

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя в
умовах війни**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-242 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Анни КІФІК
(прізвище та ініціали)

Керівники

Дар'я ТРОФІМОВА, к.психол.н., доц.,
Сергій СИТНИК, д.мед.н., проф.
(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)

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі здійснено теоретичний та емпіричний аналіз соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни. Проаналізовано сучасні наукові підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя, психологічного стресу, соціальної підтримки та життєстійкості. Визначено особливості психологічного стану особистості в умовах тривалого воєнного стресу.

Емпірично досліджено взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям, сприйнятим стресом, задоволеністю життям, соціальною підтримкою та життєстійкістю. Встановлено, що суб'єктивне благополуччя має сильний негативний зв'язок зі сприйнятим стресом та позитивні зв'язки із життєстійкістю, задоволеністю життям і соціальною підтримкою. Виявлено, що найбільш значущими чинниками суб'єктивного благополуччя є рівень сприйнятого стресу, задоволеність життям та життєстійкість. Проведено порівняльний аналіз показників залежно від соціально-демографічних характеристик та досвіду переміщення через війну. Статистично значущих відмінностей між групами залежно від досвіду переміщення не виявлено, однак встановлено певні тенденції щодо особливостей психологічної адаптації.

На основі результатів дослідження розроблено та обґрунтовано тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного стресу шляхом розвитку життєстійкості, емоційної саморегуляції та актуалізації внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, психологічний стрес, сприйнятий стрес, життєстійкість, соціальна підтримка, задоволеність життям, воєнний стрес, психологічні ресурси, психологічна адаптація, тренінгова програма.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	9
1.1. Теоретичні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя особистості як соціально-психологічного феномену.....	9
1.2. Психологічна природа та соціально-психологічні механізми сприйняття стресу особистістю.....	14
1.3. Соціально-психологічні ресурси особистості як чинники збереження суб'єктивного благополуччя.....	20
1.4. Соціально-психологічні особливості вимушеного переміщення та переживання війни: міжнародний і український досвід.....	28
1.5. Концептуальна модель дослідження суб'єктивного благополуччя в умовах війни	30
Висновки до розділу I	33
РОЗДІЛ II МЕТОДИЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження.....	35
2.2. Психометричні характеристики використаних методик.....	41
2.3. Характеристика вибірки.....	44
Висновки до розділу II.....	50
РОЗДІЛ III АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	53
3.1. Описові статистики та первинний аналіз емпіричних даних.....	53
3.2. Порівняльний аналіз показників залежно від соціально-демографічних характеристик.....	69
3.3. Аналіз взаємозв'язків та впливу соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя.....	76
3.4. Розробка та обґрунтування тренінгової програми з підвищення суб'єктивного благополуччя в умовах війни.....	94
Висновки до розділу III	98
ВИСНОВКИ.....	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	103
ДОДАТКИ.....	115

ВСТУП

Актуальність. Сучасні умови повномасштабної війни в Україні істотно змінюють життєвий простір особистості, формуючи стан тривалого психологічного напруження, невизначеності та загрози. Постійний вплив стресових факторів, пов'язаних із небезпекою для життя, порушенням звичного способу існування, соціальними втратами та обмеженням можливостей планування майбутнього, негативно позначається на психологічному стані людини. У цих умовах особливої значущості набуває проблема збереження суб'єктивного благополуччя як інтегрального показника психічного здоров'я та якості життя особистості.

Важливим соціально-психологічним наслідком війни стало масове вимушене переміщення населення, яке супроводжується втратою звичного соціального середовища, зміною умов проживання, розривом соціальних зв'язків та необхідністю адаптації до нових культурних і соціальних контекстів. Досвід переміщення часто пов'язаний із переживанням втрати дому, почуттям нестабільності та невизначеності майбутнього, що може суттєво підвищувати рівень психологічного напруження. Водночас процес адаптації до нових умов життя значною мірою залежить від наявності соціальної підтримки, внутрішніх ресурсів особистості та особливостей суб'єктивного сприйняття стресових подій.

Суб'єктивне благополуччя відображає те, як людина оцінює власне життя, рівень задоволеності ним, емоційний баланс і здатність підтримувати внутрішню рівновагу в складних життєвих обставинах. В умовах війни воно тісно пов'язане зі сприйняттям стресу, адже саме суб'єктивна оцінка подій визначає ступінь психологічного напруження та відчуття контролю над ситуацією. Разом із цим важливу роль відіграють соціально-психологічні ресурси особистості, зокрема соціальна підтримка,

життєстійкість і загальна задоволеність життям, які можуть як послаблювати негативний вплив стресу, так і сприяти адаптації в умовах тривалої кризової ситуації.

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю комплексного аналізу соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни та визначення їх ролі у підтриманні психологічної стабільності. Особливу доцільність має поєднання емпіричного вивчення зазначених чинників із розробкою практично орієнтованих психологічних заходів, спрямованих на підвищення суб'єктивного благополуччя та посилення внутрішніх ресурсів особистості в умовах воєнного часу.

Теоретико-методологічне обґрунтування дослідження. Основою дослідження є підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя, стресу та особистісних ресурсів у психології. Поняття суб'єктивного благополуччя розглядається в межах гедоністичного, евдемонічного та інтегративного підходів, представлених у працях Н. Бредберна, Е. Дінера, К. Ріфф, К. Кіза, Р. Райана та Е. Десі. Психологічна природа стресу та його сприйняття аналізується на основі концепцій Г. Сельє, транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман та моделі сприйняття стресу С. Коена. Методологічне значення для дослідження мають концепції життєстійкості С. Мадді та сучасні українські дослідження психологічних ресурсів в умовах війни (О. Кокун, С. Кузікова, С. Максименко, Л. Карамушка), у яких суб'єктивне благополуччя розглядається як показник психологічної адаптації особистості.

Об'єкт дослідження – рівень суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати основні наукові підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя та психологічного стресу в сучасній психології.
2. Розкрити психологічну природу та соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям, сприйняттям стресу, соціальною підтримкою, життєстійкістю та задоволеністю життям.
4. Здійснити кількісний аналіз та інтерпретацію отриманих емпіричних результатів.
5. Розробити та обґрунтувати психологічну тренінгову програму, спрямовану на підвищення суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань у роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження, зокрема:

1. Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер – для оцінки рівня суб'єктивного благополуччя;
2. Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) – для визначення суб'єктивного рівня напруженості та переживання стресу;
3. Шкалу задоволеності життям (А. В. Стаднік, Ю. Б. Мельник) – для оцінки когнітивної складової благополуччя;

4. Багатовимірну шкалу сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) у перекладі Ю. Б. Мельник та А. В. Стаднік – для визначення рівня соціальної підтримки;
5. Шкалу життєстійкості С. Мадді – для оцінки рівня психологічної стійкості особистості.
6. Для обробки отриманих даних застосовано методи описової статистики, кореляційний, факторний та регресійний аналіз.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 104 осіб віком від 18 до 55 років (чоловіки та жінки), які проживають в Україні та закордоном. Вибірка є змішаною за статтю, віком та соціальним статусом. Усі респонденти брали участь у дослідженні на добровільній основі з дотриманням принципів анонімності та етичних норм психологічного дослідження.

Дослідницькі питання:

1. Які особливості суб'єктивного благополуччя особистості проявляються в умовах війни?
2. Чи характеризується психологічний стан особистості в умовах війни підвищеним рівнем сприйняття стресу?
3. Чи існують статистично значущі взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям та сприйняттям стресу особистості в умовах війни?
4. Чи пов'язане суб'єктивне благополуччя особистості з рівнем соціальної підтримки та життєстійкості в умовах війни?
5. Чи існують статистично значущі відмінності у показниках суб'єктивного благополуччя, сприйняття стресу, соціальної підтримки та життєстійкості між особами, які пережили досвід вимушеного переміщення, та тими, хто не змінював місце проживання під час війни?

Теоретична значущість дослідження. Теоретична значущість роботи полягає в уточненні уявлень про суб'єктивне благополуччя та сприйняття стресу як показники психологічного стану особистості в умовах війни, а також у розширенні наукових знань про соціально-психологічні чинники, що пов'язані з підтриманням благополуччя в умовах хронічного стресу.

Практична значущість дослідження. Практична значущість дипломної роботи полягає у можливості використання результатів дослідження в практиці психологічного консультування, психопросвітницької діяльності та психологічного супроводу особистості в умовах воєнного стресу. Виявлені взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям, сприйнятим стресом, соціальною підтримкою, життєстійкістю та задоволеністю життям можуть бути враховані під час розробки програм психологічної допомоги населенню. Розроблена тренінгова програма може використовуватись практичними психологами для підтримки психоемоційного стану, підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, розвитку життєстійкості та актуалізації внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни.

Апробація результатів дослідження. Окремі теоретико-емпіричні положення дослідження були апробовані в межах науково-практичної конференції «Війна, мир, людина: сучасний погляд та переосмислення» та представлені у тезах доповіді «Суб'єктивне благополуччя як психологічний ресурс адаптації особистості в умовах воєнного стресу».

РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя особистості як соціально-психологічного феномену

У сучасній психології поняття «суб'єктивне благополуччя» (subjective well-being, SWB) посідає центральне місце в дослідженнях позитивного функціонування особистості. Під ним розуміють інтегральний показник внутрішнього стану людини, який відображає її оцінку власного життя, ступінь задоволеності ним і загальний емоційний тон переживань (Diener, 1984). У різних теоретичних школах це явище пояснюється по-різному, однак найчастіше виокремлюють три основні наукові підходи — гедоністичний, евдемонічний та інтегративний.

Гедоністична традиція бере початок ще з античності (Арістипп, Епікур) і стверджує, що щастя полягає у досягненні задоволення та уникненні страждань. У сучасній психології цей підхід набув розвитку завдяки працям Е. Дінера (Diener, 1984), Н. Бредберна (Bradburn, 1969), М. Аргайла (Argyle, 1987). Згідно з ним, суб'єктивне благополуччя — це емоційна оцінка власного життя, що включає переважання позитивних емоцій над негативними та високу задоволеність життям.

Дослідники в межах цього підходу вважають, що показником благополуччя є баланс емоційного досвіду: чим більше позитивних емоцій відчуває людина, тим вищим є рівень її щастя. Н. Бредберн у своїй концепції підкреслював, що суб'єктивне благополуччя — це не відсутність негативних емоцій, а співвідношення між позитивними й негативними переживаннями.

Українські психологи (Волська, 2022; Мельник, Стаднік, 2015) звертають увагу, що в умовах сучасних кризових викликів, зокрема війни,

емоційна частина благополуччя є особливо вразливою, але саме вона часто стає індикатором здатності людини зберігати ресурсність і позитивний настрій, незважаючи на зовнішні труднощі.

Евдемонічний підхід розвинувся як альтернатива гедонізму. Його витоки почалися з філософії Арістотеля. Він тлумачив щастя як евдемонію — життя згідно з власною природою, реалізацію потенціалу та моральну доброчесність. У психології цей напрям розвинувся у працях К. Ріффа (Ryff, 1989), А. Вотермана (Waterman, 1993), Р. Райана і Е. Десі (Ryan & Deci, 2001).

На думку К. Ріффа, психологічне благополуччя не зводиться до задоволення потреб чи емоційного комфорту. Воно передбачає повноцінну реалізацію себе як особистості. Її модель психологічного благополуччя включає шість компонентів: автономію, самоприйняття, особистісне зростання, позитивні взаємини з іншими, управління середовищем і наявність життєвої мети (Ryff, 1989).

Українські автори (Максименко, 2024; Кузікова, 2023) також наголошують, що благополуччя у цьому розумінні — це смислове, ціннісне й духовне переживання життя, коли людина усвідомлює власну місію, розвивається, зберігаючи внутрішню цілісність. У воєнних умовах такий підхід набуває особливої актуальності, адже саме наявність смислу та внутрішня орієнтація на розвиток допомагають людині залишитися психологічно стабільною навіть за хронічного стресу.

Інтегративний підхід до розуміння суб'єктивного благополуччя поєднує емоційний, когнітивний та смисловий виміри психологічного функціонування особистості. У межах цього підходу благополуччя розглядається не лише як стан задоволеності або позитивного емоційного фону, а як цілісна система внутрішньої рівноваги, що формується у

взаємодії переживань, оцінок життєвих обставин та особистісних смислів (Diener, 1984; Ryff, 1989; Keyes, 2002).

Особливого значення в інтегративному баченні набуває смисловий компонент благополуччя. У цьому контексті важливою є позиція В. Франкла, який розглядав здатність людини знаходити сенс як ключовий ресурс збереження внутрішньої стійкості навіть у гранично складних життєвих умовах. У праці «Сказати життю “так”» Франкл наголошує, що переживання сенсу не усуває страждання, однак змінює ставлення до нього, дозволяючи людині зберігати гідність, внутрішню цілісність і психологічну опору (Frankl, 2006). У межах сучасних уявлень про благополуччя ця ідея узгоджується з евдемонічною та інтегративною традиціями, де сенс життя розглядається як стабілізуючий чинник психологічного функціонування.

Українські дослідники також підкреслюють, що в умовах тривалої невизначеності та кризових подій саме смислова узгодженість життя є важливим компонентом суб'єктивного благополуччя. Зокрема, Н. Каргіна та М. Прищак зазначають, що психологічне благополуччя пов'язане зі здатністю особистості усвідомлювати значущість власного досвіду, інтегрувати труднощі у цілісну життєву історію та зберігати відчуття внутрішньої цінності (Каргіна, 2015; Прищак, Гречановська, 2024). У воєнних умовах, як наголошують С. Кузікова та С. Максименко, смислова сфера виступає одним із провідних ресурсів адаптації, що підтримує психологічну стійкість та суб'єктивне благополуччя особистості (Кузікова, 2023; Максименко, 2024).

Таким чином, інтегративний підхід дозволяє розглядати суб'єктивне благополуччя як динамічний процес, у якому поєднуються емоційна стабільність, когнітивна оцінка життя та здатність знаходити сенс навіть у складних і травматичних обставинах.

Структура суб'єктивного благополуччя особистості. Більшість сучасних дослідників погоджуються, що суб'єктивне благополуччя — це багатокомпонентний психологічний конструкт, який об'єднує емоційні, когнітивні та смислові складові. Класична модель Е. Дінера (Diener, 1984) виділяє дві основні компоненти:

1. Когнітивну — оцінка людиною власного життя в цілому, ступінь задоволеності важливими життєвими сферами (сім'я, робота, здоров'я, самореалізація);

2. Емоційну — співвідношення позитивних і негативних емоцій, частота та інтенсивність їх переживання.

Когнітивний компонент відображає раціональне осмислення життя, його успішності, відповідності внутрішнім очікуванням і цінностям. Людина із високим рівнем когнітивного благополуччя схильна позитивно оцінювати свій життєвий шлях, відчуває задоволення від досягнень і приймає власні обставини як результат власних зусиль.

Емоційний компонент відображає афективну сферу особистості. За Н. Бредберном (1969), співвідношення позитивного та негативного емоційного досвіду визначає загальний рівень щастя. Коли позитивні емоції переважають, особистість відчуває себе ресурсною, врівноваженою, відкритою до соціальних контактів. Навпаки, перевага негативних емоцій — тривоги, страху, безсилля — знижує рівень суб'єктивного благополуччя.

У подальших дослідженнях (Ryff, 1989; Keyes, 2002) до цієї структури додали смисловий вимір — відчуття життєвої мети, значущості власних дій, моральної узгодженості. Українські психологи (Максименко, 2024; Кузікова, 2023) наголошують, що смислова сфера є ключовим стабілізатором у кризових періодах, коли зовнішні умови не дають людині відчуття контролю.

Таким чином, структура суб'єктивного благополуччя має щонайменше три взаємопов'язані складові:

- когнітивну (оцінка задоволеності життям, рефлексія досягнень і невдач),
- емоційну (баланс позитивних і негативних емоцій, емоційна стабільність),
- смислову (наявність життєвої мети, цінностей, усвідомленого ставлення до власного існування).

Ці компоненти утворюють єдину систему, що забезпечує внутрішню цілісність особистості, її здатність сприймати життя як значуще, наповнене та варте проживання.

Суб'єктивне благополуччя в умовах війни. Воєнна реальність істотно змінює психологічний контекст існування людини. Дослідження українських науковців (Кузікова, 2024; «Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх і наукових організацій в умовах війни», 2023) засвідчують, що суб'єктивне благополуччя в умовах війни є не стільки показником щастя, скільки індикатором психологічної стійкості й адаптації.

Найбільш значущими детермінантами збереження благополуччя в цей період виступають:

- соціальна підтримка (емоційна, інформаційна, інструментальна), яка забезпечує людині відчуття захищеності та приналежності;
- психологічна безпека, що включає довіру до оточення, передбачуваність подій і відчуття стабільності у власному мікросередовищі;
- смислова узгодженість життя, коли навіть у кризі людина знаходить для себе цінність, бачить сенс у власних діях;

- відчуття контролю, здатність впливати бодай на невеликі аспекти власної реальності — розклад дня, побут, роботу, комунікацію.

Як зазначає С. Максименко (2024), саме свідоме збереження суб'єктивного благополуччя — це форма психологічного захисту, що допомагає людині залишатися внутрішньо цілісною в умовах невизначеності. Підтримка позитивних емоцій, фокус на цінностях і близьких стосунках створюють внутрішній простір стабільності, який компенсує зовнішній хаос.

Отже, суб'єктивне благополуччя в умовах війни виконує функцію психічного ресурсу, який допомагає людині не лише виживати, а й зберігати відчуття сенсу, гідності й віри у майбутнє. Воно постає не як розкіш емоційного комфорту, а як активний процес підтримання внутрішньої рівноваги, у якому взаємодіють когнітивні оцінки, емоційна регуляція та смислова орієнтація.

1.2. Психологічна природа та соціально-психологічні механізми сприйняття стресу особистістю

Поняття стресу посідає центральне місце в психологічній науці як пояснювальна рамка для опису реакцій людини на загрозливі, невизначені або надмірно вимогливі обставини. Класичний підхід Г. Сельє (Selye, 1956) заклав біологічне бачення стресу як універсальної адаптаційної відповіді організму на дію стресорів. Утім, із розвитком психологічних досліджень стало очевидно, що однакові зовнішні події не спричиняють однакових наслідків для різних людей: вирішальним виявляється не лише факт події, а те, як саме вона інтерпретується, які смисли їй надаються та які ресурси особистість вважає доступними для подолання. У цьому контексті формується окремий конструкт — сприйняття стресу (*perceived stress*),

який описує суб'єктивну оцінку інтенсивності напруження, непередбачуваності та керованості життєвих обставин.

Сприйняття стресу як результат когнітивної оцінки та смислової інтерпретації подій. Ключовим теоретичним підґрунтям розуміння сприйняття стресу є когнітивно-оцінна модель Р. Лазаруса та С. Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984), у якій стрес постає як процес взаємодії між людиною і середовищем, опосередкований оцінюванням ситуації. Автори розрізняють два рівні оцінки. Первинна оцінка (primary appraisal) відповідає на питання, що означає подія для людини: чи сприймається вона як загроза, втрата, виклик або як нейтральна. Вторинна оцінка (secondary appraisal) пов'язана з аналізом ресурсів: чи є в мене можливості впоратися, що я можу зробити, на кого можу спертися, чи маю контроль. Відповідно, сприйняття стресу не зводиться до переліку стресорів — воно формується на рівні інтерпретації, прогнозування наслідків і оцінювання власної дієздатності.

Для опису саме такого інтегрального суб'єктивного досвіду С. Коен з колегами (Cohen et al., 1983) запропонували конструкт *perceived stress* і підкреслили його зміст: відчуття, що життя «перевантажене», події є «непередбачуваними», а вимоги перевищують можливості контролю. Важливо, що в цьому підході мова йде не про конкретний стресор, а про узагальнений фон переживання: наскільки часто та інтенсивно людина відчуває нестачу контролю, напруження та невизначеність упродовж певного періоду.

У сучасних роботах сприйняття стресу розглядається як самостійна психологічна проблема, пов'язана з когнітивними стилями інтерпретації реальності, очікуваннями щодо майбутнього, суб'єктивною керованістю подій та відчуттям перевантаження (Соломка, 2019; Говорун, Нерубаська, Паладе, 2024). Такий акцент є принциповим для досліджень у воєнний

період, коли «об'єктивна» насиченість стресорами висока майже для всіх, але індивідуальна траєкторія переживання та психологічних наслідків суттєво варіює.

Структура стресового досвіду. Для коректного теоретичного опису доцільно розмежовувати щонайменше три рівні стресового досвіду:

1. Стресор — подія або умова, що потенційно викликає напруження (воєнні дії, вимушене переміщення, економічні втрати, інформаційний тиск);
2. Стрессова реакція — фізіологічні, емоційні та поведінкові прояви напруження (тривога, дратівливість, порушення сну, гіперпильність, уникання тощо);
3. Сприйняття стресу — узагальнена суб'єктивна оцінка того, наскільки життя переживається як непередбачуване, некероване та перевантажене (Cohen et al., 1983).

Сприйняття стресу, на відміну від «реакції», менш прив'язане до окремої події та більше відображає внутрішню картину життєвої ситуації: чи є відчуття керованості, чи підтримується відносна передбачуваність, чи збережена здатність планувати та діяти. У цьому сенсі сприйняття стресу є індикатором не лише напруження, а й порушеної регуляції — зниження суб'єктивного контролю, звуження перспективи майбутнього, утруднення смислового «впорядкування» досвіду.

Соціально-психологічні механізми формування сприйняття стресу. Сприйняття стресу формується на перетині індивідуальних і соціальних механізмів. У соціально-психологічному вимірі провідними є такі механізми:

- 1) Відчуття контролю та керованості подій. Коли людина переживає події як такі, що не піддаються впливу (неможливість прогнозувати безпекову ситуацію, економічну стабільність, життєві плани), зростає

ймовірність високого perceived stress. Це не обов'язково означає відсутність об'єктивних дій; радше йдеться про суб'єктивне переживання меж власної дієздатності. У воєнний період механізм «втрати контролю» посилюється системно: події часто не мають чіткої часової перспективи, а невизначеність стає довготривалою.

2) Непередбачуваність як чинник когнітивного навантаження. Сприйняття ситуації як непередбачуваної підсилює постійну когнітивну напругу: людина змушена безперервно сканувати реальність, оновлювати плани, оцінювати ризики. У такому режимі навіть нейтральні завдання можуть переживатися як надмірні. Саме ця характеристика — непередбачуваність — є однією з центральних у визначенні perceived stress (Cohen et al., 1983).

3) Соціальні норми реагування та «колективний фон» тривоги. У кризових умовах переживання напруження стає соціально розділеним: емоційні реакції поширюються через спілкування, соціальні мережі, групові обговорення. Соціальне середовище може як стабілізувати сприйняття, так і підсилювати його через циркуляцію тривожних повідомлень, катастрофізацію, повторювані сценарії небезпеки. У цьому плані perceived stress є не лише індивідуальним показником, а відображає психологічний клімат та якість інформаційного середовища.

4) Регуляційні механізми та копінг як посередник між оцінкою і переживанням. У моделі Lazarus & Folkman (1984) копінг є ключовим процесом, який пов'язує оцінювання ситуації з емоційними наслідками. Сприйняття стресу зростає, коли доступні стратегії подолання оцінюються як недостатні або неефективні. Важливо, що йдеться не лише про «наявність» стратегій, а про їхню відповідність вимогам ситуації: у хронічно неконтрольованих обставинах частина проблемно-орієнтованих

стратегій об'єктивно обмежена, і це також впливає на суб'єктивну керованість життя.

Вимірювання сприйняття стресу та його валідність в умовах війни. Емпіричне вивчення *perceived stress* найчастіше здійснюється за допомогою Шкали сприйняття стресу (PSS), розробленої Cohen et al. (1983). Її методологічна цінність полягає в тому, що вона фіксує не перелік стресорів, а узагальнений індикатор суб'єктивного переживання напруження, непередбачуваності та втрати контролю. Для досліджень у воєнний період це принципово, адже інтенсивність зовнішніх подій може бути високою у великої кількості людей, тоді як індивідуальне переживання — різним.

Водночас для наукової коректності важливим є підтвердження адекватності інструментів у конкретному культурному та історичному контексті. У цьому сенсі суттєвою є українська адаптація та апробація PSS-10 в умовах війни, що дозволяє обґрунтовано застосовувати шкалу для оцінки *perceived stress* у сучасній українській вибірці (Вельдбрехт, Тавровецька, 2022). Наявність такої адаптації знімає ризики формального перенесення інструменту без урахування контексту і підсилює методологічну надійність емпіричного розділу.

Сприйняття стресу в умовах війни: хронічність, інформаційний тиск і соціальна дезорганізація. Війна як соціальна реальність має специфічні характеристики, що прямо впливають на механізми *perceived stress*: поєднання фізичної загрози, втрат, вимушених змін життєвих ролей, нестабільності, обмеження планування та тривалої невизначеності. У такій ситуації стрес набуває хронічного характеру, а не короткотривалого «епізоду». Саме хронічність посилює узагальнений фон виснаження і підтримує високий рівень сприйняття напруження навіть за відсутності безпосередньої небезпеки в конкретний момент.

Окремого значення набуває інформаційний стрес як чинник сприйняття війни. Постійне оновлення новин, повторювані повідомлення про загрози й втрати, емоційно насичені свідчення в соціальних мережах створюють ситуацію безперервного «психологічного контакту» з небезпекою. Дослідження переживання стресу у воєнних умовах вказують, що інформаційне перевантаження може підсилювати відчуття некерованості та емоційного виснаження, стаючи самостійним джерелом *perceived stress* (Музичко, Фальковська, 2023; Психологічні особливості сприйняття інформаційного стресу..., 2024). Така форма стресу має виразний соціально-психологічний вимір, оскільки формується в просторі комунікацій, групових дискусій та медіа-середовища.

