

КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Вплив мотивації до успіху та копінг-стратегій на суб'єктивне благополуччя

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-234 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія

Гогової К.В.

(прізвище та ініціали)

Керівники

к.психол.н., доц.

Трофімова Д.О.

д.мед.н., проф.

Ситник С.І.

(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

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

Протокол № 10 від « 23 » червня 2025р.

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., Трофімова Д.О.

підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2025

ЗМІСТ

| | |
|---|-----------|
| РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ..... | 9 |
| 1.1. Поняття та чинники формування суб'єктивного благополуччя..... | 9 |
| 1.2. Мотивація до успіху як чинник суб'єктивного благополуччя..... | 17 |
| 1.3. Стрес та копінг-стратегії як чинники впливу на суб'єктивне благополуччя особистості..... | 22 |
| Висновки до розділу I..... | 28 |
| РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ ТА ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ..... | 30 |
| 2.1. Організація емпіричного дослідження впливу мотивації до успіху та копінг-стратегій на суб'єктивне благополуччя..... | 30 |
| 2.2. Опис вибірки дослідження та методологічного інструментарію..... | 35 |
| Висновки до розділу II..... | 48 |
| РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ ТА ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ..... | 49 |
| 3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження..... | 49 |
| 3.2. Рекомендації щодо покращення суб'єктивного благополуччя через розвиток мотивації до успіху та ефективних копінг-стратегій..... | 79 |
| Висновки до розділу III..... | 86 |
| ВИСНОВКИ..... | 88 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 90 |

АНОТАЦІЯ

У роботі досліджено вплив копінг-стратегій та мотивації до успіху на суб'єктивне благополуччя українців, які залишилися в Україні або переїхали за кордон внаслідок війни. Дані зібрано за допомогою шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі, шкали сприйнятого стресу PSS-10, шкали мотивації досягнення Т. Елерса та короткого опитувальника подолання “Brief COPE-26”. Проведено порівняльний, кореляційний, регресійний та дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA).

Результати показали, що вплив стресу на суб'єктивне благополуччя може мати не тільки негативний, а й позитивний ефект. Копінг-стратегії «Прийняття», «Планування» та «Позитивне переосмислення» пов'язані з підвищеним рівнем благополуччя, тоді як «Самозвинувачення», «Заперечення» та «Вживання психоактивних речовин» — зі зниженим. Звернення до релігії виявилось негативно пов'язаним із суб'єктивним благополуччям, мотивація до успіху проявила себе як значущий ресурс його підтримки серед респондентів, які залишаються в Україні.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: суб'єктивне благополуччя, стрес, копінг-стратегії, копінг, мотивація досягнення, мотивація до успіху.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.

Багаторічні дослідження суб'єктивного благополуччя говорять про те, що вчені тривалий час намагаються зрозуміти конструкт, який відображає стан щастя людини. Їх увага зосереджена на вивченні складових компонентів, а також змінних, які можуть впливати на рівень суб'єктивного благополуччя особистості. Розуміння всіх їх складних взаємозв'язків і механізмів їх взаємодії дадуть можливість підтримувати якомога вищий рівень суб'єктивного благополуччя людини.

Сучасні соціально-політичні, епідеміологічні, економічні виклики загострюють необхідність досліджувати різні аспекти суб'єктивного благополуччя. Особливим викликом для європейського континенту стала війна в Україні, яка змінила життя мільйонів людей. Одні українці залишились в Україні, переживаючи протягом декількох років щоденну небезпеку для життя та труднощі, пов'язані з воєнними діями, інші — були змушені виїхати за межі України у пошуках безпеки та стабільності. Все це призвело до того, що значно зросла важливість вивчення психологічних аспектів адаптації та суб'єктивного благополуччя індивідів в умовах війни та вимушеної еміграції, а також факторів, які впливають на їх формування.

Серед багатьох чинників, які впливають на суб'єктивне благополуччя, слід виокремити копінг-стратегії та мотивацію до успіху. Копінг-стратегії дозволяють людині адаптуватися до стресу, та зберігати емоційну рівновагу, тоді як мотивація до успіху є внутрішнім ресурсом особистості і важливим чинником, який визначає те, як людина реагує на стресові ситуації та долає життєві труднощі.

Враховуючи різні життєві умови, в яких опинились досліджувані українці, що залишаються в Україні під час війни і ті, хто змушений був виїхати за межі України у зв'язку із війною, важливо з'ясувати, як вибір копінг-стратегій та мотивація до успіху, впливають на рівень їх суб'єктивного благополуччя.

Вивчення цього питання є надзвичайно актуальним у контексті сучасних психологічних досліджень, оскільки це дозволяє зрозуміти, як специфічні обставини, такі як війна та вимушена еміграція, можуть змінювати психологічний стан людей та їх здатність до адаптації.

Ці знання мають велике значення для подальшої розробки ефективних психологічних методик та програм підтримки різних категорій населення в умовах кризових ситуацій.

Таким чином, дослідження впливу мотивації до успіху та копінг-стратегій на суб'єктивне благополуччя є важливим кроком у розумінні адаптаційних процесів українців у період війни та вимушеної еміграції, що сприятиме розвитку психологічної допомоги різним групам населення.

Теоретико-методологічна основа дослідження:

Серед наукових праць, які зробили значні внески у дослідження суб'єктивного благополуччя стали роботи E. Diener, C. Ryff, P. Costa, R. McCrae, M. Tamir, S. Schwartz, S. Sortheix, Luthans, A. Duckworth, які досліджував суб'єктивне благополуччя, його компоненти та чинники, а також вплив соціального і культурного контексту на його відмінності.

Дослідження C. Ryff присвячене структурі психологічного благополуччя, включаючи особистісне зростання та автономію. P. Costa та R. McCrae разом досліджували вплив екстраверсії та нейротизму на суб'єктивне благополуччя.

S. Schwartz та S. Sortheix зробили основним фокусом своїх досліджень зв'язок між цінностями та суб'єктивним благополуччям.

R. Lazarus та S. Folkman зробили великий внесок у теорію стресу та стрес-долаючої поведінки. Стратегії подолання стресу і їхній вплив на суб'єктивне благополуччя досліджували R. Fischer, J. Scheunemann, S. Moritz, Мотиваційну поведінку, в тому числі й внутрішню мотивацію до успіху, досліджував J. Atkinson. M. Tamir та E. Diener досліджували вплив мотиваційних цілей на благополуччя.

Серед українських дослідників суб'єктивне благополуччя досліджували Т. Титаренко Т., Данильченко Т. В. Копінг-стратегії досліджували Карамушка Л., Бужинська С., Кривошей К. Мотивацію до успіху активно розглядали Кружева Т., Притула О.

Об'єкт дослідження: суб'єктивне благополуччя.

Предмет дослідження: вплив копінг-стратегій та мотивації до успіху на суб'єктивне благополуччя.

Мета дослідження:

Визначити, як мотивація до успіху та копінг-стратегії впливають на суб'єктивне благополуччя особистості та їх взаємодію в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти суб'єктивного благополуччя, мотивації до успіху, стресу та копінг-стратегій.
2. Методологічно розробити та провести емпіричне дослідження впливу сприйнятого стресу, копінг-стратегій і мотивації до успіху на суб'єктивне благополуччя учасників дослідження у експериментальній та контрольній групі.
3. Проаналізувати отримані емпіричним шляхом результати дослідження та розробити рекомендації щодо покращення суб'єктивного благополуччя через розвиток мотивації до успіху та ефективних копінг-стратегій.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи:
 - Аналіз та синтез досліджень з теми суб'єктивного благополуччя, стресу, копінг-стратегій та мотивації досягнень у науковій літературі.
2. Емпіричні методи:
 - Опитування:
 - Анкетування;
 - Діагностика мотивації до успіху Т. Елерса;

- Коротка шкала подолання “Brief COPE-26” (Brief Coping COPE-26 Scale, адаптація Н. Алексіна, О. Герасименко, О. Савченко, Д. Лавриненко);
- Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (адаптація Вельдбрехт О.О, Тавровецька Н.І);
- Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

3. Статистичний аналіз отриманих даних:

Порівняльний, кореляційний, регресійний та дисперсійний аналіз з наступним використанням якісної оцінки та узагальнення за допомогою програми Jamovi.

Дослідницькі питання:

1. Як мотивація до успіху передбачає рівень суб’єктивного благополуччя в українців, що залишились в Україні під час війни, порівняно з тими, хто виїхав за кордон?
2. Чи є взаємозв'язок між копінг-стратегіями та суб’єктивним благополуччям у експериментальній та контрольній групах?
3. Який вплив має мотивація до успіху на використання різних копінг-стратегій у контексті досягнення суб’єктивного благополуччя?
4. Які копінг-стратегії найбільше сприяють підвищенню суб’єктивного благополуччя в умовах високого рівня стресу в обох групах?
5. Як комбінація мотивації до успіху та копінг-стратегій може пояснити варіативність суб’єктивного благополуччя серед учасників обох груп?

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні розуміння впливу індивідуальних психологічних ресурсів, таких як мотивація до успіху та копінг-стратегії, на суб’єктивне благополуччя особистості в умовах тривалої війни. Дослідження сприяє розвитку наукових уявлень про механізми адаптації до екстремальних та кризових життєвих обставин. Воно розширює концептуальні підходи до вивчення суб’єктивного благополуччя і може стати основою для

подальших емпіричних досліджень у галузі психології стресу, мотивації та психологічної стійкості.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих у даному дослідженні результатів для розробки психологічних програм підтримки для українців в умовах війни.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Поняття та чинники формування суб'єктивного благополуччя

Під час аналізу наукових досліджень, які охоплюють тематику суб'єктивного благополуччя, було виявлено, що існують різні підходи до визначення поняття "суб'єктивне благополуччя". Але найчастіше у наукових роботах звертаються до гедоністичного та еудемоністичного підходів.

Згідно із гедоністичним підходом, в основі суб'єктивного благополуччя лежать задоволення та уникнення болю. Цей підхід фактично ототожнює суб'єктивне благополуччя з поняттям "щастя" (Bradburn, 1969; Ryan & Deci, 2001).

