із близькими у лавах Сил Оборони України). * $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$. Незначущі коефіцієнти ($p > ,05$) подано сірим кольором.							

У підгрупі членів родин військовослужбовців виявлено значущі позитивні зв'язки між предикторами. Почуття провини значуще пов'язане як із тривожністю ($\rho = ,442$; $p = ,002$), так і з самотністю ($\rho = ,401$; $p = ,006$). Натомість зв'язок між тривожністю та самотністю у цій підгрупі не досяг рівня статистичної значущості ($\rho = ,212$; $p = ,162$), що відрізняється від результатів для повної вибірки, де цей зв'язок був значущим ($\rho = ,310$; $p = ,006$). Це свідчить про те, що у членів родин військовослужбовців тривожність більш тісно пов'язана з почуттям провини, ніж із самотністю.

Самотність виявила найсильніший негативний зв'язок з інтегральним показником суб'єктивного благополуччя ($\rho = -,507$; $p < ,001$) та з міжособистісним благополуччям ($\rho = -,491$; $p < ,001$), підтверджуючи свою провідну роль як предиктора благополуччя у даній підгрупі. Тривожність виявила значущий негативний зв'язок лише з психологічним благополуччям ($\rho = -,364$; $p = ,014$), тоді як її зв'язки з інтегральним показником ($\rho = -,257$; $p = ,089$), фізичним ($\rho = -,087$; $p = ,570$) та міжособистісним ($\rho = -,011$; $p = ,941$) благополуччям є незначущими. Почуття провини значуще пов'язане з інтегральним показником ВВС ($\rho = -,305$; $p = ,042$) та психологічним благополуччям ($\rho = -,374$; $p = ,011$), тоді як його зв'язки з фізичним і міжособистісним благополуччям не є значущими.

Порівняння результатів підгрупи з даними повної вибірки виявляє важливі відмінності. У підгрупі членів родин військовослужбовців зв'язок тривожності з почуттям провини є сильнішим ($\rho = ,442$ проти $\rho = ,510$ у повній вибірці, але при цьому тривожність втрачає значущий зв'язок із самотністю). Самотність зберігає провідну роль у зниженні благополуччя в обох аналізах, демонструючи стабільно сильні зв'язки з інтегральним показником і психологічним компонентом. Фізичне благополуччя у підгрупі не виявляє значущих зв'язків із жодним із предикторів, що підтверджує його автономність від психологічних чинників.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що військовий контекст модифікує характер взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками, зокрема посилюючи зв'язок між тривожністю та почуттям провини. Це підкреслює специфічність психологічного стану членів родин військовослужбовців і доцільність їх розгляду як окремої групи в рамках подальших досліджень.

Для визначення внеску переживання почуття провини, тривожності та самотності у прогнозування рівня суб'єктивного благополуччя було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Залежною змінною виступав

загальний показник суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB), предикторами - загальний показник переживання почуття провини (ППВ), рівень самотності за шкалою UCLA та рівень тривожності за шкалою GAD-7. Також до моделі було включено зміну наявності близьких у війську.

У Табл. 3.15 наведено результати дисперсійного аналізу впливу досліджуваних змінних на показники суб'єктивного благополуччя. Аналіз проводився щодо таких показників, як переживання почуття провини (ППВ), рівень самотності (UCLA), рівень тривожності (GAD) та наявність близьких у війську.

Отримані результати свідчать, що статистично значущий вплив виявлено лише для показника самотності UCLA ($F = 17.230$; $p < .001$). Це означає, що рівень самотності має суттєвий зв'язок із досліджуваними психологічними показниками та є одним із найбільш значущих факторів у структурі емоційного досвіду респондентів.

Табл.3.15

Загальні результати дисперсійного аналізу

	Сума квадратів	df (ступенів свободи)	Середній квадрат	F	p
ППВ	111.9	1	111.9	1.103	0.297
UCLA	1746.7	1	1746.7	17.230	<.001
GAD	66.4	1	66.4	0.655	0.421
Наявність близьких у війську	12.2	1	12.2	0.121	0.729
Решти	7400.5	73	101.4		
<i>Примітка.</i> Тип 3 суми квадратів					

Для показника переживання почуття провини (ППВ) статистично значущих відмінностей не виявлено ($F = 1.103$; $p = 0.297$), що свідчить про відсутність вираженого впливу цього чинника у межах даної моделі.

Аналогічно, показник тривожності GAD також не продемонстрував статистично значущого впливу ($F = 0.655$; $p = 0.421$).

Показник наявності близьких у війську також не досяг рівня статистичної значущості ($F = 0.121$; $p = 0.729$), що може свідчити про те, що сам факт наявності близької людини у війську не є єдиним або визначальним чинником емоційного стану респондентів. Ймовірно, більш суттєву роль відіграють індивідуальні особливості переживання ситуації, рівень соціальної підтримки, характер стосунків із військовослужбовцем та особистісні ресурси людини.

У Табл. 3.16 наведено результати регресійного аналізу моделі, у якій залежною змінною виступає загальний показник суб'єктивного благополуччя. Результати аналізу показали, що статистично значущим предиктором суб'єктивного благополуччя є лише показник самотності UCLA ($\beta = -0.4497$; $t = -4.151$; $p < .001$).

Табл.3.16

Коефіцієнти моделі - загальний показник суб'єктивного благополуччя

95% довірчий інтервал							
Предиктор	Оцінити	SE	Нижній	Верхній	t	p	Стандартна оцінка
Перехват ^a	118.6693	7.7111	103.301	134.037 6	15.389	<.001	
ППВ	-0.0614	0.0584	-0.178	0.0551	-1.050	0.297	-0.1252
UCLA	-0.5284	0.1273	-0.782	-0.2747	-4.151	<.001	-0.4497
GAD	-0.2468	0.3049	-0.854	0.3608	-0.810	0.421	-0.0931
Наявність близьких у війську							
Ні – Так	0.8373	2.4097	-3.965	5.6398	0.347	0.729	0.0714
^a Представляти опорний рівень							

Негативне значення коефіцієнта свідчить про те, що зі зростанням рівня самотності рівень суб'єктивного благополуччя знижується. Таким чином,

самотність виявилась найбільш вагомим фактором серед досліджуваних змінних, який впливає на психологічний стан респондентів.

Показник переживання почуття провини (ППВ) не продемонстрував статистично значущого впливу на рівень суб'єктивного благополуччя ($\beta = -0.1252$; $p = 0.297$), хоча напрямок зв'язку є негативним. Це може свідчити про те, що підвищення рівня переживання провини певною мірою асоціюється зі зниженням суб'єктивного благополуччя, однак у межах даної вибірки цей зв'язок не досяг рівня статистичної значущості.

Аналогічно, показник тривожності GAD також не виявив статистично значущого впливу ($\beta = -0.0931$; $p = 0.421$). Незважаючи на негативний напрямок зв'язку, результати свідчать про відсутність достатніх підстав стверджувати, що тривожність є самостійним предиктором суб'єктивного благополуччя у межах даної моделі.

Наявність близьких у війську також не продемонструвала статистично значущого впливу на рівень суб'єктивного благополуччя ($\beta = 0.0714$; $p = 0.729$). Це може свідчити про те, що сам факт наявності близької людини у війську не визначає автоматично психологічний стан респондентів, а вплив цього чинника може залежати від інших психологічних, соціальних та особистісних факторів.

Отримана регресійна модель виявилась помірно інформативною (Табл. 3.17): множинний коефіцієнт кореляції становив $R = 0,548$, а коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,300$, що свідчить про те, що модель пояснює 30,0% варіації показників суб'єктивного благополуччя. Скоригований коефіцієнт детермінації становив 0,262, що вказує на задовільну пояснювальну здатність моделі.

Показники відповідності регресійної моделі для інтегрального показника суб'єктивного благополуччя

Модель	R	R ²	Скоригований R ²
1	0.548	0.300	0.262
<i>Примітка.</i> Оцінка моделі відбувалась на вибірці N=78			

На першому кроці регресійного аналізу ми визначили що самотність має істотно негативний вплив на загальний показник суб'єктивного благополуччя. Наступним кроком ми вирішили дослідити вплив досліджуваних факторів на кожен субшкалу суб'єктивного благополуччя, зокрема - вплив самотності, переживання почуття провини та тривожності на психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя та міжособистісні стосунки.

Для того, щоб визначити вплив психологічних чинників, пов'язаних із рівнем психологічного благополуччя, було проведено множинний лінійний регресійний аналіз, де залежною змінною виступав показник психологічного благополуччя, а предикторами - загальний показник переживання почуття провини (ППВ), рівень самотності за шкалою UCLA, рівень тривожності за шкалою GAD-7, а також фактор наявності близьких у війську.

У Табл. 3.18 наведено показники відповідності регресійної моделі, побудованої для дослідження впливу психологічних чинників на субшкалу "Психологічне благополуччя" респондентів. Отримане значення множинного коефіцієнта кореляції ($R = 0.556$) свідчить про наявність зв'язку середньої сили між сукупністю предикторів, включених до моделі, та загальним показником суб'єктивного благополуччя.

Коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0.310$) показує, що побудована модель пояснює 31,0% варіативності показника суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про те, що майже третина змін рівня суб'єктивного благополуччя

респондентів може бути пояснена досліджуваними психологічними змінними, включеними до моделі.

Табл. 3.18

Показники відповідності регресійної моделі для субшкали "Психологічне благополуччя" (n = 78)

Модель	R	R ²	Скоригований R ²
1	0.556	0.310	0.272
<i>Примітка.</i> Оцінка моделі відбувалась на вибірці N=78			

Аналіз окремих предикторів (Табл. 3.19) показав, що статистично значущим предиктором психологічного благополуччя виступає лише рівень самотності за шкалою UCLA ($\beta = -0,473$; $p < 0,001$).

Табл.3.19

Загальні результати дисперсійного аналізу впливу факторів на субшкалу "Психологічне благополуччя"

	Сума квадратів	df (ступенів свободи)	Середній квадрат	F	p
ППВ	17.94	1	17.94	0.499	0.482
UCLA	695.02	1	695.02	19.333	<.001
GAD	36.05	1	36.05	1.003	0.320
Наявність близьких у війську	9.56	1	9.56	0.266	0.608
Решти	2624.29	73	35.95		
<i>Примітка.</i> Тип 3 суми квадратів					

Негативний характер зв'язку свідчить про те, що зі зростанням переживання самотності рівень психологічного благополуччя знижується. Саме

показник самотності здійснює найбільший внесок у прогнозування психологічного благополуччя серед досліджуваних змінних.

Загальний показник переживання почуття провини не продемонстрував статистично значущого внеску у модель ($\beta = -0,084$; $p = 0,482$). Аналогічно рівень тривожності за шкалою GAD-7 не виявив статистично значущого впливу на психологічне благополуччя ($\beta = -0,114$; $p = 0,320$).

До моделі також було включено фактор наявності близьких у війську (Табл. 3.20) (1 - так, 2 - ні). Отримані результати показали, що респонденти, які не мають близьких у війську, демонструють дещо вищі показники психологічного благополуччя порівняно з тими, хто має близьких у війську ($B = 0,740$). Проте виявлена різниця не досягла рівня статистичної значущості ($p = 0,608$), що не дозволяє розглядати цей фактор як значущий предиктор психологічного благополуччя у межах даної вибірки.

Табл.3.20

Коефіцієнти моделі - психологічне благополуччя

			95% довірчий інтервал				
Предикто р	Оцінити	SE	Нижній	Верхній	t	p	Стандартна оцінка
Перехват ^a	62.275 0	4.591 9	53.1232	71.4267	13.562	<.001	
ППВ	-0.024 6	0.034 8	-0.0939	0.0447	-0.706	0.482	-0.0836
UCLA	-0.333 3	0.075 8	-0.4844	-0.1822	-4.397	<.001	-0.4731
GAD-7	-0.181 8	0.181 6	-0.5437	0.1800	-1.001	0.320	-0.1144
Наявність близьких у війську 2-Ні, 1-Так							
2 – 1	0.7401	1.435 0	-2.1197	3.6000	0.516	0.608	0.1053
^a Представляти опорний рівень							

Таким чином, результати регресійного аналізу свідчать, що серед досліджуваних психологічних факторів саме переживання самотності є найбільш значущим чинником зниження психологічного благополуччя.

Переживання почуття провини, тривожність та наявність близьких у війську не продемонстрували статистично значущого внеску у прогнозування психологічного благополуччя.

Наступним етапом аналіз був аналіз впливу загального показника переживання почуття провини (ППВ), рівня самотності за шкалою UCLA, рівня тривожності за шкалою GAD-7, а також фактор наявності близьких у війську на фізичне здоров'я та благополуччя. З метою визначення психологічних чинників, пов'язаних із рівнем фізичного благополуччя, було проведено множинний лінійний регресійний аналіз.

Отримана регресійна модель (Табл. 3.21) продемонструвала низький рівень пояснювальної здатності: множинний коефіцієнт кореляції становив $R = 0,265$, коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,071$, а скоригований коефіцієнт детермінації — $0,020$. Це свідчить про те, що включені до моделі предиктори пояснюють лише 7,1% варіації фізичного благополуччя досліджуваних, що вказує на слабкий зв'язок між досліджуваними психологічними чинниками та фізичним благополуччям.

Табл.3.21

Фізичне здоров'я та благополуччя. Показники моделі

Модель	R	R ²	Скоригований R ²
1	0.265	0.0705	0.0196
<i>Примітка.</i> Оцінка моделі відбувалась на вибірці N=78			

Аналіз окремих предикторів (Табл. 3.22) показав відсутність статистично значущих зв'язків між фізичним благополуччям та усіма включеними до моделі змінними. Загальний показник переживання почуття провини не продемонстрував статистично значущого внеску у прогнозування фізичного благополуччя ($\beta = -0,136$; $p = 0,326$).

Загальні результати дисперсійного аналізу для субшкали “Фізичне благополуччя”

	Сума квадратів	df (ступенів свободи)	Середній квадрат	F	p
ППВ	19.3138	1	19.3138	0.97933	0.326
UCLA	20.4446	1	20.4446	1.03667	0.312
GAD	7.2714	1	7.2714	0.36871	0.546
Наявність близьких у війську	0.0677	1	0.0677	0.00343	0.953
Решти	1439.6628	73	19.7214		
<i>Примітка.</i> Тип 3 суми квадратів					

Рівень самотності за шкалою UCLA також не виявив статистично значущого впливу ($\beta = -0,127$; $p = 0,312$), як і рівень тривожності за шкалою GAD-7 ($\beta = -0,081$; $p = 0,546$).

У Табл.3.23 наведено результати регресійного аналізу моделі, у якій залежною змінною виступає показник фізичного здоров'я та благополуччя. До моделі були включені такі предиктори: переживання почуття провини (ППВ), рівень самотності (UCLA), рівень тривожності (GAD), а також наявність близьких у війську.

Результати аналізу свідчать про відсутність статистично значущого впливу досліджуваних предикторів на показник фізичного здоров'я та благополуччя. Зокрема, переживання почуття провини не продемонструвало статистично значущого зв'язку із залежною змінною ($\beta = -0.1359$; $p = 0.326$). Хоча напрямок зв'язку є негативним, отримані результати не дозволяють стверджувати про значущий вплив почуття провини на фізичне благополуччя респондентів.

Коефіцієнти моделі - фізичне здоров'я та благополуччя

95% довірчий інтервал							
Предикто р	Оцінити	SE	Нижній	Верхній	t	p	Стандартна оцінка
Перехват ^a	30.760 3	3.401 1	23.9819	37.5387	9.0442	<.001	
ППВ	-0.025 5	0.025 8	-0.0768	0.0258	-0.9896	0.326	-0.1359
UCLA	-0.057 2	0.056 1	-0.1691	0.0547	-1.0182	0.312	-0.1271
GAD	-0.081 7	0.134 5	-0.3497	0.1863	-0.6072	0.546	-0.0805
Наявність близьких у війську:							
2 – 1	0.0623	1.062 8	-2.0560	2.1805	0.0586	0.953	0.0139
^a Представляти опорний рівень							

Показник самотності UCLA також не досяг рівня статистичної значущості ($\beta = -0.1271$; $p = 0.312$). Це може свідчити про те, що переживання самотності у межах даної вибірки не має вираженого самостійного впливу на фізичне здоров'я та благополуччя респондентів, хоча тенденція до негативного зв'язку зберігається.

Рівень тривожності GAD не виявив статистично значущого впливу на досліджуваний показник ($\beta = -0.0805$; $p = 0.546$). Отримані результати свідчать про відсутність достатніх підстав розглядати тривожність як окремий предиктор фізичного благополуччя у межах побудованої моделі.

Наявність близьких у війську також не продемонструвала статистично значущого впливу ($\beta = 0.0139$; $p = 0.953$). Це свідчить про те, що сам факт

наявності близької людини у війську не є визначальним чинником фізичного здоров'я та благополуччя респондентів.

Таким чином, результати регресійного аналізу дозволяють зробити висновок, що жоден із досліджуваних предикторів не має статистично значущого впливу на показник фізичного здоров'я та благополуччя у межах даної вибірки. Водночас негативний напрямок більшості коефіцієнтів може свідчити про потенційну тенденцію до погіршення фізичного благополуччя зі зростанням рівня психологічного навантаження, що потребує подальшого дослідження.

З метою визначення психологічних чинників, пов'язаних із рівнем благополуччя у сфері міжособистісних стосунків, було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Залежною змінною виступав показник міжособистісного благополуччя, а предикторами — загальний показник переживання почуття провини (ППВ), рівень самотності за шкалою UCLA, рівень тривожності за шкалою GAD-7, а також фактор наявності близьких у війську.

Отримана регресійна (Табл. 3.24) модель продемонструвала помірний рівень пояснювальної здатності: множинний коефіцієнт кореляції становив $R = 0,438$, коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,192$, а скоригований коефіцієнт детермінації — $0,148$.