В умовах війни *perceived stress* також пов'язується зі зміною соціального порядку: розривом звичних практик, звуженням соціальних контактів, порушенням відчуття стабільності «нормального життя». Саме тому сприйняття стресу можна розглядати як індикатор того, наскільки людина в конкретний момент відчуває можливість тримати життя структурованим, зрозумілим і керованим, попри об'єктивно складні обставини.

Зв'язок сприйняття стресу із суб'єктивним благополуччям. Оскільки суб'єктивне благополуччя відображає загальну оцінку якості життя та емоційного функціонування, сприйняття стресу є одним із найбільш чутливих факторів, що знижують цей показник у кризових умовах. Емпіричні дослідження демонструють, що високий рівень *perceived stress* має негативні зв'язки із показниками суб'єктивного благополуччя, психологічної стабільності та відчуття життєвої задоволеності (Chinelo et al., 2020). У вітчизняному контексті дослідження благополуччя в умовах воєнного часу також фіксують взаємозв'язки між підвищеним напруженням, особливостями копінгу та показниками

суб'єктивного благополуччя в різних групах населення (Карамушка та ін., 2023; Дрозд, Молчан, 2023). Таким чином, сприйняття стресу виступає не просто описом дискомфорту, а важливим психологічним механізмом, через який воєнні обставини «перекладаються» на рівень повсякденного переживання якості життя.

1.3. Соціально-психологічні ресурси особистості як чинники збереження суб'єктивного благополуччя

Суб'єктивне благополуччя особистості формується не лише як внутрішній психологічний стан, а як результат взаємодії людини з соціальним середовищем, умовами життя та власними адаптаційними ресурсами. В умовах війни ця взаємодія набуває особливої інтенсивності, оскільки людина змушена функціонувати в реальності підвищеної небезпеки, невизначеності та тривалого емоційного напруження. Саме тому аналіз суб'єктивного благополуччя в воєнний період потребує зосередження на тих соціально-психологічних чинниках, які визначають здатність особистості зберігати відчуття життєвої стабільності, внутрішньої цілісності та психологічної рівноваги.

У сучасних психологічних дослідженнях наголошується, що благополуччя не може бути зведене лише до позитивного емоційного фону або задоволеності життям. Воно відображає більш комплексний стан, який включає переживання сенсу, відчуття підтриманості, суб'єктивну керованість подій та можливість адаптації до складних життєвих умов (Bradburn, 1969; Diener, 1984; Ryff, 1989; Ryan, Deci, 2001). У кризових і воєнних контекстах особливого значення набувають ті чинники, які безпосередньо пов'язані з соціальним оточенням і внутрішніми ресурсами особистості.

У межах даного дослідження до ключових соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя в умовах війни віднесено: соціальну підтримку, життєстійкість та сприйняття стресу. Саме ці чинники дозволяють пояснити, яким чином воєнні обставини трансформуються у суб'єктивний досвід благополуччя або неблагополуччя та чому за однакових зовнішніх умов люди демонструють різний рівень психологічної стабільності.

Соціальна підтримка як соціально-психологічний чинник суб'єктивного благополуччя. Соціальна підтримка традиційно розглядається в психології як один із провідних ресурсів адаптації особистості до складних життєвих обставин. Вона відображає включеність людини в систему міжособистісних зв'язків і суб'єктивне відчуття того, що поруч є інші, на яких можна спертися у ситуації труднощів. У контексті благополуччя соціальна підтримка виконує не лише компенсаторну функцію, знижуючи негативні наслідки стресу, а й самотійну — формує базове відчуття безпеки, прийняття та психологічної стабільності.

У класичних та сучасних підходах соціальна підтримка описується як багатовимірний феномен, що включає емоційний, інструментальний та інформаційний компоненти. Емоційна підтримка пов'язана з переживанням емпатії, прийняття, розуміння й тепла з боку значущих інших; інструментальна — з реальною допомогою в розв'язанні практичних труднощів; інформаційна — з отриманням порад, пояснень та орієнтирів для прийняття рішень. Водночас у психологічному вимірі вирішальним є не лише об'єктивна наявність цих форм допомоги, а те, як вони сприймаються самою особистістю.

Дослідження суб'єктивного благополуччя послідовно показують, що саме сприйняття соціальної підтримки, а не формальна кількість контактів чи джерел допомоги, пов'язане з вищими показниками психологічної

стабільності та життєвої задоволеності (Diener, 1984; Keyes, 2002; Сердюк, 2017). Людина може перебувати в соціально насиченому середовищі, але не відчувати підтриманості, і навпаки — мати обмежене коло контактів, проте переживати їх як надійні та ресурсні.

В умовах війни значення соціальної підтримки суттєво зростає. Воєнні події порушують звичні соціальні структури, призводять до розриву контактів, вимушеного переміщення, втрат і трансформації соціальних ролей. У такій ситуації соціальна підтримка стає одним із ключових чинників збереження суб'єктивного благополуччя, оскільки дозволяє зменшити переживання ізольованості, посилює відчуття приналежності та знижує рівень психологічної вразливості.

Українські дослідження, присвячені психологічному функціонуванню в умовах війни, підкреслюють, що соціальна підтримка виконує роль буфера між стресогенними обставинами та негативними психологічними наслідками. Вона сприяє зниженню емоційного виснаження, підтримує здатність до саморегуляції та опосередковує вплив воєнного стресу на суб'єктивне благополуччя (Кузікова, 2023; Карамушка та ін., 2023; Максименко, 2024). Особливо важливою є підтримка з боку близьких і значущих інших, оскільки вона пов'язана з відновленням базового відчуття довіри до світу, яке в умовах війни часто зазнає суттєвих порушень.

Таким чином, соціальна підтримка виступає не лише зовнішнім ресурсом, а соціально-психологічним чинником, що безпосередньо впливає на переживання благополуччя. В умовах війни вона допомагає зберігати відчуття психологічної опори, зменшує деструктивний вплив стресових обставин та підтримує здатність особистості інтегрувати складний досвід у цілісну картину життя.

Життєстійкість як внутрішній адаптаційний ресурс суб'єктивного благополуччя. У психологічному аналізі функціонування особистості в умовах тривалих кризових подій життєстійкість розглядається як один із ключових внутрішніх ресурсів, що забезпечує здатність людини зберігати психологічну стабільність, адаптуватися до змін і підтримувати відносно цілісне переживання життя навіть за умов високого рівня загроз і невизначеності. На відміну від ситуативних стратегій подолання, життєстійкість має більш стійкий, інтегративний характер і пов'язана з особистісними установками, стилем інтерпретації подій та способом взаємодії зі складною реальністю.

Концептуально життєстійкість була ґрунтовно розроблена в працях С. Мадді, який визначав її як особистісний конструкт, що знижує негативний вплив стресу та сприяє ефективнішому подоланню напружених обставин (Maddi, 1999). У межах цього підходу життєстійкість розуміється не як відсутність вразливості, а як здатність залишатися психологічно залученим у життя, зберігати активну позицію та внутрішню опору навіть за умов тривалого стресового навантаження.

Класично в структурі життєстійкості виокремлюють три взаємопов'язані компоненти: залученість, контроль та прийняття виклику. Залученість відображає готовність людини залишатися включеною в події власного життя, не відмовлятися від значущих сфер навіть тоді, коли вони пов'язані з болем або напруженням. Контроль пов'язаний із суб'єктивним переживанням власного впливу на події та переконанням у можливості діяти, навіть якщо цей вплив обмежений. Прийняття виклику відображає схильність сприймати зміни не лише як загрозу, а як складний, але потенційно осмислюваний життєвий досвід.

У контексті суб'єктивного благополуччя життєстійкість відіграє особливу роль, оскільки вона пов'язана не лише зі зниженням негативних

емоційних станів, а й зі збереженням смислової організації життя. Дослідження показують, що життєстійкі особистості частіше зберігають відчуття внутрішньої цілісності, здатність бачити перспективу майбутнього та підтримувати базове відчуття життєвої цінності навіть у кризових обставинах (Ryff, 1989; Ryff, Singer, 2008; Ryan, Deci, 2001).

В умовах війни життєстійкість набуває особливої значущості як психологічний ресурс, що дозволяє особистості витримувати тривалу дію стресорів без повного виснаження адаптаційних можливостей. Українські дослідження підкреслюють, що життєстійкість у воєнний період пов'язана зі здатністю підтримувати відносну емоційну стабільність, зберігати функціонування в повсякденних сферах та інтегрувати травматичний досвід без руйнівних наслідків для особистісної структури (Кокун, 2021; Кузікова, 2023; Кондратюк, 2022).

Важливо, що життєстійкість не означає відсутність страху, болю чи тривоги. Навпаки, вона формується в умовах реального зіткнення з труднощами та передбачає здатність витримувати амбівалентні переживання, не руйнуючи цілісного образу життя. У цьому сенсі життєстійкість тісно пов'язана зі смисловим виміром благополуччя, який був описаний у працях В. Франкла, де наголошується, що переживання сенсу може виконувати компенсаторну та підтримувальну функцію в умовах екстремальних обставин (Frankl, 2006).

Соціально-психологічний аспект життєстійкості полягає в тому, що вона формується й підтримується не лише внутрішніми установками, а й соціальним контекстом. Підтримка значущих інших, стабільні соціальні зв'язки та досвід спільного подолання труднощів підсилюють життєстійкість, тоді як соціальна ізоляція та хронічна невизначеність можуть її послаблювати. Саме тому життєстійкість у воєнних умовах

доцільно розглядати як ресурс, що перебуває на перетині індивідуальних і соціальних механізмів.

У структурі суб'єктивного благополуччя життєстійкість виконує регуляторну функцію: вона знижує деструктивний вплив стресу, підтримує здатність до адаптації та сприяє збереженню психологічної рівноваги в умовах тривалої нестабільності. Таким чином, життєстійкість виступає одним із провідних соціально-психологічних чинників, що опосередковують зв'язок між воєнними обставинами та суб'єктивним переживанням якості життя.

Взаємозв'язок соціальної підтримки, життєстійкості та структури суб'єктивного благополуччя в умовах війни. У сучасних психологічних дослідженнях суб'єктивне благополуччя дедалі частіше розглядається не як ізольований емоційний стан, а як інтегральний показник психологічного функціонування особистості, що формується під впливом комплексу внутрішніх і соціально-психологічних чинників. В умовах війни така багатofакторність набуває особливої значущості, оскільки переживання якості життя визначається не лише індивідуальними рисами, а й доступністю ресурсів підтримки, здатністю до адаптації та способом інтерпретації реальності.

Соціальна підтримка, життєстійкість і сприйняття стресу утворюють взаємопов'язану систему чинників, через яку воєнні обставини трансформуються у суб'єктивний досвід благополуччя або неблагополуччя. Соціальна підтримка виконує функцію зовнішнього ресурсу, життєстійкість — внутрішнього адаптаційного потенціалу, тоді як сприйняття стресу відображає суб'єктивну оцінку напруженості та керованості життєвих умов. Їхня взаємодія визначає, наскільки особистість здатна зберігати психологічну рівновагу, позитивне ставлення до життя та відчуття внутрішньої цілісності.

Емпіричні дослідження демонструють, що соціальна підтримка має безпосередній позитивний зв'язок із показниками суб'єктивного благополуччя, зокрема із задоволеністю життям, емоційною стабільністю та позитивним афектом (Diener, 1984; Keyes, 2002). Водночас у кризових умовах її роль виходить за межі прямого «буферного» ефекту: підтримка значущих інших сприяє збереженню відчуття контролю, нормалізує емоційні реакції та зменшує суб'єктивну інтенсивність стресу. Саме через ці механізми соціальна підтримка опосередковано впливає на загальну структуру благополуччя.

Життєстійкість у цій системі виконує регуляторну та інтегруючу функцію. Високий рівень життєстійкості пов'язаний зі здатністю зберігати залученість у життя, приймати зміни та витримувати тривалу невизначеність без різкого зниження психологічного функціонування (Maddi, 1999; Kokun, 2021). У структурі суб'єктивного благополуччя життєстійкість підтримує не лише емоційний компонент, а й смисловий вимір — відчуття цінності життя, перспективи майбутнього та внутрішньої опори. В умовах війни саме цей компонент благополуччя часто зазнає найбільших порушень, що робить життєстійкість критично важливим ресурсом.

Важливо, що соціальна підтримка і життєстійкість перебувають у взаємному підсиленні. З одного боку, наявність підтримуючих соціальних зв'язків сприяє формуванню та підтриманню життєстійкості, створюючи умови для відновлення ресурсів і зменшення відчуття ізоляваності. З іншого боку, життєстійкі особистості частіше здатні ефективно використовувати доступну підтримку, не уникають звернення по допомогу та активніше включаються у взаємодію з соціальним середовищем. Таким чином, ці чинники формують динамічну систему взаємної детермінації.

Сприйняття стресу в цій системі виступає чутливим індикатором порушення або збереження психологічної рівноваги. Високий рівень сприйняття стресу, як правило, пов'язаний зі зниженням показників суб'єктивного благополуччя, тоді як соціальна підтримка та життєстійкість виконують роль чинників, що пом'якшують цей негативний вплив. Дослідження, проведені в умовах війни, свідчать, що саме поєднання внутрішніх ресурсів і соціальної підтримки дозволяє зменшити переживання перевантаження, хаотичності та втрати контролю, які є характерними для воєнної реальності (Karamushka et al., 2023; Drozd, Molchan, 2023).

У структурі суб'єктивного благополуччя ці взаємозв'язки проявляються комплексно. Емоційний компонент благополуччя залежить від рівня напруження та доступності підтримки, когнітивний — від оцінки власного життя та перспектив, а смисловий — від здатності інтегрувати травматичний досвід у цілісну життєву історію. Соціальна підтримка та життєстійкість сприяють збереженню цієї структурної цілісності, тоді як високий рівень сприйняття стресу може призводити до фрагментації переживання благополуччя.

Таким чином, у соціально-психологічному аналізі суб'єктивного благополуччя в умовах війни доцільно розглядати соціальну підтримку, життєстійкість і сприйняття стресу як взаємопов'язані чинники, що спільно визначають характер психологічної адаптації особистості. Їхня інтеграція в єдину аналітичну модель дозволяє глибше зрозуміти механізми збереження або зниження благополуччя в умовах тривалої соціальної та екзистенційної нестабільності та створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

1.4. Соціально-психологічні особливості вимушеного переміщення та переживання війни: міжнародний і український досвід

Військові конфлікти завжди супроводжуються значними соціальними змінами, які впливають на психологічний стан населення. Одним із найбільш масштабних наслідків воєн є вимушене переміщення людей, що пов'язане зі зміною місця проживання, втратою соціальних зв'язків, порушенням звичного способу життя та необхідністю адаптації до нових соціальних умов. У міжнародній психологічній літературі вимушене переміщення розглядається як складний соціально-психологічний процес, що поєднує переживання втрат, адаптаційний стрес і формування нових стратегій подолання труднощів (Miller & Rasmussen, 2017).

Дослідження психологічних наслідків воєнних конфліктів у різних країнах показують, що досвід війни та переміщення має довготривалий вплив на психологічний стан людини. Зокрема, у дослідженнях населення Боснії та Герцеговини після війни 1990-х років було встановлено, що вимушено переміщені особи значно частіше демонструють підвищений рівень тривожності, симптомів посттравматичного стресу та зниження задоволеності життям порівняно з людьми, які залишилися у своїх громадах (Porter & Haslam, 2005). Водночас збереження соціальних контактів і підтримка з боку родини та місцевих спільнот виступали важливим фактором психологічної адаптації.

Подібні результати отримано і в дослідженнях, проведених серед біженців із Сирії. Дослідники відзначають, що вимушене переміщення супроводжується не лише травматичними подіями, пов'язаними з війною, але й так званими постміграційними стресорами: труднощами адаптації, економічною нестабільністю, соціальною ізоляцією та невизначеністю майбутнього (Miller & Rasmussen, 2017). Саме поєднання воєнного досвіду

та адаптаційних труднощів часто призводить до підвищення рівня сприйняття стресу та зниження суб'єктивного благополуччя.

Дослідження психологічного стану населення під час воєнних конфліктів також показують, що люди, які залишаються у своїх місцях проживання, переживають інший, але також інтенсивний досвід стресу. Наприклад, дослідження населення Ізраїлю в умовах тривалого військового конфлікту демонструють, що постійна загроза небезпеки, інформаційний тиск та очікування можливих атак формують хронічне психологічне напруження навіть у тих людей, які не пережили вимушеного переміщення (Hobfoll et al., 2008). У таких умовах важливим ресурсом психологічної стійкості виступають соціальна підтримка, згуртованість спільнот та життєстійкість особистості.

Аналогічні тенденції спостерігаються і в Україні в умовах повномасштабної війни. Значна частина населення була змушена залишити свої домівки та адаптуватися до нового соціального середовища, що супроводжується психологічними труднощами, пов'язаними з втратою стабільності та необхідністю відновлення життєвих ресурсів. Водночас навіть люди, які залишилися у своїх регіонах проживання, перебувають під постійним впливом стресових факторів, зокрема загрози безпеці, інформаційного навантаження та невизначеності майбутнього (Кокун, 2021; Кузікова, 2023; Максименко, 2024).

Таким чином, міжнародні дослідження демонструють, що війна впливає на психологічний стан населення незалежно від того, чи пережила людина досвід вимушеного переміщення. Однак характер цього впливу може відрізнятися залежно від соціальних умов життя, доступності соціальної підтримки та індивідуальних ресурсів особистості. У цьому контексті важливого значення набуває аналіз соціально-психологічних чинників, які можуть підтримувати психологічну стабільність людини в

умовах війни. До таких чинників належать соціальна підтримка, життєстійкість, особливості сприйняття стресу та рівень суб'єктивного благополуччя, що й становить предмет подальшого емпіричного дослідження.

1.5. Концептуальна модель дослідження суб'єктивного благополуччя в умовах війни

Сучасні дослідження суб'єктивного благополуччя вказують на його багатофакторну природу та залежність від поєднання індивідуальних і соціально-психологічних умов функціонування особистості. В умовах війни, що характеризуються тривалою невизначеністю, хронічним стресом і порушенням звичних життєвих структур, актуалізується потреба у цілісному теоретичному баченні механізмів формування та збереження суб'єктивного благополуччя.

З метою систематизації теоретичних положень, представлених у попередніх підрозділах, та логічного обґрунтування емпіричного дослідження, у даному підрозділі пропонується концептуальна модель дослідження суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни (рис.1.1). Вона відображає основні соціально-психологічні чинники, що пов'язані з суб'єктивним благополуччям, а також характер їх взаємодії між собою в контексті воєнної реальності. Концептуальна модель ґрунтується на положеннях теорій суб'єктивного благополуччя, когнітивно-оцінного підходу до стресу та сучасних уявленнях про соціальні й особистісні ресурси адаптації, що дозволяє розглядати суб'єктивне благополуччя як результат взаємодії соціальної підтримки, життєстійкості та сприйняття стресу.



Рис.1.1. Теоретична модель взаємозв'язків соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя в умовах війни

Проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати суб'єктивне благополуччя особистості як багатовимірний психологічний феномен, що формується у процесі взаємодії індивідуальних ресурсів і соціального контексту. В умовах війни суб'єктивне благополуччя набуває особливої чутливості до чинників нестабільності, невизначеності та тривалого стресового навантаження, що зумовлює необхідність його аналізу крізь призму соціально-психологічних механізмів адаптації.

У межах сучасних підходів суб'єктивне благополуччя розглядається не лише як емоційна задоволеність життям, а як інтегральна структура, що включає емоційний, когнітивний і смисловий компоненти. Саме така структурна цілісність дозволяє особистості підтримувати відчуття внутрішньої рівноваги, життєвої перспективи та психологічної стійкості в умовах тривалих соціальних потрясінь.

Аналіз феномену сприйняття стресу показав, що він є ключовим механізмом суб'єктивного переживання воєнної реальності. Сприйняття стресу відображає не лише інтенсивність зовнішніх вимог, а передусім суб'єктивну оцінку керованості, передбачуваності та перевантаженості життя. В умовах війни цей показник має тенденцію до хронізації та тісно пов'язаний зі зниженням емоційного благополуччя, відчуттям виснаження та втратою життєвих орієнтирів.

Водночас теоретичний аналіз засвідчив, що негативний вплив високого рівня сприйняття стресу не є лінійним і може модифікуватися за рахунок інших соціально-психологічних чинників. До таких чинників належать соціальна підтримка та життєстійкість, які виконують роль ключових ресурсів адаптації в умовах воєнної нестабільності.

Соціальна підтримка постає як важливий зовнішній ресурс, що забезпечує емоційне підкріплення, знижує відчуття ізольованості та сприяє збереженню відчуття соціальної включеності. Її значення в умовах війни виходить за межі безпосередньої допомоги, оскільки вона впливає на когнітивну оцінку подій, підтримує відчуття контролю та зменшує суб'єктивну інтенсивність стресу.

Життєстійкість, у свою чергу, розглядається як внутрішній психологічний ресурс, що забезпечує здатність особистості витримувати тривале напруження, адаптуватися до змін і зберігати смислову цілісність життєвого досвіду. У структурі суб'єктивного благополуччя життєстійкість підтримує не лише емоційну стабільність, а й смисловий вимір благополуччя, пов'язаний із прийняттям реальності, збереженням життєвих цінностей та перспективи майбутнього.

Таким чином, соціальна підтримка, життєстійкість і сприйняття стресу формують взаємопов'язану систему соціально-психологічних чинників, через яку воєнні обставини трансформуються у суб'єктивний

досвід благополуччя або неблагополуччя. Їхня взаємодія визначає характер психологічної адаптації особистості та рівень збереження якості життя в умовах тривалої соціальної невизначеності.

Отже, результати теоретичного аналізу створюють цілісне наукове підґрунтя для емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя в умовах війни та обґрунтовують доцільність подальшого вивчення взаємозв'язків між сприйняттям стресу, соціальною підтримкою, життестійкістю та структурою суб'єктивного благополуччя особистості.

Висновки до розділу 1

Суб'єктивне благополуччя розглядається в сучасній психології як інтегральна характеристика психологічного функціонування особистості, яка відображає когнітивну оцінку власного життя, рівень задоволеності ним, а також емоційний баланс між позитивними та негативними переживаннями. У структурі суб'єктивного благополуччя важливу роль відіграє задоволеність життям як його когнітивна складова, що відображає загальну оцінку якості життя людиною.

Аналіз психологічних підходів до вивчення стресу показав, що важливим чинником психологічного стану особистості є не лише наявність стресових подій, а й їх суб'єктивне сприйняття. Відповідно до когнітивно-оцінної теорії стресу, саме інтерпретація подій, оцінка власних ресурсів та можливостей подолання труднощів визначають рівень переживання напруження. У цьому контексті сприйняття стресу виступає важливим психологічним показником, що відображає суб'єктивне відчуття перевантаженості, непередбачуваності життєвих подій та втрати контролю над ними.

Теоретичний аналіз дозволив також визначити соціально-психологічні ресурси, що можуть сприяти підтриманню

психологічної стабільності в умовах кризових ситуацій. До таких ресурсів належать соціальна підтримка та життєстійкість особистості. Соціальна підтримка розглядається як важливий фактор психологічної адаптації, що забезпечує емоційну, інформаційну та інструментальну допомогу з боку значущого соціального оточення. Життєстійкість, у свою чергу, характеризує здатність особистості зберігати активну позицію, відчуття контролю та смислову включеність у життя навіть за умов тривалого стресу.

Особливу увагу було приділено аналізу соціально-психологічних особливостей переживання війни. На основі міжнародних і вітчизняних досліджень показано, що воєнні конфлікти суттєво впливають на психологічний стан населення, зумовлюючи підвищений рівень стресу, емоційного напруження та невизначеності майбутнього. Водночас характер переживання війни може відрізнятися залежно від життєвих обставин людини, зокрема досвіду вимушеного переміщення або збереження місця проживання. Вимушене переміщення часто супроводжується порушенням соціальних зв'язків, адаптаційними труднощами та підвищеним рівнем психологічного напруження, тоді як перебування у звичному середовищі може зберігати певні соціальні ресурси, але також пов'язане з тривалим впливом стресових факторів війни.

Узагальнення теоретичних положень дозволило сформулювати концептуальну модель дослідження, відповідно до якої суб'єктивне благополуччя особистості в умовах війни розглядається у взаємозв'язку зі сприйняттям стресу, рівнем соціальної підтримки та життєстійкістю. Передбачається, що зазначені соціально-психологічні чинники можуть виступати як ресурсами психологічної адаптації, так і факторами, що впливають на рівень переживання стресу та загальну оцінку якості життя.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя як психологічного ресурсу адаптації особистості в умовах воєнного стресу. Актуальність даного дослідження зумовлена тим, що сучасні соціальні умови, пов'язані з тривалою воєнною ситуацією, створюють значний рівень психологічного навантаження на населення. У цих умовах особливого значення набуває здатність людини підтримувати внутрішній психологічний баланс, зберігати відчуття життєвої задоволеності та ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин.

Суб'єктивне благополуччя у сучасній психології розглядається як важливий інтегральний показник психологічного функціонування особистості, який відображає загальну оцінку людиною власного життя, емоційного стану та рівня задоволеності життєвими обставинами. У ситуаціях тривалого стресу, зокрема воєнного, суб'єктивне благополуччя може виконувати роль важливого психологічного ресурсу, що підтримує адаптаційні можливості особистості та сприяє збереженню психологічної стійкості.

Організація емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя як психологічного ресурсу адаптації особистості в умовах воєнного стресу здійснювалася послідовно та включала кілька взаємопов'язаних етапів: підбір психодіагностичного інструментарію, побудову емпіричної моделі дослідження, організацію

Google-форми, розповсюдження опитування серед цільової вибірки, аналіз та інтерпретацію отриманих даних.