Напротивагу гедоністичному підходу протиставляється еудемоністичний підхід, який ґрунтується на поглядах Арістотеля про життя, спрямоване на споглядання та моральну доброчесність. В основі еудемоністичного підходу полягають самореалізація, прагнення займатися тим, що відповідає внутрішнім цінностям, зростання (Waterman, 2008). Цей підхід визначає суб'єктивне благополуччя, як рівень функціонування, до якого людина може прагнути (Ryff, 1989; Ryan and Deci, 2001).

Ryff & Keyes С. (1995), розширюють підходи, які спиралися на гедоністичні концепції щастя, і пропонують свою еудемонічну модель суб'єктивного благополуччя. Відповідно до цієї моделі, суб'єктивне благополуччя базується не лише на відчутті задоволеності життям, а й на особистісному зростанні та реалізації потенціалу особистості. У своєму дослідженні вони розглядають багатовимірну модель суб'єктивного благополуччя, яка складається з 6 аспектів (автономії, екологічної майстерності, особистісного зростання, взаємовідносин з

іншими, цілей у житті та самоприйняття), і емпірично доводять, що така модель є більш повною за попередні традиційні концепції суб'єктивного благополуччя.

Обидва підходи асоціюються з благополуччям, тим не менш, гедоністичний підхід частіше асоціюється із суб'єктивним благополуччям (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002), тоді як евдемоністичний підхід - з психологічним благополуччям (Extremera, Ruiz-Aranda, Pineda-Galán, & Salguero, 2011).

Зауважимо, що гедоністичний і евдемоністичний підходи не варто протиставляти, оскільки вони працюють взаємодоповнююче: короткотривале задоволення сприяє емоційній стабільності, тоді як наявність сенсу та цілей забезпечує довготривалу життестійкість і відчуття внутрішньої реалізації.

Сучасні дослідження підкреслюють, що саме наявність сенсу життя є найстабільнішим і найсильнішим чинником суб'єктивного благополуччя (Disabato, Goodman, Kashdan, Short, & Jarden, 2016). Дослідники показали, що сенс життя виконує буферну функцію, зменшуючи вплив негативних емоцій на загальний рівень задоволеності. Навіть у стресових чи кризових ситуаціях люди, які мають внутрішнє усвідомлення життєвих цінностей, зберігають вищий рівень добробуту.

Українська дослідниця Титаренко (2012) розглядає суб'єктивне благополуччя як динамічний процес, пов'язаний із здатністю особистості зберігати цілісність та знаходити сенс в умовах життєвих криз. Вона підкреслює, що благополуччя не зводиться до відсутності труднощів, а виявляється у вмінні долати їх, спираючись на внутрішні ресурси, такі як рефлексія, сенсоутворення та усвідомлений вибір. Такий підхід акцентує на активній суб'єктній позиції як ключовому чиннику адаптації в умовах невизначеності.

У дослідженні Данильченко Т. В. (2016) суб'єктивне благополуччя розглядається як когнітивно-емоційна оцінка якості життя, що ґрунтується на особистісних цінностях, мотиваційних установках та здатності до саморегуляції. Авторка наголошує, що благополуччя формується в динаміці взаємодії між внутрішніми ресурсами особистості та соціальним середовищем, у якому вона діє.

Варто також згадати про інтегративні підходи, зокрема модель PERMA (Seligman, 2011), яка об'єднує елементи гедоністичного та евдемоністичного підходів. Ця модель розглядає п'ять ключових компонентів суб'єктивного благополуччя: позитивні емоції (P), залучення (E), стосунки (R), наявність сенсу (M) та досягнення (A). Вона широко використовується у позитивній психології як концептуальна рамка для побудови інтервенцій, спрямованих на підвищення суб'єктивного благополуччя.

Науковий підхід до вивчення суб'єктивного благополуччя фокусується на дослідженні того, як люди оцінюють своє життя у теперішньому моменті, а також більш тривалих часових відрізках - наприклад, за останній рік. Подібні оцінки включають у себе реакції на життєві події, настрої, а також різні судження, якими вони характеризують різні області свого життя та загальне задоволення від життя і його наповненості (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Важливим є те, що дослідження суб'єктивного благополуччя дозволяє не тільки дослідити оцінку рівня щастя та задоволеності своїм життям окремої особи, а й всього суспільства, чи окремих націй.

Водночас важливо зазначити, що у новітніх підходах все частіше підкреслюється, що суб'єктивне благополуччя не означає виключно позитивних переживань. Напрям позитивної психології другого покоління (Wong, 2011) пропонує бачити джерелом благополуччя не лише задоволення, а й осмислення страждання. Такий підхід особливо доречний у вивченні досвіду людей, які переживають травматичні події, кризу чи втрати — як-от війна, міграція або втрати рідних.

Поняття "суб'єктивне благополуччя" багатофакторне і існує численна кількість підходів до вивчення різних його аспектів і факторів. Деякі підходи зосереджені на вивченні таких факторів, як вплив емоційного інтелекту (Extremera et al., 2011), темпераменту (Lykken & Tellegen, 1996), особистих прагнень (Emmons, 1986) або здатності адаптуватися до умов (Lucas, 2007).

Варто також зазначити, що сучасні дослідження також розглядають суб'єктивне благополуччя як процес, а не як стабільний стан. Такий підхід дозволяє фіксувати коливання благополуччя у щоденному житті, що є важливим у вивченні психоемоційної регуляції (Kuppens, Oravecz & Tuerlinckx, 2010).

Десятиліття досліджень суб'єктивного благополуччя привели до розуміння того, що демографічні фактори, такі як здоров'я, рівень доходу, освіти, сімейний статус тощо мають доволі обмежений вплив та пояснюють лише незначну частину варіації в показниках добробуту.

Також численні дослідження свідчать про те, що рівень доходу не має зв'язку з емоційним переживанням щастя особисті, але можуть впливати на когнітивну оцінку життя (Kahneman & Deaton, 2010; Diener, Ng, Harter & Arora, 2010).

Дослідження Lykken & Tellegen (1996) показали, що освітній рівень та соціально-економічний статус пояснювали приблизно 3% варіативності у суб'єктивному благополуччі. Тоді коли дохід міг пояснити тільки 2%. Звернемо увагу на те, що вплив сімейного стану на суб'єктивне благополуччя пояснював менш ніж 1% дисперсії.

Все це дає нам розуміння і підтвердження того, що люди з більш високим соціальним статусом чи прибутком не переживають частіше чим інтенсивніше позитивні емоційні стани. Навіть, якщо нижчий соціальний статус та менший фінансовий прибуток можуть впливати на більшу схильність до переживання більш негативних станів, то всеодно різниця незначуща.

Дослідження підтверджують, що енергія, гроші та влада мають дуже обмежений вплив на суб'єктивне благополуччя. (Costa & McCrae, 1980; Jebb, Tay, Diener & Oishi, 2018).

Щоб пояснити це, вчені звернулись до теорії рівня адаптації, запропоновану Nelson (1947). Відповідно до цієї теорії у кожного індивіда є свій адаптаційний рівень — своєрідний динамічний внутрішній стандарт, сформований на основі попереднього досвіду, поточного контексту та фізіологічного стану. І всі події

оцінюються індивідом у порівнянні з цим адаптаційним рівнем. Дана теорія універсальна і стосується сприйняття будь-яких стимулів (як фізичних, так і емоційних). Згідно із нею адаптаційний рівень здатний змінюватися, але повільно.

Brickman & Campbell (1971) розширили цю теорію за допомогою поняття гедоністична бігова доріжка ("hedonic treadmill"). В основі цієї теорії лежить поняття "базовий рівень щастя", до якого людина повертається незалежно від обставин. Тобто, якщо в результаті негативних чи позитивних змін рівень щастя змінюється, згодом інтенсивність стимулів зменшується, людина адаптується і знову повертається до того "базового рівня щастя", який вона мала початково.

Спираючись на ці дві теорії, дослідники Costa та McCrae (1980) зробили висновок, що оцінка особистістю подій як "приємних" і "неприємних" є відносною і ґрунтується на основі переосмислення крізь призму особистого попереднього позитивного або негативного досвіду індивіда. Це означає, що навіть суттєві зовнішні події, як позитивні, так і негативні, з часом втрачають емоційну інтенсивність через механізм звикання. Через це сприятливі умови можуть знецінюватися, а нещастя — сприйматися як "звичні".

Так, можна зробити висновок, що теорія рівнів адаптації може пояснити малий вплив обставин на суб'єктивне благополуччя, але її недостатньо, щоб пояснити великі спостережувані індивідуальні відмінності у суб'єктивному благополуччі. Тому дослідники спрямували свою увагу на досліджування стабільних індивідуальних характеристик, які можуть лежати в основі вимірів щастя.

Lykken & Tellegen (1996), провівши дослідження на близнюках, прийшли до висновку, що 52% варіації суб'єктивного благополуччя можна пояснити генетичними факторами. Крім цього, стабільний компонент щастя має до 80% успадкованості.

Зауважимо, що Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) у своєму дослідженні акцентують увагу на тому, що індивідуальні відмінності у рисах особистості, так

само як і у її суб'єктивному благополуччі проявляються у ранньому віці і залишаються незмінними протягом усього життя. Крім цього, вони обумовлені значною мірою генетичним фактором (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

Costa та McCrae (1980) дослідили взаємозв'язок того, як такі особисті риси, як екстраверсія та нейротизм впливають на позитивний та негативний афекти, які у свою чергу визначають рівень суб'єктивного благополуччя. Згідно із цим дослідженням екстраверсія, яка включає в себе соціабельність, активність і темперамент і має зв'язок із позитивним афектом.

На противагу цьому, нейротизм, який охоплює емоційну нестабільність, імпульсивність та тривожність, має зв'язок із негативними емоціями. Оскільки наявність позитивного афекту та відсутність негативних емоцій є умовами для переживання особистістю щастя, то таким чином екстраверсія через сприяння високому рівню позитивних емоцій одночасно сприяє і щастю. Тоді як нейротизм зазвичай асоціюється із підвищеним рівнем тривожності та депресії, що знижує суб'єктивне благополуччя особистості. Дослідники звертають увагу на те, що ці риси можуть мати тривалий вплив на суб'єктивне благополуччя не тільки у теперішньому часі, а й у майбутньому. Фактично ці риси можна розглядати як передвісників довготривалих змін у рівні щастя. У дослідженні було показано, що ці риси можуть прогнозувати рівень щастя на 10 років вперед. Це є свідченням того, що дані риси є стабільними і грають важливу роль у формуванні довготривалих емоційних станів.