Табл.3.24

Міжособистісні стосунки. Показники моделі

Показники відповідності моделі			
Модель	R	R ²	Скоригований R ²
1	0.438	0.192	0.148
<i>Примітка. Оцінка моделі відбувалась на вибірці N=78</i>			

Це свідчить про те, що включені до моделі предиктори пояснюють 19,2% варіації показників благополуччя у сфері міжособистісних стосунків.

Аналіз окремих предикторів (Табл. 3.25) показав, що статистично значущим предиктором міжособистісного благополуччя виступає рівень самотності за шкалою UCLA ($\beta = -0,411$; $p < 0,001$). Негативний характер зв'язку свідчить про те, що зі зростанням переживання самотності рівень задоволеності міжособистісними стосунками знижується. Таким чином, самотність є найбільш вагомим психологічним чинником, пов'язаним із погіршенням міжособистісного благополуччя.

Загальний показник переживання почуття провини не продемонстрував статистично значущого внеску у прогнозування міжособистісного благополуччя ($\beta = -0,081$; $p = 0,530$). Аналогічно рівень тривожності за шкалою GAD-7 не виявив статистично значущого впливу на міжособистісне благополуччя ($\beta = 0,022$; $p = 0,859$).

Табл.3.25

Загальні результати дисперсійного аналізу

	Сума квадратів	df (ступенів свободи)	Середній квадрат	F	p
ППВ	3.7874	1	3.7874	0.39730	0.530
UCLA	119.0110	1	119.0110	12.4843 9	<.001
GAD	0.3018	1	0.3018	0.03166	0.859
Наявність близьких у війську	0.0213	1	0.0213	0.00223	0.962
Решти	695.8934	73	9.5328		
<i>Примітка.</i> Тип 3 суми квадратів					

До моделі також було включено фактор наявності близьких у війську (1 - так, 2 - ні). Отримані результати (Табл. 3.26) показали відсутність статистично значущих відмінностей у рівні благополуччя міжособистісних стосунків між респондентами, які мають близьких у війську, та тими, хто їх не має ($\beta = 0,010$; $p = 0,962$).

Таким чином, результати регресійного аналізу свідчать про те, що серед досліджуваних психологічних чинників саме переживання самотності є найбільш значущим предиктором зниження благополуччя у сфері міжособистісних стосунків. Переживання почуття провини, тривожність та наявність близьких у війську не продемонстрували статистично значущого внеску у прогнозування даної складової суб'єктивного благополуччя.

Табл.3.26

Коефіцієнти моделі - міжособистісні стосунки

			95% довірчий інтервал				
Предиктор	Оцінити	SE	Нижній	Верхній	t	p	Стандартна оцінка
Перехват ^a	25.634 1	2.364 6	20.9214	30.3467	10.840 7	<.00 1	
Total Guilt	-0.0113	0.017 9	-0.0470	0.0244	-0.630 3	0.530	-0.0807
Total UCLA	-0.137 9	0.039 0	-0.2157	-0.0601	-3.533 3	<.00 1	-0.4113
Total GAD	0.0166	0.093 5	-0.1697	0.2030	0.1779	0.859	0.0220
General9:							
2 – 1	0.0349	0.738 9	-1.4378	1.5076	0.0472	0.962	0.0104
^a Представляти опорний рівень							

З метою детальнішого вивчення предикторів суб'єктивного благополуччя у членів родин військовослужбовців регресійний аналіз було проведено окремо для підгрупи респондентів із близькими у лавах Сил Оборони України ($n = 45$),

а не лише із включенням змінної наявності близьких у війську до загальної регресійної моделі. Такий підхід обумовлений методологічними міркуваннями: включення дихотомічної змінної наявності близьких або членів родини у війську до загальної моделі дозволяє встановити лише те, чи впливає сам факт наявності близьких у війську на рівень благополуччя як окремий предиктор, однак не дає змоги визначити, чи змінюється сила та характер впливу інших предикторів (почуття провини, самотності та тривожності) залежно від належності респондента до тієї чи іншої групи.

Натомість побудова окремої регресійної моделі для підгрупи членів родин військовослужбовців дозволяє безпосередньо оцінити відносний внесок кожного з трьох предикторів у поясненні варіації суб'єктивного благополуччя саме в цій групі та порівняти отримані результати з даними для повної вибірки. Такий підхід є більш інформативним з точки зору дослідницьких питань роботи і забезпечує змістовнішу інтерпретацію отриманих результатів.

З метою визначення предикторів суб'єктивного благополуччя у членів родин військовослужбовців було проведено лінійний регресійний аналіз із інтегральним показником BBC як залежною змінною та трьома предикторами: рівнем тривожності (GAD-7), самотності (UCLA) і почуття провини (ППВ). Аналіз проводився на підгрупі респондентів, чиї близькі перебувають у лавах Сил Оборони України ($n = 45$).

Модель загалом є статистично значущою ($F(3, 41) = 6,60$; $p < ,001$) і пояснює 31,5% варіації інтегрального показника суб'єктивного благополуччя ($R^2 = ,315$; скоригований $R^2 = ,267$), що свідчить про достатній рівень пояснювальної сили моделі (Табл. 3.27).

Серед трьох предикторів лише самотність (UCLA) виявила статистично значущий незалежний внесок у прогнозування рівня суб'єктивного благополуччя ($\beta = -,431$; $p = ,003$). Негативне значення стандартизованого коефіцієнта свідчить про те, що вищий рівень самотності пов'язаний із нижчим рівнем загального суб'єктивного благополуччя у членів родин

Показники якості моделі						
Модель	R	R ²	Скоригований R ²	F	df1 / df2	p
1	,561	,315	,267	6,60	41	< ,001
Коефіцієнти моделі — Залежна змінна: Суб'єктивне благополуччя (інтегральний показник BBC)						
Предиктор	B	SE	95% ДІ (нижня)	95% ДІ (верхня)	β	p
Константа	119,303	9,321	100,505	138,101	—	< ,001
Тривожність (GAD-7)	−0,236	0,377	−0,996	0,524	−,090	,534
Самотність (UCLA)	−0,494	0,159	−0,815	−0,173	−,431	,003
Почуття провини (ППВ)	−0,079	0,071	−0,221	0,064	−,171	,271
Примітка. N = 45 (група респондентів із близькими у лавах Сил Оборони України). B — нестандартизований коефіцієнт; SE — стандартна похибка; β — стандартизований коефіцієнт; ДІ — довірчий інтервал. Значущі предиктори виділено.						

Єдиним статистично значущим предиктором знову виступила самотність (UCLA) ($\beta = -,409$; $p = ,005$): вищий рівень самотності достовірно пов'язаний із нижчим рівнем психологічного благополуччя у членів родин військовослужбовців. Внески тривожності ($\beta = -,190$; $p = ,189$) та почуття провини ($\beta = -,130$; $p = ,399$) виявились статистично незначущими, попри негативний напрямок обох коефіцієнтів.

Цей результат узгоджується з даними кореляційного аналізу для підгрупи, де самотність виявила найсильніший негативний зв'язок із психологічним благополуччям ($r = -,488$; $p < ,001$), і підтверджує провідну роль самотності як предиктора психологічного компонента суб'єктивного благополуччя у членів родин військовослужбовців.

Для визначення предикторів фізичного благополуччя у членів родин військовослужбовців було побудовано лінійну регресійну модель із фізичним благополуччям як залежною змінною та тривожністю (GAD-7), самотністю (UCLA) і почуттям провини (ППВ) як предикторами ($n = 45$).

На відміну від попередніх моделей, модель для фізичного благополуччя виявилась статистично незначущою ($F(3, 43) = 0,761$; $p = ,522$), а пояснювальна сила моделі є вкрай низькою ($R^2 = ,050$; скоригований $R^2 = -,016$) (Табл. 3.29). Від'ємне значення скоригованого R^2 свідчить про те, що модель не має реальної пояснювальної цінності - три досліджувані предиктори разом пояснюють лише 5% варіації фізичного благополуччя, що не перевищує рівня випадковості.

Жоден із предикторів не виявив статистично значущого внеску: тривожність ($\beta = -,022$; $p = ,896$), самотність ($\beta = -,114$; $p = ,490$) та почуття провини ($\beta = -,140$; $p = ,442$) — усі показники є далекими від рівня значущості. Цей результат узгоджується з даними кореляційного аналізу для підгрупи, де жоден із трьох предикторів не виявив значущого зв'язку з фізичним благополуччям.

Результати лінійного регресійного аналізу фізичного благополуччя у групі респондентів із близькими у лавах Сил Оборони України

Показники якості моделі						
Модель	R	R ²	Скоригований R ²	F	df1 / df2	p
1	,225	,050	–,016	0,761	41	,522
Коефіцієнти моделі — Залежна змінна: Фізичне благополуччя						
Предиктор	B	SE	95% ДІ (нижня)	95% ДІ (верхня)	β	p
Константа	29,691	4,414	20,789	38,592	—	< ,001
Тривожність (GAD-7)	–0,023	0,178	–0,383	0,336	–,022	,896
Самотність (UCLA)	–0,053	0,075	–0,204	0,099	–,114	,490
Почуття провини (ППВ)	–0,026	0,033	–0,093	0,042	–,140	,442
Примітка. N = 45 (група респондентів із близькими у лавах Сил Оборони України). B — нестандартизований коефіцієнт; SE — стандартна похибка; β — стандартизований коефіцієнт; ДІ — довірчий інтервал.						