Етап підбору психодіагностичних методик. На першому етапі для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання основних психологічних показників, пов'язаних із суб'єктивним благополуччям та адаптаційними ресурсами особистості.

Першою методикою, використаною у дослідженні, була модифікована шкала суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер. Дана методика спрямована на комплексну оцінку суб'єктивного благополуччя особистості та дозволяє визначити загальний рівень психологічного благополуччя людини. Шкала включає твердження, які відображають різні аспекти психологічного самопочуття, зокрема емоційний стан, задоволеність життям, відчуття психологічного комфорту та внутрішньої гармонії. Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за відповідною шкалою. Отримані результати дозволяють визначити інтегральний показник суб'єктивного благополуччя, що характеризує загальний рівень позитивного психологічного функціонування особистості.

Для визначення рівня переживання стресу у дослідженні була використана шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10). Ця методика була розроблена Ш. Коеном, Т. Камарком та Р. Мермелштейном і широко використовується у психологічних дослідженнях для оцінки суб'єктивного переживання стресу. Шкала PSS-10 дозволяє визначити, наскільки людина сприймає життєві ситуації як напружені, неконтрольовані або перевантажуючі. Методика містить ряд тверджень, які описують типові переживання людини у повсякденному

житті, а респондентам пропонується оцінити частоту відповідних переживань за визначеною шкалою. Отримані результати дозволяють оцінити загальний рівень суб'єктивного стресу та психологічної напруженості.

Для оцінювання когнітивної складової суб'єктивного благополуччя у дослідженні була використана шкала задоволеності життям, розроблена А. В. Стаднік та Ю. Б. Мельник. Дана методика спрямована на визначення рівня загальної задоволеності людини власним життям. Вона дозволяє оцінити, наскільки людина позитивно сприймає своє життя в цілому та як вона оцінює реалізацію власних життєвих очікувань і цілей. Респондентам пропонується оцінити ряд тверджень, що відображають загальну оцінку життя, рівень життєвої задоволеності та відповідність між очікуваннями та реальністю.

Важливим чинником підтримання психологічного благополуччя є наявність соціальної підтримки. Для оцінки цього аспекту у дослідженні було використано багатовимірну шкалу сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support – MSPSS) у перекладі Ю. Б. Мельник та А. В. Стаднік. Методика дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття підтримки, яку людина отримує від різних соціальних джерел, зокрема від сім'ї, друзів та значущих інших. Шкала складається з ряду тверджень, що відображають різні аспекти соціальної підтримки. Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням, що дозволяє визначити загальний рівень відчуття соціальної підтримки та її окремі компоненти.

Для оцінки психологічної стійкості особистості було використано шкалу життєстійкості С. Мадді (Hardiness Scale). Ця методика спрямована на визначення рівня життєстійкості як важливого психологічного ресурсу подолання стресу. Концепція життєстійкості включає три основні

компоненти: залученість (commitment), контроль (control) та прийняття виклику (challenge). Дані компоненти відображають здатність людини активно взаємодіяти з життєвими обставинами, відчувати контроль над подіями та сприймати складні ситуації як можливість для розвитку.

Застосування комплексу зазначених психодіагностичних методик дозволяє комплексно дослідити різні аспекти психологічного функціонування особистості, зокрема рівень суб'єктивного благополуччя, переживання стресу, задоволеність життям, рівень соціальної підтримки та життєстійкість.

Для обробки отриманих емпіричних даних використовувалися методи математичної статистики. Зокрема, було застосовано методи описової статистики, які дозволили визначити основні статистичні показники досліджуваних змінних. Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками використовувався кореляційний аналіз. Крім того, з метою визначення структури соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя було застосовано факторний аналіз, а для визначення внеску окремих змінних у формування суб'єктивного благополуччя — регресійний аналіз.

Таким чином, використання комплексу психодіагностичних методик та статистичних методів аналізу забезпечує можливість комплексного дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя та їх ролі у процесі психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стресу.

Етап побудови емпіричної моделі дослідження. На другому етапі на основі аналізу наукової літератури та теоретичної моделі взаємозв'язків було побудовано емпіричну модель дослідження, яка відображає передбачувані зв'язки між основними змінними.

В основу моделі було покладено припущення, що соціальна підтримка та життєстійкість виступають позитивними психологічними ресурсами, які сприяють підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя, тоді як сприйняття стресу чинить негативний вплив на даний показник. Емпірична модель стала концептуальною основою подальшого збору та аналізу даних, а також формування гіпотез дослідження.

Етап організації Google-форми. На третьому етапі було організовано онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms, що дозволило забезпечити зручний та доступний формат збору емпіричних даних.

Структура форми включала:

- вступну частину з описом мети дослідження;
- інформовану згоду на участь;
- блок соціально-демографічних запитань;
- психодіагностичний блок із відповідними методиками.

Особлива увага приділялася етичним аспектам дослідження: анонімності, добровільності участі та конфіденційності відповідей (рис.2.1.).

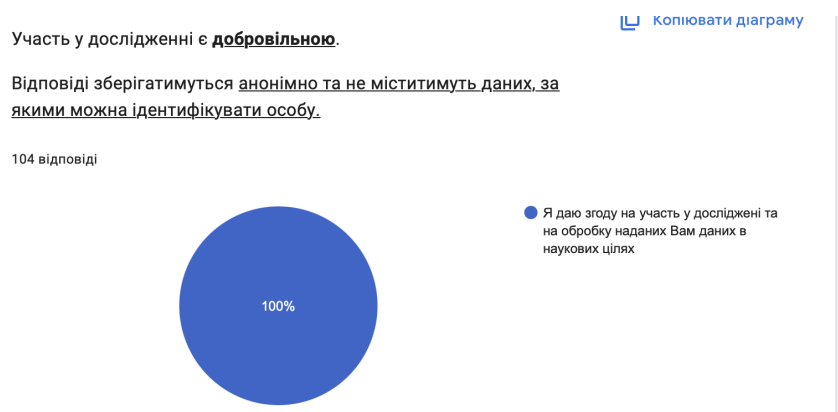


Рис. 2.1. Добровільна інформована згода респондентів на участь у дослідженні

Обов'язковими критеріями участі у дослідженні були:

- повноліття респондентів;
- українське громадянство / самоідентифікація як українців;
- наявність досвіду, пов'язаного з впливом війни (безпосередній або опосередкований).

Етап розповсюдження опитування. На четвертому етапі було здійснено розповсюдження Google-форми серед цільової вибірки.

Розповсюдження опитувальника здійснювалося за допомогою соціальних мереж, месенджерів та цифрових комунікаційних платформ. Зокрема, Google-форма була поширена через Telegram-чати, Instagram, Facebook, університетські студентські чати, особисті повідомлення, а також через онлайн-спільноти українських емігрантів, які проживають в Іспанії. Додатково для розширення вибірки було використано метод “снігової кулі”, за якого респонденти передавали посилання на опитування своїм знайомим, що дозволило залучити до дослідження ширше коло учасників. Такий спосіб розповсюдження дозволив охопити респондентів із різним життєвим досвідом, у тому числі тих, хто перебуває в Україні та за її межами.

Етап аналізу даних та інтерпретації результатів. На завершальному етапі дослідження було здійснено статистичну обробку отриманих емпіричних даних, спрямовану на їх систематизацію, перевірку якості та підготовку до подальшого змістового аналізу.

Передусім було проведено впорядкування та первинну перевірку масиву даних, зокрема контроль повноти відповідей, виключення неповних анкет та перевірку відповідності респондентів встановленим критеріям вибірки. Після цього здійснювався розрахунок основних статистичних показників за всіма використаними психодіагностичними шкалами.

Для подальшого аналізу застосовувалися методи описової статистики, кореляційного, факторного та регресійного аналізу, що дало змогу виявити структуру взаємозв'язків між досліджуваними змінними, оцінити силу та напрям їхнього зв'язку, а також визначити внесок окремих соціально-психологічних чинників у формування суб'єктивного благополуччя.

Зазначений етап забезпечив методичну основу для подальшого змістового аналізу результатів, представлення емпіричних закономірностей та їх психологічної інтерпретації, що висвітлено у третьому розділі роботи.

Таким чином, поетапна організація емпіричного дослідження забезпечила системність збору та обробки даних, що створює достатнє методичне підґрунтя для подальшого вивчення соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного стресу.

2.2. Психометричні характеристики використаних методик

Для оцінки надійності використаних у дослідженні психодіагностичних методик було проведено аналіз їхньої внутрішньої узгодженості за допомогою коефіцієнта α Кронбаха. Даний показник використовується для визначення того, наскільки узгоджено між собою працюють твердження в межах однієї шкали та чи дійсно вони вимірюють один психологічний конструкт.

У психологічних дослідженнях прийнято вважати, що значення $\alpha \geq 0,70$ свідчить про достатній рівень надійності, $\alpha \geq 0,80$ — про високий, а $\alpha \geq 0,90$ — про дуже високий рівень внутрішньої узгодженості.

У таблиці 2.1 представлено психометричні характеристики модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB). Зокрема, для субшкали психологічного благополуччя значення α Кронбаха становить 0,911, що свідчить про дуже високий рівень надійності. Для

субшкали фізичного здоров'я отримано значення 0,772, а для субшкали стосунків — 0,775, що відповідає достатньому рівню внутрішньої узгодженості. Загальний показник суб'єктивного благополуччя становить 0,921, що вказує на дуже високий рівень надійності методики в цілому.

Табл. 2.1.

Показники внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB)

	Альфа Кронбаха
BBC_психол благополуч	0,911
BBC_фізичне здоров'я	0,772
BBC_стосунки	0,775
BBC_суб'єкт благополуччя	0,921

У таблиці 2.2 подано результати для шкали сприйнятого стресу (PSS-10) та шкали задоволеності життям. Для шкали PSS-10 коефіцієнт α Кронбаха становить 0,873, що свідчить про високий рівень внутрішньої узгодженості та підтверджує надійність методики для оцінки суб'єктивного переживання стресу. Для шкали задоволеності життям отримано значення 0,824, що також відповідає високому рівню надійності та дозволяє використовувати її для оцінки когнітивної складової благополуччя.

Табл.2.2.

**Показники внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) шкали
сприйнятого стресу (PSS-10) та шкали задоволеності життям**

	Альфа Кронбаха
PSS_стрес	0,873
SWLS_задоволеність життям	0,824

У таблиці 2.3 представлено результати аналізу багатовимірної шкали сприйняття соціальної підтримки (MSPSS). Значення α Кронбаха для субшкали «сім'я» становить 0,895, для субшкали «друзі» — 0,941, для субшкали «близькі люди» — 0,890. Загальний показник соціальної підтримки становить 0,901. Отримані значення свідчать про високий та дуже високий рівень надійності шкали, що підтверджує її психометричну якість.

Табл. 2.3.

**Показники внутрішньої узгодженості (α Кронбаха)
багатовимірної шкали сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)**

	Альфа Кронбаха
MSPSS_сім'я	0,895
MSPSS_друзі	0,941
MSPSS_близькі люди	0,890
MSPSS_соц підтримка	0,901

У таблиці 2.4 наведено психометричні характеристики шкали життестійкості С. Мадді. Для субшкали «залученість» значення α Кронбаха

становить 0,852, для субшкали «контроль» — 0,798, для субшкали «прийняття ризику» — 0,763. Загальний показник життєстійкості має значення 0,923, що свідчить про дуже високий рівень внутрішньої узгодженості методики в цілому.

Табл.2.4.

**Показники внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) шкали
життєстійкості С. Мадді**

	Альфа Кронбаха
Maddi_залученість	0,852
Maddi_контроль	0,798
Maddi_прийняття ризику	0,763
Maddi_життєстійкість	0,923

Таким чином, усі використані у дослідженні методики продемонстрували достатній, високий або дуже високий рівень надійності, що підтверджує їхню психометричну придатність для подальшого аналізу емпіричних даних у наступному розділі роботи.

2.3. Характеристика вибірки

Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя як психологічного ресурсу адаптації особистості в умовах воєнного стресу проводилося серед дорослого населення України. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі респондентів у психологічному дослідженні. Учасникам було запропоновано пройти психодіагностичне опитування, спрямоване на вивчення рівня суб'єктивного благополуччя, переживання

стресу, задоволеності життям, сприйняття соціальної підтримки та рівня життєстійкості.

У емпіричному дослідженні взяли участь 104 респонденти. Аналіз соціально-демографічних характеристик респондентів дозволив отримати більш повне уявлення про склад вибірки. Зокрема, дослідження показало, що 62,5 % респондентів наразі проживають в Україні, тоді як 37,5 % перебувають за кордоном (рис. 2.2). Такий розподіл учасників дозволяє врахувати досвід як тих людей, які залишаються в умовах воєнної ситуації в Україні, так і тих, хто вимушено проживає за її межами.

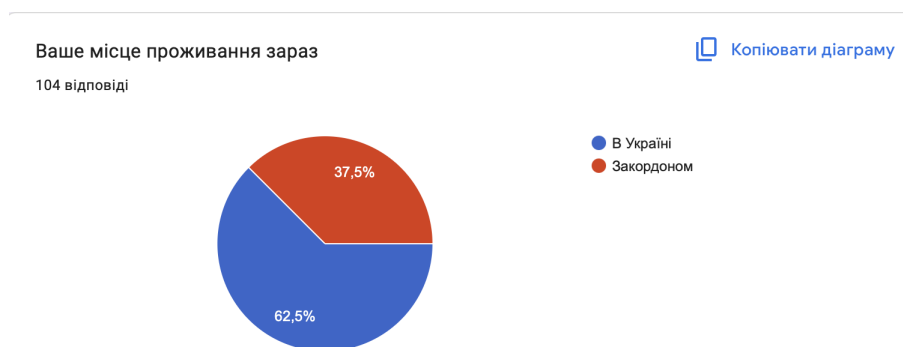


Рис. 2.2. Місце проживання

Аналіз вікового складу респондентів показав, що вибірка представлена переважно особами молодого та середнього дорослого віку. Зокрема, 35,6 % учасників належать до вікової групи 26–35 років, що становить найбільшу частку вибірки. 33,7 % респондентів мають вік 18–25 років, 22,1 % — 36–45 років, а найменшу частку становлять учасники віком 46–55 років — 8,7 % (таб. 2.5).

Отримані дані свідчать про те, що дослідження охоплює переважно осіб раннього та середнього дорослого віку, які є соціально активними, залученими до професійної діяльності та сімейного життя. Це є важливим у контексті дослідження суб'єктивного благополуччя, оскільки саме у

зазначених вікових групах питання адаптації до умов воєнного стресу, соціальної підтримки та життєстійкості набувають особливої психологічної значущості.

Табл.2.5.

Розподіл респондентів за віком

Вік	Counts	% of Total	Cumulative %
18-25	35	33.7%	33.7%
26-35	37	35.6%	69.2%
36-45	23	22.1%	91.3%
46-55	9	8.7%	100.0%

Аналіз сімейного складу респондентів показав, що 64,4 % учасників проживають із партнером та/або дітьми, 24,0 % респондентів проживають самотійно, а 11,5 % — разом із батьками (рис. 2.3). Отримані результати свідчать про переважання респондентів, які перебувають у сімейному або партнерському середовищі, що може виступати важливим джерелом емоційної та соціальної підтримки в умовах воєнного стресу. Водночас наявність значної частки осіб, які проживають самотійно або з батьками, відображає різноманітність життєвих та сімейних обставин вибірки, що є важливим для подальшого аналізу суб'єктивного благополуччя.

Табл.2.6

Склад сім'ї

Склад сім'ї	Counts	% of Total	Cumulative %
проживаю сам/а	25	24.0%	24.0%
з батьками	12	11.5%	35.6%
з партнером\дітьми	67	64.4%	100.0%

Щодо наявності дітей, більшість учасників дослідження не мають дітей (70,2 %), тоді як 29,8 % респондентів мають дітей (рис. 2.3). Цей показник є важливим для аналізу психологічного благополуччя, оскільки батьківство може впливати на рівень відповідальності, переживання стресу та потребу у соціальній підтримці.

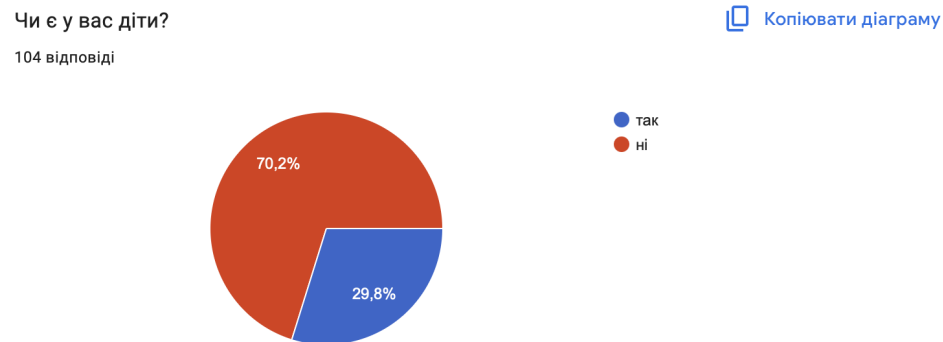


Рис. 2.3. Наявність дітей

Значна частина учасників дослідження має досвід вимушеного переміщення у зв'язку з воєнними подіями. Так, 39,4 % респондентів мали досвід переїзду за кордон, 22,1 % — переміщення в межах України, тоді як 38,5 % не мали такого досвіду (таб. 2.7). Це свідчить про різноманітність життєвих умов та адаптаційного досвіду респондентів, що є важливим чинником для подальшого аналізу суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного стресу.

Табл. 2.7.

Досвід переїзду

Досвід переїзду через війну	Counts	% of Total	Cumulative %
Є, закордон	41	39.4%	39.4%
Є, по Україні	23	22.1%	61.5%
Немає	40	38.5%	100.0%

Окрім цього, частина респондентів зазначила, що пережила втрати внаслідок війни. Так, 36,5 % учасників дослідження повідомили про втрату житла, роботи або близьких людей, тоді як 63,5 % не мали такого досвіду (рис. 2.4). Переживання втрат є важливим фактором, який може суттєво впливати на психологічний стан людини та її рівень суб'єктивного благополуччя.

Чи є досвід втрати (житла, роботи, близьких) внаслідок війни

104 відповіді

 [Копіювати діаграму](#)

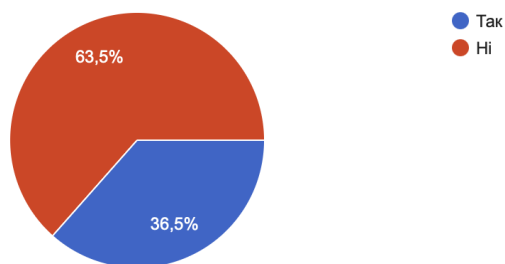


Рис. 2.4. Досвід втрат

Аналіз досвіду безпосереднього контакту з воєнними подіями показав, що 76,9 % респондентів були свідками обстрілів, тоді як 23,1 % не мали такого досвіду (рис. 2.5). Це свідчить про те, що значна частина учасників дослідження має досвід безпосереднього переживання воєнних подій.

Чи були свідком обстрілів?

104 відповіді

 [Копіювати діаграму](#)

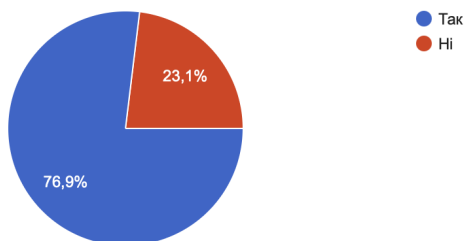


Рис. 2.5. Свідок обстрілів

Щодо статевого складу вибірки, більшість учасників дослідження становили жінки – 92,3 %, тоді як чоловіки – 7,7 % (рис. 2.6). Такий розподіл частково пояснюється особливостями участі у психологічних онлайн-дослідженнях, де жінки частіше беруть участь у подібних опитуваннях.

Напишіть вашу стать
104 відповіді

 Копіювати діаграму

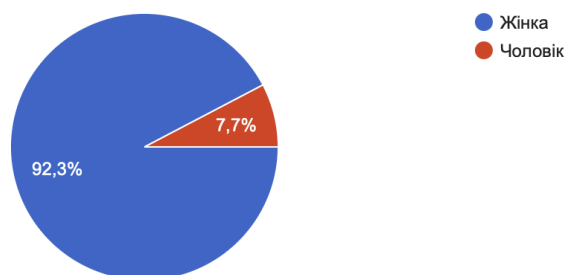


Рис. 2.6. Стать

Аналіз сімейного стану респондентів показав, що 35,6 % учасників перебувають у шлюбі, 34,6 % – перебувають у стосунках, а 21,2 % респондентів є неодруженими або незаміжніми. Невелика частина учасників зазначила, що є розлученими або вдовами/вдівцями (рис. 2.7).

Ваш сімейний стан
104 відповіді

 Копіювати діаграму

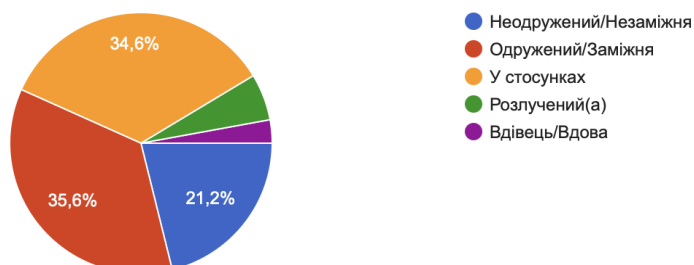


Рис. 2.7. Сімейний стан

Щодо професійного статусу, більшість учасників дослідження мають професійну зайнятість (63,5 %). Водночас 10,6 % респондентів є студентами, 12,5 % тимчасово не працюють, а 13,5 % поєднують навчання та роботу. Такий розподіл свідчить про переважання осіб із високим рівнем соціальної активності та включеності в професійне середовище, що може виступати важливим чинником суб'єктивного благополуччя та психологічної адаптації в умовах воєнного стресу (таб. 2.8).

Табл.2.8.

Професійний статус

Професійний статус	Counts	% of Total	Cumulative %
студент	11	10.6%	10.6%
працюю	66	63.5%	74.0%
тимчасово не працюю	13	12.5%	86.5%
навчаюсь і працюю	14	13.5%	100.0%

Таким чином, вибірка дослідження характеризується різноманітністю соціально-демографічних характеристик, що дозволяє більш комплексно дослідити особливості суб'єктивного благополуччя особистості в умовах воєнного стресу. Наявність у вибірці респондентів із різним досвідом проживання, сімейним станом, професійною зайнятістю та досвідом переживання воєнних подій створює можливість для більш глибокого аналізу досліджуваних психологічних показників.

Висновки до розділу II

У другому розділі було розкрито методичну організацію та процедуру проведення емпіричного дослідження соціально-психологічних

чинників суб'єктивного благополуччя як психологічного ресурсу адаптації особистості в умовах воєнного стресу.

Зокрема, було визначено основні етапи проведення дослідження: підбір психодіагностичного інструментарію, побудову емпіричної моделі дослідження, організацію та розповсюдження онлайн-опитування, а також статистичну обробку отриманих даних, що забезпечило системність та послідовність емпіричної роботи. Така структура дозволила комплексно організувати процес збору, обробки та подальшого аналізу емпіричних даних.

Окрему увагу було приділено характеристиці вибірки дослідження. У дослідженні взяли участь 104 респонденти, які відрізнялися за місцем проживання, сімейним станом, професійним статусом та досвідом переживання воєнних подій. Це дозволило сформувати достатньо різноманітну вибірку для подальшого аналізу особливостей суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного стресу.

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс валідних психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання ключових психологічних змінних, а саме: модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер, шкалу сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10), шкалу задоволеності життям, багатовимірну шкалу сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) та шкалу життєстійкості С. Мадді (Hardiness Scale). Застосування методів описової статистики, кореляційного, факторного та регресійного аналізу забезпечує можливість комплексного дослідження взаємозв'язків між зазначеними показниками.

Результати аналізу психометричних характеристик використаних методик засвідчили достатній, високий та дуже високий рівень їхньої

внутрішньої узгодженості, що підтверджує надійність обраного діагностичного інструментарію та його придатність для подальшого аналізу емпіричних даних у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ III АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Описові статистики та первинний аналіз емпіричних даних

На першому етапі емпіричного аналізу було здійснено описову статистичну обробку показників суб'єктивного благополуччя за модифікованою шкалою BBC-SWB. Для кожної субшкали та загального інтегрального показника було визначено основні статистичні параметри: кількість спостережень, середнє значення, медіану, стандартне відхилення, мінімальне та максимальне значення (табл. 3.1).

Табл. 3.1.

Описові статистичні характеристики субшкал та загального показника суб'єктивного благополуччя

	BBC_психол благополуч	BBC_фізичне здоров'я	BBC_стосунки	BBC_суб'єкт благополуччя
N	104	104	104	104
Missing	0	0	0	0
Mean	38.8	21.3	16.5	76.7
Median	39.0	22.0	17.0	78.0
Standard deviation	7.78	4.33	3.79	13.6
Minimum	20	10	7	44
Maximum	57	30	25	105

За результатами аналізу встановлено, що середнє значення за субшкалою психологічного благополуччя становить $M = 38,8$ при медіані $Me = 39,0$ та стандартному відхиленні $SD = 7,78$. Відповідно до

нормативних інтервалів (табл. 3.2), отриманий середній показник відповідає верхній межі низького рівня / переходу до середнього рівня, що може свідчити про відносно помірний рівень психологічного комфорту респондентів в умовах воєнного стресу.

Табл.3.2.