Повертаючись до теорії рівнів адаптації та застосовуючи її до особистих рис таких, як екстраверсія та нейротизм, що визначають наскільки людина буде схильна до позитивних чи негативних емоцій, що формує її загальне відчуття суб'єктивного благополуччя. Саме це дає розуміння, як в залежності від різних особистісних характеристик різні люди можуть переживати різні емоційні реакції.

Anglim, Horwood, Smillie, Marrero & Wood (2020) у своєму дослідженні присвяченому прогнозуванню психологічного та суб'єктивного благополуччя

продовжують дослідження особистих рис, які впливають на суб'єктивне благополуччя і доходять висновку, що окремі аспекти особистості, як наприклад, депресія в контексті нейротизму або позитивні емоції в контексті екстраверсії є сильнішими предикторами суб'єктивного благополуччя, аніж загальні особистісні риси. Ці дослідники також виявили значущу роль сумлінності у формуванні суб'єктивного благополуччя, особливо в аспектах життєвої мети та здатності особистості керувати власним середовищем. Це розширило бачення, поставивши під сумнів, що нейротизм та екстраверсія є основними предикторами суб'єктивного благополуччя

Незважаючи на те, що особисті риси мають зв'язок із суб'єктивним благополуччям, варто зазначити, що цей зв'язок не є лінійним, і може залежати від контексту: ситуації, поведінки та цінностей особистості. Окрім життєвих обставин та ситуації, в якій опинилась людина, важливо також, щоб її поведінка узгоджувалась із особистістю. Diener et al. (2003) зазначають, що домінуючі особистості значно краще себе почувають, коли поведуть себе відповідно до цієї особистісної риси.

Цінності також можуть бути значущим фактором, від якого залежить оцінка задоволеності життям. Так, наприклад, дослідження показало, що учні орієнтовані на успіх зважають на свої академічні досягнення при оцінці свого дня (Oishi, Diener, Lucas & Suh, 1999).

Крім цього, одним із найстабільніших і водночас універсальних чинників, що сприяє суб'єктивному благополуччю, є міжособистісні зв'язки. Згідно з результатами метааналізу Diener & Seligman (2002), наявність теплих, підтримуючих стосунків з родиною, друзями або партнерами, є більш значним предиктором щастя, ніж дохід, освіта або фізичне здоров'я. У стресові періоди соціальна підтримка виконує буферну і регулятивну функції.

Також, варто розглянути і культурний аспект і його вплив на оцінку суб'єктивного благополуччя. Не варто ігнорувати і значущість культурних аспектів.

Так, у своєму дослідженні крос-культурних зв'язків між задоволеністю життям та самооцінкою, Diener E. і Diener M. (1995) говорять про те, що "рівень кореляції між задоволеністю дружбою, сім'єю та загальною задоволеністю життям не відрізняється між культурами".

Варто зазначити, що є універсальні фактори, які впливають на суб'єктивне благополуччя всіх культур - це достатній рівень життя, доступ до базових ресурсів (їжа, вода, житло), соціальні зв'язки. Також за теорією самовизначення до універсальних психологічних потреб дослідники відносять автономію, компетентність і соціальна пов'язаність. Вони впливають на благополуччя у різних культурах, але їхня вага може відрізнятися (Ryan & Deci, 2000). Разом із цим у цьому ж дослідженні розглядаються культурні відмінності, які мають зв'язок із суб'єктивним благополуччям. Так, наприклад, рівень задоволеності життям в індивідуалістичних культурах (таких як США, Канада, Фінляндія тощо) залежить від свободи вибору та самооцінки, які мають люди. В таких культурах люди з більш високим рівнем благополуччя мають більш стабільне уявлення про себе. Також, в західних країнах важливе досягнення власних цілей, спрямованість на особистий розвиток має кореляцію із позитивними змінами у благополуччі. Окрім цього дослідження показують, що у цих культурах ключовим предиктором суб'єктивного благополуччя є позитивні емоції.

І навпаки, в колективістських культурах, таких як Китай, Індія та Японія, велике значення в оцінці рівня суб'єктивного благополуччя мають соціальні зв'язки та прийняття з боку оточення. Також, на відміну від індивідуалістичних культур, в цих культурах роль емоцій не є ключовою на відміну від відповідності соціальним нормам та схвалення оточенням. У цих культурах також цінується гнучкість у самопрезентації, адже це може мати позитивний вплив на соціальну адаптацію. Також, в Азіатських країнах рівень суб'єктивного благополуччя більше залежить від досягнень, які приносять користь іншим (Suh, Diener, Oishi & Triandis, 1998).

Також, у бідніших країнах фінансовий рівень життя більш суттєво впливає на рівень суб'єктивного благополуччя ніж у багатших країнах. Це може бути пов'язано із можливістю задовольняти свої базові потреби.

Отже, при розгляді чинників впливу на оцінку суб'єктивного благополуччя особистості варто звертатися до комплексного підходу і звертати увагу не тільки на окремі особистісні риси чи ситуацію, а й на поведінкові та ціннісні аспекти.

У підсумку, суб'єктивне благополуччя є багатограним і комплексним явищем, що залежить від різних чинників, включаючи особистісні риси, соціально-економічний статус, культурні аспекти та індивідуальні цінності.

Підвищення рівня благополуччя вимагає комплексного підходу, що враховує ці різноманітні чинники, зокрема соціальні зв'язки, економічні умови та індивідуальні риси особистості.

1.2. Мотивація до успіху як чинник суб'єктивного благополуччя

Суб'єктивне благополуччя відображає індивідуальну оцінку якості життя особистості на основі її власних критеріїв. Його складовими вважаються три основні компоненти: когнитивний компонент (задоволеність життям), наявність позитивного афекту (позитивних емоцій), а також негативного афекту (рівня негативних емоцій) (Diener, Oishi, & Tay, 2018).

Оскільки концепція суб'єктивного благополуччя поступово змістилася від гедоністичних принципів до евдемоністичних, зросло розуміння важливості мотиваційної складової у його формуванні. Адже евдемоністичний підхід зосереджується передусім на розвитку потенціалу особистості, а не лише на її емоційному стані.

Це співзвучно з теорією психологічного благополуччя Ryff (1989), в якій реалізація потенціалу, цілеспрямованість і автономія вважаються ключовими

джерелами життєвої задоволеності. Таким чином, мотивація до досягнення успіху може розглядатися як механізм реалізації евдемонічного потенціалу особистості.

В результаті досліджень, які вивчають мотиваційну складову суб'єктивного благополуччя, одним з важливих чинників стала мотивація досягнення.

Вивчаючи мотивацію, дослідники встановили наявність зв'язку між мотивацією та особистісними властивостями людини. Цей зв'язок виражається у взаємовпливі — “властивості особистості впливають на особливості мотивації, а особливості мотивації, закріпившись, стають властивостями особистості” (Притула, 2020).

Вперше поняття “мотив досягнення” як стійку характеристику особистості описав американський психолог Генрі Мюррей у 1930-х роках. Ця характеристика полягала у спрямованій активності особистості на досягнення певного результату, що оцінюється у відповідності до її індивідуальних параметрів та існуючих соціальних норм (Кружева, 2018).

У свою чергу теорія мотивації досягнення з'явилась пізніше, у 1950-х роках, коли пристальна увага почала приділятися прагненню особистості до досягнення успіху. У 60-х роках роки ХХ століття дослідники проводили численні дослідження для визначення масштабу, елементів та властивостей цього поняття.

Важливою віхою у підходах до розуміння та вивчення мотивації досягнення стала теорія мотивації, яку запропонував Atkinson (1957). Він розглядає два типи мотиваційних тенденцій: мотивація до досягнення успіху та мотивація уникнення невдачі.

Варто звернути увагу на те, що дослідження показують, що ці два типи мотивації мають не лише різні психологічні наслідки, а й по-різному пов'язані з емоційними станами: мотивація до досягнення корелює з активною поведінкою та позитивними емоціями, тоді як мотивація уникнення — з тривожністю, самокритикою та зниженим благополуччям (Elliot & Thrash, 2002).

В основі мотивації до успіху лежить прагнення особистості до самореалізації, готовність до подолання труднощів, а також активне використання власних здібностей (Elliot & Church, 1997). Люди з високим рівнем мотивації до успіху характеризуються більшою впевненістю у власних силах, орієнтовані на особисте зростання та мають позитивне ставлення до викликів (Tamir & Diener, 2008).

У кризових ситуаціях мотивація до успіху виступає механізмом адаптації: люди, які мають високий рівень внутрішніх ресурсів, таких як впевненість у собі, емоційна стійкість та здатність до планування, здатні ефективніше долати труднощі. Збереження та розвиток цих ресурсів стає визначальним для досягнення цілей навіть в умовах нестабільності (Hobfoll, 1989). Таким чином, мотивація до успіху є не лише прагненням досягати результатів, а й способом зберігати баланс ресурсів у складних обставинах.

У свою чергу, мотивація уникнення невдач виражається в уникненні складних ситуацій, наявністю страху перед можливими помилками та схильності до обережності у прийнятті рішень (Carver, Sutton & Scheier, 2000).

Часто такі люди не мають здатності дати об'єктивну оцінку своїм здібностям, а отже можуть обирати нереалістичний рівень домагань. Оскільки вони більш сфокусовані на пошуці способів уникнути невдачі, то не готові брати на себе відповідальність за результати, бояться помилок та думки оточуючих і готові покинути діяльність, яка становить виклик, при перших труднощах (Elliot, 1999; Atkinson, 1957). Оскільки такі люди схильні уникати відповідальності, то і у невдачах звинувачують оточуючих чи зовнішні умови (McClelland, 1961; Elliot, 1999).

Окрему увагу варто звернути на зв'язок мотивації до успіху з феноменом “психологічної витривалості”, що визначається як здатність підтримувати зусилля та інтерес до довгострокових цілей попри труднощі. Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly (2007) стверджують, що витривалість і мотивація досягнення є взаємопідсилюваними компонентами, які разом забезпечують емоційну

стабільність і високу життєву задоволеність. Люди з високим рівнем психологічної витривалостя демонструють стійке прагнення до самореалізації навіть у ситуаціях втрати, невизначеності чи травми.