Отже, фізичний компонент суб'єктивного благополуччя у членів родин військовослужбовців не визначається рівнем тривожності, самотності чи почуття провини, що може свідчити про його відносну автономність від емоційно-психологічних чинників. Імовірно, фізичне благополуччя у даному контексті більшою мірою визначається об'єктивними соматичними факторами, способом життя та фізичною активністю, а не психологічним станом респондентів.

Для визначення предикторів міжособистісного благополуччя у членів родин військовослужбовців було побудовано лінійну регресійну модель із показником міжособистісних стосунків як залежною змінною та тривожністю

(GAD-7), самотністю (UCLA) і почуттям провини (ППВ) як предикторами ($n = 45$).

Модель є статистично значущою ($F(3, 43) = 4,56$; $p = ,007$) і пояснює 24,1% варіації міжособистісного благополуччя ($R^2 = ,241$; скоригований $R^2 = ,188$) (Табл. 3.30). Хоча пояснювальна сила моделі є дещо нижчою порівняно з моделями для психологічного та інтегрального благополуччя, вона залишається статистично значущою і має практичну цінність.

Табл.3.30

Результати лінійного регресійного аналізу міжособистісного благополуччя у групі респондентів із близькими у лавах Сил Оборони України

Показники якості моделі						
Модель	R	R ²	Скоригований R ²	F	df1 / df2	p
1	,491	,241	,188	4,56	41	,007
Коефіцієнти моделі — Залежна змінна: Міжособистісне благополуччя (стосунки)						
Предиктор	B	SE	95% ДІ (нижня)	95% ДІ (верхня)	β	p
Константа	25,624	2,851	19,875	31,372	—	< ,001
Тривожність (GAD-7)	0,097	0,115	-0,135	0,330	,127	,403
Самотність (UCLA)	-0,151	0,049	-0,249	-0,053	-,453	,003
Почуття провини (ППВ)	-0,016	0,022	-0,059	0,028	-,118	,469
Примітка. N = 45 (група респондентів із близькими у лавах Сил Оборони України). B — нестандартизований коефіцієнт; SE — стандартна похибка; β — стандартизований коефіцієнт; ДІ — довірчий інтервал. Значущі предиктори виділено.						

Єдиним статистично значущим предиктором знову виступила самотність (UCLA) ($\beta = -,453$; $p = ,003$), що підтверджує її провідну роль у поясненні міжособистісного компонента благополуччя. Негативний знак коефіцієнта свідчить про те, що вищий рівень самотності пов'язаний із нижчою якістю

міжособистісних стосунків у членів родин військовослужбовців. Цей результат є особливо змістовним з огляду на природу самотності як переживання, безпосередньо пов'язаного із якістю соціальних зв'язків. Внески тривожності ($\beta = ,127$; $p = ,403$) та почуття провини ($\beta = -,118$; $p = ,469$) виявились статистично незначущими.

Примітно, що тривожність у цій моделі має позитивний, хоча й незначущий коефіцієнт ($\beta = ,127$), що може вказувати на складніший, нелінійний характер зв'язку між тривожністю та міжособистісним благополуччям у даній підгрупі.

Таким чином, у всіх чотирьох регресійних моделях самотність послідовно виступає єдиним значущим предиктором суб'єктивного благополуччя та його компонентів у групі членів родин військовослужбовців, що підкреслює центральну роль цього чинника в психологічному функціонуванні даної групи.

З метою перевірки гендерних відмінностей у впливі досліджуваних чинників на суб'єктивне благополуччя для повної вибірки ($n = 78$) було побудовано регресійну модель із включенням статі як додаткового предиктора поряд із тривожністю (GAD-7), самотністю (UCLA) та почуттям провини (ППВ). Модель є статистично значущою ($F(4, 73) = 7,81$; $p < ,001$) і пояснює 30,0% варіації інтегрального показника суб'єктивного благополуччя ($R^2 = ,300$; скоригований $R^2 = ,261$).

Стать не виявила статистично значущого внеску в прогнозування рівня суб'єктивного благополуччя ($\beta = ,070$; $p = ,788$), що свідчить про відсутність значущих гендерних відмінностей у загальному рівні благополуччя при одночасному контролі інших предикторів. Єдиним значущим предиктором знову виступила самотність (UCLA) ($\beta = -,443$; $p < ,001$), тоді як тривожність ($\beta = -,087$; $p = ,470$) та почуття провини ($\beta = -,131$; $p = ,272$) не досягли рівня статистичної значущості (Табл. 3.31).

**Результати лінійного регресійного аналізу інтегрального показника
суб'єктивного благополуччя з урахуванням статі**

Показники якості моделі						
Модель	R	R ²	Скоригований R ²	F	df1 / df2	p
1	,548	,300	,261	7,81	73	< ,001
Коефіцієнти моделі — Залежна змінна: Суб'єктивне благополуччя (інтегральний показник BBC)						
Предиктор	B	SE	95% ДІ (нижня)	95% ДІ (верхня)	β	p
Константа*	118,580	7,824	102,987	134,173	—	< ,001
Стать (1 → 2)	0,821	3,489	−5,255	6,898	,070	,788
Почуття провини (ППВ)	−0,064	0,058	−0,179	0,051	−,131	,272
Самотність (UCLA)	−0,521	0,125	−0,769	−0,273	−,443	< ,001
Тривожність (GAD-7)	−0,230	0,316	−0,860	0,401	−,087	,470
Примітка. N = 78; * референтна категорія — жінки (1). B — нестандартизований коефіцієнт; SE — стандартна похибка; β — стандартизований коефіцієнт; ДІ — довірчий інтервал. Значущі предиктори виділено.						

Інтерпретуючи цей результат, необхідно враховувати суттєве обмеження дослідження: вибірка є значно незбалансованою за статтю — 65 жінок (83,3%) проти лише 13 чоловіків (16,7%). За такої нерівномірності груп статистична потужність для виявлення гендерних відмінностей є недостатньою, і отримані результати слід трактувати з обережністю. Відсутність значущого ефекту статі не може однозначно свідчити про реальну рівність гендерних груп за досліджуваними показниками — цей висновок потребує перевірки на більш збалансованій вибірці. Дослідження гендерної специфіки впливу самотності,

тривожності та почуття провини на суб'єктивне благополуччя в контексті військового конфлікту є важливим напрямом подальших наукових розвідок.

З метою перевірки того, чи відрізняється рівень суб'єктивного благополуччя залежно від місця проживання респондентів, ми використали порівняння інтегрального показника суб'єктивного благополуччя між групами респондентів, які проживають в Україні та за кордоном (t-критерій Стьюдента) та лінійну регресію.

Результати аналізу за t-критерієм Стьюдента наведені в Табл.3.32 не виявили статистично значущих відмінностей між групами ($t(76) = -0,045$; $p = ,964$).

Табл.3.32

Порівняння інтегрального показника суб'єктивного благополуччя між групами респондентів, які проживають в Україні та за кордоном (t-критерій Стьюдента)

t-критерій Стьюдента					
Показник	Метод	Статистика (t)	df	p	
Суб'єктивне благополуччя (BBC)	t-критерій Стьюдента	-0,045	76	,964	
Описова статистика за групами					
Показник	Група	n	M	Mdn	SD
Суб'єктивне благополуччя (BBC)	Україна	59	80,5	81,0	11,5
	За кордоном	19	80,6	82,0	12,6
Примітка. Н ₀ : $\mu_1 = \mu_2$; порівняння між групами респондентів, які проживають в Україні (n = 59) та за кордоном (n = 19); n = 78.					

Модель є статистично значущою ($F(4, 73) = 8,04$; $p < ,001$) і пояснює 30,6% варіації інтегрального показника суб'єктивного благополуччя ($R^2 = ,306$; скоригований $R^2 = ,268$).

Місце проживання не виявило статистично значущого самостійного внеску в прогнозування рівня суб'єктивного благополуччя ($\beta = ,193$; $p = ,404$). Позитивний знак коефіцієнта вказує на незначну тенденцію до дещо вищого рівня благополуччя у респондентів, які проживають за кордоном, порівняно з тими, хто залишився в Україні, однак ця різниця не є статистично значущою. Цей результат узгоджується з даними порівняльного аналізу (U-критерій Манна-Уїтні), де також не було виявлено значущих відмінностей у рівні самотності між групами за місцем проживання.

Єдиним стабільно значущим предиктором знову виступила самотність (UCLA) ($\beta = -,458$; $p < ,001$), тоді як тривожність ($\beta = -,091$; $p = ,429$) та почуття провини ($\beta = -,129$; $p = ,276$) залишились незначущими. Таким чином, місце проживання — перебування в Україні чи за кордоном — не є визначальним чинником рівня суб'єктивного благополуччя у досліджуваній вибірці. Провідну роль у поясненні варіації благополуччя відіграє суб'єктивне переживання самотності, яке залишається значущим незалежно від географічного контексту проживання респондентів.