Нормативні інтервали рівнів суб'єктивного благополуччя за шкалою BBC-SWB

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Інтервали (у балах)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

Розподіл значень за даною субшкалою, представлений на рис. 3.1, має форму, наближену до нормального, з концентрацією більшості показників у межах 35–45 балів. Це свідчить про відносну однорідність вибірки за рівнем психологічного благополуччя.

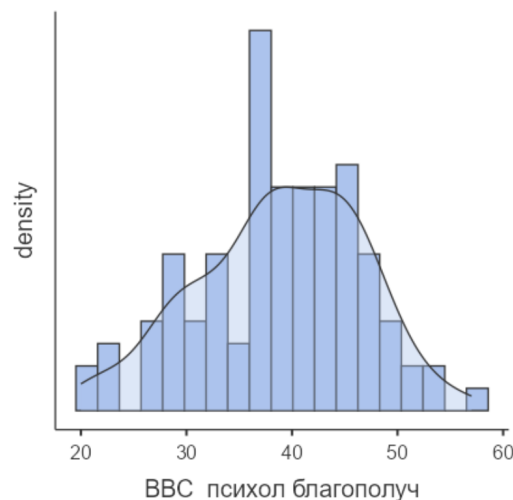


Рис. 3.1. Гістограма розподілу показників психологічного благополуччя

За субшкалою фізичного здоров'я та благополуччя середнє значення становить $M = 21,3$, медіана — $Me = 22,0$, стандартне відхилення — $SD = 4,33$ (табл. 3.1). Відповідно до нормативних меж (табл. 3.2), цей показник відповідає середньому рівню, що свідчить про відносно задовільну суб'єктивну оцінку фізичного стану респондентів. Гістограма розподілу (рис. 3.2) також демонструє наближений до нормального розподіл з піком у межах 20–25 балів.

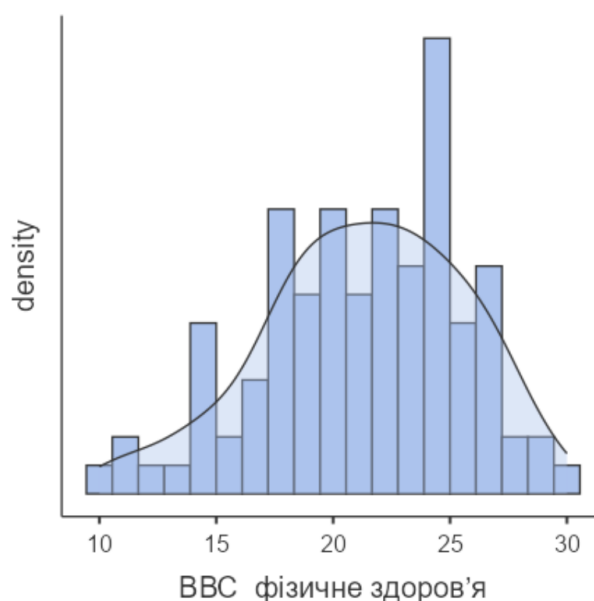


Рис. 3.2. Гістограма розподілу показників фізичного здоров'я та благополуччя

Аналіз субшкали стосунків показав середнє значення $M = 16,5$, медіану $Me = 17,0$ та стандартне відхилення $SD = 3,79$ (табл. 3.1). Відповідно до нормативних інтервалів (табл. 3.2), даний показник перебуває на межі низького та середнього рівня, що може відображати певну неоднорідність у сприйнятті міжособистісних взаємин та соціальної підтримки в умовах війни. Розподіл значень на рис. 3.3 є достатньо симетричним, з основною концентрацією результатів у межах 14–20 балів.

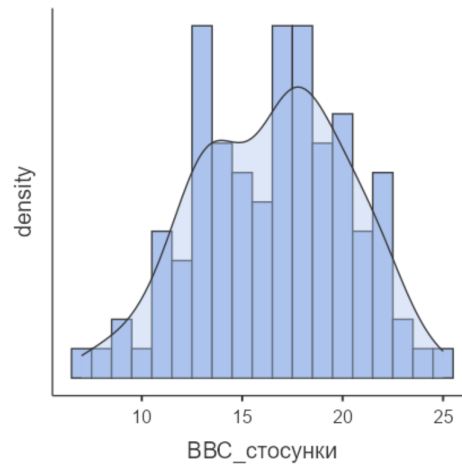


Рис. 3.3. Гістограма розподілу показників за субшкалою стосунків

Загальний інтегральний показник суб'єктивного благополуччя становить $M = 76,7$, медіана — $Me = 78,0$, стандартне відхилення — $SD = 13,6$ (табл. 3.1). Відповідно до нормативних значень (табл. 3.2), середній показник перебуває на межі низького та середнього рівня, що свідчить про загалом помірний рівень суб'єктивного благополуччя досліджуваної вибірки. Гістограма на рис. 3.4 демонструє відносно нормальний розподіл із концентрацією більшості значень у межах 70–90 балів.

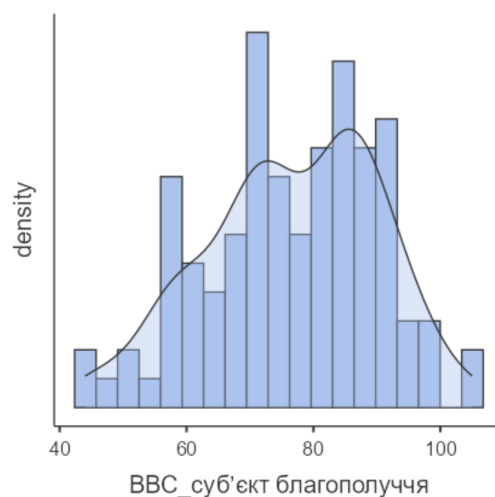


Рис. 3.4. Гістограма розподілу загального показника суб'єктивного благополуччя

Отримані результати дозволяють припустити, що в умовах тривалого воєнного стресу загальний рівень суб'єктивного благополуччя респондентів зберігається на помірному рівні, однак окремі його компоненти мають різний ступінь вираженості. Зокрема, відносно нижчі показники психологічного благополуччя та сфери міжособистісних стосунків можуть свідчити про вплив хронічного емоційного напруження, невизначеності та змін у соціальному середовищі, спричинених воєнними подіями. Водночас показники фізичного благополуччя та загального інтегрального рівня суб'єктивного благополуччя перебувають у межах середніх значень, що може вказувати на наявність певних адаптаційних ресурсів у досліджуваній вибірці.

Таким чином, первинний аналіз підтверджує доцільність подальшого дослідження взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям, рівнем стресу, соціальною підтримкою та життєстійкістю, що буде розглянуто в наступних підрозділах.

Для подальшого аналізу психологічного стану респондентів було досліджено показники сприйнятого стресу за шкалою PSS-10 та задоволеності життям за шкалою SWLS.

Результати описової статистики показника сприйнятого стресу наведено в таблиці 3.3, а характер розподілу значень представлено на рис. 3.5.

Табл.3.3.

**Описові статистики показника сприйнятого стресу (PSS-10) та
задоволеності життям (SWLS)**

Descriptives		
	PSS_стрес	SWLS_задоволеність життям
N	104	104
Missing	0	0
Mean	20.6	21.9
Median	20.0	22.0
Standard deviation	6.46	4.91
Minimum	7	10
Maximum	36	34

За результатами дослідження середнє значення показника сприйнятого стресу становить $M = 20,6$, медіана — $Me = 20,0$, стандартне відхилення — $SD = 6,46$, мінімальне значення — 7, максимальне — 36.

Відповідно до інтерпретаційних меж шкали PSS-10, значення в межах 14–26 балів відповідають середньому рівню сприйнятого стресу. Таким чином, у досліджуваній вибірці спостерігається помірно виражений рівень психологічного напруження, що відображає суб'єктивне переживання нестабільності, невизначеності та емоційного перевантаження

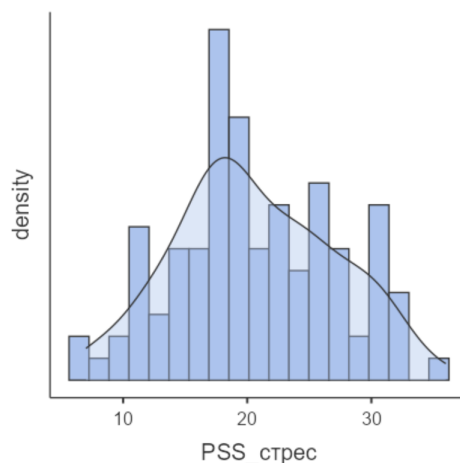


Рис. 3.5. Гістограма розподілу показника сприйнятого стресу за шкалою PSS-10

Аналіз гістограми свідчить, що більшість значень зосереджена в межах 17–25 балів, що підтверджує домінування середнього рівня стресу у вибірці.

Для поглибленої інтерпретації було здійснено порівняння з референтними українськими значеннями, представленими у дослідженні І. Павлової, А. М. Роговської та С. Х. Чжана “Психічне здоров’я та благополуччя під час пандемії COVID-19 та після російського вторгнення в Україну” (2024).

Зокрема, середній показник PSS-10 у довоєнній вибірці 2020 року становив $M = 19,68$, а у вибірці 2022 року — $M = 19,16$.

Отже, показник у межах нашого дослідження (20,6) є дещо вищим як за довоєнний, так і за показник початку повномасштабної війни, що може свідчити про збереження хронічного стресового фону та накопичення психологічного виснаження у респондентів.

Це є особливо важливим у контексті тривалого воєнного стресу, оскільки на відміну від гострої стресової реакції початку війни, на більш пізніх етапах може формуватися стійкий фон психологічного напруження та виснаження адаптаційних ресурсів.

Результати описової статистики показника задоволеності життям також наведено в таблиці 3.3, а розподіл значень представлено на рис. 3.6.

За отриманими даними середнє значення становить $M = 21,9$, медіана — $Me = 22,0$, стандартне відхилення — $SD = 4,91$, мінімальне значення — 10, максимальне — 34.

Відповідно до нормативної інтерпретації шкали SWLS, значення 21–25 балів відповідають категорії “дещо задоволені життям”.

Таким чином, попри підвищений рівень стресу, респонденти демонструють помірно позитивну когнітивну оцінку власного життя.

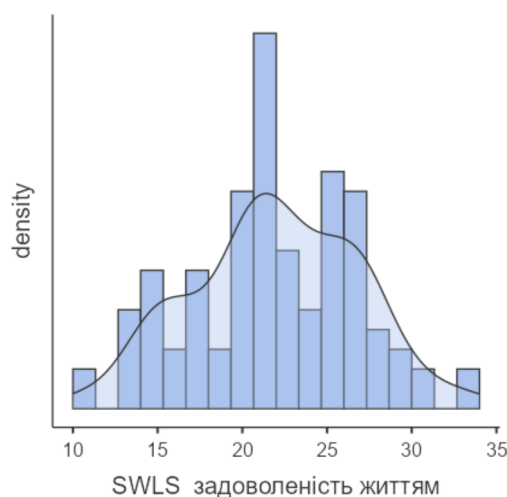


Рис. 3.6. Гістограма розподілу показника задоволеності життям за шкалою SWLS

Гістограма показує концентрацію більшості значень у межах 20–26 балів, що підтверджує переважання середнього та помірно позитивного рівня життєвої задоволеності.

У порівнянні з референтними українськими даними дослідження І. Павлової та співавт., середній показник у 2020 році становив 23,29, а у 2022 році — 22,89.

Показник нашого дослідження (21,9) є дещо нижчим, що може свідчити про поступове зниження когнітивної оцінки якості життя на тлі тривалого впливу воєнних подій.

Водночас значення не переходить у зону незадоволеності, що дозволяє припустити збереження базового рівня психологічної адаптації та внутрішніх ресурсів особистості.

Сукупний аналіз показників PSS-10 та SWLS свідчить про наявність у респондентів помірно підвищеного рівня сприйнятого стресу при одночасному збереженні помірно позитивної оцінки власного життя.

Така конфігурація результатів може вказувати на відносно збережений адаптаційний потенціал особистості, за якого стрес сприймається як значущий і хронічний, однак не призводить до різкого зниження когнітивної задоволеності життям.

Наступним етапом емпіричного аналізу було дослідження показників сприйняття соціальної підтримки за багатовимірною шкалою MSPSS. Результати описової статистики наведено в таблиці 3.4, а розподіл значень за окремими субшкалами представлено на рис. 3.7–3.10.

Табл.3.4.

**Описові статистики показників соціальної підтримки за шкалою
MSPSS**

Descriptives				
	MSPSS_сім'я	MSPSS_друзі	MSPSS_близькі люди	MSPSS_соц підтримка
N	104	104	104	104
Missing	0	0	0	0
Mean	18.0	18.2	20.3	56.5
Median	19.0	20.0	21.0	57.0
Standard deviation	5.08	5.29	4.11	11.3
Minimum	0	4	4	17
Maximum	24	24	24	72

За результатами описової статистики, середній показник підтримки з боку сім'ї становить $M = 18,0$, медіана — $Me = 19,0$, стандартне відхилення — $SD = 5,08$. Мінімальне значення дорівнює 0, максимальне — 24. Такий діапазон свідчить про помітну варіативність сімейної підтримки серед респондентів: частина учасників відчуває її як достатньо високу, тоді як окремі респонденти майже не сприймають сім'ю як джерело підтримки.

Розподіл показників на рис. 3.7 зміщений у бік вищих значень, що може свідчити про загалом значущу роль сім'ї як ресурсу психологічної опори. Водночас наявність низьких значень є важливою, оскільки в умовах війни сімейна підтримка може бути обмеженою через вимушене переміщення, фізичну розлуку з рідними, втрату близьких, емоційне виснаження членів родини або напруження всередині сімейної системи. Тому сім'я для частини респондентів може виступати ресурсом стабілізації, а для іншої частини — не бути доступним джерелом підтримки.

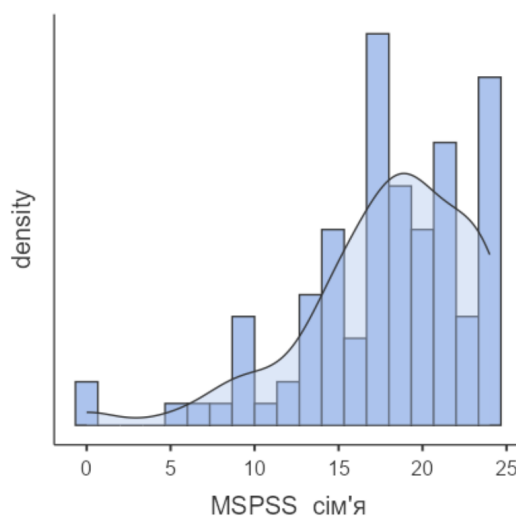


Рис. 3.7. Гістограма розподілу показника соціальної підтримки (сім'я)

Показник підтримки з боку друзів має середнє значення $M = 18,2$, медіану $Me = 20,0$ та стандартне відхилення $SD = 5,29$. Мінімальне

значення становить 4, максимальне — 24. Порівняно з сімейною підтримкою, середній показник підтримки друзів є дещо вищим, а медіана також вказує на те, що для значної частини респондентів друзі залишаються важливим джерелом емоційного контакту.

Гістограма на рис. 3.8 демонструє концентрацію значень у середньо-високому діапазоні, проте розподіл також має помітну варіативність. Це може відображати неоднорідність соціального досвіду респондентів: в умовах війни дружні зв'язки можуть як посилюватися через спільне переживання небезпеки, так і послаблюватися через переїзди, зміну середовища, еміграцію, втрату регулярного контакту або загальне емоційне виснаження. Тому підтримка друзів у цій вибірці, ймовірно, є важливою, але не однаково доступною для всіх учасників.

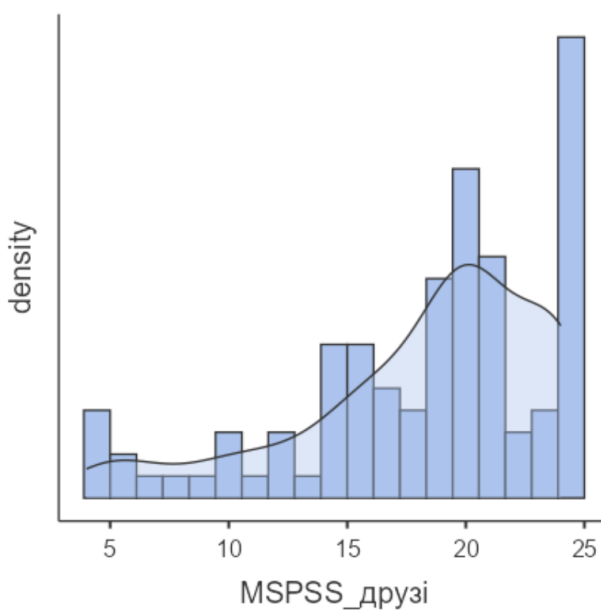


Рис. 3.8. Гістограма розподілу показника соціальної підтримки (друзі)

Найвищий середній показник отримано за субшкалою підтримки з боку близьких людей: $M = 20,3$, $Me = 21,0$, $SD = 4,11$. Мінімальне значення становить 4, максимальне — 24. Порівняно з іншими субшкалами, цей показник має не лише вищу середню оцінку, а й нижче стандартне

відхилення, що свідчить про більшу узгодженість відповідей респондентів щодо наявності підтримки від значущих осіб.

Розподіл на рис. 3.9 помітно зміщений у бік високих значень. Це може свідчити про те, що в умовах воєнного стресу люди особливо спираються не стільки на широку соціальну мережу, скільки на конкретних емоційно значущих осіб — партнера, близького друга, родича або людину, з якою є відчуття безпеки та довіри. Такий результат є психологічно зрозумілим: у кризових умовах цінність має не кількість контактів, а їхня емоційна якість, стабільність і здатність давати відчуття опори.

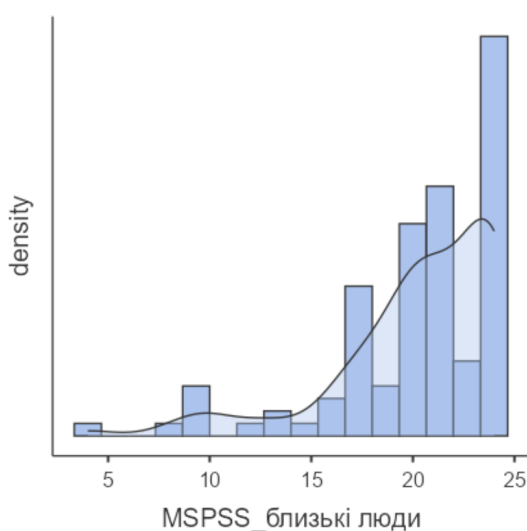


Рис. 3.9. Гістограма розподілу показника соціальної підтримки (значущі інші)

Загальний показник соціальної підтримки становить $M = 56,5$, медіана — $Me = 57,0$, $SD = 11,3$, при мінімальному значенні 17 та максимальному 72. Оскільки максимально можливий показник за шкалою становить 72 бали, отримане середнє значення вказує на достатньо виражений рівень сприйнятої соціальної підтримки у вибірці.

Гістограма загального показника соціальної підтримки на рис. 3.10 демонструє концентрацію значень переважно в діапазоні 50–65 балів, що свідчить про переважання середнього та високого рівня соціальної

підтримки. Водночас наявність нижчих значень указує на те, що частина респондентів може перебувати в зоні соціальної вразливості, тобто мати обмежений доступ до стабільної підтримки з боку оточення.

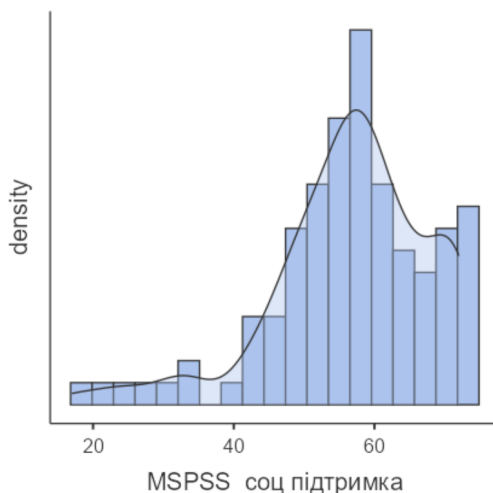


Рис. 3.10. Гістограма розподілу загального показника соціальної підтримки

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що соціальна підтримка в досліджуваній вибірці є достатньо вираженим ресурсом. Найбільш значущим джерелом підтримки виступають близькі люди, що може свідчити про перевагу якісних, емоційно значущих зв'язків над формальною належністю до певної соціальної групи. В умовах війни така підтримка може виконувати буферну функцію, знижуючи суб'єктивне переживання стресу та підтримуючи рівень суб'єктивного благополуччя.

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано показники життєстійкості особистості за шкалою С. Мадді, що дозволяє оцінити один із ключових психологічних ресурсів адаптації в умовах стресу. Результати описової статистики наведено в таблиці 3.5, а особливості розподілу значень за субшкалами представлено на рис. 3.11–3.14.

Загальний показник життєстійкості у досліджуваній вибірці становить $M = 79,0$ при медіані $Me = 80,5$, що є близьким до нормативного значення ($M = 80,72$). Така відповідність свідчить про те, що, попри

складні соціальні умови, пов'язані з воєнним контекстом, загальний рівень життєстійкості респондентів залишається відносно збереженим. Водночас аналіз окремих компонентів життєстійкості дозволяє виявити певні зміни у її структурі.

Табл.3.5.

Описові статистики показників життєстійкості за шкалою С. Мадді

Descriptives				
	Maddi_залученість	Maddi_контроль	Maddi_прийняття ризиків	Maddi_життєстійкість
N	104	104	104	104
Missing	0	0	0	0
Mean	33.5	28.3	17.3	79.0
Median	33.0	29.0	17.0	80.5
Standard deviation	8.60	6.95	5.21	18.9
Minimum	14	14	5	33
Maximum	53	47	29	127

Показник залученості ($M = 33,5$) є нижчим за нормативний рівень ($M = 37,64$), що може свідчити про зниження емоційної включеності респондентів у власне життя та діяльність. Розподіл значень (рис. 3.11) демонструє концентрацію результатів у середньому діапазоні, проте наявність нижчих значень вказує на те, що частина респондентів може переживати втрату інтересу до повсякденної активності, емоційне виснаження або відчуття відстороненості. У контексті воєнного стресу це може бути пов'язано з хронічною напруженістю, невизначеністю

майбутнього та необхідністю зосередження на базових потребах безпеки, що знижує рівень суб'єктивної залученості в інші сфери життя.

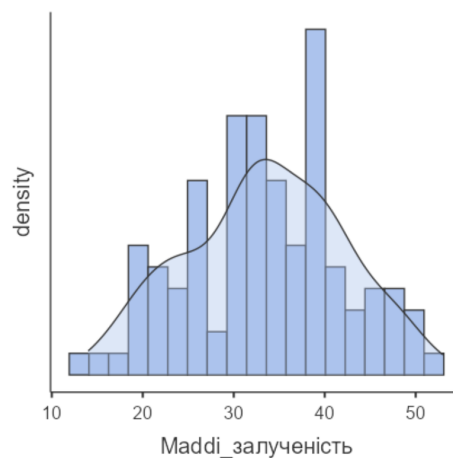


Рис. 3.11. Гістограма розподілу показника залученості

Аналогічна тенденція спостерігається і щодо показника контролю ($M = 28,3$), який також є дещо нижчим за нормативне значення ($M = 29,17$). Розподіл значень (рис. 3.12) є відносно варіативним, що свідчить про неоднорідність досвіду респондентів. Зниження відчуття контролю може відображати специфіку ситуації воєнного стресу, у якій значна частина життєвих обставин визначається зовнішніми, неконтрольованими факторами. У таких умовах навіть за наявності внутрішніх ресурсів особистість може переживати обмеженість власного впливу на події, що закономірно позначається на суб'єктивному відчутті контролю.

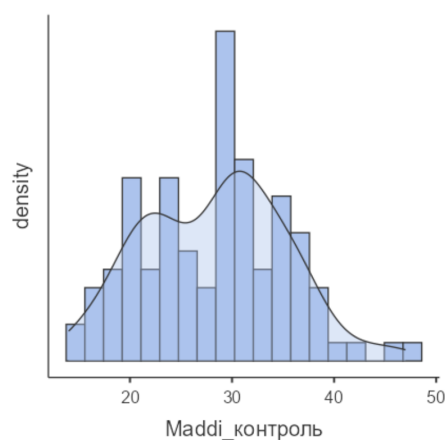


Рис. 3.12. Гістограма розподілу показника контролю

Водночас показник прийняття ризику ($M = 17,3$) перевищує нормативне значення ($M = 13,91$), що є важливим і змістовно насиченим результатом. Розподіл значень (рис. 3.13) зміщений у бік середньо-високих показників, що може свідчити про підвищену готовність респондентів приймати невизначеність і адаптуватися до змін. Така тенденція може розглядатися як специфічний адаптаційний механізм: в умовах тривалого стресу люди поступово змінюють ставлення до ризику, сприймаючи його не як загрозу, а як невід’ємну частину реальності. Це дозволяє знизити внутрішню напругу та підтримувати функціонування навіть за відсутності стабільності.

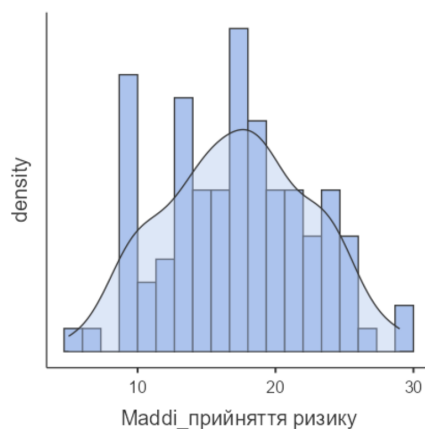


Рис. 3.13. Гістограма розподілу показника прийняття ризику

Загальний розподіл показника життєстійкості (рис. 3.14) має форму, близьку до нормального, з концентрацією значень у середньому діапазоні. Це підтверджує, що більшість респондентів демонструє помірний рівень життєстійкості без різко виражених відхилень. Водночас поєднання знижених показників залученості та контролю з підвищеним рівнем прийняття ризику дозволяє говорити про певну трансформацію структури життєстійкості.