Досліджуючи копінг-стратегії, Р. Лазарус також звертав увагу на вплив мотиваційних передумов у виборі копінг-стратегій. Про це він писав, що "те, як людина справляється зі стресом, залежить не лише від можливостей для копіngu та їх оцінки, але й від того, чого людина хоче досягти у цій ситуації" (Lazarus, 1991). Це означає, що у контексті вивчення суб'єктивного благополуччя, важливо розглядати не тільки прямий вплив мотивації до успіху, а й її опосередкований вплив на вибір копінг-стратегій, які можуть впливати на рівень суб'єктивного благополуччя.

Отже, мотивація досягнення може не лише безпосередньо покращувати емоційний стан, а й опосередковано впливати на психологічну адаптацію завдяки вибору активних та проблемно-орієнтованих копінг-стратегій.

Дослідження Feng & Yang (2024), показало позитивну кореляцію мотивації до досягнення успіху та суб'єктивного благополуччя, а також її вплив на зростання рівня задоволеності життям, сприяння підвищенню рівня позитивного афекту та зниженню негативних емоцій. Напротивагу, мотивація до уникнення невдачі має зворотній вплив. Вона сприяє зменшенню рівня задоволеності життям, зниженню позитивного афекту, а також є причиною зростання кількості негативних емоцій.

Разом з тим, слід зауважити, що дослідники звертають увагу на те, що вплив цих двох видів мотивації не є однаковим для всіх людей і має свої особливості. Важливу роль у формуванні суб'єктивного благополуччя відіграє не тільки прямий вплив мотивації досягнення, а й модерація цього зв'язку іншими факторами, наприклад, рівнем самоконтролю особистості.

Також варто зазначити, що мотивація до досягнення тісно пов'язана з внутрішньою мотивацією (*intrinsic motivation*), яка полягає у бажанні діяти, керуючись власними цінностями, інтересами та сенсом. Це відповідає концепції

самодетермінації, яка розглядає автономію, компетентність і соціальну залученість як базові психологічні потреби, необхідні для суб'єктивного благополуччя (Ryan & Deci, 2000).

Результати цього ж дослідження показали, що за наявності такого модеруючого фактору як високий рівень самоконтролю, люди отримують значно більшу користь від мотивації до успіху. За наявності у особистості високого рівня самоконтролю, такий вид мотивації має більший позитивний вплив на суб'єктивного благополуччя, тоді як у людей з низьким рівнем самоконтролю цей ефект слабший.

Крім цього, люди з низьким рівнем самоконтролю отримують більш негативний вплив від мотивації до уникнення невдачі на їх суб'єктивне благополуччя. Високий самоконтроль дозволяє особистості ефективніше керувати своїми страхами та не заглиблюватись у негативні емоції, що зменшує негативний вплив мотивації до уникнення невдачі на їх суб'єктивне благополуччя.

Також, He & Tang (2024) дослідили суб'єктивне благополуччя студентів та його зв'язок із мотивацією досягнення. Крім цього, вони проаналізували важливість модераційної ролі самооцінки у зв'язку між ними.

За результатами цього дослідження мотивація досягнення має значущий вплив на емоційний стан студентів, що відповідно підвищує загальне суб'єктивне благополуччя студентів. У свою чергу студенти із високою самооцінкою більш впевнені у своїх силах та мотивовані на успіх у досягненні поставлених цілей, що веде до більшого задоволення життям.

Це говорить, що мотивація до успіху є не лише засобом досягнення поставлених цілей, а й механізмом внутрішньої стабілізації: вона активує ресурси особистості, сприяє зосередженості на значущих цілях, підтримує внутрішню рівновагу й витривалість у стресових умовах. Водночас її результативність значною мірою залежить від того, наскільки розвинені самоконтроль, самооцінка та узгоджена система цінностей.

Таким чином дослідження підкреслює важливість розвитку самооцінки та мотивації до успіху, адже це сприяє покращенню рівня суб'єктивного благополуччя.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що мотивація до успіху є важливим особистісним ресурсом, який не лише сприяє реалізації потенціалу, але й опосередковано впливає на суб'єктивне благополуччя через адаптивну поведінку, вибір копінг-стратегій та підтримання внутрішньої рівноваги. Вплив мотивації до успіху вплив значною мірою обумовлюється різниці факторами, такими як рівень самоконтролю, самооцінки та системи цінностей, що формують індивідуальну здатність до позитивної адаптації в умовах стресу, невизначеності та викликів.

1.3. Стрес та копінг-стратегії як чинники впливу на суб'єктивне благополуччя особистості

Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Сучасний світ та умови, в яких ми живемо, ставлять перед нами високі вимоги і створюють виклики, які потребують навичок, щодо допомагають справлятися зі стресом, ефективно долати труднощі та реагувати відповідним чином на зміни, адаптуючись до них.

Реакції на стрес є відповіддю на будь-які зміни у нашому повсякденному житті, які вимагають від нас адаптації. Їх джерелом можуть бути неочікувані події, досягнення важливих для нас цілей, намагання побороти щоденні дрібними викликами, а також роздумування над складними моментами або рішеннями чи просто негативне мислення. Надмірний або хронічний стрес може бути підґрунтям до появи та ускладнень різних захворювань та розладів.

Незважаючи на те, що поняття стрес є загальновідомим і поширеним у сьогоденні, вперше на цей феномен звернули увагу менше 100 років тому. Вперше поняття стрес ввів Cannon (1932), коли описував у своїй роботі “Мудрість тіла” загальні реакції організму у відповідь на стрес у вигляді концепції “боротьби та втечі” (fight-or-flight). Ця концепція описує, що під час зустрічі із загрозою організм

будь-якої тварини реагує розрядженням симпатичної нервової системи, що призводить до поведінкової реакції у вигляді боротьби або втечі.

Варто зазначити, що існують фізіологічні та психологічні теорії стресу. Представником соціологічної теорії став ендокринолог Ганс Сель'є. Його часто називають “батьком” стресу, хоча він використав цей термін набагато пізніше за Уолтера Бредфорда Кеннона, лише у 1946 році. Під час досліджень над тваринами Ганс Сельє виявив, що під тривалою дією деяких стимулів, таких як холод, тепло, токсичні речовини тощо, окрім специфічної реакції, яку викликає окремий стимул, організм демонструє ще й загальну неспецифічну реакцію, не притаманну якомусь окремому стимулу. На думку Сельє, ці неспецифічні реакції організму складають стереотипну або специфічну модель реакції системного стресу (Hinkle, 1974). Відповідно до визначення Сельє, стрес — це “стан, що проявляється у вигляді синдрому, який складається з усіх неспецифічно викликаних змін у біологічній системі” (Див.: Hinkle, 1974).

Важливим результатом дослідження Сельє також стала концепція Загального Адаптаційного Синдрому (General Adaptation Syndrome (GAS)), яка полягала у визначенні трьох основних стадій, які проходить організм під час розгортання стресу — стадії тривоги, резистентності та виснаження.

Реакція організму на першій стадії фактично співпадає з концепцією “боротьби та втечі” запропонованою Бретоном (Skinner, Pitzer & Sherwood, 2003).

На другому етапі можлива найбільш ефективна адаптація, якщо наявні адаптаційні ресурси організму відповідають виклику. Під час цієї стадії організм активно намагається відновити гомеостаз і перейти до нормального функціонування.

Третя стадія виснаження настає тоді, коли організм надто довго перебуває під впливом стресу. На цій стадії адаптаційні ресурси організму не відповідають вимогам стресової ситуації і організм не може продовжувати опір. Якщо вплив стимулу буде продовжуватися, це може призвести до загибелі організму.

Ці дослідження Сельє привернули увагу інших дослідників до вивчення реакцій стресу і в результаті інші дослідники швидко знайшли недоліки у його теорії. Джон Вейн Мейсон звернув увагу, що під час досліджень Сельє загальними характеристиками стресорів були новизна та невизначеність для організму, а не їх об'єктивна природа. Він також довів, що за відсутності невизначеності реакція стресу не виникає. Подальші дослідження також довели, що на відміну від тварин, стрес людини часто обумовлений когнітивними чинниками, що Сельє не врахував.

Інший курс на дослідження психологічної теорії очолив видатний американський психолог Річард Лазарус, який запропонував транзакційну модель, в якій представив стрес у вигляді концепції взаємовідносин (транзакцій) між особистістю та середовищем. На відміну від фізіологічної теорії стресу, психологічна теорія стресу спирається на дві ключові концепції: когнітивної оцінки (особистість оцінює значущість для неї події, що відбувається, і ступінь впливу цієї події на її благополуччя), а також копінгу (coping — від англійської “to cope” — “впоратися, долати”), який за Річардом Лазарусом являє собою “спроби індивідуальності подумки або дієво подолати специфічні вимоги” (Див.: Hinkle, 1974).

Концепцію оцінки емоцій запропонувала Arnold (1960) у своїх дослідженнях емоцій. Ця концепція стала ключем до розуміння процесів, пов'язаних зі стресом. Основна ідея полягає в тому, що емоційні реакції, включаючи стрес, залежать від очікувань людини щодо значення та можливих наслідків певного досвіду. Ця концепція пояснює, чому за однакових обставин люди можуть відчувати різну інтенсивність і тривалість емоцій. На оцінку впливають як особистісні, так і ситуаційні фактори, що визначають спосіб сприйняття та емоційної реакції.

У свою чергу, Lazarus (1984) виділяє два типи когнітивної оцінки — первинну та вторинну, обидві з яких, на його думку, що залежать від джерела інформації. Первинна оцінка визначає, наскільки подія важлива для добробуту особи. Вона включає в себе три аспекти: значущість для цілей, відповідність особистим

прагненням, та залученість Его (моральні цінності, самооцінка тощо). Вторинна оцінка аналізує варіанти копіngu, враховуючи звинувачення або подяку (на основі аналізу відповідальності за подію), оцінку власних можливостей вплинути на ситуацію, і очікування майбутніх результатів.

Копінг тісно пов'язаний із когнітивною оцінкою та взаємодією людини і середовища у стресових ситуаціях. Більшість досліджень у цій сфері слідує підходу Фолкман і Лазаруса, які визначають копінг як «когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання, терпимість або зменшення зовнішніх і внутрішніх вимог та конфліктів між ними» (Lazarus R., 1984).