Отримані результати регресійного аналізу отримали додаткове підтвердження за допомогою t-критерію Стюдента, який також не виявив статистично значущих відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя між респондентами, що проживають в Україні, та тими, хто перебуває за кордоном ($t(76) = -0,045$; $p = ,964$), а середні значення ВВС у двох групах виявились практично ідентичними ($M = 80,5$ та $M = 80,6$ відповідно).

З метою дослідження ролі ситуативних чинників -тривалості розлуки та частоти спілкування з військовослужбовцем -у психологічному стані членів родин було проведено додатковий кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена для підгрупи респондентів із

близькими у лавах Сил Оборони України ($n = 45$). Оскільки питання про тривалість розлуки не було заповнене всіма респондентами, кореляції за цією змінною розраховані на підвибірці $n = 39$.

Виявлено статистично значущий негативний зв'язок між тривалістю розлуки та частотою спілкування з військовослужбовцем ($r = -,326$; $p = ,043$) (Табл. 3.34). о поступове зниження інтенсивності комунікації в умовах тривалої розлуки.

Табл. 3.34

Кореляційний аналіз тривалості розлуки та частоти спілкування з психологічними показниками у групі респондентів із близькими у лавах Сил Оборони України (коефіцієнт Спірмена, $n = 45$)

Показник	1	2	3	4	5	6
1. Тривалість розлуки (міс.)	—					
2. Частота спілкування	-,326*	—				
3. Тривожність (GAD-7)	-,145	,103	—			
4. Суб'єктивне благополуччя (BBC)	-,051	-,050	-,257	—		
5. Самотність (UCLA)	,090	-,018	,212	-,507** *	—	
6. Почуття провини (ППВ)	-,211	,253	,442**	-,305*	,401**	—
Примітка. Коефіцієнти рангової кореляції Спірмена (r); $n = 45$ (група з близькими у війську). Кореляції з тривалістю розлуки — $n = 39$. * $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$. Незначущі коефіцієнти подано сірим кольором.						

Це означає, що чим довше тривала розлука, тим рідше відбувається спілкування між респондентом та його близьким, який перебуває на військовій службі. Цей результат є змістовним і підтверджує практичні спостереження: з

плином часу підтримання регулярного контакту може ускладнюватись через особливості умов несення служби, обмеження зв'язку в районах бойових дій аб

Ані тривалість розлуки, ані частота спілкування не виявили статистично значущих зв'язків із рівнем тривожності ($\rho = -,145$; $p = ,380$ та $\rho = ,103$; $p = ,504$ відповідно), самотності ($\rho = ,090$; $p = ,588$ та $\rho = -,018$; $p = ,906$), почуттям провини ($\rho = -,211$; $p = ,198$ та $\rho = ,253$; $p = ,097$) та інтегральним показником суб'єктивного благополуччя ($\rho = -,051$; $p = ,757$ та $\rho = -,050$; $p = ,747$).

Цей результат є дещо несподіваним з теоретичної точки зору - можна було б очікувати, що довша розлука або рідше спілкування посилюватимуть переживання самотності та тривожності. Однак відсутність значущих зв'язків може пояснюватись кількома чинниками. По-перше, психологічний стан членів родин військовослужбовців визначається не стільки об'єктивними характеристиками розлуки (її тривалістю чи частотою контактів), скільки суб'єктивним сприйняттям ситуації та індивідуальними психологічними ресурсами. По-друге, якість спілкування може бути важливішою за його частоту - навіть рідкісні, але змістовні контакти можуть підтримувати емоційний зв'язок і знижувати відчуття самотності. По-третє, аналіз тривалості розлуки проводився на підвибірці $n = 39$, що знижує статистичну потужність і може зумовлювати відсутність значущих результатів навіть за наявності реальних тенденцій.

Таким чином, об'єктивні ситуативні характеристики розлуки — її тривалість та частота спілкування — не є безпосередніми предикторами психологічного стану членів родин військовослужбовців у даному дослідженні. Водночас виявлений значущий зв'язок між тривалістю розлуки та частотою спілкування вказує на те, що ці змінні є взаємопов'язаними і можуть опосередковано впливати на психологічний стан через механізми, які не охоплені поточним дослідженням — зокрема через якість спілкування, рівень невизначеності щодо безпеки військовослужбовця або доступність соціальної підтримки з боку оточення.

Отримані емпіричні результати лише частково підтвердили концептуальну модель дослідження (Рис. 1.2). Зокрема, гіпотеза про те, що наявність близьких у лавах Сил Оборони України виступає контекстним фактором, який опосередковано впливає на рівень суб'єктивного благополуччя через посилення переживання самотності, тривожності та почуття провини, не отримала статистичного підтвердження: жоден із застосованих методів порівняльного аналізу не виявив значущих відмінностей між групами ані за рівнем психологічного стану, ані за рівнем суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про те, що сам факт наявності близьких у війську не є визначальним чинником психологічного функціонування особистості, а отже роль контекстного фактора у запропонованій моделі потребує переосмислення.

Водночас інша частина моделі отримала підтвердження: самотність, тривожність та почуття провини виявили значущі взаємозв'язки з суб'єктивним благополуччям та між собою, а самотність підтвердила свою роль як єдиного значущого незалежного предиктора благополуччя у регресійних моделях.

3.2 Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки близьких та членів родин військовослужбовців

Результати проведеного дослідження дозволяють сформулювати конкретні практичні рекомендації для психологів, психотерапевтів, кризових консультантів та фахівців соціальної сфери, які працюють із близькими та членами родин військовослужбовців. Рекомендації ґрунтуються на ключових емпіричних знахідках дослідження, зокрема на виявленій центральній ролі самотності як предиктора суб'єктивного благополуччя, специфічному взаємозв'язку тривожності та почуття провини у членів родин військовослужбовців, а також на цікавому факті, що у загальній вибірці самотність чинить більш руйнівний вплив на благополуччя, ніж у підгрупі членів родин військовослужбовців, що може свідчити про певні захисні механізми або специфіку переживання самотності в контексті військової служби близьких.

Отримані дані переконливо свідчать про те, що самотність є найпотужнішим предиктором зниження суб'єктивного благополуччя серед усіх досліджуваних чинників як у загальній вибірці, так і в підгрупі членів родин військовослужбовців. Регресійний аналіз підтвердив, що самотність є єдиним статистично значущим незалежним предиктором благополуччя навіть при одночасному контролі тривожності та почуття провини. Це означає, що робота з самотністю має бути пріоритетним напрямком психологічної підтримки даної категорії населення.

На практиці це передбачає, по-перше, обов'язкове включення оцінки рівня самотності до первинного психологічного скринінгу при роботі з близькими військовослужбовців. Шкала UCLA може бути використана як простий і валідний інструмент для виявлення осіб із підвищеним рівнем самотності, які потребують першочергової уваги. По-друге, при плануванні форм психологічної допомоги перевагу слід надавати груповим форматам роботи — групам взаємопідтримки, психоедукаційним групам, групам спільного переживання. Саме групова форма роботи безпосередньо адресує переживання самотності через створення простору реального живого контакту з людьми, які перебувають у схожій ситуації. По-третє, важливо розрізняти соціальну самотність (брак соціальних контактів) та емоційну самотність (брак глибокого емоційного зв'язку) і спрямовувати втручання відповідно до типу переживання. Для членів родин військовослужбовців особливо актуальною є емоційна самотність, зумовлена фізичною розлукою з близькою людиною та неможливістю повноцінного емоційного обміну в умовах обмеженого зв'язку.

Цікавою і практично значущою знахідкою дослідження є те, що у загальній вибірці самотність чинить більш руйнівний вплив на суб'єктивне благополуччя, ніж у підгрупі членів родин військовослужбовців. Хоча різниця є невеликою, цей результат може свідчити про те, що члени родин військовослужбовців мають певні специфічні захисні механізми або особливості переживання самотності, які частково пом'якшують її вплив на благополуччя.

Одним із можливих пояснень є те, що люди, чий близькі перебувають у війську, мають виразний сенс і контекст своєї самотності - вони знають, чому вони самотні, і ця самотність вписана у ширший наратив відданості, чекання та підтримки близької людини. Натомість самотність в загальній популяції в умовах війни може переживатись як більш дифузна, позбавлена чіткого сенсу і тому більш деструктивна для благополуччя.

Це має важливі практичні наслідки: психологічна підтримка щодо самотності є необхідною не лише для членів родин військовослужбовців, але і для широких верств населення в умовах воєнного часу. Фахівцям слід звертати увагу на хронічну самотність як на один із ключових ризиків погіршення психічного здоров'я населення в умовах тривалої війни, незалежно від наявності чи відсутності безпосереднього зв'язку з військовою службою близьких.