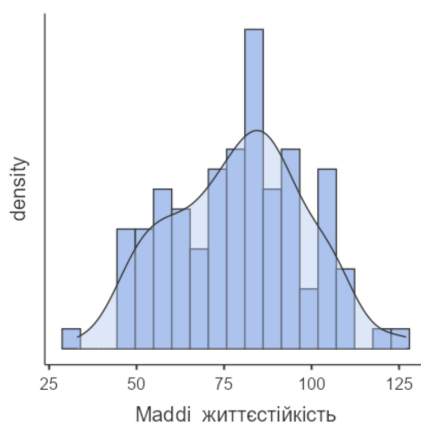


Рис. 3.14. Гістограма розподілу загального показника життестійкості

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що в умовах воєнного стресу життестійкість не знижується критично, але змінює свій внутрішній баланс. Якщо в стабільних умовах вона більшою мірою базується на активній включеності та відчутті контролю, то в кризових обставинах важливішу роль починає відігравати здатність приймати невизначеність і адаптуватися до змін. Це дозволяє розглядати життестійкість як динамічний психологічний ресурс, який не лише зберігається, але й перебудовується відповідно до вимог середовища.

3.2. Порівняльний аналіз показників залежно від соціально-демографічних характеристик

З метою виявлення особливостей суб'єктивного благополуччя залежно від соціально-демографічних характеристик було здійснено порівняльний аналіз показників у групах респондентів, сформованих за критерієм досвіду переміщення в умовах війни. Зокрема, було виділено три групи: особи, які мають досвід переїзду за кордон, особи, які переміщувалися в межах України, та респонденти, які не мали досвіду переміщення.

Для оцінки відмінностей між зазначеними групами було застосовано лінійну регресійну модель, у якій референтною категорією виступала група респондентів із досвідом переміщення за кордон (табл. 3.6). Отримані результати свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя між досліджуваними групами. Так, порівняння респондентів, які переміщувалися в межах України, з тими, хто виїжджав за кордон, не виявило значущого ефекту ($\beta = 3.152$; $p = 0.379$). Аналогічно, відмінності між респондентами без досвіду переміщення та групою міжнародного переміщення також не є статистично значущими ($\beta = 0.495$; $p = 0.871$). Отримані значення рівня значущості перевищують критичний поріг $p = 0,05$, що не дозволяє стверджувати про наявність достовірного впливу досвіду переміщення на рівень суб'єктивного благополуччя.

Табл.3.6.

**Регресійний аналіз впливу досвіду переміщення на рівень
суб'єктивного благополуччя**

Model Coefficients - BBC_суб'єкт благополуччя				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	75.805	2.14	35.444	<.001
Досвід переїзду через війну:				
Є, по Україні – Є, закордон	3.152	3.57	0.883	0.379
Немає – Є, закордон	0.495	3.04	0.163	0.871
^a Represents reference level				

Водночас аналіз середніх значень показника суб'єктивного благополуччя дозволяє виявити певні тенденції (табл. 3.7; рис. 3.15). Найвищий рівень суб'єктивного благополуччя спостерігається у респондентів, які мали досвід переміщення в межах України ($M = 79.0$). Дещо нижчі показники зафіксовано у групі осіб без досвіду переміщення

($M = 76.3$), тоді як найнижчий рівень характерний для респондентів, які виїжджали за кордон ($M = 75.8$).

Табл.3.7.

**Середні значення показника суб'єктивного благополуччя
залежно від досвіду переміщення**

Estimated Marginal Means - Досвід переїзду через війну				
Досвід переїзду через війну	Marginal Mean	SE	Lower	Upper
Є, закордон	75.8	2.14	71.6	80.0
Є, по Україні	79.0	2.86	73.3	84.6
Немає	76.3	2.17	72.0	80.6

Таким чином, серед респондентів із досвідом переміщення простежується тенденція до відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя залежно від типу цього досвіду. Зокрема, особи, які переміщувалися в межах України, демонструють вищі показники благополуччя порівняно з тими, хто виїжджав за кордон. Водночас показники респондентів без досвіду переміщення є близькими до результатів осіб, які перебувають за кордоном, що свідчить про відносно невелику, але змістовно важливу різницю між групами.

Графічне представлення результатів (рис. 3.15) підтверджує, що відмінності між групами мають помірний характер і не супроводжуються різким розходженням показників, а також демонструє значне перекриття довірчих інтервалів, що додатково свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей.

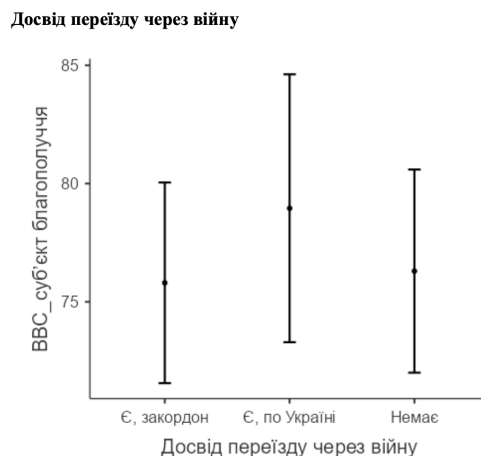


Рис. 3.15. Рівень суб'єктивного благополуччя залежно від досвіду переміщення

Отримані результати можуть бути інтерпретовані з урахуванням специфіки адаптаційних процесів у різних умовах переміщення. Зокрема, внутрішнє переміщення, попри наявність стресогенних факторів, часто супроводжується збереженням звичного соціокультурного середовища, мовної ідентичності та частини соціальних зв'язків, що може виступати ресурсом підтримки суб'єктивного благополуччя. Натомість досвід міжнародного переміщення пов'язаний із необхідністю адаптації до нових соціальних і культурних умов, що може супроводжуватися відчуттям невизначеності, соціальної ізоляції та розриву звичних соціальних контактів.

Водночас той факт, що показники респондентів без досвіду переміщення є близькими до результатів осіб, які перебувають за кордоном, свідчить про те, що сам по собі досвід війни як тривалого стресора може впливати на рівень суб'єктивного благополуччя незалежно від факту переміщення. Це дозволяє припустити, що вирішальну роль можуть відігравати не стільки об'єктивні обставини, скільки індивідуальні психологічні ресурси особистості.

Таким чином, результати порівняльного аналізу вказують на наявність певних відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя

залежно від досвіду переміщення, однак ці відмінності не є статистично значущими, що свідчить про складний та багатofакторний характер формування суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного стресу.

З огляду на те, що суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане з переживанням стресу, доцільним є подальший аналіз рівня сприйнятого стресу в досліджуваних групах, що дозволить глибше зрозуміти психологічні механізми виявлених відмінностей.

Після аналізу показника суб'єктивного благополуччя було здійснено порівняльний аналіз інших соціально-психологічних показників залежно від досвіду переміщення, зокрема сприйнятого стресу, соціальної підтримки та життєстійкості.

Результати регресійного аналізу свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей у рівні сприйнятого стресу між досліджуваними групами (див. Додаток Б). Зокрема, порівняння респондентів, які переміщувалися в межах України, з тими, хто виїжджав за кордон, не виявило значущого ефекту ($\beta = -1.717$; $p = 0.312$). Аналогічно, відмінності між респондентами без досвіду переміщення та групою міжнародного переміщення також не є статистично значущими ($\beta = -0.445$; $p = 0.758$). Водночас аналіз середніх значень показує, що найвищий рівень сприйнятого стресу спостерігається у респондентів, які мають досвід переміщення за кордон ($M = 21.2$), тоді як найнижчий — у осіб, які переміщувалися в межах України ($M = 19.5$), а респонденти без досвіду переміщення займають проміжне положення ($M = 20.8$).

Аналіз показника соціальної підтримки також не виявив статистично значущих відмінностей між групами (див. Додаток В). Порівняння груп показало відсутність значущих ефектів ($\beta = 0.625$; $p = 0.834$ для внутрішнього переміщення; $\beta = -1.179$; $p = 0.643$ для відсутності досвіду переміщення). Середні значення демонструють незначні відмінності:

найвищий рівень соціальної підтримки зафіксовано у респондентів, які переміщувалися в межах України ($M = 57.5$), дещо нижчий — у осіб, які виїжджали за кордон ($M = 56.9$), і найнижчий — у групі без досвіду переміщення ($M = 55.7$).

Подібна ситуація спостерігається і щодо показника життестійкості (див. Додаток Г). Регресійний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей між групами ($\beta = 2.874$; $p = 0.564$ для внутрішнього переміщення; $\beta = -0.461$; $p = 0.914$ для відсутності досвіду переміщення). Середні значення свідчать про незначну перевагу респондентів із досвідом внутрішнього переміщення ($M = 81.4$) порівняно з особами, які виїжджали за кордон ($M = 78.6$) та тими, хто не мав досвіду переміщення ($M = 78.1$).

Таким чином, за всіма проаналізованими показниками — суб'єктивного благополуччя, сприйнятого стресу, соціальної підтримки та життестійкості — статистично значущих відмінностей між групами респондентів залежно від досвіду переміщення не виявлено. Водночас простежується узгоджена тенденція: респонденти, які мають досвід переміщення в межах України, демонструють дещо кращі показники (нижчий рівень стресу, вищий рівень соціальної підтримки та життестійкості), тоді як особи з досвідом переміщення за кордон у більшості випадків мають відносно менш сприятливі показники. Однак ці відмінності є незначними та не досягають рівня статистичної значущості, що вказує на відсутність прямого впливу досвіду переміщення на досліджувані психологічні характеристики.

З метою додаткового аналізу можливих відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя залежно від окремих соціально-демографічних характеристик було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Результати аналізу свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя між чоловіками та жінками ($t = -0.822$; $p = 0.413$), що вказує на незалежність досліджуваного показника від статі. Водночас варто враховувати нерівномірність вибірки за цією ознакою, зокрема значно меншу представленість чоловіків, що відображається у ширших довірчих інтервалах.

Аналіз відмінностей залежно від місця проживання (в Україні / за кордоном) також не виявив статистично значущого ефекту ($t = 0.370$; $p = 0.712$). Попри незначну тенденцію до вищого рівня суб'єктивного благополуччя серед респондентів, які проживають в Україні, ця різниця є мінімальною і не досягає рівня статистичної значущості.

Подібні результати отримано і щодо наявності дітей: статистично значущі відмінності відсутні ($t = -1.67$; $p = 0.097$), однак спостерігається тенденція до вищого рівня суб'єктивного благополуччя у респондентів без дітей. Це може бути пов'язано з підвищеним рівнем відповідальності, тривоги та невизначеності за майбутнє у контексті воєнного часу.

Аналіз досвіду втрат внаслідок війни також не виявив статистично значущих відмінностей ($t = -0.437$; $p = 0.663$), при цьому різниця між середніми значеннями є мінімальною.

Цікавим є результат щодо досвіду перебування під обстрілами: хоча статистично значущих відмінностей не виявлено ($p = 0.930$), спостерігається тенденція до дещо вищого рівня суб'єктивного благополуччя у респондентів, які мали такий досвід. Це може бути інтерпретовано як ефект безпосереднього переживання небезпеки, що інколи знижує рівень тривожних очікувань порівняно з уявленнями про неї, а також сприяє переосмисленню цінності життя.

Щодо участі у бойових діях (служба у ЗСУ), також не виявлено статистично значущих відмінностей ($t = 1.65$; $p = 0.103$), однак

спостерігається тенденція до вищого рівня суб'єктивного благополуччя серед тих, хто має такий досвід. Це може бути пов'язано з переживанням сенсу, залученості та соціальної значущості.

Аналіз досвіду волонтерства не виявив жодних відмінностей між групами ($t = -0.262$; $p = 0.794$), що свідчить про відсутність впливу цього фактора на рівень суб'єктивного благополуччя у межах даної вибірки.

Додатково було проаналізовано рівень сприйнятого стресу залежно від досвіду перебування під обстрілами, який також не продемонстрував статистично значущих відмінностей ($t = 0.088$; $p = 0.930$), що вказує на відсутність прямого зв'язку між цим досвідом та рівнем суб'єктивного стресу.

Таким чином, жоден із проаналізованих соціально-демографічних факторів не виявив статистично значущого впливу на рівень суб'єктивного благополуччя. Водночас у низці випадків простежуються певні тенденції, які можуть мати психологічне пояснення, однак вони не підтверджені на рівні статистичної значущості. Це свідчить про те, що суб'єктивне благополуччя в умовах воєнного стресу має складний, багатфакторний характер і не визначається окремими соціально-демографічними змінними. Деталізовані результати значення t-критерію Стюдента, рівні значущості, довірчі інтервали, а також графічні представлення отриманих даних, подано у додатку Е. Винесення цих матеріалів до додатків зумовлене тим, що більшість показників не продемонстрували статистично значущих відмінностей, у зв'язку з чим у основному тексті представлено узагальнену інтерпретацію отриманих результатів.

3.3. Аналіз взаємозв'язків та впливу соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя.

З метою виявлення взаємозв'язків між основними показниками дослідження було проведено кореляційний аналіз. Даний метод дозволяє

визначити напрям і силу зв'язку між змінними, що дає можливість глибше зрозуміти структуру суб'єктивного благополуччя та його зв'язок із психологічними і соціальними чинниками. Водночас слід зазначити, що кореляційний аналіз не дозволяє встановлювати причинно-наслідкові залежності, а лише відображає статистичні взаємозв'язки між показниками.

Перед проведенням кореляційного аналізу було здійснено перевірку нормальності розподілу змінних за критерієм Шапіро–Вілکا. Результати наведено в табл. 3.8. Як видно з табл. 3.8, більшість змінних мають розподіл, близький до нормального: суб'єктивне благополуччя ($W = 0,979$; $p = 0,101$), сприйнятий стрес ($W = 0,985$; $p = 0,276$), задоволеність життям ($W = 0,985$; $p = 0,302$) та життєстійкість ($W = 0,988$; $p = 0,494$). Водночас показник соціальної підтримки має статистично значуще відхилення від нормального розподілу ($W = 0,926$; $p < 0,001$). У зв'язку з цим для аналізу взаємозв'язків було використано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Табл.3.8

Перевірка нормальності розподілу показників за критерієм Шапіро–Вілка

	BBC_суб'єк т благополучч я	PSS_стре с	SWLS_задоволені сть життям	MSPSS_co ц підтримка	Maddi_життєстійкі сть
Shapiro -Wilk W	0.979	0.985	0.985	0.926	0.988
Shapiro -Wilk p	0.101	0.276	0.302	<.001	0.494

Як видно з табл. 3.9, між суб'єктивним благополуччям та сприйнятим стресом виявлено статистично значущий сильний негативний

зв'язок ($\rho = -0,722$; $p < 0,001$). Це означає, що вищий рівень благополуччя асоціюється з нижчим рівнем сприйнятого стресу. Висока сила цього зв'язку свідчить про те, що переживання стресу є одним із ключових факторів, пов'язаних із загальним психологічним станом особистості в умовах воєнної ситуації.

Табл 3.9

Кореляційна матриця показників суб'єктивного благополуччя, сприйнятого стресу, задоволеності життям, соціальної підтримки та життєстійкості (для всієї вибірки)

		BBC_суб'єк т благополуч чя	PSS_стр ес	SWLS_задоволе ність життям	MSPSS_с оц підтримк а	Maddi_життєстій кість
BBC_суб'єкт благополуччя	Spearman's rho	—				
	df	—				
	p-value	—				
PSS_стрес	Spearman's rho	-0.722***	—			
	df	102	—			
	p-value	<.001	—			
SWLS_задоволен ість життям	Spearman's rho	0.671***	-0.564***	—		
	df	102	102	—		
	p-value	<.001	<.001	—		
MSPSS_соц підтримка	Spearman's rho	0.349***	-0.236*	0.333***	—	
	df	102	102	102	—	
	p-value	<.001	0.016	<.001	—	
Maddi_життєстій кість	Spearman's rho	0.674***	-0.629***	0.670***	0.284**	—
	df	102	102	102	102	—
	p-value	<.001	<.001	<.001	0.004	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Візуалізацію даного взаємозв'язку подано на рис. 3.16. На діаграмі розсіювання простежується чітка спадна тенденція, що підтверджує обернений характер зв'язку: зі зростанням суб'єктивного благополуччя знижується рівень сприйнятого стресу.

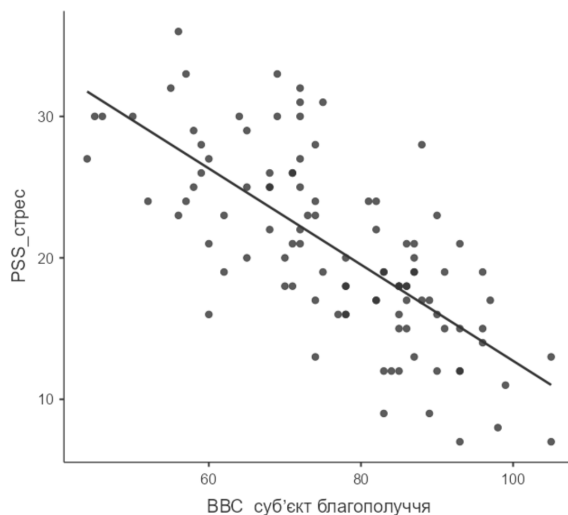


Рис.3.16. Взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям і сприйнятим стресом

Крім того, виявлено сильний позитивний зв'язок між суб'єктивним благополуччям і задоволеністю життям ($r = 0,671$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що когнітивна оцінка людиною власного життя є важливою складовою загального благополуччя: чим більш позитивно людина оцінює своє життя, тим вищим є її рівень благополуччя.

Також встановлено сильний позитивний зв'язок між суб'єктивним благополуччям і життестійкістю ($r = 0,674$; $p < 0,001$). Це вказує на те, що внутрішні ресурси особистості здатність контролювати ситуацію, бути залученим у діяльність і приймати виклики тісно пов'язані з підтриманням стабільного психологічного стану.

Зв'язок між суб'єктивним благополуччям і соціальною підтримкою є статистично значущим, але помірним ($r = 0,349$; $p < 0,001$). Це може

свідчити про те, що соціальна підтримка відіграє важливу, але не визначальну роль у формуванні благополуччя. Її вплив, імовірно, опосередковується індивідуальними особливостями сприйняття та загальним контекстом життєвих обставин.

Візуалізацію цього зв'язку подано на рис. 3.17. Графік демонструє позитивну тенденцію, однак із більшою розсіяністю значень, що відповідає помірній силі кореляції.

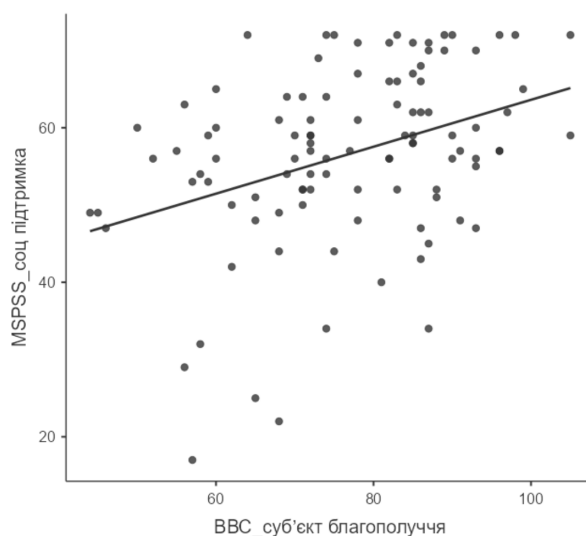


Рис. 3.17. Взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям і соціальною підтримкою

На рис. 3.18 також представлено взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям і соціальною підтримкою з урахуванням досвіду переміщення через війну. У групах респондентів, які переїхали за кордон, а також тих, хто не мав досвіду переїзду, простежується позитивна тенденція: зі зростанням рівня суб'єктивного благополуччя підвищуються показники сприйнятої соціальної підтримки.

Водночас у групі респондентів, які переїхали в межах України, лінія тренду є майже горизонтальною, що може свідчити про слабший зв'язок

між соціальною підтримкою та суб'єктивним благополуччям у цій підгрупі.

Можливо, це пов'язано з особливостями внутрішнього переміщення, коли люди часто залишаються в умовах тривалої нестабільності, невизначеності та неповної адаптації до нових життєвих обставин. На відміну від цього, у респондентів, які переїхали за кордон або не мали досвіду переміщення, соціальна підтримка може бути більш стабільним ресурсом, пов'язаним із підтриманням психологічного благополуччя.

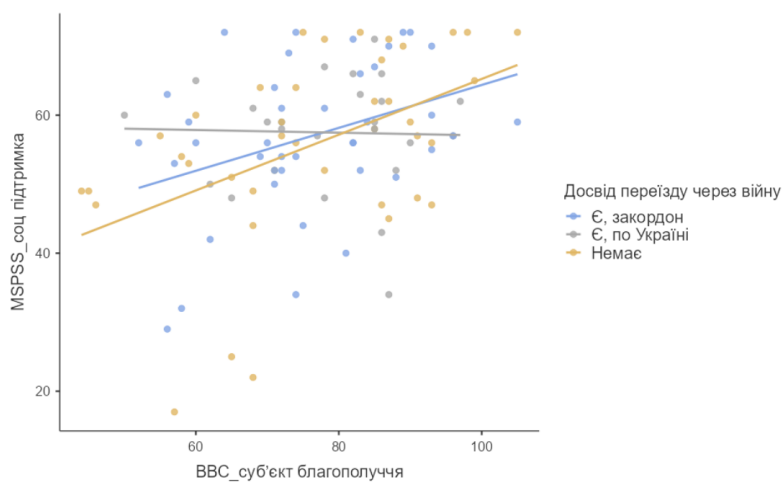


Рис.3.18. Взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям і соціальною підтримкою з урахуванням досвіду переміщення через війну

Додатково встановлено, що сприйнятий стрес має статистично значущі негативні зв'язки із задоволеністю життям ($\rho = -0,564$; $p < 0,001$), соціальною підтримкою ($\rho = -0,236$; $p = 0,016$) та життєстійкістю ($\rho = -0,629$; $p < 0,001$). Це свідчить про комплексний характер впливу стресу: його зростання пов'язане зі зниженням як внутрішніх психологічних ресурсів, так і зовнішніх соціальних факторів підтримки.

Результати аналізу для респондентів із досвідом переміщення в межах України наведено в табл. 3.10.

Табл. 3.10

**Кореляційна матриця показників у підгрупі респондентів із досвідом
переміщення в межах України**

		BBC_суб'єкт благополуччя	PSS_стрес	SWLS_задоволеність життям	MSPSS_соц підтримка	Maddi_життєстійкість
BBC_суб'єкт благополуччя	Spearman's rho	—				
	df	—				
	p-value	—				
PSS_стрес	Spearman's rho	-0.381	—			
	df	21	—			
	p-value	0.073	—			
SWLS_задоволеність життям	Spearman's rho	0.495*	-0.424*	—		
	df	21	21	—		
	p-value	0.016	0.044	—		
MSPSS_соц підтримка	Spearman's rho	-0.095	-0.195	-0.090	—	
	df	21	21	21	—	
	p-value	0.665	0.372	0.683	—	
Maddi_життєстійкість	Spearman's rho	0.528**	-0.644***	0.509*	0.117	—
	df	21	21	21	21	—
	p-value	0.010	<.001	0.013	0.594	—
Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001						

Як видно з табл. 3.10, зв'язок між суб'єктивним благополуччям і сприйнятим стресом зберігає негативний напрям ($\rho = -0,381$), однак не є статистично значущим ($p = 0,073$). Це може свідчити про більшу неоднорідність цієї групи та варіативність індивідуального досвіду адаптації до нових умов.

Водночас зберігається значущий позитивний зв'язок між суб'єктивним благополуччям і задоволеністю життям ($\rho = 0,495$; $p = 0,016$), а також негативний зв'язок між стресом і задоволеністю життям ($\rho = -0,424$; $p = 0,044$).

Життєстійкість у цій підгрупі демонструє позитивний зв'язок із благополуччям ($\rho = 0,528$; $p = 0,010$) та сильний негативний зв'язок зі стресом ($\rho = -0,644$; $p < 0,001$), що підкреслює її значення як ключового ресурсу адаптації.

Як видно з табл. 3.11, загальний показник благополуччя має дуже сильні позитивні зв'язки з психологічним благополуччям ($\rho = 0,929$; $p < 0,001$), фізичним здоров'ям ($\rho = 0,805$; $p < 0,001$) та якістю міжособистісних стосунків ($\rho = 0,749$; $p < 0,001$). Це свідчить про високу внутрішню узгодженість структури показника.

Табл. 3.11.

Взаємозв'язки між компонентами суб'єктивного благополуччя

		ВВС_психол благополуч	ВВС_фізичн е здоров'я	ВВС_стосунк и	ВВС_суб'єкт благополучч
ВВС_психол благополуч	Spearman'	—			
	s rho				
	df	—			
	p-value	—			
ВВС_фізичне здоров'я	Spearman'	0.641***	—		
	s rho				
	df	102	—		
	p-value	<.001	—		
ВВС_стосунк и	Spearman'	0.583***	0.448***	—	
	s rho				
	df	102	102	—	
	p-value	<.001	<.001	—	
ВВС_суб'єкт благополуччя	Spearman'	0.929***	0.805***	0.749***	—
	s rho				
	df	102	102	102	—
	p-value	<.001	<.001	<.001	—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Суб'єктивне благополуччя має статистично значущі позитивні зв'язки з підтримкою з боку сім'ї ($\rho = 0,221$; $p = 0,024$), друзів ($\rho = 0,233$; $p = 0,017$) та близьких людей ($\rho = 0,446$; $p < 0,001$). Найбільш виражений зв'язок спостерігається саме з підтримкою з боку близьких людей, що підкреслює роль емоційно значущих стосунків.