У сучасній психології виділяють проактивний копінг, який передбачає попередню мобілізацію ресурсів задля уникнення або пом'якшення стресу ще до його фактичного настання (Aspinwall & Taylor, 1997). Важливість такого підходу зростає у тривалих кризових умовах, таких як війна, коли особистість прагне заздалегідь сформулювати стратегії підтримки та самозбереження.

Кривошей та Бужинська (2023) зазначали, що в таких кризових умовах, як війна, стрес проявляється на поведінковому, когнітивному та фізіологічному рівнях. Тривале перебування у стресі може привести людину до депресивного розладу. Фізіологічно стрес впливає на всі системи органів організму, а когнітивно на всі всі аспекти пізнавальної діяльності, включаючи увагу, пам'ять, мислення, що свідчить про складнощі у всіх аспектах життя особистості.

Це підтверджує і дослідження внутрішньо переміщених осіб та біженців з України під час російсько-української війни, які показали, що більшість респондентів з обох груп осіб мали високі або дуже високі рівні тривоги, депресії, агресії та порушень сну (Rizzi et al., 2022).

Від вибору копіngu залежить здатність до адаптації в стресових умовах, а отже здатності до збереження емоційної рівноваги і функціонування. Тому важливе дослідження якомога більших аспектів і чинників, які можуть впливати на вибір

стратегій подолання стресу людиною під час для того, щоб визначити шляхи покращення її здатності до збереження себе в кризових умовах і адаптації.

Варто також зазначити, що на вибір копінг-стратегії значною мірою впливають гендерні та вікові особливості. Наприклад, дослідження Ptacek, Smith, & Dodge (1994) свідчать, що жінки частіше використовують емоційно орієнтовані та соціально підтримувальні стратегії, тоді як чоловіки більш схильні до проблемно-орієнтованого копінгу або уникнення. Це важливо враховувати при розробці інтервенцій, спрямованих на підвищення суб'єктивного благополуччя різних соціально-демографічних груп.

Дослідження Fischer, Scheunemann & Moritz (2021) проводить аналіз зв'язку між різними копінг-стратегіям та суб'єктивним благополуччям з урахуванням впливу контексту.

За класичним підходом копінг-стратегії поділяються на два види: адаптивні та неадаптивні. Використання адаптивних копінг-стратегій сприяє ефективному подоланню труднощів і збереженню психічного здоров'я особистості. На противагу цьому, неадаптивні копінг-стратегії можуть посилювати стрес та негативні переживання (Lazarus & Folkman, 1984).

У своєму дослідженні Fischer, Scheunemann & Moritz (2021) поділяють всі копінг-стратегії на чотири групи: адаптивні, неадаптивні, стратегію уникнення та стратегію придушення емоцій.

До адаптивних копінг-стратегій відносяться когнітивна переоцінка, активне вирішення проблем та прийняття ситуації. У свою чергу неадаптивні копінг-стратегії включають в себе катастрофізацію, румінацію та самозвинувачення.

До стратегій уникнення відносять заперечення проблеми та пасивне уникнення стресової ситуації. І нарешті, стратегія придушення емоцій включає в себе стримування та приховування емоцій.

За результатами цього дослідження було виявлено, що адаптивні копінг-стратегії мають позитивний зв'язок із суб'єктивним благополуччям, тоді як неадаптивні стратегії, такі як уникнення та придушення емоцій, мають кореляцію із зниженим рівнем суб'єктивним благополуччям

За результатами дослідження Fischer et al. (2021) також визначили, що користь або шкідливість не є безумовною характеристикою окремих копінг-стратегій, а залежить від контексту їх застосування. Наприклад, стратегія придушення емоцій, яка зазвичай вважається неадаптивною і має зв'язок із підвищенням рівня стресу та зниженням благополуччя, може бути корисною в окремих ситуаціях. Так, наприклад, використання цієї копінг-стратегії під час отримання негативного зворотного зв'язку від керівника, може бути корисним і дозволяє уникнути імпульсивних реакцій та зберегти самоконтроль.

Додатковим поясненням цього також може бути теорія збереження ресурсів Гобфолла (Hobfoll, 1989), відповідно до якої стрес виникає тоді, коли індивід втрачає значущі для себе ресурси або перебуває під загрозою їх втрати. У цій теорії копінг розглядається не як реакція, а як зусилля з відновлення, збереження чи накопичення ресурсів. Це особливо релевантно в умовах війни, де емоційні, соціальні та матеріальні ресурси швидко вичерпуються.

До аналогічного висновку дослідженики дійшли по відношенню до стратегії уникнення. При тимчасовому використанні ця стратегія може бути менш шкідливою і дозволяє знизити емоційне навантаження перед активним вирішенням проблеми.

Разом із цим, Coyle & Vera (2013) у своєму дослідженні продемонстрували, що копінг-стратегії повинні відповідати типу стресу, щоб бути ефективними і сприяти досягненню кращих психологічних результатів.

Так, досліджуючи вплив неконтрольованого стресу на суб'єктивне благополуччя та копінг-поведінку у міських підлітків, виявив, що вищий рівень неконтрольованого стресу має зв'язок із підвищенням рівня негативного афекту.

Окрім цього збільшення кількості неконтрольованих стресорів призводить до збільшення рівня тривоги та депресії у підлітків. У свою чергу використання активних та адаптивних копінг-стратегій має зв'язок із збільшенням позитивного афекту і рівнем життєвого задоволення. Разом із цим, хоча адаптивні стратегії більш корисні у ситуаціях, коли стрес контрольований, вони можуть втрачати ефективність у випадку використання їх для подолання неконтрольованого стресу.

Разом із цим, дослідження підтверджує важливість використання таких адаптивних копінг стратегій, як прийняття і соціальна підтримка, і їх зв'язку із зростанням рівня суб'єктивного благополуччя, особливо з більшим життєвим задоволенням і позитивними емоціями. На противагу, використання дизадаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення та самокритика, демонструє зв'язок із зниженням рівня суб'єктивного благополуччя.

Також, варто звернути увагу, що останні дослідження (Park & Adler, 2003) вказують на феномен “копінг-виснаження”. Це стан, спричинений частим, інтенсивним та тривалим застосуванням навіть конструктивних копінг-стратегій, таких як когнітивна переоцінка, соціальна підтримка чи активне вирішення проблем, який призводить до виснаження внутрішніх ресурсів особистості.

Такий стан знижує здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових подій і провокує емоційне спустошення, втрату мотивації та зниження суб'єктивного благополуччя.

Важливо підкреслити, що в умовах хронічного або неконтрольованого стресу необхідним є не лише використання стратегій подолання, а й запровадження механізмів відновлення ресурсів.

Висновок до розділу 1

Теоретичний аналіз літератури показав, що суб'єктивне благополуччя є багатовимірним конструктом, що охоплює когнітивну оцінку життя особистості та

її емоційні переживання. Воно формується під впливом як внутрішніх особистісних ресурсів, так і зовнішніх умов середовища. Аналіз наукових джерел показав, що мотивація до успіху є важливим психологічним фактором, який сприяє вищому рівню задоволеності життям, позитивному афекту та стресостійкості. Водночас мотивація уникнення невдач може мати протилежний ефект.

Крім цього ключовим механізмом регуляції стресу виступають копінг-стратегії, вибір яких значною мірою впливає на суб'єктивне благополуччя. Адаптивні стратегії, такі як прийняття, позитивне переосмислення, планування, соціальна підтримка, сприяють емоційній стабільності та підвищенню життєвого задоволення. Натомість дезадаптивні стратегії, серед яких уникнення, самозвинувачення та емоційне стримування, пов'язані зі зниженням благополуччя.

Теоретичний аналіз також виявив важливість врахування контексту стресових ситуацій, оскільки рівень контрольованості стресу може визначати ефективність тих чи інших копінг-стратегій. Успішна адаптація в умовах кризи залежить від комбінації особистісних ресурсів, таких як мотивація досягнення, особистісні риси та вміння обирати адекватні стратегії подолання.

Підсумовуючи, теоретичний аналіз літератури підтвердив важливість впливу суб'єктивного благополуччя на життя особистості, а також багатофакторність і різноманітність чинників, що можуть впливати на нього. Однак, наукові дослідження цієї тематики все ще обмежені, що вказує на необхідність подальших досліджень для більш глибокого розуміння взаємозв'язку між мотивацією до успіху, копінг-стратегіями та суб'єктивним благополуччям

РОЗДІЛ II

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ ТА ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Організація емпіричного дослідження впливу мотивації до успіху та копінг-стратегій на суб'єктивне благополуччя

Основна мета даного емпіричного дослідження полягає в тому, щоб з'ясувати, який вплив мають копінг-стратегії та мотивація до успіху на суб'єктивне благополуччя особистості.

Дослідження провалось у період війни, тому одна група українців, які взяли участь у дослідженні, має тривалий досвід проживання у воюючій країні під щоденним впливом великої кількості стресових факторів різної інтенсивності. Інша група українців має досвід вимушеної еміграції пов'язаної з війною і мають інші виклики пов'язані із адаптацією у нових країнах проживання і інтеграцією у суспільство, яке має значні відмінності за культурною складовою. Так чи інакше зміни пов'язані з війною принесли багато стресових подій у життя українців, тому при цьому дослідженні було важливо було дослідити рівень сприйнятого стресу у обох груп українців, а також його вплив на суб'єктивне благополуччя досліджуваних.

З цією метою була обрана “Модифікована шкала сприйнятого стресу” (PSS-10) Ш. Коена, адаптована під час війни Вельдбрехт О. О та Тавровецькою Н. І. У 2022 році (Вельдбрехт & Тавровецька, 2022). Дана методика складається з однієї шкали, яка містить 10 запитань. Ця шкала являє собою простий, надійний і валідний інструмент для оцінки сприйнятого стресу, давно визнаний у світі.

Для дослідження суб'єктивного благополуччя була використана методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC

Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013; Карамушка, Терещенко, & Креденцер, 2022).

Ця шкала дозволяє визначити загальний рівень суб'єктивного благополуччя учасників дослідження. При теоретичному аналізі попередніх досліджень, було виявлено, що це явище багатofакторне і багатofакторне. Тому важливо також звернути увагу на те, що дана методика має три субшкали, які дозволяють оцінити його ключові компоненти:

1. шкала «психологічне благополуччя»;
2. шкала «фізичне здоров'я та благополуччя»;
3. шкала «стосунки».