Дослідження виявило специфічний взаємозв'язок між тривожністю та почуттям провини, характерний саме для членів родин військовослужбовців: у цій підгрупі зв'язок між цими двома емоційними станами є значно тіснішим, ніж у загальній вибірці, де він не досягав рівня статистичної значущості. Це свідчить про те, що в контексті військової служби близьких почуття провини та тривожність взаємно підсилюють одне одного, формуючи специфічний емоційний патерн, який потребує адресної психологічної роботи.

На практиці це означає, що при роботі з членами родин військовослужбовців недостатньо працювати лише з тривожністю або лише з почуттям провини — ці стани слід розглядати у їхньому взаємозв'язку. Зокрема, доцільно використовувати психоедукацію щодо природи "провини того, хто вижив" або "провини того, хто залишився у безпеці" — когнітивних феноменів, добре описаних у літературі з травматичного стресу. Усвідомлення того, що почуття провини за власну відносну безпеку є нормальною і широко поширеною реакцією, може знизити вторинне переживання сорому через саме це почуття і тим самим розірвати цикл провина-тривожність-провина.

Когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на виявлення та переосмислення дисфункціональних переконань ("я не маю права на радість, поки моя близька людина у небезпеці"), є ефективним інструментом роботи з цим патерном. Терапія прийняття та відповідальності (АСТ) з її акцентом на прийнятті складних емоцій без злиття з ними також може бути особливо корисною для даної групи.

З огляду на центральну роль самотності та на той факт, що члени родин військовослужбовців перебувають у схожій ситуації очікування та невизначеності, особливо ефективною формою підтримки є організація та фасилітація спільнот взаємодопомоги. Такі спільноти можуть функціонувати як у офлайн-форматі (групи підтримки при психологічних центрах, громадських організаціях, церквах), так і в онлайн-форматі, що є особливо актуальним для респондентів, які проживають за кордоном, — адже дослідження показало відсутність значущих відмінностей у рівні самотності між тими, хто перебуває в Україні, та тими, хто виїхав за кордон, що свідчить про однакову потребу в підтримці незалежно від місця проживання.

Фахівцям, які організовують такі групи, рекомендується враховувати такі принципи: структурована регулярність зустрічей (не рідше одного разу на тиждень), наявність фасилітатора з психологічною освітою, баланс між можливістю ділитись власним досвідом та отримувати психоедукаційну інформацію, а також чіткі правила конфіденційності, що є особливо важливим у контексті чутливої теми військової служби.

Враховуючи, що не всі члени родин військовослужбовців мають доступ або готовність до індивідуальної психотерапії, психоедукація є важливим інструментом первинної профілактики погіршення благополуччя. На основі результатів дослідження доцільно розробляти психоедукаційні матеріали, які висвітлюють нормальність переживань самотності, тривожності та почуття провини в контексті очікування, пояснюють їхній взаємозв'язок та пропонують конкретні стратегії самодопомоги.

Особливо важливим є донесення до широкої аудиторії інформації про те, що тривалість розлуки та частота спілкування з військовослужбовцем самі по собі не визначають рівень психологічного благополуччя - за даними дослідження, ці об'єктивні ситуативні чинники не виявили значущих зв'язків із благополуччям. Це означає, що благополуччя більшою мірою залежить від суб'єктивного сприйняття ситуації та наявних психологічних ресурсів, ніж від зовнішніх обставин - а отже, є простір для психологічного втручання навіть за несприятливих об'єктивних умов.

З огляду на обмеження даного дослідження - зокрема нерівномірний гендерний склад вибірки та відносно невеликий обсяг підгруп - подальші дослідження у цій галузі є необхідними. Зокрема, перспективним є вивчення медіаційної ролі самотності між почуттям провини та суб'єктивним благополуччям, дослідження гендерної специфіки на більш збалансованих вибірках, а також лонгітюдне дослідження динаміки психологічного стану членів родин військовослужбовців на різних етапах військового конфлікту. Отримані результати можуть слугувати підґрунтям для розробки та емпіричної перевірки ефективності конкретних програм психологічної підтримки даної категорії населення, що є важливим напрямком прикладних досліджень у галузі психології ментального здоров'я в умовах воєнного часу.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було проведено комплексний статистичний аналіз взаємозв'язків між переживанням почуття провини, самотності, тривожності та суб'єктивним благополуччям респондентів.

За результатами описової статистики встановлено, що характерною особливістю групи з близькими у війську є значно вища варіативність показників за всіма досліджуваними шкалами, що свідчить про суттєву індивідуальну різноманітність емоційних реакцій на ситуацію військової служби близьких.

Порівняльний аналіз між двома групами не виявив статистично значущих відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя - ані за інтегральним показником, ані за жодним із його компонентів: фізичним, психологічним чи міжособистісним. Відсутність значущих відмінностей підтверджена і щодо показника самотності, а також не залежить від статі та місця проживання респондентів. Це свідчить про те, що сам факт наявності близьких у війську не є безпосереднім детермінантом рівня суб'єктивного благополуччя.

Кореляційний аналіз для повної вибірки засвідчив, що самотність є найбільш потужним і широко представленим чинником зниження суб'єктивного благополуччя - значущі негативні зв'язки зафіксовано з усіма його компонентами. Почуття провини виявило значущий негативний зв'язок переважно з психологічним компонентом благополуччя та тісно пов'язане з переживанням самотності. Тривожність специфічно впливає на психологічний компонент благополуччя і значуще корелює з самотністю в загальній вибірці. Кореляційний аналіз у підгрупі членів родин військовослужбовців виявив специфічну закономірність: у цій групі тривожність і почуття провини формують значно тісніший взаємозв'язок порівняно із загальною вибіркою, де цей зв'язок є статистично незначущим. Це свідчить про те, що військовий контекст модифікує характер взаємодії досліджуваних психологічних станів.

Регресійний аналіз підтвердив, що самотність є єдиним статистично значущим незалежним предиктором суб'єктивного благополуччя - як для інтегрального показника, так і для психологічного та міжособистісного компонентів - у підгрупі членів родин військовослужбовців. Фізичний компонент благополуччя виявився нечутливим до впливу жодного з досліджуваних психологічних чинників, що вказує на його відносну автономність. Включення до регресійної моделі змінних статі та місця проживання не змінило загальної картини: самотність залишається єдиним значущим предиктором незалежно від цих соціально-демографічних характеристик.

ВИСНОВКИ

Магістерська робота присвячена теоретичному та емпіричному дослідженню взаємозв'язку між переживанням почуття провини, самотності, тривожності та суб'єктивним благополуччям близьких і членів родин військовослужбовців в умовах повномасштабної війни в Україні.

За допомогою теоретичного аналізу визначено, що почуття провини, самотність і тривожність є взаємопов'язаними емоційними станами, які можуть суттєво знижувати якість психологічного функціонування особистості. Встановлено специфіку психологічних наслідків військової служби близьких для членів їхніх родин, які перебувають у стані тривалого очікування, невизначеності та підвищеного емоційного навантаження.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB, опитувальник переживання почуття провини (ППВ), шкалу тривожності GAD-7 та шкалу самотності UCLA.

Порівняльний аналіз між групою осіб із близькими у лавах Сил Оборони України та групою без близьких у війську не виявив статистично значущих відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя - ані за інтегральним показником, ані за жодною з субшкал. Це свідчить про те, що сам факт наявності близьких у війську не є безпосереднім детермінантом рівня благополуччя, а вирішальну роль відіграють індивідуальні психологічні характеристики та суб'єктивний досвід переживання ситуації.

Кореляційний аналіз засвідчив, що самотність є найбільш потужним і широко представленим чинником зниження суб'єктивного благополуччя серед усіх досліджуваних змінних - значущі негативні зв'язки виявлено з усіма компонентами благополуччя. Почуття провини пов'язане переважно з психологічним компонентом благополуччя, тоді як тривожність чинить специфічний деструктивний вплив на психологічне благополуччя і тісно пов'язана з переживанням самотності.

У підгрупі членів родин військовослужбовців виявлено специфічну закономірність: тривожність і почуття провини у цій групі формують значно тісніший взаємозв'язок порівняно із загальною вибіркою. Це свідчить про те, що військовий контекст модифікує характер взаємозв'язків між досліджуваними психологічними станами.

Регресійний аналіз підтвердив, що самотність є єдиним статистично значущим незалежним предиктором суб'єктивного благополуччя як у повній вибірці, так і в підгрупі членів родин військовослужбовців — для інтегрального показника, психологічного та міжособистісного благополуччя. Натомість фізичний компонент благополуччя виявився практично не чутливим до впливу жодного з досліджуваних психологічних чинників, що вказує на його відносну автономність.

Гендерний аналіз та аналіз за місцем проживання не виявили значущих відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя — ані між жінками та чоловіками, ані між респондентами в Україні та за кордоном. Самотність залишається значущим предиктором благополуччя незалежно від цих соціально-демографічних характеристик, що підкреслює універсальність її впливу.