Результати аналізу взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям і компонентами життєстійкості наведено в табл. 3.12. Як видно з табл. 3.12, усі компоненти життєстійкості мають статистично значущі позитивні зв'язки із суб'єктивним благополуччям: залученість ($\rho = 0,645$; $p < 0,001$), контроль ($\rho = 0,631$; $p < 0,001$) та прийняття ризику ($\rho = 0,574$; $p < 0,001$). Отримані результати свідчать про те, що життєстійкість є одним із ключових внутрішніх психологічних ресурсів, пов'язаних із підтриманням суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного стресу.

Зокрема, більш високий рівень залученості може свідчити про здатність людини залишатися включеною у власне життя, діяльність та взаємини навіть в умовах нестабільності. Високий показник контролю пов'язаний із відчуттям можливості впливати на власне життя та приймати рішення попри зовнішню невизначеність. Компонент прийняття ризику, у свою чергу, може відображати готовність адаптуватися до змін і сприймати новий досвід не лише як загрозу, а і як можливість для пристосування.

Таким чином, результати свідчать про те, що люди з вищим рівнем життєстійкості загалом демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя.

Табл. 3.12

**Взаємозв'язки між суб'єктивним благополуччям і компонентами
життєстійкості**

		BBC_суб'є			
		кт	Maddi_залучен	Maddi_контр	Maddi_прийн
		благополуч	ість	оль	яття ризику
		чя			
BBC_суб'єкт благополуччя	Spearma	—			
	n's rho				
	df	—			
	p-value	—			
Maddi_залуче ність	Spearma	0.645***	—		
	n's rho				
	df	102	—		
	p-value	<.001	—		
Maddi_контро ль	Spearma	0.631***	0.772***	—	
	n's rho				
	df	102	102	—	
	p-value	<.001	<.001	—	
Maddi_прийма ття ризику	Spearma	0.574***	0.683***	0.746***	—
	n's rho				
	df	102	102	102	—
	p-value	<.001	<.001	<.001	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Візуалізацію цього взаємозв'язку подано на рис. 3.19, де простежується чітка позитивна тенденція: зі зростанням рівня суб'єктивного благополуччя підвищуються показники життєстійкості.

Водночас характер ліній тренду у всіх групах є подібним, що може свідчити про відносну стабільність цього взаємозв'язку незалежно від досвіду переміщення через війну. Це дозволяє припустити, що життєстійкість виступає універсальним психологічним ресурсом підтримки благополуччя як у респондентів із досвідом переміщення, так і без нього.

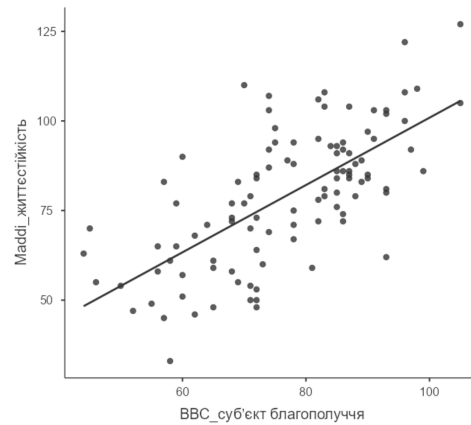


Рис.3.19. Взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям і життєстійкістю

На рис. 3.20 показано, що цей зв'язок зберігається незалежно від досвіду переміщення.

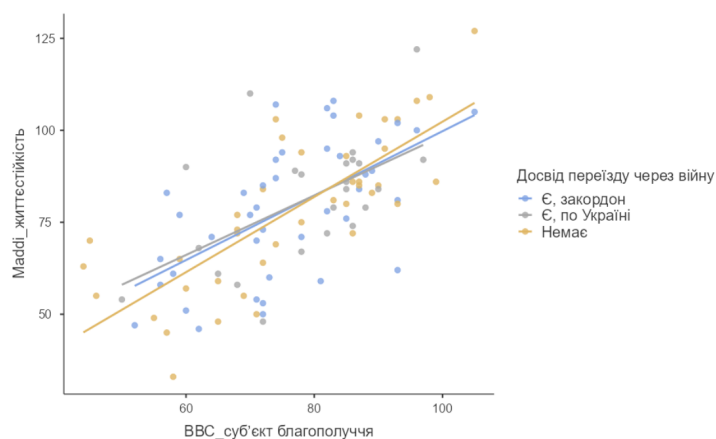


Рис.3.20. Взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям і життєстійкістю з урахуванням досвіду переміщення через війну

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність системи взаємопов'язаних показників, у якій суб'єктивне благополуччя найбільш тісно пов'язане зі сприйнятим стресом (обернений зв'язок), життєстійкістю та задоволеністю життям (прямі зв'язки). Соціальна підтримка також пов'язана з благополуччям, однак цей зв'язок є менш

вираженим. Отримані результати вказують на те, що в умовах воєнного стресу суб'єктивне благополуччя формується як результат взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів особистості та зовнішніх соціальних факторів.

Для визначення чинників, пов'язаних із рівнем суб'єктивного благополуччя, було проведено регресійний аналіз. На відміну від кореляційного аналізу, який показує лише наявність статистичного взаємозв'язку між змінними, регресійний аналіз дає змогу оцінити внесок окремих факторів у варіативність показника суб'єктивного благополуччя.

У межах дослідження окремо було проаналізовано вплив соціально-демографічних характеристик (віку, сімейного та професійного статусу), а також психологічних показників — сприйнятого стресу, задоволеності життям, соціальної підтримки та життєстійкості.

Як видно з табл. 3.13, модель демонструє невисокий рівень пояснення варіативності суб'єктивного благополуччя ($R^2 = 0,049$), однак одна з вікових груп показала статистично значущу відмінність. Зокрема, респонденти віком 36–45 років мають нижчий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з групою 18–25 років ($p = 0,044$).

Табл. 3.13.

Вплив віку на показник суб'єктивного благополуччя

Model Coefficients - BBC_суб'єкт благополуччя				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	80.71	2.28	35.44	<.001
Вік:				
26-35 – 18-25	-5.01	3.18	-1.58	0.118
36-45 – 18-25	-7.37	3.62	-2.04	0.044
46-55 – 18-25	-7.05	5.04	-1.40	0.165
^a Represents reference level				

Середні значення суб'єктивного благополуччя у різних вікових групах наведено в табл. 3.14. Найвищий показник спостерігається у групі 18–25 років ($M = 80,7$), тоді як у старших групах значення є нижчими: 26–35 років — $M = 75,7$; 36–45 років — $M = 73,3$; 46–55 років — $M = 73,7$.

Табл. 3.14.

Середні значення суб'єктивного благополуччя залежно від віку

Estimated Marginal Means - Bk				
95% Confidence Interval				
Bk	Marginal Mean	SE	Lower	Upper
18-25	80.7	2.28	76.2	85.2
26-35	75.7	2.22	71.3	80.1
36-45	73.3	2.81	67.8	78.9
46-55	73.7	4.49	64.8	82.6

Візуалізацію отриманих результатів подано на рис. 3.21. На графіку простежується тенденція до зниження рівня суб'єктивного благополуччя зі збільшенням віку.

Отримані результати можуть свідчити про те, що у віці 36–45 років люди стикаються з більшою кількістю відповідальності та навантажень, пов'язаних із професійною реалізацією, сімейними обов'язками та переживанням соціальної нестабільності в умовах війни. Натомість молодша група може характеризуватися більшою психологічною гнучкістю, адаптивністю та меншою кількістю соціальних зобов'язань.

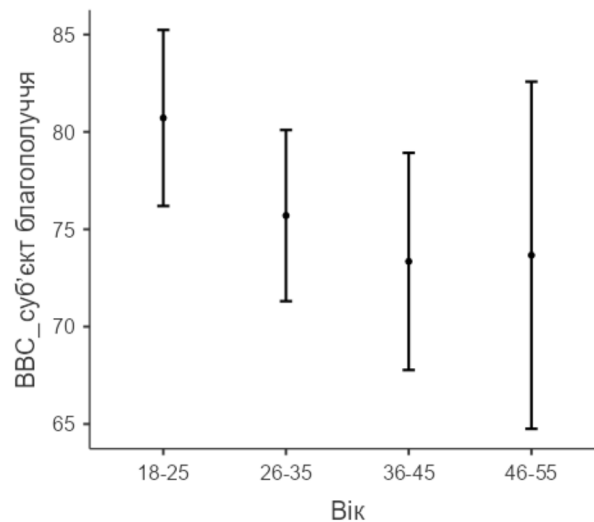


Рис.3.21. Середні значення суб'єктивного благополуччя залежно від віку

Результати регресійного аналізу впливу сімейного стану на суб'єктивне благополуччя наведено в табл. 3.10.

Як видно з табл. 3.15, статистично значущих відмінностей між групами за сімейним станом виявлено не було (усі $p > 0,05$). Це свідчить про те, що сам по собі формальний сімейний статус не має вираженого впливу на рівень суб'єктивного благополуччя.

Табл. 3.15.

Вплив сімейного стану на показник суб'єктивного благополуччя

Model Coefficients - BBC_суб'єкт благополуччя				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	76.000	2.87	26.518	<.001
Сімейний стан:				
Заміжня – Незаміжня	-0.514	3.62	-0.142	0.887
У стосунках – Незаміжня	4.444	3.64	1.222	0.225
Розлучений(а) – Незаміжня	-7.000	6.19	-1.131	0.261
Вдова – Незаміжня	-9.000	8.27	-1.088	0.279
^a Represents reference level				

Водночас середні значення, наведені в табл. 3.16, демонструють певні тенденції. Найвищий рівень суб'єктивного благополуччя спостерігається у респондентів, які перебувають у стосунках ($M = 80,4$), тоді як найнижчі показники характерні для розлучених респондентів ($M = 69,0$) та вдів ($M = 67,0$).

Табл. 3.16.

Середні значення суб'єктивного благополуччя залежно від сімейного стану

Estimated Marginal Means - Сімейний стан				
95% Confidence Interval				
Сімейний стан	Marginal Mean	SE	Lower	Upper
Незаміжня	76.0	2.87	70.3	81.7
Заміжня	75.5	2.21	71.1	79.9
У стосунках	80.4	2.24	76.0	84.9
Розлучений(а)	69.0	5.49	58.1	79.9
Вдова	67.0	7.76	51.6	82.4

Ці результати також відображені на рис. 3.22. Хоча довірчі інтервали частково перекриваються, візуально помітна тенденція до вищого рівня благополуччя у респондентів, які мають близькі партнерські стосунки.

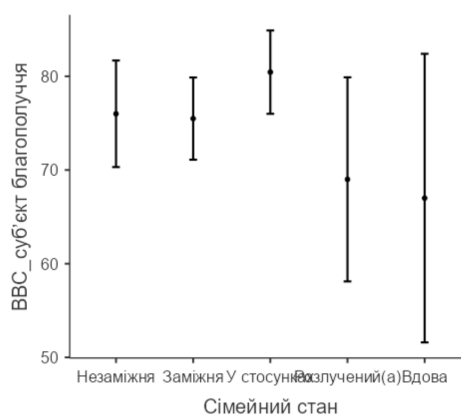


Рис. 3.22. Середні значення суб'єктивного благополуччя залежно від сімейного стану

Ймовірно, отримані результати свідчать про те, що для переживання суб'єктивного благополуччя важливішим є не формальний сімейний статус, а наявність емоційно значущих та підтримуючих взаємин. Водночас пережитий досвід втрати або розриву стосунків може негативно впливати на психологічний стан особистості.

Результати аналізу впливу професійного статусу на суб'єктивне благополуччя наведено в табл. 3.17. Як видно з табл. 3.17, загалом професійний статус не демонструє вираженого впливу на суб'єктивне благополуччя, однак одна відмінність є статистично значущою. Зокрема, респонденти, які поєднують навчання і роботу, мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно зі студентами ($p = 0,047$).

Табл.3.17.

Вплив професійного статусу на показник суб'єктивного благополуччя

Model Coefficients - BBC_суб'єкт благополуччя				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	73.00	4.01	18.217	<.001
Професійний статус:				
працюю – студент	4.11	4.33	0.949	0.345
тимчасово не працюю – студент	-2.92	5.44	-0.537	0.593
навчаюсь і працюю – студент	10.79	5.35	2.014	0.047
^a Represents reference level				

Середні значення у різних групах наведено в табл. 3.18. Найвищий рівень суб'єктивного благополуччя характерний для групи «навчаюсь і працюю» ($M = 83,8$), тоді як найнижчий — для тимчасово непрацюючих респондентів ($M = 70,1$).

Табл.3.18.

Середні значення суб'єктивного благополуччя залежно від професійного статусу

Estimated Marginal Means - Професійний статус				
95% Confidence Interval				
Професійний статус	Marginal Mean	SE	Lower	Upper
студент	73.0	4.01	65.0	81.0
працюю	77.1	1.64	73.9	80.4
тимчасово не працюю	70.1	3.69	62.8	77.4
навчаюсь і працюю	83.8	3.55	76.7	90.8

Візуалізацію результатів представлено на рис. 3.23. На графіку видно, що група респондентів, які одночасно навчаються та працюють, демонструє найвищі показники благополуччя.

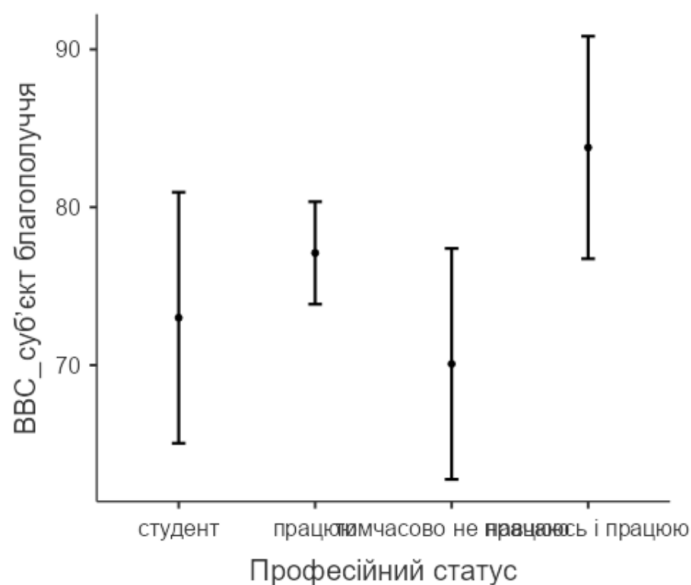


Рис.3.23. Середні значення суб'єктивного благополуччя залежно від професійного статусу

Ймовірно, поєднання навчання і професійної діяльності може сприяти формуванню відчуття реалізації, автономії, контролю над власним життям та впевненості у майбутньому, що позитивно пов'язано із

суб'єктивним благополуччям. Натомість тимчасова відсутність роботи може супроводжуватись переживанням невизначеності та нестабільності.

Результати регресійного аналізу психологічних чинників наведено в табл. 3.19. Як видно з табл. 3.19, найбільш виражений негативний вплив на суб'єктивне благополуччя має сприйнятий стрес ($p < 0,001$). Це означає, що зі зростанням рівня стресу рівень суб'єктивного благополуччя знижується. Отриманий результат повністю узгоджується з даними кореляційного аналізу та підтверджує значущість стресу як одного з основних чинників психологічного неблагополуччя в умовах війни.

Табл.3.19.

Вплив психологічних чинників на показник суб'єктивного благополуччя

Model Coefficients - BBC_суб'єкт благополуччя				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	58.308	7.7933	7.48	<.001
PSS_стрес	-0.884	0.1567	-5.64	<.001
SWLS_задоволеність життям	0.893	0.2182	4.09	<.001
MSPSS_соц підтримка	0.131	0.0736	1.79	0.077
Maddi_життєстійкість	0.122	0.0609	2.00	0.049

Водночас задоволеність життям демонструє статистично значущий позитивний вплив на суб'єктивне благополуччя ($p < 0,001$). Це свідчить про те, що позитивна когнітивна оцінка власного життя тісно пов'язана із загальним переживанням благополуччя.

Життєстійкість також має статистично значущий позитивний вплив ($p = 0,049$). Отримані результати можуть свідчити про те, що здатність особистості адаптуватися до труднощів, зберігати внутрішній контроль та включеність у життя підтримує суб'єктивне благополуччя навіть у стресових умовах.

Показник соціальної підтримки не досяг статистичної значущості ($p = 0,077$), хоча демонструє позитивну тенденцію. Це може свідчити про те, що в умовах війни важливим є не лише сам факт наявності підтримки, а її якість, стабільність та суб'єктивне переживання людиною.

Загалом модель пояснює значну частину варіативності суб'єктивного благополуччя ($R^2 = 0,677$), що свідчить про вагомий внесок психологічних чинників у формування благополуччя особистості.

Таким чином, результати регресійного аналізу показали, що соціально-демографічні характеристики мають обмежений або ситуативний зв'язок із суб'єктивним благополуччям. Найбільш значущими виявилися саме психологічні чинники.

Зокрема, підвищений рівень стресу пов'язаний зі зниженням суб'єктивного благополуччя, тоді як вищий рівень задоволеності життям і життєстійкості — з його підвищенням. Отримані результати підтверджують важливу роль внутрішніх психологічних ресурсів у підтриманні благополуччя особистості в умовах воєнного стресу.

3.4. Розробка та обґрунтування тренінгової програми з підвищення суб'єктивного благополуччя в умовах війни

Результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження засвідчили, що суб'єктивне благополуччя в умовах війни пов'язане як із внутрішніми психологічними ресурсами особистості, так і з особливостями її соціального функціонування. У ході дослідження було встановлено, що найбільш тісний негативний зв'язок із суб'єктивним благополуччям має сприйнятий стрес, тоді як життєстійкість та задоволеність життям демонструють сильні позитивні взаємозв'язки із благополуччям. Соціальна підтримка також виступає значущим ресурсним

фактором, хоча її зв'язок із суб'єктивним благополуччям є менш вираженим.

Отримані результати стали основою для розробки тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя в умовах воєнного стресу. Основна ідея програми полягає не лише у зниженні емоційного напруження, а й у розвитку внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують психологічну стійкість, адаптацію до кризових умов та підтримання цілісного відчуття благополуччя.

Необхідність створення такої програми обумовлена тим, що тривале перебування в умовах війни супроводжується високим рівнем психологічного виснаження, невизначеності, тривоги та порушенням відчуття безпеки. Хронічний стрес здатний впливати на емоційний стан, систему міжособистісних взаємин, здатність планувати майбутнє та підтримувати стабільне відчуття внутрішньої опори. Саме тому важливого значення набуває створення психологічних програм, спрямованих на відновлення адаптаційних ресурсів особистості.

Метою тренінгової програми є підвищення рівня суб'єктивного благополуччя особистості в умовах воєнного стресу шляхом розвитку життєстійкості, формування навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних ресурсів та посилення відчуття внутрішньої психологічної опори.

Відповідно до мети було визначено такі завдання програми:

- зниження рівня емоційного напруження та переживання стресу;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- розвиток компонентів життєстійкості;
- формування більш адаптивних способів реагування на кризові ситуації;

- підвищення рівня усвідомлення власних психологічних ресурсів;
- розвиток навичок підтримки психологічної рівноваги;
- посилення усвідомлення значення соціальної підтримки;
- підвищення рівня задоволеності життям та відчуття перспективи майбутнього.

Тренінгова програма розрахована на групову форму роботи та може використовуватися у роботі з дорослими людьми, які перебувають в умовах тривалого воєнного стресу. Оптимальна кількість учасників групи — 8–15 осіб. Програма включає 8 занять тривалістю 2 години кожне та проводиться 1–2 рази на тиждень.

Структуру тренінгової програми наведено в табл. 3.20.

Табл.3.20.

Структура тренінгової програми з підвищення суб'єктивного благополуччя в умовах війни

№	Тема заняття	Мета заняття	Основні методи та вправи	Очікуваний результат
1	Психологічні наслідки хронічного стресу	Усвідомлення впливу війни на психоемоційний стан	Психоедукація про стрес, вправа «Мій стан зараз», групове обговорення, первинна саморефлексія	Усвідомлення власного емоційного стану та реакцій на стрес
2	Емоційна саморегуляція та стабілізація	Формування навичок регуляції емоційних станів	Дихальні техніки, техніки заземлення, вправи на тілесне розслаблення, щоденник емоцій	Зниження емоційного напруження, розвиток навичок самозаспокоєння
3	Внутрішня опора та відчуття контролю	Розвиток внутрішнього локусу контролю	Вправа «Коло контролю», техніки роботи з безсиллям, рефлексивні вправи	Посилення відчуття впливу на власне життя
4	Життестійкість як психологічний ресурс	Розвиток компонентів життестійкості	Вправи на розвиток залученості, контролю та прийняття викликів, аналіз кризового досвіду	Підвищення психологічної стійкості та адаптивності

Продовження таблиці 3.20

5	Соціальна підтримка та безпечні взаємини	Усвідомлення значення підтримки та якості взаємин	Вправа «Моє коло підтримки», аналіз міжособистісних ресурсів, навички звернення по допомогу	Посилення усвідомлення власних ресурсних стосунків
6	Задоволеність життям та життєві цінності	Усвідомлення власних потреб і цінностей	Вправа «Мої життєві опори», робота з цінностями, техніка «Колесо життя»	Формування більш цілісного бачення власного життя
7	Особистісні ресурси та образ себе	Актуалізація сильних сторін особистості	Вправа «Мої ресурси», техніки позитивної рефлексії, робота з образом себе	Підвищення рівня самоусвідомлення та внутрішньої підтримки
8	Інтеграція досвіду та завершення програми	Узагальнення отриманого досвіду	Рефлексивне обговорення, вправа «План підтримки себе», підсумкова рефлексія	Усвідомлення особистісних змін та закріплення ресурсних стратегій

Програма поєднує елементи психоедукації, вправи на розвиток усвідомленості, техніки емоційної стабілізації, методи розвитку життєстійкості, рефлексивні вправи та групову взаємодію. Важливим компонентом програми є створення безпечного психологічного простору, у межах якого учасники можуть відкрито обговорювати власний досвід, емоції та труднощі.

Особливістю програми є її ресурсна спрямованість. Основний акцент зроблено не лише на переживанні негативного досвіду, а на актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, розвитку адаптивних способів реагування на стрес та формуванні більш стійкого переживання власного благополуччя.

Очікуваними результатами реалізації програми є:

- зниження рівня сприйнятого стресу;
- покращення навичок емоційної саморегуляції;

- підвищення рівня життєстійкості;
- посилення відчуття внутрішньої опори;
- покращення усвідомлення власних психологічних ресурсів;
- підвищення рівня задоволеності життям;
- покращення загального рівня суб'єктивного благополуччя.

Детальний опис вправ, технік та практичних методів, що використовуються в межах тренінгової програми, наведено у додатках. При розробці програми були використані підходи та вправи, що ґрунтуються на методах когнітивно-поведінкової терапії, стрес-менеджменту, психоедукації, майндфулнес-підходу та психології життєстійкості, ефективність яких підтверджується сучасними психологічними дослідженнями та практикою психологічної допомоги.

Таким чином, розроблена тренінгова програма ґрунтується на результатах проведеного емпіричного дослідження та спрямована на роботу з ключовими психологічними чинниками, пов'язаними із суб'єктивним благополуччям в умовах війни. Програма орієнтована на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, підвищення психологічної стійкості та формування більш адаптивних способів переживання кризових умов.

Висновки до розділу III

Встановлено, що загальний рівень суб'єктивного благополуччя респондентів перебуває на межі низького та середнього рівня. Найбільш вразливими компонентами виявилися психологічне благополуччя та сфера міжособистісних стосунків, що може бути пов'язано з тривалим емоційним напруженням, невизначеністю та змінами у соціальному середовищі.

Рівень сприйнятого стресу у вибірці є помірно вираженим, а задоволеність життям залишається на помірно позитивному рівні. Це

свідчить про наявність певного адаптаційного потенціалу навіть в умовах тривалого воєнного стресу.

Соціальна підтримка виявилася важливим ресурсом, причому найбільш значущою є підтримка з боку близьких людей. Загальний рівень життєстійкості респондентів є відносно збереженим, однак її структура змінюється: знижується залученість і контроль, тоді як прийняття ризику є вищим.

Порівняльний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя залежно від досвіду переміщення, статі, місця проживання, наявності дітей, втрат, перебування під обстрілами, участі у бойових діях чи волонтерстві. Це свідчить про складний і багатофакторний характер суб'єктивного благополуччя.

Кореляційний аналіз показав, що суб'єктивне благополуччя має найсильніший негативний зв'язок зі сприйнятим стресом та позитивні зв'язки із задоволеністю життям, життєстійкістю і соціальною підтримкою. Отже, благополуччя формується у взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів і соціального контексту.

Регресійний аналіз засвідчив, що серед соціально-демографічних характеристик значення мають вік і професійний статус. Нижчі показники благополуччя виявлено у групі 36–45 років, а вищі — у респондентів, які поєднують навчання і роботу. Серед психологічних чинників найбільш значущими є сприйнятий стрес, задоволеність життям і життєстійкість.