Крім цього, для дослідження копінг-стратегій була використана методика “Коротка шкала подолання “Brief COPE-26””: українськомовна адаптація та модифікація для онлайн діагностики” є скороченою версією Brief COPE Inventory, розробленої Чарльзом Карвером (Carver, 1997). Ця скорочена методика є адаптованою для україномовної аудиторії та модифікованою для використання в онлайн-форматі.

Обрана методика складається з 26 тверджень, які парно розподілені на 13 шкал, що оцінюють різні копінг-стратегії:

1. Активне подолання
2. Планування
3. Позитивне переосмислення
4. Прийняття
5. Гумор
6. Релігія
7. Використання емоційної підтримки
8. Використання інструментальної підтримки

9. Заперечення
10. Вивільнення емоцій
11. Використання психоактивних речовин
12. Поведінкова відмова
13. Самозвинувачення

Методика охоплює як адаптивні, так і дезадаптивні копінг-стратегії. До адаптивних копінг-стратегій у даній методиці відносяться активне подолання, використання емоційної підтримки, планування, прийняття ситуації, позитивна переоцінка. Серед шкал використаних у методиці, є також ті, що виявляють дезадаптивні копінг-стратегії: уникання, самозвинувачення, заперечення, вживання психоактивних речовин. Така варіативність дозволяє дослідити різні ключові поведінкові стратегії подолання стресу.

Для дослідження мотивації до успіху була використана методика Т. Елерса “Мотивація до успіху” (Кокун та ін., 2012). Дана методика для діагностики мотивації до успіху була розроблена німецьким психологом Теодором Елерсом для вимірювання рівня мотивації досягнення успіху та визначення її ключових аспектів.

Враховуючи мету цього дослідження проаналізувати фактори, що мають вплив на суб’єктивне благополуччя, мотивація до успіху була обрана як один із факторів через її вплив на здатність особистості брати на себе відповідальність і діяти задля досягнення бажаного результату, що може впливати на суб’єктивне благополуччя особистості.

Враховуючи мету вашого дослідження, яка полягає в аналізі факторів, що впливають на суб’єктивне благополуччя, мотивація до успіху є важливою складовою, оскільки впливає на здатність особистості ставити та досягати цілей, що безпосередньо пов’язано з відчуттям благополуччя.

Важливим моментом у виборі методики було можливість використання її не у вузькому, наприклад, професійному, а у більш широкому контексті.

На жаль, на період проведення емпіричного дослідження, інформації про те, хто провів адаптацію та стандартизацію цієї методики для України, не було знайдено, не дивлячись, що ця методика широко використовується в наукових дослідженнях в Україні, а також включена в деякі збірки методологічних інструментів. Спираючись на це, а також на показник надійності та узгодженості цієї методики, було прийняте рішення щодо використання цієї методики у даному емпіричному дослідженні серед українських респондентів, щоб глибше зрозуміти зв'язок мотивації до успіху з суб'єктивним благополуччям.

Дане емпіричне дослідження проводилось у декілька етапів. На першому етапі було проведено аналіз ряду різних методик, серед яких було обрано чотири методики, які відповідають темі і меті дослідження.

На другому етапі також важливим стало складання анкети і опитувальника для проведення онлайн-дослідження за допомогою Google-форм.

На третьому етапі було проведено збір даних за допомогою створеної анкети та обраних опитувальників. Після безпосереднього проведення онлайн-опитування з використанням анкетування та чотирьох обраних методик, всі досліджувані були поділені на дві групи — експериментальну і контрольну групу.

До експериментальної групи увійшли українці, які проживають на території України у період війни. У свою чергу, група включає в себе українців, які були змушені переїхати за межі України і проживають за кордоном через війну.

Четвертим етапом став порівняльний аналіз експериментальної та контрольної груп досліджуваних за шкалами “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі”, “Шкала мотивації до успіху Т. Елерса”, “Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), а також Коротка шкала подання “Brief COPE-26”.

П'ятий етап включав в себе кореляційний аналіз зв'язків між шкалою “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі” та “Шкала мотивації до успіху Т. Елерса”, “Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), а також Короткашкала подання “Brief COPE-26” для експериментальної та контрольної груп.

На шостому етапі дослідження була виконана побудова регресійних моделей для шкал “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі” та “Шкала мотивації до успіху Т. Елерса”, “Шкала сприйнятого стресу (PSS-10), а також “Короткий шкала подолання “Brief COPE-26” для експериментальної та контрольної груп досліджуваних.

Сьомим етапом був виконаний дисперсійний аналіз за методом ANOVA для порівняння рівня суб’єктивного благополуччя у залежності від соціально-демографічних характеристик обох груп.

Дев’ятим етапом стало проведення інтерпретацій всіх отриманих результатів аналізу.

Фінальним етапом стало написання рекомендацій.

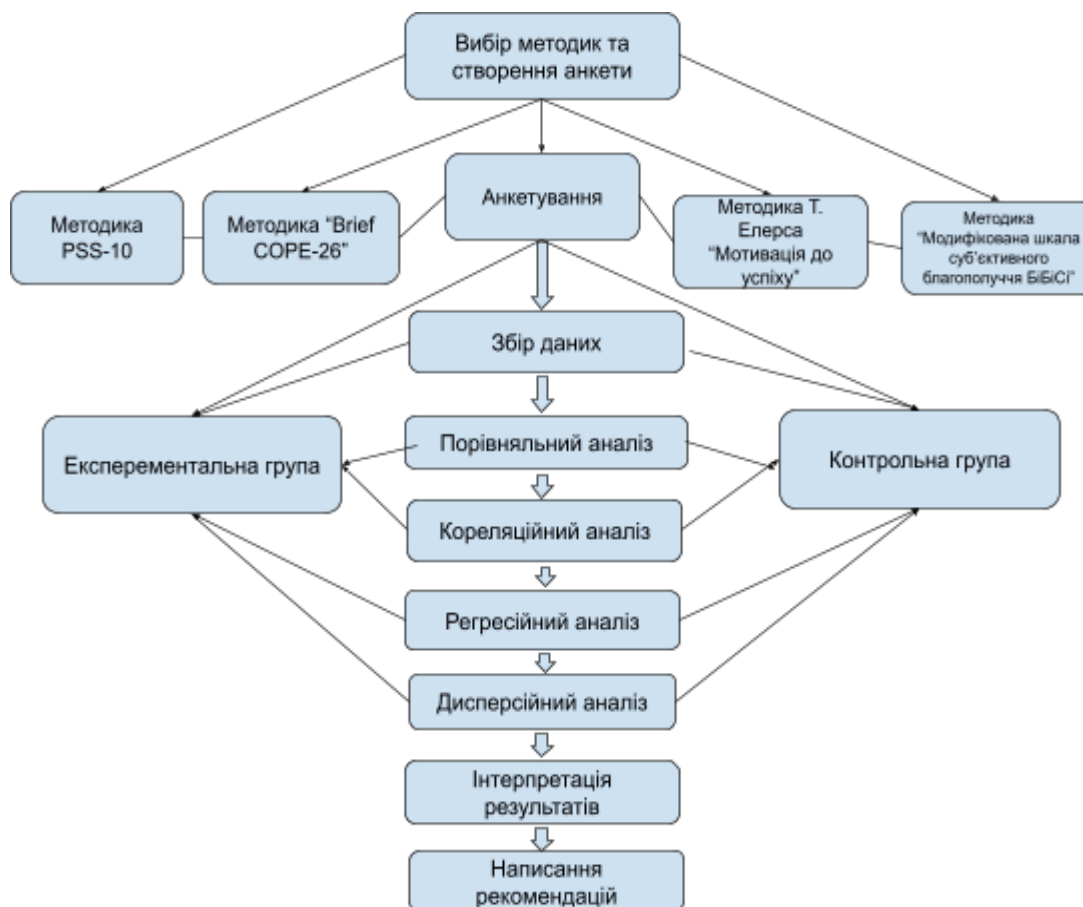


Рис. 2.1 Дизайн емпіричного дослідження

2.2. Опис вибірки дослідження та методологічного інструментарію

У емпіричному дослідженні прийняли участь 91 особа віком від 18 до 50 років. Серед досліджуваних 74.73% жінок (68 осіб) і 25.27% чоловіків (23 особи) (Рис. 2.2).

Оскільки виборка має гендерний дисбаланс через значну перевагу жінок серед досліджуваних. Це може обмежувати застосування результатів до чоловіків, оскільки чоловіки й жінки можуть по-різному використовувати копінг-стратегії, а також мати відмінності за іншими характеристиками, які вивчались у дослідженні, через що дослідження менше відображає чоловічу перспективу.

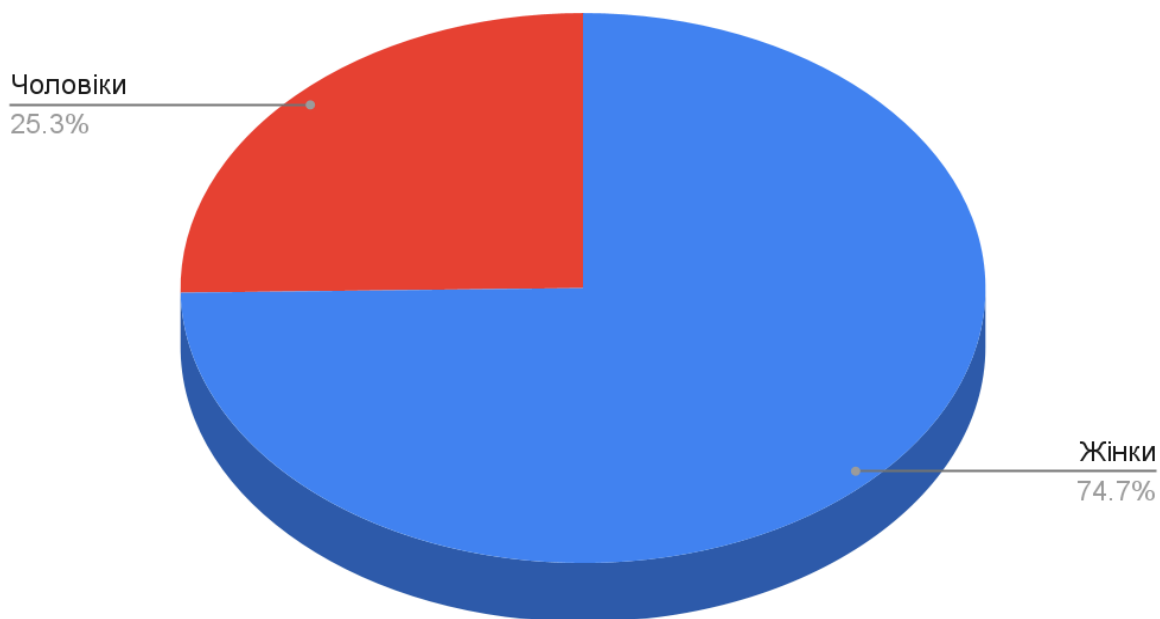


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за статтю

Ця кількість досліджуваних була розділена на три вікових категорії, де до вікової групи 18-30 років належать 31.87% (29 осіб), 31- 40 років — 47.25% (43 особи), 41-50 років — 20.88% (19 осіб) (Рис.2.3).