Концептуальна модель дослідження, розроблена на основі теоретичного аналізу наукових джерел, отримала лише часткове емпіричне підтвердження. Передбачена моделлю роль наявності близьких у лавах Сил Оборони України як контекстного фактора, що опосередковано впливає на суб'єктивне благополуччя через посилення переживання самотності, тривожності та почуття провини, не підтвердилась статистично: порівняльний аналіз не виявив значущих відмінностей між групами респондентів із близькими у війську та без них за жодним із досліджуваних психологічних показників. Це свідчить про те, що психологічний стан і рівень суб'єктивного благополуччя визначаються переважно індивідуальними психологічними характеристиками, а не самим фактом наявності близьких на військовій службі. Водночас та частина моделі,

яка стосується взаємозв'язків між психологічними предикторами та суб'єктивним благополуччям, підтвердилась: самотність, тривожність і почуття провини виявили значущі зв'язки між собою та з благополуччям, а самотність підтвердила роль ключового предиктора. Отримані результати вказують на необхідність перегляду та уточнення концептуальної моделі - зокрема, переосмислення ролі контекстного фактора та можливого включення до моделі індивідуальних психологічних ресурсів і якості соціальної підтримки як змінних.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки програм психологічної підтримки близьких та членів родин військовослужбовців. З огляду на виявлену центральну роль самотності як ключового предиктора суб'єктивного благополуччя, пріоритетним напрямком психологічної підтримки визначено роботу з переживанням самотності, зокрема через групові форми роботи, розвиток спільнот взаємодопомоги та психоедукацію. Важливим практичним висновком є те, що у загальній вибірці самотність чинить більш руйнівний вплив на благополуччя, ніж у підгрупі членів родин військовослужбовців, що свідчить про необхідність адресної роботи з самотністю як ризиком для широких верств населення в умовах тривалої війни.

Встановлено також, що об'єктивні ситуативні чинники - тривалість розлуки та частота спілкування з військовослужбовцем - не визначають рівень психологічного благополуччя безпосередньо, що підкреслює вагомість суб'єктивного сприйняття ситуації та індивідуальних психологічних ресурсів як мішеней психологічного втручання.

Перспективами подальших досліджень є вивчення гендерної специфіки на більш збалансованих вибірках, дослідження медіаційної ролі самотності у зв'язку між почуттям провини та суб'єктивним благополуччям, а також лонгітюдне дослідження динаміки психологічного стану членів родин військовослужбовців на різних етапах військового конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв, Н. А., Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Остапчук, В. В., & Ткаченко, В. В. (2016). *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ.
2. Ананова, І. В. (2004). Дослідження захисних адаптивних механізмів у людей з високим почуттям вини. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 617, 7–11.
3. Ананова, І. В. (2013). Методологічні проблеми дослідження переживання почуття вини. У *Україна і світ: діалог мов і культур: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції* (с. 594–595). Київ: Вид. центр КНЛУ.
4. Ананова, І. В. (2014). Діагностика неконструктивного почуття вини. У *Особистість у сучасному світі: Матеріали III Всеукраїнського психологічного конгресу з міжнародною участю* (с. 556–560). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство».
5. Ананова, І. В. (2015а). Методика діагностики неконструктивного переживання почуття вини. *Проблеми сучасної психології*, 30, 33–50.
6. Ананова, І. В. (2015б). *Особистісні та процесуальні особливості переживання почуття провини* (дис. канд. психол. наук). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка.
7. Горбаль, І. С. (2016). *Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів* (автореф. дис. канд. психол. наук). Київ.
8. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., & Терещенко, К. В. (2018). *Психологічне благополуччя особистості: діагностика та шляхи підвищення: методичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
9. Кириленко, Т. С. (2004). *Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості*. Київ: ВПЦ «Київський університет».

10. Коробка, І. М. (2022). Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2(85). <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-12>
11. Лавриненко, Д., Савченко, О., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2024). Українська адаптація шкали для оцінки генералізованого тривожного розладу (GAD-7): досвід діагностики в умовах воєнного стану. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 11, 77–103. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-5>
12. Малєєва, О. Л. (2007). *Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини* (дис. канд. психол. наук). Одеса.
13. Маркова, М. В., & Росінський, Г. С. (2018). Порушення здоров'я сім'ї демобілізованих військовослужбовців — учасників АТО. *Український вісник психоневрології*, 1(94), 78–82.
14. Матвієнко, А. Ю. (2024). Збереження сімейних зв'язків як ключовий елемент резилієнтності родин військовослужбовців. У *Психологія особистості: ресурсна база виживання суб'єкта в екстремальних умовах* (Матеріали конференції). Київ: Логос.
15. Найдьонова, Л. А. (2018). Посттравматичні стресові розлади у другому поколінні. У *Військова психологія у вимірах війни і миру* (с. 109–113). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка.
16. Пов'якель, Н. І. (2019). Життєстійкість як чинник подолання тривожності у дорослих. *Психологічні перспективи*, (33), 98–104.
17. RBC-Україна. (2025, 15 січня). *Захищають усю територію: Зеленський назвав чисельність української армії*. <https://www.rbc.ua/rus/news/zahishchayut-usyu-teritoriyu-zelenskiy-nazvav-1736948784.html>

- 18.Сафіна, Л. В. (2021). Тривожність як чинник емоційного вигорання у фахівців допомагаючих професій. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*, 47(50), 131–138.
- 19.Семків, І. І. (2012). Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за соціальну активність. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 37, 234–237.
- 20.Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функції психологічного благополуччя. *Актуальні проблеми психології*, V(17), 124–133.
- 21.Софіна, Л. В. (2009). *Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини* (дис. канд. психол. наук). Київ.
- 22.Титаренко, Т. М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.
- 23.Умеренкова, Н. Ф. (2020). Індивідуально-психологічні особливості дружин комбатантів. *Psychological Journal*, 6(4), 213–228.
- 24.Четверик-Бурчак, А. Г., & Матях, В. (2020). Особливості переживання почуття провини особами з різними рівнями особистісної зрілості. *Psychology*. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-68-03>
- 25.Чепіга, Н. В. (2022). Особливості тривожності в умовах соціальної невизначеності. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і педагогіка*, 9(2), 55–63.
- 26.Шкала самотності UCLA. (2026, 10 квітня). https://www.eztests.xyz/tests/loneliness_ucla/
- 27.Штепа, О. С. (2015). Аналіз емпіричної багатofакторної моделі психологічної ресурсності. *Проблеми сучасної психології*, 28, 670–682.

28. Allen, E. S., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). On the home front: Stress for recently deployed Army couples. *Family Process*, 50(2), 235–246.
29. Angelis, K., & Segal, M. (2015). Transitions in the military and the family as greedy institutions: Original concept and current applicability. In R. Moelker, M. Andres, G. Bowen, & P. Manigart (Eds.), *Military families and war in the 21st century: Comparative perspectives* (pp. 21–39). London: Routledge.
30. Ananova, I. V., & Vashchenko, I. V. (2016). Personality characteristics that determine predisposition to experience the feeling of guilt. *Problems of Modern Psychology*, 34, 31–45.
31. Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
32. Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115, 243–267.
33. Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
34. Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & King, L. A. (2009). Two traditions of happiness research. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 208–211.
35. Borah, E., & Fina, B. A. (2017). Military spouses speak up. *Journal of Family Social Work*, 20(2), 144–161.
36. Castilla del Pino, C. (1991). *La culpa*. Madrid: Alianza Editorial.
37. Chandra, A., et al. (2010). Children on the homefront. *Pediatrics*, 125, 13–22.
<https://doi.org/10.1542/peds.2009-1180>
38. Clever, M., Segre, L. S., & Sosne, S. (2022). Supporting military families during times of crisis. *Current Psychiatry Reports*, 24(5), 177–187.
39. Cuber, J. F. (1945). Family readjustment of veterans. *Marriage and Family Living*, 7, 28–30.

- 40.de Wynter, A. (2024). *If Eleanor Rigby had met ChatGPT: A study on loneliness in a post-LLM world*. arXiv:2412.01617. <https://arxiv.org/abs/2412.01617>
- 41.Fergus, T. A., & Valentiner, D. P. (2010). Shame- and guilt-proneness: Relationships with anxiety disorder symptoms in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8), 811–815.
- 42.Garg, M., Saxena, C., Samanta, D., & Dorr, B. J. (2023). *LonXplain: Lonesomeness as a consequence of mental disturbance in Reddit posts*. arXiv:2305.18736. <https://arxiv.org/abs/2305.18736>
- 43.Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- 44.Green, S., Nurius, P. S., & Lester, P. (2013). Spouse psychological wellbeing. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 23(6), 753–768.
- 45.Hafenbrack, A. C., LaPalme, M. L., & Solal, I. (2022). Mindfulness meditation reduces guilt and prosocial reparation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 123(1), 28–54. <https://doi.org/10.1037/pspa0000298>
- 46.Herzog, J., Everson, R., & Whitworth, J. (2011). Do secondary trauma symptoms in spouses of combat-exposed National Guard soldiers mediate impacts of soldiers' trauma exposure on their children? *Child & Family Social Work*, 16(4), 456–465. <https://doi.org/10.1007/s10560-011-0243-z>
- 47.Hoffman, M. L. (1998). Varieties of empathy-based guilt. In J. Bybee (Ed.), *Guilt and children* (pp. 91–113). San Diego: Academic Press.
- 48.Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research. *Psychological Science*, 18(2), 81–87.
- 49.Jiang, Y., Jiang, Y., Leqi, L., & Winkielman, P. (2022). *Many ways to be lonely: Fine-grained characterization of loneliness and its potential changes in COVID-19*. arXiv:2201.07423. <https://arxiv.org/abs/2201.07423>