На основі отриманих результатів було розроблено тренінгову програму з підвищення суб'єктивного благополуччя в умовах війни, спрямовану на зниження стресу, розвиток життєстійкості, внутрішньої опори, соціальної підтримки та навичок емоційної саморегуляції.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного аналізу було узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя та психологічного стресу. Встановлено, що суб'єктивне благополуччя є комплексною характеристикою психологічного функціонування особистості, яка охоплює емоційний стан, задоволеність життям, психологічне, фізичне та соціальне благополуччя. Психологічний стрес розглядається як суб'єктивне переживання напруження, перевантаження та недостатності ресурсів для подолання складних життєвих обставин. Аналіз наукових джерел показав, що в умовах війни важливу роль у підтриманні суб'єктивного благополуччя відіграють життєстійкість, соціальна підтримка та здатність особистості до адаптації.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці з 104 респондентів віком від 18 до 55 років. У дослідженні використано такі психодіагностичні методики: модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB, шкала сприйнятого стресу PSS-10, шкала задоволеності життям SWLS, багатовимірна шкала соціальної підтримки MSPSS та тест життєстійкості С. Мадді. Для статистичної обробки результатів застосовано методи описової статистики, t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз Спірмена та регресійний аналіз.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що в умовах війни суб'єктивне благополуччя особистості характеризується помірним рівнем із тенденцією до зниження психологічного комфорту та емоційної стабільності. Найбільш вразливими компонентами виявилися психологічне благополуччя та сфера міжособистісних стосунків, що може бути пов'язано з тривалим емоційним напруженням, невизначеністю та змінами у соціальному середовищі.

Встановлено, що психологічний стан респондентів супроводжується помірно вираженим рівнем сприйнятого стресу. Отримані результати можуть свідчити про поступову адаптацію частини респондентів до умов хронічного воєнного стресу, однак при цьому зберігається високий рівень психологічного навантаження та емоційного виснаження.

У процесі дослідження підтверджено наявність статистично значущого негативного взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям та сприйнятим стресом. Встановлено, що зі зростанням рівня сприйнятого стресу показники суб'єктивного благополуччя знижуються. Це свідчить про важливу роль стресу як одного з ключових чинників психологічного неблагополуччя в умовах війни.

Емпірично встановлено, що суб'єктивне благополуччя позитивно пов'язане із задоволеністю життям, життєстійкістю та соціальною підтримкою. Найбільш виражені позитивні взаємозв'язки виявлено між суб'єктивним благополуччям і життєстійкістю, а також між благополуччям і задоволеністю життям. Соціальна підтримка також виступає важливим ресурсним фактором, хоча її зв'язок із суб'єктивним благополуччям є менш вираженим. Найбільш значущим джерелом підтримки для респондентів виявилися близькі люди.

Порівняльний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей між особами, які пережили досвід вимушеного переміщення, та тими, хто не змінював місце проживання під час війни, за показниками суб'єктивного благополуччя, сприйнятого стресу, соціальної підтримки та життєстійкості. Водночас простежувалася тенденція до дещо вищих показників благополуччя, життєстійкості та соціальної підтримки у респондентів із досвідом внутрішнього переміщення.

Кількісний аналіз результатів дозволив встановити, що найбільш значущими психологічними чинниками, пов'язаними із суб'єктивним

благополуччям особистості в умовах війни, є рівень сприйнятого стресу, життєстійкість та задоволеність життям. Серед соціально-демографічних характеристик певний вплив мали вік і професійний статус.

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження було розроблено та обґрунтовано психологічну тренінгову програму, спрямовану на підвищення суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни. Програма орієнтована на зниження рівня психологічного стресу, розвиток навичок емоційної саморегуляції, зміцнення життєстійкості, внутрішньої психологічної опори та посилення соціальної підтримки.

Отримані результати підтверджують важливу роль внутрішніх психологічних ресурсів та соціального середовища у підтриманні суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни та можуть бути використані у практиці психологічного консультування, психокорекційної роботи та розробці програм психологічної підтримки населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Chicago : Aldine Publishing Company, 1969. 318 p.
2. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95, № 3. P. 542–575.
3. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life // Journal of Health and Social Behavior. 2002. Vol. 43, № 2. P. 207–222.
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 445 p.
5. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081.
6. Ryff C. D., Singer B. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // Journal of Happiness Studies. 2008. Vol. 9, № 1. P. 13–39.
7. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 141–166.
8. Selye H. The stress of life. New York : McGraw-Hill, 1956. 516 p.
9. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // Journal of Health and Social Behavior. 1983. Vol. 24, № 4. P. 385–396.
10. Frankl V. E. Сказати життю «так». Київ : Наш формат, 2006. 192 с.
11. Волська О. В. Психологічні особливості переживання щастя жінками у лімінальний період : кваліфікаційна робота. Житомир, 2022. URL:

http://ir.polissiauniver.edu.ua/bitstream/123456789/13436/1/Volska_OV_KR_053_2022_2.pdf (дата звернення: 25.10.25).

12. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект // Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48–55. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10 (дата звернення: 19.10.25).
13. Прищак М. Д., Гречановська О. В. Психологія особистості : навч. посіб. Вінниця : ВНТУ, 2024. 219 с. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/43012> (дата звернення: 21.10.25).
14. Сердюк Л. З. Структура та функції психологічного благополуччя особистості // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2017. Т. V, вип. 17. С. 124–133.
15. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя // Психологія і суспільство. 2023. № 1. С. 43–56. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/63> (дата звернення: 17.11.25).
16. Кузікова С. Б. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. 260 с. URL: <https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/8476/110552/Psykholohichnyy-suprovid-osobystosti-v-umovakh-viyny.pdf> (дата звернення: 23.11.25).
17. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. URL:

- <https://fp.udu.edu.ua/images/naykovtchi/kokun.pdf> (дата звернення: 13.12.25).
18. Максименко С. Д. Психічний супровід і психічне здоров'я. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059613.pdf> (дата звернення: 14.11.25).
 19. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Ковальчук О. С. та ін. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. № 1(28). С. 17–25. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735910> / (дата звернення: 11.11.25).
 20. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)» // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 3–4 (27).
 21. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Проблеми сучасної психології. 2022. № 2(25). С. 16–27. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> (дата звернення: 21.11.25)
 22. Особистість та її історія : навчальний посібник. Ніжин, 2021. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal_psy_lib/Osobistist%20ta%20ii%20istoriya.pdf (дата звернення: 17.11.25).
 23. Психологічні особливості сприйняття інформаційного стресу фахівцями соціономічних професій : наукова публікація. 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/387482450_Psiholog

icni_osoblivosti_spriijnatta_informacijnogo_stresu_fahivcami_socionomicnih_profesij (дата звернення: 07.10.25).

24. Чінело Х. Огвуче, Она К., Деніс Релоджо-Говел.

Сприйняття стресу і соціальної підтримки як показники суб'єктивного благополуччя серед студентів університету Нігерії : наукова стаття. 2020. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2020.01.120>

(дата звернення: 18.11.25).

25. Соломка Е. Т. Сприйняття стресу як психологічна проблема сучасної особистості : наукова стаття. 2019.

URL: <https://msu.edu.ua/educationandscience/wp-content/uploads/2019/01/180-188.pdf> (дата звернення: 27.11.25).

26. Говорун Т. В., Нерубасська А. О., Паладе А. С. Психологічні особливості переживання стресу в умовах сучасних соціальних викликів: наукова стаття. 2024.

DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.45>

URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/65-2024/47.pdf> (дата звернення: 17.12.25).

27. Maddi S. R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 1999. Vol. 51, no. 2. P. 83–94. URL: <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>

28. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 4, 2022. С. 78–83. URL: DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.11>

29. Когут О.О. Диференційний підхід у психодіагностиці стресостійкості особистості // PSYCHOLOGICAL JOURNAL. Vol.7. – Issue6(50)2021). – С. 98-105.

DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.6>.

30. Музичко Л., Фальковська Л. Особливості суб'єктивного переживання та опанування стресу в умовах війни : наукова стаття. 2023.

URL: <https://eprints.zu.edu.ua/42546/1/1.pdf> (дата звернення: 17.09.25).

31. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін : наукова стаття. 2024.

DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>

URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2024/16.pdf

(дата звернення: 17.12.25).

32. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурно- компонентний аналіз. Актуальні проблеми психології. Т. IX, вип.10. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2020. С. 280–287.

33. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Вип. 39. С. 199–203. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/27825>.

34. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Вип. 7(36), 2022. «Серія «Соціальні та поведінкові науки»

35. Сапольські Роберт М. Чому зебри не страждають на виразку/ пер. з англ. О. Лобастова. Харків: Вид-во «Ранок»: Фабула, 2023. 400 с.

36. Максимова Н. Ю., Трофімова Д. О., Іванова Є. О.

Внутрішнє благополуччя людини: інтеграція суб'єктивного та психологічного підходів : наукова стаття. 2025.

URL: http://habitus.od.ua/journals/2025/75-2025/part_1/44.pdf

(дата звернення: 17.12.25).

37. Яковенко О. В. Психологічне благополуччя як особистісний феномен : наукова стаття.URL:

<https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d4a093dc-a488-4f99-a47b-864f0cc44075/content> (дата звернення: 22.10.25).

38. Харитинський А. А. Психологічні аспекти професійної діяльності в умовах організаційного стресу : наукова стаття. 2022.

DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.15>

URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/371> (дата звернення: 01.12.25).

39. Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць. Херсон : ПП Више-мирський В.С., 2009. Ч. 1. С. 477–483

40. Пуденко І. В. Теорії та моделі суб'єктивного благополуччя: класичні й сучасні підходи : наукова стаття. 2024. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-12>

(дата звернення: 05.12.25).

41. Дрозд О. В., Молчан Т. О. Особливості психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу : наукова стаття. 2023. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.23> URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/56-2023/23.pdf>

(дата звернення: 17.12.25).

42. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 4.

43. Antonovsky A. Health, stress and coping. San Francisco : Jossey-Bass, 1979. 255 p.

44. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : Freeman, 1997. 604 p.

45. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience // *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.
46. Bonanno G. A., Mancini A. D. Beyond resilience and PTSD: Mapping the heterogeneity of responses to potential trauma // *Psychological Inquiry*. 2012. Vol. 23, № 1. P. 74–83.
47. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82.
48. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68–78.
49. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale // *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49, № 1. P. 71–75.
50. Diener E., Lucas R. E., Oishi S. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction // *Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford University Press, 2002. P. 63–73.
51. Folkman S. Stress, coping, and hope // *Psycho-Oncology*. 2010. Vol. 19, № 9. P. 901–908.
52. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions // *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, № 3. P. 218–226.
53. Herman J. Trauma and recovery. New York : Basic Books, 1992. 290 p.
54. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation // *Review of General Psychology*. 2002. Vol. 6, № 4. P. 307–324.
55. House J. S. Work stress and social support. Reading : Addison-Wesley, 1981. 156 p.

56. Lyubomirsky S. The how of happiness. New York : Penguin Press, 2008. 366 p.
57. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development // American Psychologist. 2001. Vol. 56, № 3. P. 227–238.
58. Neff K. Self-compassion. New York : William Morrow, 2011. 320 p.
59. Peterson C., Seligman M. Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York : Oxford University Press, 2004. 800 p.
60. Rogers C. On becoming a person. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
61. Seligman M. Flourish. New York : Free Press, 2011. 368 p.
62. Snyder C. R. Hope theory: Rainbows in the mind // Psychological Inquiry. 2002. Vol. 13, № 4. P. 249–275.
63. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge : Cambridge University Press, 2012. 359 p.
64. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // Psychological Inquiry. 2004. Vol. 15, № 1. P. 1–18.
65. Tugade M. M., Fredrickson B. L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences // Journal of Personality and Social Psychology. 2004. Vol. 86, № 2. P. 320–333.
66. Ungar M. Resilience across cultures // British Journal of Social Work. 2008. Vol. 38, № 2. P. 218–235.
67. van der Kolk B. The body keeps the score. New York : Viking, 2014. 464 p.
68. Walsh F. Strengthening family resilience. New York : Guilford Press, 2016. 401 p.

69. WHO. Mental health and psychosocial considerations during emergencies. Geneva : World Health Organization, 2022.
 70. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support // Journal of Personality Assessment. 1988. Vol. 52, № 1. P. 30–41.
 71. Павлова І., Роговська А., Чжан С. Психічне здоров'я та благополуччя під час пандемії COVID-19 та після російського вторгнення в Україну // Frontiers in Psychology. 2024.
 72. Бочелюк В. Й. Психологія стресу : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 224 с.
 73. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma // Journal of Traumatic Stress. 1996. Vol. 9, № 3. P. 455–471.
- Becker S. M.
74. Psychosocial care for adult and child survivors of the Tsunami disaster in India // Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing. 2007. Vol. 20, № 3. P. 148–155.
- De Jong J. T. V. M.
75. Trauma, War, and Violence: Public Mental Health in Socio-Cultural Context. New York : Springer, 2002. 454 p.
 76. Herman J. L. Trauma and Recovery. New York : Basic Books, 1992. 304 p.
 77. Maercker A., Müller J. Social acknowledgment as a victim or survivor: A scale to measure a recovery factor of PTSD // Journal of Traumatic Stress. 2004. Vol. 17, № 4. P. 345–351.
 78. Rutter M. Resilience as a dynamic concept // Development and Psychopathology. 2012. Vol. 24, № 2. P. 335–344.

79. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості / Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. – К.:ДП «Інформаційно-аналітичк агентство», 2007. – Том 2, вип. 5. - с. 131-138
80. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Стрес, жит- тєстійкість та емоційні стани жінок у вимушеній мігра- ції. Актуальні проблеми психології малих груп в умо- вах війни та по-воєнного часу: матеріали наукової конференції (Київ, 16 травня, 2023 р.). Київ: Талком, 2023. С. 16–22.
81. Григорчук Л. В., Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. 28 лютого – 1 березня 2019 року. С. 48–51.
82. Дзвоник Г. П. Здоров'я та життєстійкість особи- стості. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. Матеріали V Всеукраїнської науково-прак- тичної конференції. 18 листопада 20202 року. С. 47–48.
83. Прищак М. Д., Бровченко В. В. Життєстійкість особистості. Матеріали LIII науково-технічної кон- ференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 20–22 березня 2024 р. С. 44–47.
- 84.. Чиханцова О. А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708354/6/Chykhantsova.pdf>
85. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволе- ності життям особистості. Проблеми сучасної психо- логії. 2013. № 2. С. 20–25.
86. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості : підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с

87. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз фено- мену задоволеності життям. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. 2016. № 2 (10). С. 124–130.
88. Bernheim J.L., Theuns P., Mazaheri M. et al. The potential of anamnestic comparative self-assessment (ACSA) to reduce bias in the measurement of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2006. Vol. 7. P. 227–250.
89. Smith M.D., Drummond M., Brixner D. Moving the QALY forward: Rational for change. *Value in Health*. 2009. Vol. 12. P. 1–3.
90. Даценко О. А. Задоволеність життям як критерій позитивного функціонування особистості // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2020. № 10. С. 31–42. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i10.3903>
91. Бушуєва Т. В. Задоволеність життям та особливості копінг-поведінки дорослих // Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. 2015. С. 91–97.
92. Бондаренко Н. Б. Сприйнята соціальна підтримка учасників груп самодопомоги, які мають проблеми психічного здоров'я: взаємозв'язок із соціально-статусними характеристиками / Бондаренко Н. Б. // Психологія та психосоціальні інтервенції : науковий журнал. - 2019. - Т. 2. - С. 3-12.
93. Григус І. М. Психологія здоров'я : навч. посіб. Івано-Франківськ : Видавець Кушнір Г. М., 2018. 320 с.
94. Кокун О. М. Психологія життєстійкості особистості : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 188 с.

95. Карамушка Л. М. Технології психологічної допомоги особистості в умовах кризи та стресу : навч. посіб. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 146 с.
96. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психічне здоров'я в умовах війни : монографія. Київ : Медкнига, 2022. 168 с.
97. Максименко С. Д. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 210 с.
98. Бондарчук О. І. Основи психотренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2018. 320 с

ДОДАТКИ

Додаток А

**Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя
БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (Р.
Pontin, М. Schwannauer, S. Tai, М. Kinderman, адаптація Л.М.
Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)**

Текст опитувальника

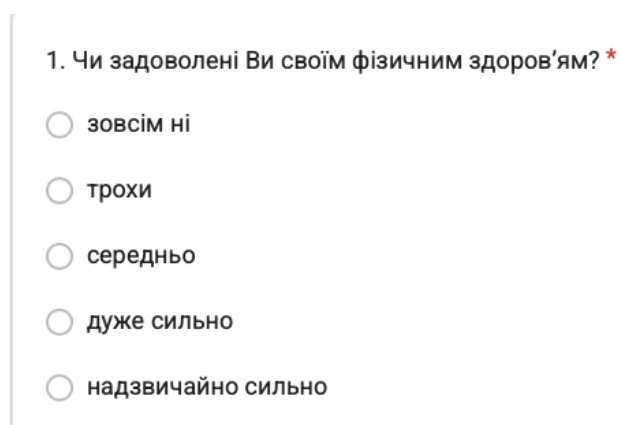
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя? 9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви відчуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтесь з іншими?

19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Відповіді:

- 1 - Зовсім ні
- 2 - Трохи
- 3 - Середньо
- 4 - Дуже сильно
- 5 - Надзвичайно сильно

Приклад, як виглядали питання в гугл-формі:



1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям? *

☐ зовсім ні

☐ трохи

☐ середньо

☐ дуже сильно

☐ надзвичайно сильно

Ключ для обробки даних

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім

пункту №4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання №4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

- Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4-15.
- Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1-3, 21-24.
- Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16-20.

Додаток Б

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб:

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

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?

8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Приклад, як виглядали питання в гугл-формі:

1. Як часто за останній місяць Ви були засмучені через щось, що трапилось несподівано? *

- ☐ 0 = ніколи
- ☐ 1 = майже ніколи
- ☐ 2 = іноді
- ☐ 3 = досить часто
- ☐ 4 = дуже часто

Додаток В

Нормативні дані за методикою

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (N=502)

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Психологічне благополуччя	43,40	8,36
Фізичне здоров'я та благополуччя	22,76	5,35
Стосунки	18,14	4,03
<i>Суб'єктивне благополуччя</i>	<i>84,30</i>	<i>15,33</i>

Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Інтервали (у балах)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
<i>Суб'єктивне благополуччя</i>	<i>24-76</i>	<i>77-91</i>	<i>92-120</i>

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Інтервали (у балах)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
<i>Суб'єктивне благополуччя</i>	<i>24-76</i>	<i>77-91</i>	<i>92-120</i>

Додаток Г

Нормативні дані за методикою PSS-10 в підвбірках різної статі

	Описові статистики			Порівняльний аналіз		
	M	SD	SE	Значимість критерію Лівія	t	Знач-сть різниці
Жінки (N=263)	26,32	6,40	0,39	0,125	4,24	0,000
Чоловіки (N=55)	22,22	7,12	0,96			

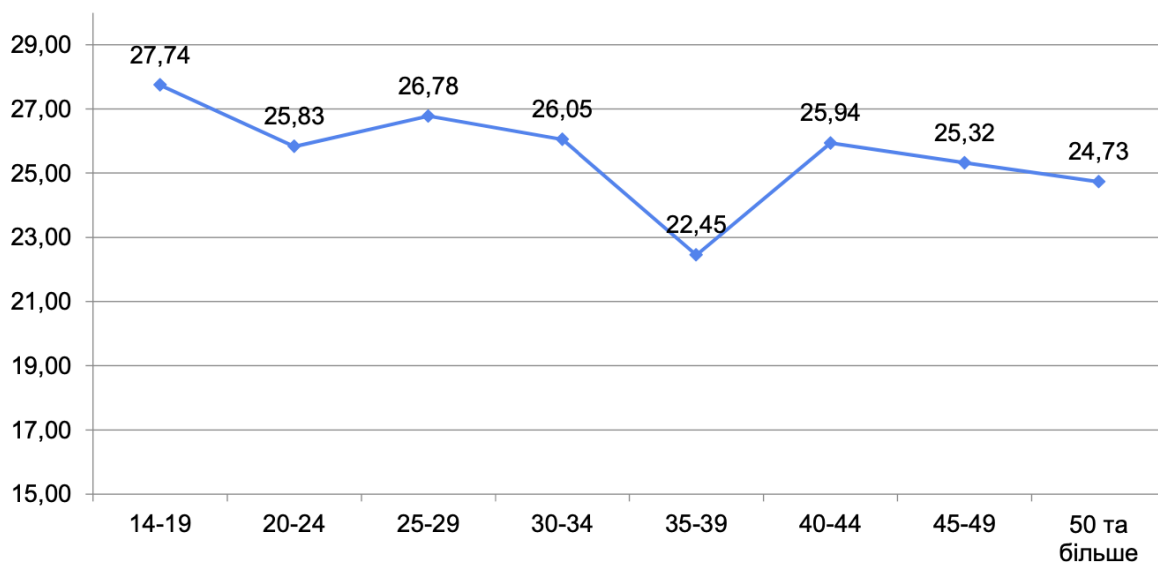


Рис. 1. Середній показник Шкали сприйнятого стресу в групах різного віку

Додаток Д

**Результати порівняльного аналізу показника сприйнятого стресу
залежно від досвіду переміщення через війну**

Табл.Д.1.

**Регресійний аналіз впливу досвіду переміщення через війну на
рівень сприйнятого стресу**

Model Coefficients - PSS_стрес

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	21.195	1.01	20.922	<.001
Досвід переїзду через війну:				
Є, по Україні – Є, закордон	-1.717	1.69	-1.016	0.312
Немає – Є, закордон	-0.445	1.44	-0.309	0.758

^a Represents reference level

Досвід переїзду через війну

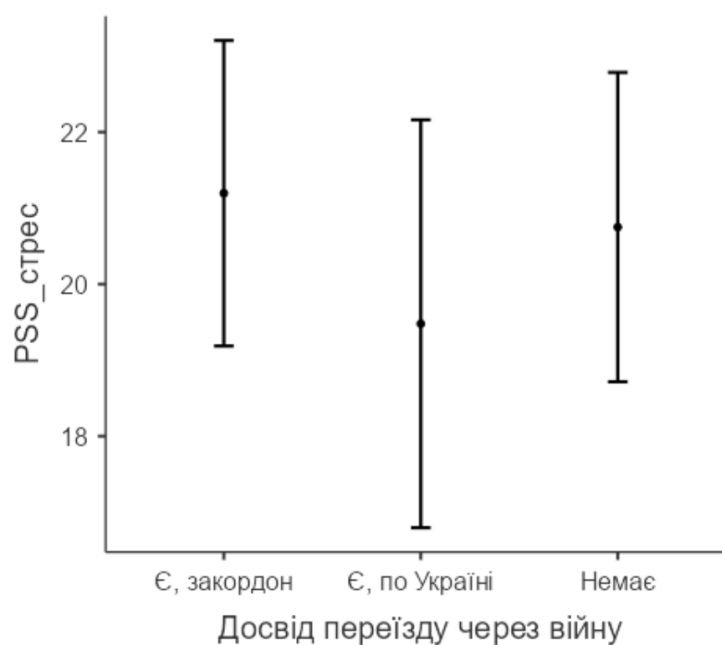


Рис.Д.1. Середні значення показника сприйнятого стресу залежно від досвіду переміщення через війну.

Таблиця Д.2

Середні значення показника сприйнятого стресу залежно від досвіду
переміщення через війну.

Estimated Marginal Means - Досвід переїзду через війну

Досвід переїзду через війну	Marginal Mean	SE	9 5 % C o n f i d e n c e Interval	
			Lower	Upper
Є, закордон	21.2	1.01	19.2	23.2
Є, по Україні	19.5	1.35	16.8	22.2
Немає	20.8	1.03	18.7	22.8

Додаток Е

**Результати порівняльного аналізу показника сприйнятого стресу
залежно від досвіду переміщення через війну**

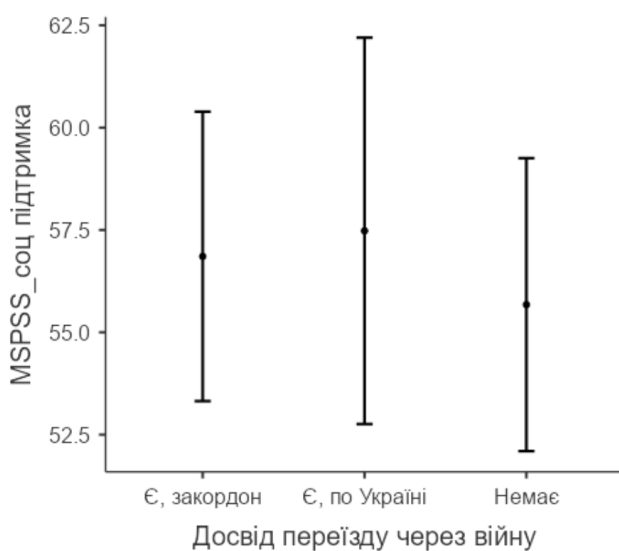
Табл.Е.1

**Регресійний аналіз впливу досвіду переміщення через війну на рівень
соціальної підтримки.**

Model Coefficients - MSPSS_соц підтримка				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	56.854	1.78	31.907	<.001
Досвід переїзду через війну:				
Є, по Україні – Є, закордон	0.625	2.97	0.210	0.834
Немає – Є, закордон	-1.179	2.54	-0.465	0.643

^a Represents reference level

Досвід переїзду через війну



*Рис.Е.1. Середні значення показника соціальної підтримки залежно від
досвіду переміщення через війну*

Табл.Е.2

**Середні значення показника соціальної підтримки залежно від досвіду
переміщення через війну**

Estimated Marginal Means - Досвід переїзду через війну

Досвід переїзду через війну	Marginal Mean	SE	9 5 % C o n f i d e n c e Interval	
			Lower	Upper
Є, закордон	56.9	1.78	53.3	60.4
Є, по Україні	57.5	2.38	52.8	62.2
Немає	55.7	1.80	52.1	59.3

Додаток Ж

Результати порівняльного аналізу показника життєстійкості залежно від досвіду переміщення через війну.