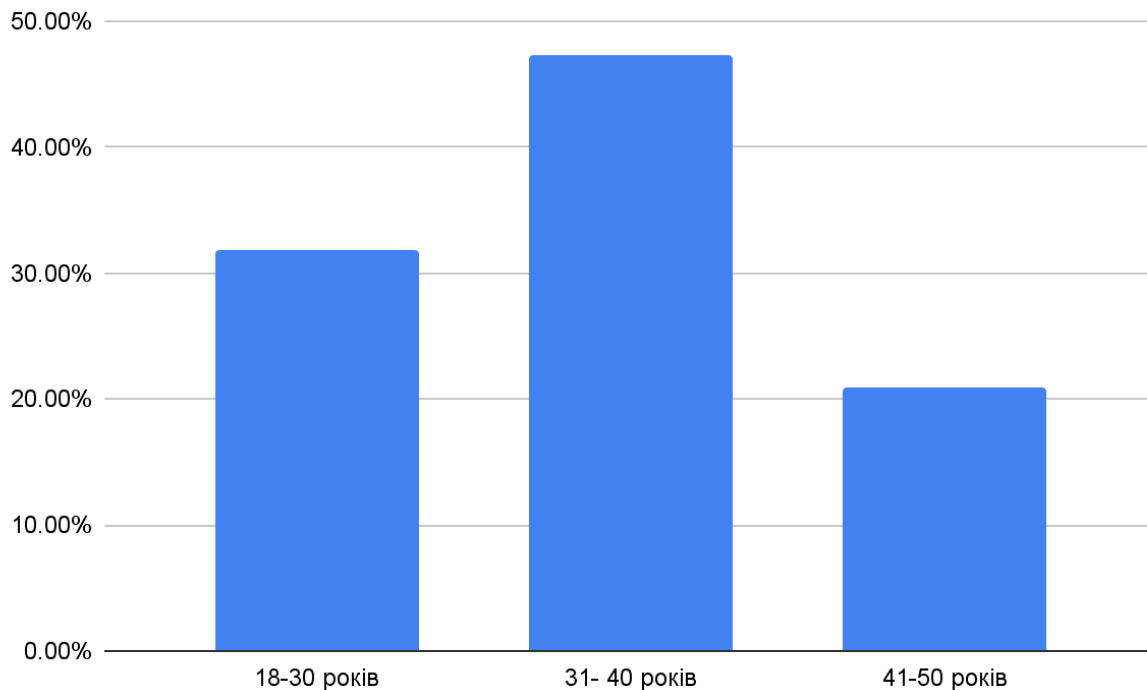


Рис.2.3. Розподіл вибірки за віковими категоріями

Віковий діапазон вибірки залишає поза увагою молодших підлітків, літніх людей або осіб старше 50 років, які можуть використовувати інші копінг-стратегії.

Досліджувані також були поділені на дві групи за місцем проживання: 53.85% досліджуваних (49 осіб) проживають під час війни на території України і 46.15% досліджуваних переїхали через війну за кордон і переживають за межами України (42 особи) (Рис. 2.4).

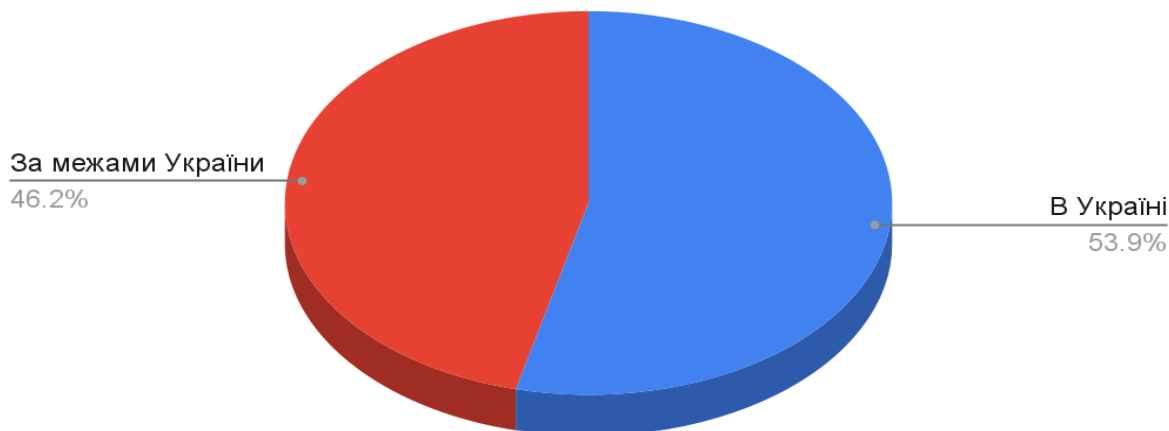


Рис. 2.4. Розподіл вибірки за місцем проживання

Розподіл за місцем проживання дозволяє порівняти рівень суб'єктивного благополуччя та рівня сприйнятого стресу, а також розглянути особливості впливу різних копінг-стратегій та мотивації до успіху у групах, які перебувають у різних стресових умовах. Тому за цим розподілом виділена експериментальна група, яка складає 53.85% серед тих осіб, які проживають в Україні під час воєнних дій, а також контрольна група — 46.15% досліджуваних осіб, які переїхали через війну в Україні за кордон і проживають зараз за межами України. Оскільки експериментальна група залишається в умовах активного впливу воєнних подій, а досліджувані контрольної групи вимушені адаптуватися до життя в нових соціальних умовах, кожна група може демонструвати різні рівні суб'єктивного благополуччя та стресу. Крім цього вони можуть мати різні рівні мотивації до успіху, а також використовувати різні підходи до подолання труднощів і різних вибір стрес-долаючої поведінки, що також може прямо чи опосередковано впливати на суб'єктивне благополуччя кожної з груп.

Також варто зазначити, що 48.35% досліджуваних перебувають у шлюбі (44 особи), 24.17% вільні (22 особи), 20.87% перебувають у стосунках (19 осіб), 5.39% розлучені (5 осіб) (Рис.2.5).

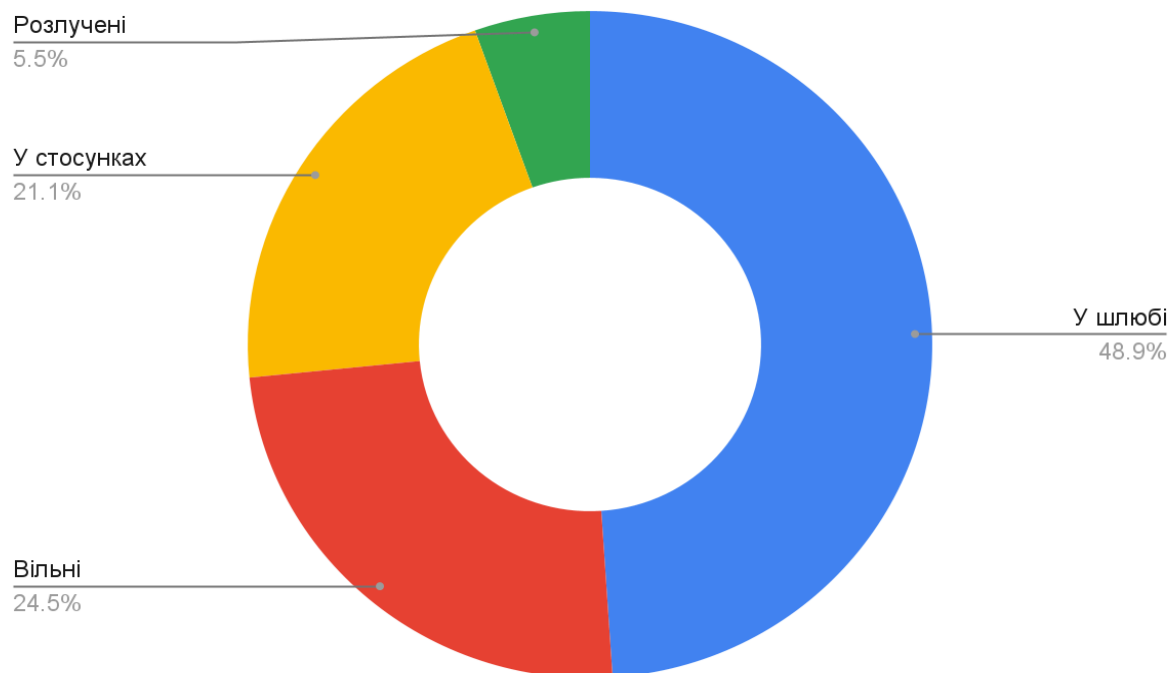


Рис. 2.5. Розподіл вибірки за сімейним станом

Серед учасників дослідження 59.34% не мають дітей (54 особи), 37.36% мають одну-дві дитини (34 особи), 2.20% — три-чотири дитини (2 особи), 1.10 більше 4 дітей (1 особа) (Рис.2.6).