50. Joseph, A. L., & Afifi, T. D. (2010). Military wives' stressful disclosures. *Journal of Applied Communication Research*, 38(4), 391–411.
51. Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (2003). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
52. Larsen, J. L., Clauss-Ehlers, C. S., & Cosden, M. A. (2015). An exploration of army wives' responses to spousal deployment: Stressors and protective factors. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 4(4), 212–228. <https://doi.org/10.1037/cfp0000049>
53. Liu, A. R., Pataranutaporn, P., & Maes, P. (2024). *Chatbot companionship: A mixed-methods study of companion chatbot usage patterns and their relationship to loneliness in active users*. arXiv:2410.21596. <https://arxiv.org/abs/2410.21596>
54. Luck, T., & Luck-Sikorski, C. (2021). Feelings of guilt in the general adult population: Prevalence, intensity and association with depression. *Psychology, Health & Medicine*, 26(9), 1143–1153. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1859558>
55. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.
56. Malkina-Pykh, I. (2015). *Predicting and increasing subjective well-being: Response function model and rhythmic movement therapy*. arXiv:1507.01891. <https://arxiv.org/abs/1507.01891>
57. May, R. (1950). *The meaning of anxiety*. New York: Ronald Press.
58. Muris, P., & Meesters, C. (2014). Small or big in the eyes of the other: On the developmental psychopathology of self-conscious emotions as shame, guilt, and pride. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(1), 19–40.
59. Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *The New England Journal of Medicine*, 383, 510–512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>

60. Pincus, S., Leiner, B., Black, N., & Singh, T. W. (2011). The impact of deployment on military families and children. In E. C. Ritchie (Ed.), *Combat and operational behavioral health* (pp. 487–501). Washington, DC: Office of the Surgeon General at TMM Publication.
61. Prachi, B., & Pande, L. (2017). Psychological well-being as a correlate of physical well-being among the spouses of Indian Armed Force personnel. *International Journal of Indian Psychology*, 4(2). <https://doi.org/10.25215/0402.119>
62. Prakash, J., Bavdekar, R. D., & Joshi, S. B. (2011). The woes of waiting wives. *Medical Journal Armed Forces India*, 67(1), 58–63.
63. Qirtas, M. M., Zafeirid, E., Pesch, D., & Bantry White, E. (2024). *Unmasking the nuances of loneliness: Using digital biomarkers to understand social and emotional loneliness in college students*. arXiv:2404.01845. <https://arxiv.org/abs/2404.01845>
64. Rokach, A. (1998). The relation of cultural background to the causes of loneliness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17(1), 75–88.
65. Rokach, A. (1990). Surviving and coping with loneliness. *Journal of Psychology*, 124(1), 39–54.
66. Russell, D. W. (1996). The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20–40.
67. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
68. Samman, E. (2007). Psychological and subjective well-being. *Oxford Development Studies*, 35(4), 459–486.
69. Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240.
70. Spielberger, C. D. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

71. Storms, M. (2014). *Wives left behind* (Doctoral dissertation). Ohio State University.
72. Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. Guilford Press.
73. Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345–372.
74. Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 469–478.
75. Tilghman-Osborne, C., Cole, D. A., & Felton, J. W. (2010). Definition and measurement of guilt: Implications for clinical research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 536–546. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.007>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1. Описова статистика показників суб'єктивного благополуччя

Показник	Група щодо наявності близьких у війську	n	M	SD	95% ДІ нижня	95% ДІ верхня	Mdn	Min	Max	W	p
Психологічне благополуччя	є близькі у війську	45	39,6	7,45	37,4	41,9	39	24	59	,985	,809
	немає	33	40,2	6,51	37,8	42,5	41	26	50	,959	,236
Фізичне благополуччя	є близькі у війську	45	22,9	4,79	21,5	24,3	23	12	32	,981	,663
	немає	33	23,5	4,09	22,1	25,0	23	16	30	,956	,195
Міжособистісне благополуччя (стосунки)	є близькі у війську	45	17,5	3,41	16,5	18,5	18	10	23	,941	,023
	немає	33	17,5	3,31	16,3	18,7	18	11	24	,955	,180
Суб'єктивне благополуччя (інтегральний)	є близькі у війську	45	80,0	11,8	76,5	83,6	80	55	107	,984	,784
	немає	33	81,2	11,7	77,0	85,3	81	58	102	,959	,242

Примітка. Група 1 — респонденти, чії близькі або члени родини перебувають у лавах Сил Оборони України (n = 45); Група 2 — респонденти без близьких у війську (n = 33). M — середнє; SD — стандартне відхилення; ДІ — довірчий інтервал; Mdn — медіана; W — критерій Шапіро-Уїлка; * p < ,05 — відхилення від нормального розподілу.

ДОДАТОК 2. Кореляційний аналіз між досліджуваними показниками

Показник		1. Тривожність (GAD-7)	2. Самотність (UCLA)	3. Почуття провини (ППВ)	4. Суб'єктивне благополуччя (інтегральний)	5. Психологічне благополуччя	6. Фізичне благополуччя	7. Міжособистісне благополуччя	8. Наявність близьких у війську
1. Тривожність (GAD-7)	ρ	—							
	df	—							
	p	—							
2. Самотність (UCLA)	ρ	,310**	—						
	df	76	—						
	p	,006	—						
3. Почуття провини (ППВ)	ρ	,510***	,364**	—					
	df	76	76	—					
	p	<,001	,001	—					
4. Суб'єктивне благополуччя (інтегральний)	ρ	-,312**	-,533***	-,298**	—				
	df	76	76	76	—				
	p	,005	<,001	,008	—				

5. Психологічне благополуччя	ρ	–,291**	–,516***	–,304**	,875***	—			
	df	76	76	76	76	—			
	p	,010	<,001	,007	<,001	—			
6. Фізичне благополуччя	ρ	–,219	–,234*	–,182	,767***	,500***	—		
	df	76	76	76	76	76	—		
	p	,055	,040	,110	<,001	<,001	—		
7. Міжособистісне благополуччя	ρ	–,121	–,439***	–,189	,572***	,339**	,256*	—	
	df	76	76	76	76	76	76	—	
	p	,293	<,001	,097	<,001	,002	,024	—	
8. Наявність близьких у війську	ρ	–,099	,116	–,166	,053	,055	,061	–,013	—
	df	76	76	76	76	76	76	76	—
	p	,389	,310	,146	,645	,630	,594	,908	—

Примітка. ρ — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена; df — ступені свободи; p — рівень значущості; n = 78. * $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$. Незначущі коефіцієнти ($p > ,05$) подано сірим кольором.

ДОДАТОК 3. Повна кореляційна матриця досліджуваних показників у групі респондентів із близькими у лавах Сил Оборони України (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, $n = 45$)

Показник		1	2	3	4	5	6	7
1. Тривожність (GAD-7)	ρ	—						
	df	—						
	p	—						
2. Самотність (UCLA)	ρ	,212	—					
	df	43	—					
	p	,162	—					
3. Почуття провини (ППВ)	ρ	,442**	,401**	—				
	df	43	43	—				
	p	,002	,006	—				
4. Суб'єктивне благополуччя (інтегральний)	ρ	-,257	-,507***	-,305*	—			
	df	43	43	43	—			
	p	,089	<,001	,042	—			
5. Психологічне благополуччя	ρ	-,364*	-,481***	-,374*	,861***	—		
	df	43	43	43	43	—		

ДОДАТОК 4. Повна кореляційна матриця тривалості розлуки та частоти спілкування з психологічними показниками у групі респондентів із близькими у лавах Сил Оборони України (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, $n = 45$)

Показник		1	2	3	4	5	6
1. Тривалість розлуки (міс.)	ρ	—					
	df	—					
	p	—					
2. Частота спілкування	ρ	-,326*	—				
	df	37	—				
	p	,043	—				
3. Тривожність (GAD-7)	ρ	-,145	,103	—			
	df	37	42	—			
	p	,380	,504	—			
4. Суб'єктивне благополуччя (BBC)	ρ	-,051	-,050	-,257	—		
	df	37	42	43	—		
	p	,757	,747	,089	—		
5. Самотність (UCLA)	ρ	,090	-,018	,212	-,507***	—	
	df	37	42	43	43	—	
	p	,588	,906	,162	<,001	—	

6. Почуття провини (ППВ)	ρ	-,211	,253	,442**	-,305*	,401**	—
	df	37	42	43	43	43	—
	p	,198	,097	,002	,042	,006	—

Примітка. ρ — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена; df — ступені свободи; p — рівень значущості. Фільтр: група респондентів із близькими у лавах Сил Оборони України (n = 45). Кореляції з тривалістю розлуки розраховані на підвибірці n = 39 через пропущені значення. * p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001. Незначущі коефіцієнти подано сірим кольором.