Табл.Ж.1

Регресійний аналіз впливу досвіду переміщення через війну на рівень життєстійкості

Model Coefficients - Maddi_життєстійкість

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept ^a	78.561	2.98	26.371	<.001
Досвід переїзду через війну:				
Є, по Україні – Є, закордон	2.874	4.97	0.578	0.564
Немає – Є, закордон	-0.461	4.24	-0.109	0.914

^a Represents reference level

Досвід переїзду через війну

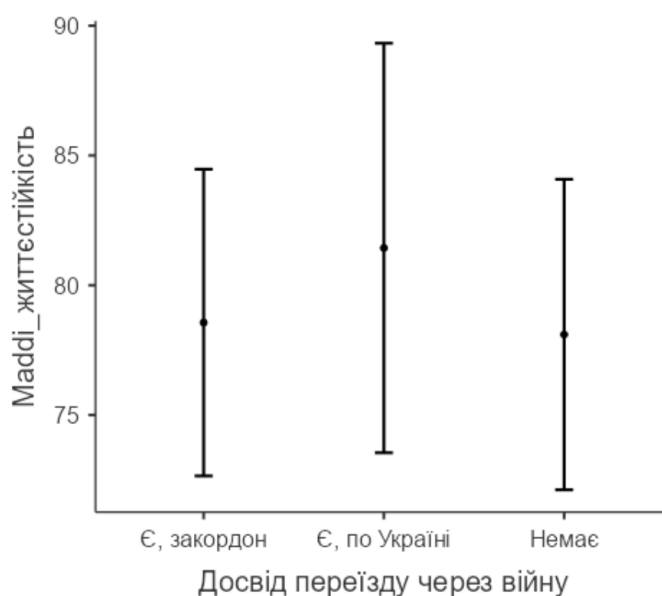


Рис.7.1. Середні значення показника життєстійкості залежно від досвіду переміщення через війну.

Табл.Г.2

**Середні значення показника життєстійкості залежно від досвіду
переміщення через війну**

Estimated Marginal Means - Досвід переїзду через війну

Досвід переїзду через війну	Marginal Mean	SE	9 5 % C o n f i d e n c e Interval	
			Lower	Upper
Є, закордон	78.6	2.98	72.7	84.5
Є, по Україні	81.4	3.98	73.5	89.3
Немає	78.1	3.02	72.1	84.1

Додаток 3

Результати порівняльного аналізу показників суб'єктивного благополуччя залежно від соціально-демографічних характеристик

Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

	Statistic	df	p
BBC_суб'єкт благополуччя	Student's t		
	-0.822	102	0.413

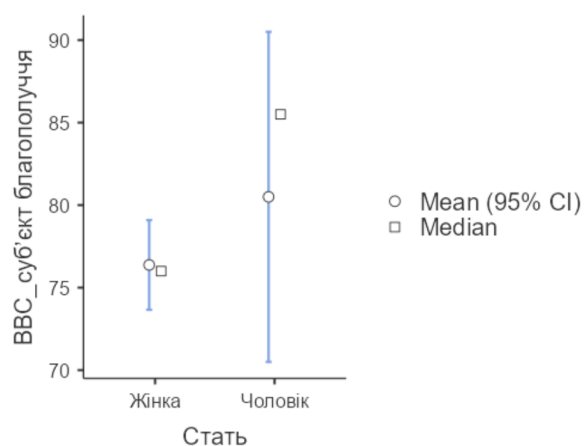
Note. H_a $\mu_{Жінка} \neq \mu_{Чоловік}$ 

Рис.3.1. Результати порівняльного аналізу показників суб'єктивного благополуччя залежно від статі

Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
BBC_суб'єкт благополуччя	Student's t	0.370	102	0.712

Note. H_0 $\mu_{\text{В Україні}} \neq \mu_{\text{Закордоном}}$

Plots

BBC_суб'єкт благополуччя

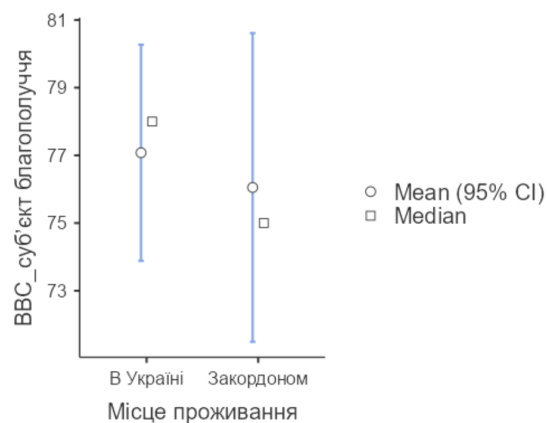


Рис.3.2. Результати порівняльного аналізу показників суб'єктивного благополуччя залежно від місця проживання

Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
BBC_суб'єкт благополуччя	Student's t	-1.67	102	0.097

Note. H_0 $\mu_{\text{так}} \neq \mu_{\text{ні}}$

Plots

BBC_суб'єкт благополуччя

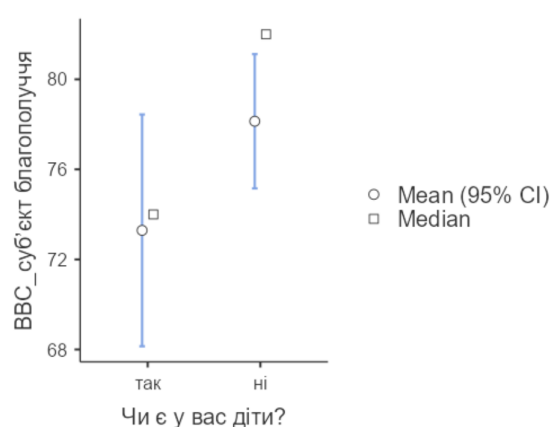


Рис.3.3. Результати порівняльного аналізу показників суб'єктивного благополуччя залежно від наявності дітей

Табл.3.3.

Результати порівняльного аналізу показників суб'єктивного благополуччя залежно від наявності дітей

Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
BBC_суб'єкт благополуччя	Student's t	-1.67	102	0.097
	Welch's t	-1.60	51.1	0.116
	Mann-Whitney U	868		0.061

Note. $H_a: \mu_{\text{так}} \neq \mu_{\text{ні}}$

Assumptions

Normality Test (Shapiro-Wilk)

	W	p
BBC_суб'єкт благополуччя	0.979	0.095

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Homogeneity of Variances Test (Levene's)

	F	df	df2	p
BBC_суб'єкт благополуччя	0.0175	1	102	0.895

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of equal variances

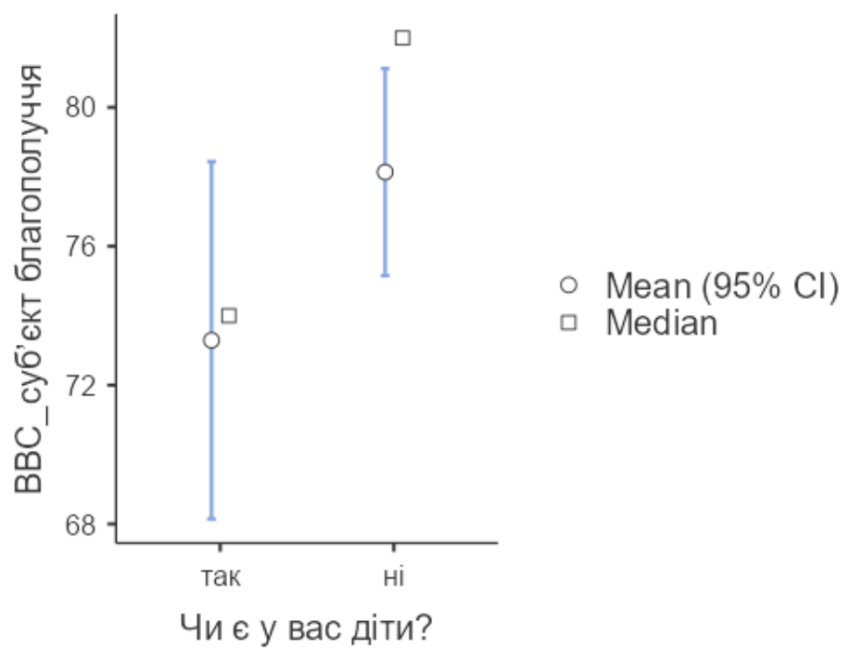


Рис.3.3. Графічне відображення показників суб'єктивного благополуччя залежно від наявності дітей

Табл.3.4.

Результати порівняльного аналізу показників суб'єктивного благополуччя залежно від досвіду втрат внаслідок війни

Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
BBC_суб'єкт благополуччя	Student's t	-0.437 ^a	102	0.663

Note. $H_a: \mu_{\text{Так}} \neq \mu_{\text{Ні}}$ ^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the assumption of equal variances

Plots

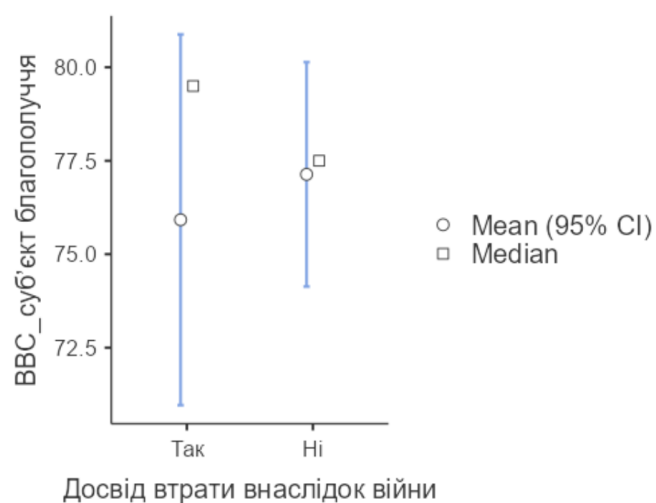
BBC_суб'єкт благополуччя

Рис.3.4. Графічне відображення показників суб'єктивного благополуччя залежно від досвіду втрат внаслідок війни

Табл.3.5.

**Результати порівняльного аналізу показників суб'єктивного
благополуччя залежно від досвіду служби в ЗСУ**

Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
PSS_стрес	Student's t	0.0883	102	0.930

Note. $H_a: \mu_{\text{Так}} \neq \mu_{\text{Ні}}$

Plots

PSS_стрес

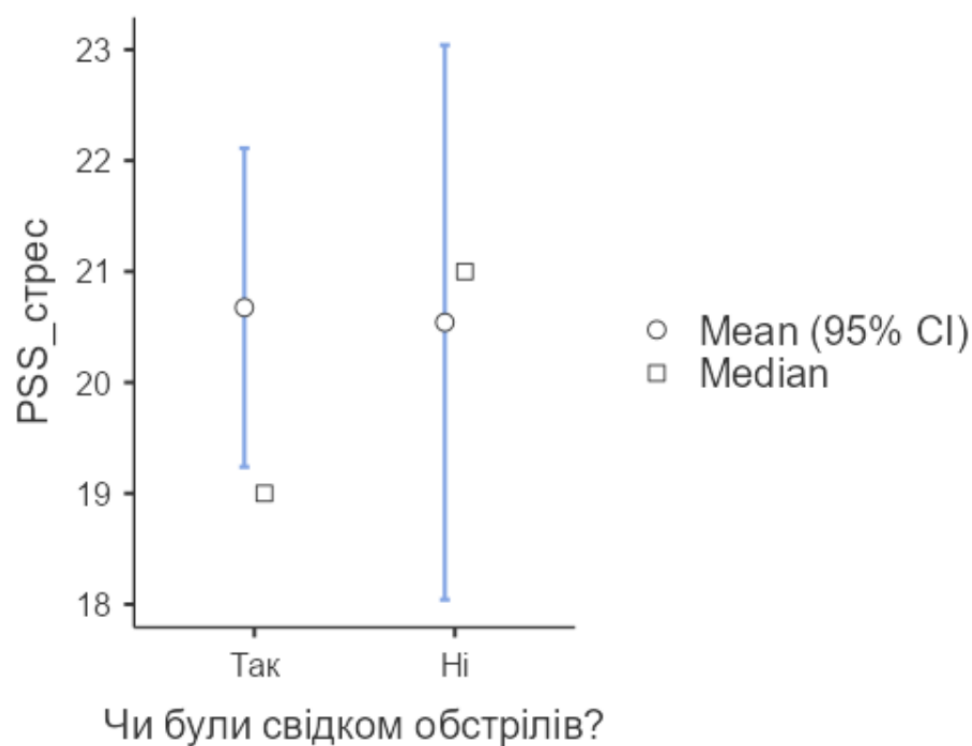


Рис.3.6. Графічне відображення показників сприйнятого стресу залежно від досвіду перебування під обстрілами

Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
BBC_суб'єкт благополуччя	Student's t	1.65	102	0.103

Note. $H_a: \mu_{\text{так}} \neq \mu_{\text{ні}}$

Plots

BBC_суб'єкт благополуччя

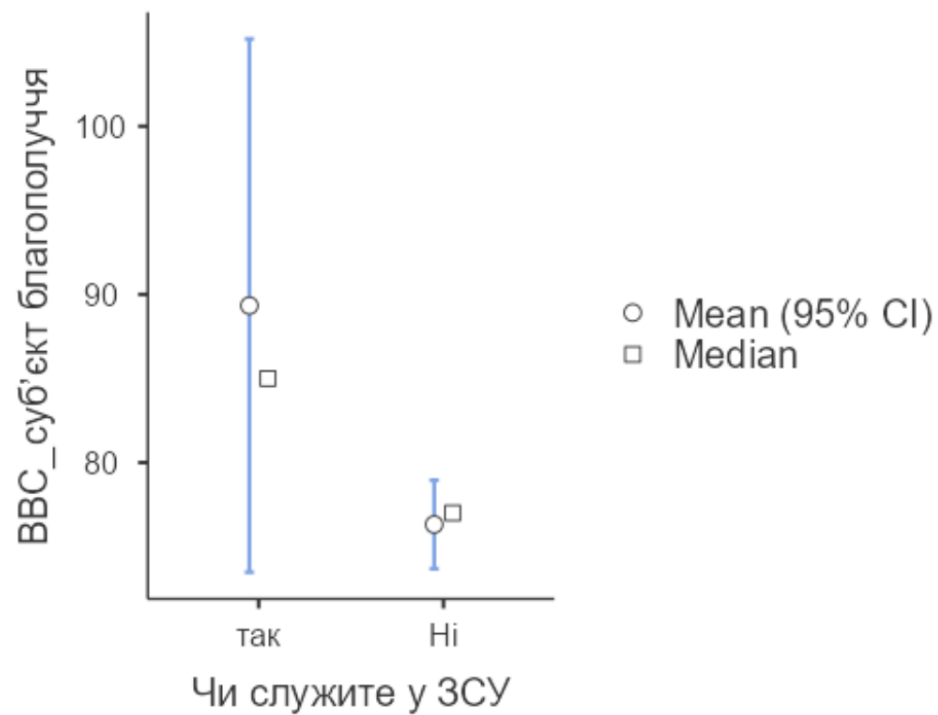


Рис.3.5. Графічне відображення показників суб'єктивного благополуччя залежно від досвіду служби в ЗСУ

Табл.3.7.

Результати порівняльного аналізу показників суб'єктивного благополуччя залежно від досвіду волонтерства

Independent Samples T-Test

Independent Samples T-Test

		Statistic	df	p
BBC_суб'єкт благополуччя	Student's t	-0.262	102	0.794

Note. $H_a: \mu_{\text{так}} \neq \mu_{\text{ні}}$

Plots

BBC_суб'єкт благополуччя

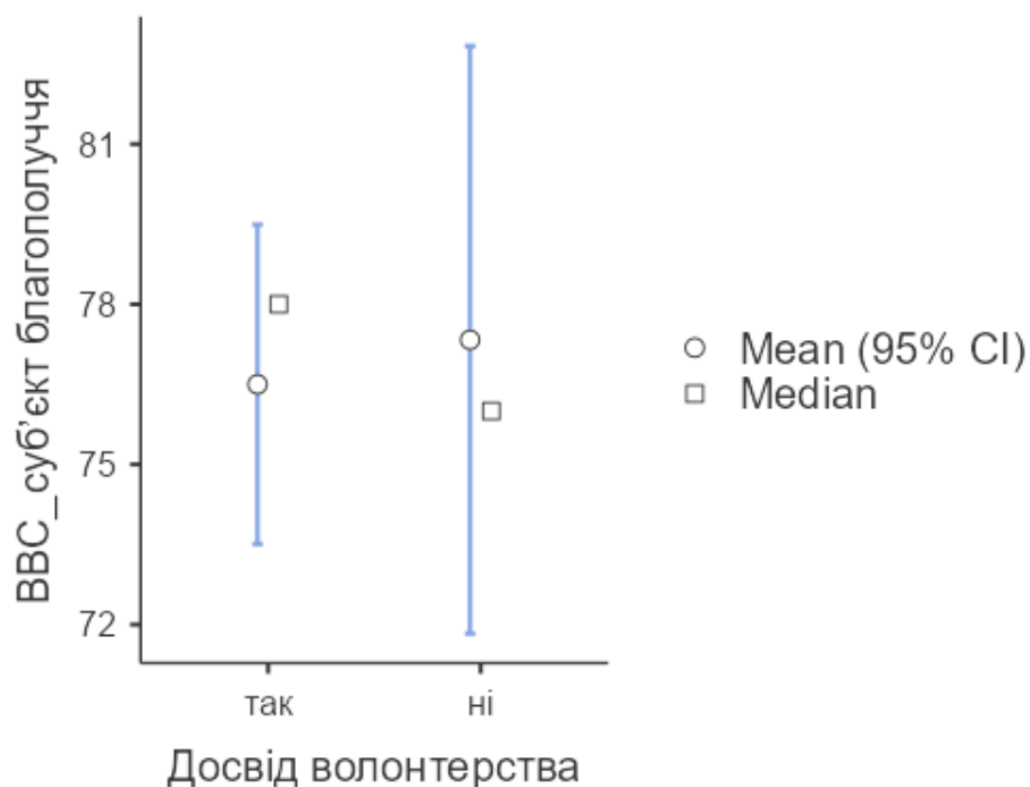


Рис.3.7. Графічне відображення показників суб'єктивного благополуччя залежно від досвіду волонтерства

ДОДАТОК К

**Комплекс вправ до тренінгової програми з підвищення
суб'єктивного благополуччя в умовах війни**

**ЗАНЯТТЯ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ХРОНІЧНОГО
СТРЕСУ**

Вправа 1. «Мій стан зараз»

Мета:

Розвиток навичок усвідомлення власного емоційного стану та актуальних переживань.

Хід вправи:

Учасникам пропонується відповісти письмово на запитання:

- Що я найчастіше відчуваю останнім часом?
- Що найбільше виснажує мене?
- Що зараз підтримує мене?
- Які зміни я помічаю у своєму емоційному стані після початку війни?

Після цього учасники за бажанням обговорюють свої відповіді у групі.

Очікуваний результат:

Підвищення рівня емоційної усвідомленості та зниження рівня внутрішнього напруження через вербалізацію переживань.

Вправа 2. «Психоедукація про стрес»

Мета:

Формування розуміння психологічних і фізіологічних проявів стресу.

Хід вправи:

Тренер пояснює механізми реакції організму на хронічний стрес:

- реакції «бий / біжи / завмири»;

- тілесні симптоми стресу;
- вплив війни на психіку;
- ознаки емоційного виснаження.

Після психоедукаційного блоку учасники обговорюють власні реакції на стрес.

Очікуваний результат:

Зниження рівня тривоги через розуміння власних психологічних реакцій.

ЗАНЯТТЯ 2. ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА СТАБІЛІЗАЦІЯ

Вправа 3. «Квадратне дихання»

Мета:

Зниження фізіологічного напруження та стабілізація емоційного стану.

Хід вправи:

Учасники виконують дихальну техніку:

- вдих — 4 секунди;
- затримка дихання — 4 секунди;
- видих — 4 секунди;
- пауза — 4 секунди.

Техніка повторюється 5–7 циклів.

Очікуваний результат:

Зниження рівня тривоги та тілесного напруження.

Вправа 4. «5–4–3–2–1»

Мета:

Розвиток навичок заземлення та повернення до стану «тут і тепер».

Хід вправи:

Учасники по черзі називають:

- 5 предметів, які бачать;
- 4 звуки, які чують;
- 3 речі, яких можуть торкнутися;
- 2 запахи;
- 1 смак.

Очікуваний результат:

Зниження інтенсивності тривоги та стабілізація уваги.

ЗАНЯТТЯ 3. ВНУТРІШНЯ ОПОРА ТА ВІДЧУТТЯ КОНТРОЛЮ**Вправа 5. «Коло контролю»****Мета:**

Формування більш реалістичного сприйняття ситуації та зниження переживання безсилля.

Хід вправи:

Учасники ділять аркуш на два кола:

- «Що залежить від мене»;
- «Що не залежить від мене».

Після цього відбувається обговорення того, як концентрація уваги на контрольованих аспектах життя впливає на психологічний стан.

Очікуваний результат:

Посилення внутрішнього локусу контролю.

Вправа 6. «Мої способи підтримки себе»**Мета:**

Актуалізація індивідуальних ресурсів самодопомоги.

Хід вправи:

Учасники складають список дій, людей, місць або занять, які допомагають їм відновлювати емоційний стан.

Після цього формується індивідуальний «план підтримки себе».

Очікуваний результат:

Підвищення усвідомлення власних ресурсів.

ЗАНЯТТЯ 4. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС

Вправа 7. «Мій досвід подолання труднощів»

Мета:

Усвідомлення власного досвіду адаптації до складних ситуацій.

Хід вправи:

Учасники описують ситуацію, у якій їм вдалося впоратися з труднощами.

Після цього аналізуються:

- які якості допомогли;
- що стало ресурсом;
- що підтримувало у кризовий період.

Очікуваний результат:

Посилення відчуття власної ефективності.

Вправа 8. «Три мої сильні сторони»

Мета:

Формування позитивнішого образу себе.

Хід вправи:

Учасники визначають три свої сильні сторони та наводять приклади ситуацій, де вони проявлялися.

Очікуваний результат:

Підвищення рівня самоусвідомлення та впевненості у власних ресурсах.

ЗАНЯТТЯ 5. СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ТА БЕЗПЕЧНІ ВЗАЄМИНИ

Вправа 9. «Моє коло підтримки»

Мета:

Усвідомлення значення міжособистісної підтримки.

Хід вправи:

Учасники схематично зображують людей, які є для них джерелом підтримки.

Обговорюються питання:

- до кого я можу звернутися по допомогу;
- кому довіряю;
- які взаємини виснажують мене.

Очікуваний результат:

Підвищення усвідомлення власних соціальних ресурсів.

Вправа 10. «Прохання про допомогу»

Мета:

Розвиток навичок конструктивного звернення по підтримку.

Хід вправи:

Учасники в парах відпрацьовують ситуації звернення по емоційну або практичну допомогу.

Очікуваний результат:

Зниження страху звернення по підтримку.

ЗАНЯТТЯ 6. ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ ТА СИСТЕМА ЦІННОСТЕЙ

Вправа 11. «Колесо життя»

Мета:

Усвідомлення рівня задоволеності різними сферами життя.

Хід вправи:

Учасники оцінюють за шкалою від 1 до 10 рівень задоволеності:

- здоров'ям;
- стосунками;
- професійною сферою;
- емоційним станом;
- відпочинком;
- самореалізацією.

Після цього обговорюються сфери, які потребують найбільшої уваги.

Очікуваний результат:

Формування більш цілісного бачення власного життя.

Вправа 12. «Мої цінності»

Мета:

Усвідомлення особистих життєвих орієнтирів.

Хід вправи:

Учасникам пропонується визначити 5 найважливіших життєвих цінностей та проаналізувати, наскільки їхнє життя зараз відповідає цим цінностям.

Очікуваний результат:

Посилення усвідомлення власних життєвих сенсів.

ЗАНЯТТЯ 7. ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ТА ОБРАЗ СЕБЕ

Вправа 13. «Мої ресурси»

Мета:

Актуалізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості.

Хід вправи:

Учасники складають список:

- своїх особистісних ресурсів;
- людей, які підтримують;
- діяльності, що допомагає відновлюватися.

Очікуваний результат:

Підвищення відчуття внутрішньої підтримки.

Вправа 14. «Лист собі у майбутнє»

Мета:

Формування позитивної перспективи майбутнього.

Хід вправи:

Учасники пишуть лист собі через рік, описуючи:

- що допомогло їм пройти складний період;
- якими вони хочуть бачити себе;
- на що хочуть спиратися.

Очікуваний результат:

Посилення надії та формування перспективи майбутнього.

ЗАНЯТТЯ 8. ІНТЕГРАЦІЯ ДОСВІДУ ТА ЗАВЕРШЕННЯ

Вправа 15. «Що я беру з собою»

Мета:

Узагальнення отриманого досвіду.

Хід вправи:

Учасники відповідають на запитання:

- Що було для мене найбільш цінним?

- Які зміни я помічаю?
- Які навички я хочу використовувати надалі?

Очікуваний результат:

Інтеграція отриманого досвіду.

Вправа 16. «Мій план підтримки благополуччя»

Мета:

Закріплення індивідуальних стратегій підтримки психологічного стану.

Хід вправи:

Учасники формують індивідуальний план, який включає:

- способи саморегуляції;
- власні ресурси;
- джерела підтримки;
- дії у випадку високого стресу.

Очікуваний результат:

Формування практичних навичок підтримки суб'єктивного благополуччя.