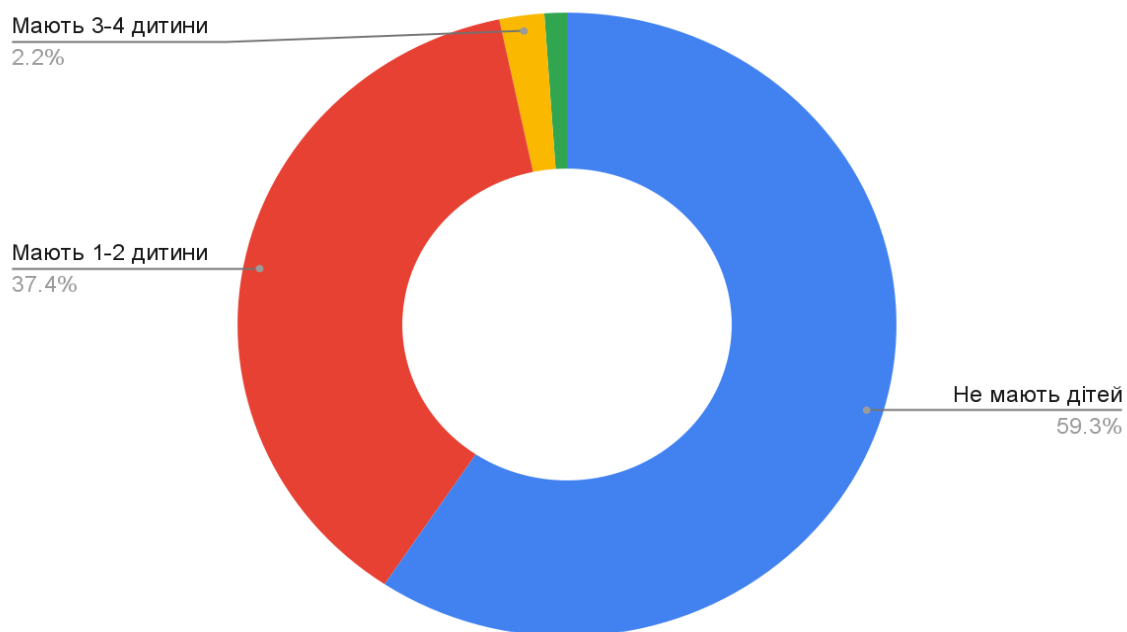


Рис. 2.6. Розподіл вибірки за кількістю дітей серед респондентів

Не мають дітей віком молодше 18 років 61.54% учасників дослідження (56 осіб), мають 38.46% (35 осіб) (Рис. 2.7).

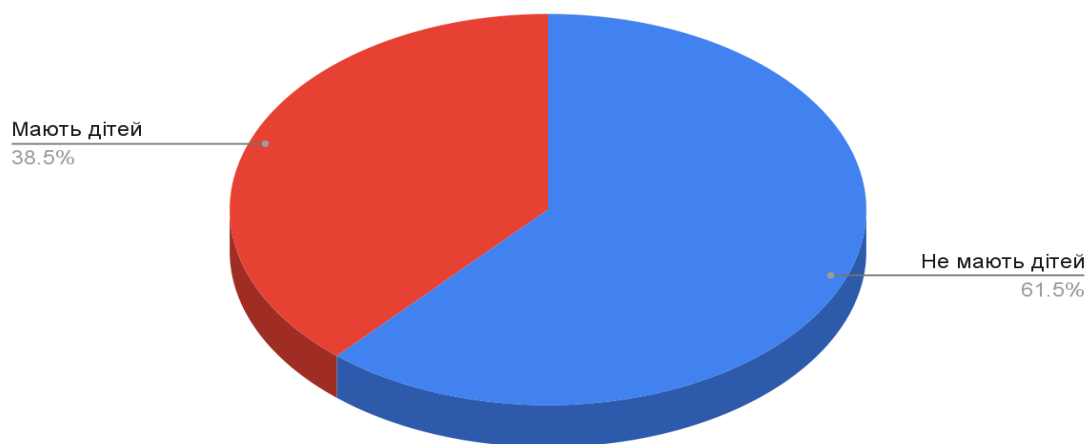


Рис. 2.7. Розподіл вибірки за наявністю дітей віком молодше 18 років

У вибірці 79.12% мають повну вищу освіту (72 особи), 2.20% мають середню освіту (2 особи), 15.38% — вищу освіту (14 осіб), 2.20% — післядипломну освіту (2 особи), дві вищі освіти мав 1.10% досліджуваних (1 особа) (Рис. 2.8).

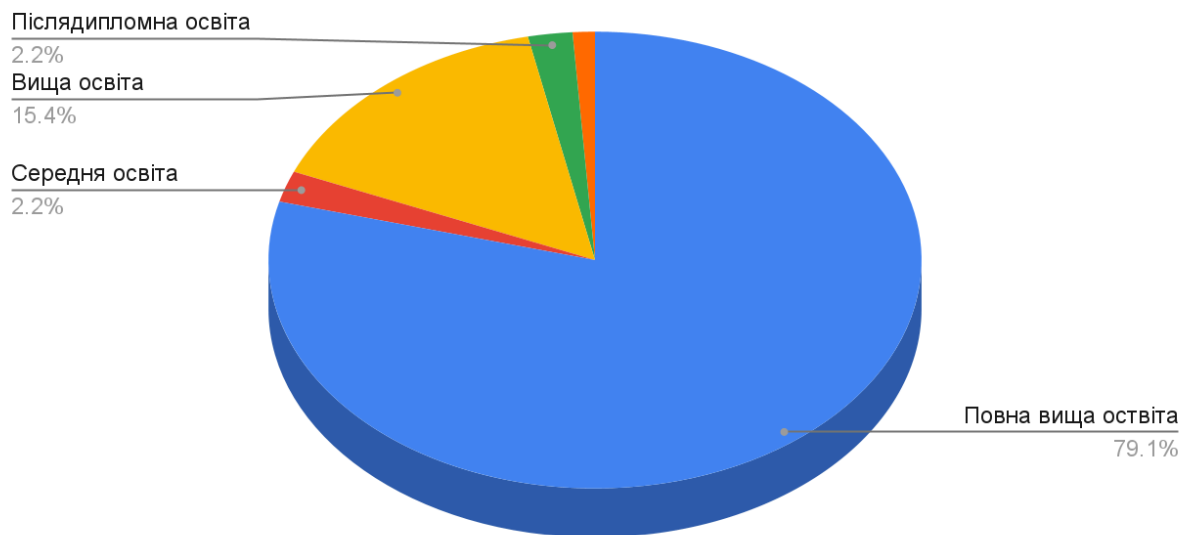


Рис. 2.8. Розподіл вибірки за рівнем освіти

У вибірці переважали представники таких сфер діяльності:

- "Людина – Людина" (педагогіка, медицина, психологія, соціальна робота, сфера обслуговування тощо): 46 осіб (50.55%);
- "Людина – Знакова система" (ІТ, бухгалтерія, фінанси, програмування, переклад тощо): 33 особи (36.26%);
- "Людина – Техніка" (інженерія, будівництво, транспорт, машинобудування тощо): 6 осіб (6.59%);
- "Людина – Художній образ" (мистецтво, дизайн, музика, література тощо): 2 особи (2.20%);
- Інші сфери (маркетинг, ЗМІ, адміністратор тощо): 4 особи (4.40%) (Рис. 2.9).

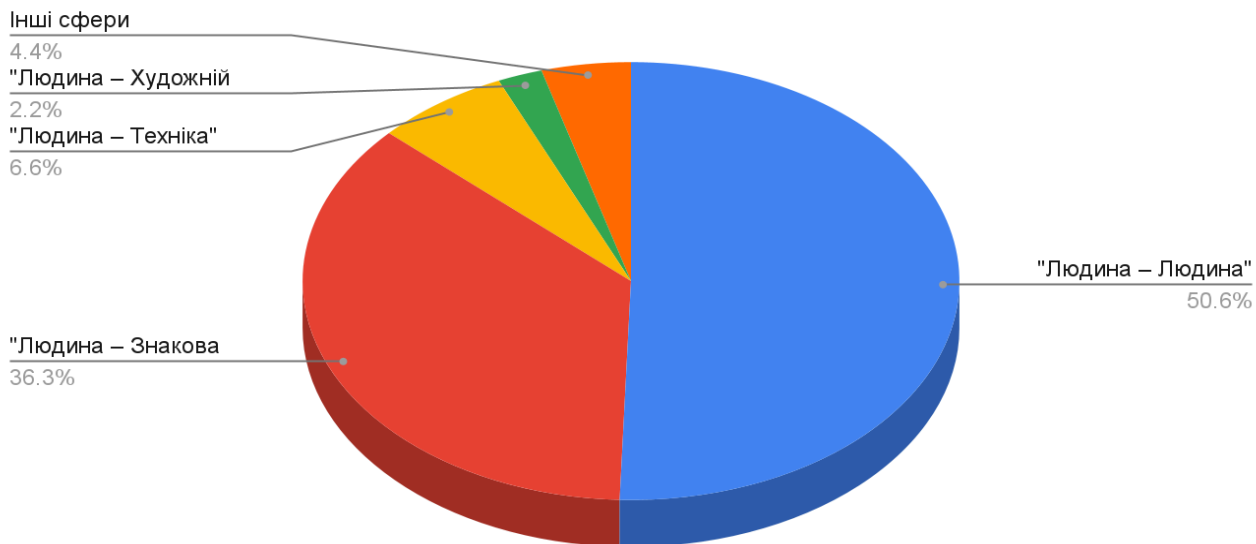


Рис. 2.9. Розподіл вибірки за сферою діяльності

Переважна більшість учасників (50.55%) представляє сфери діяльності, що вимагають соціальної взаємодії ("Людина – Людина"). Варто зауважити, що такі професії можуть впливати на рівень сприйнятого стресу або формувати певний набір копінг-стратегій, який може мати вплив на рівень суб'єктивного благополуччя. Отже, дана вибірка за цим критерієм розподілу також має певні обмеження у можливості узагальнення результатів дослідження на інші професійні групи, наприклад технічні чи творчі, оскільки вплив стресу та використання копінг-стратегій може також залежати від професійного контексту.

Вибірка має різницю і за тривалістю на останньому місці роботи: переважна кількість учасників дослідження (32.97%) працює на останньому місці роботи від 1 до 3 років (30 осіб). Інші учасники: 28.57% — до 1 року (26 осіб), 18.68% — від до 5 років (17 осіб), 12.09% — більше 8 років (11 осіб) та 7.69% — від 5 до 8 років (7 осіб) (Рис. 2.10).

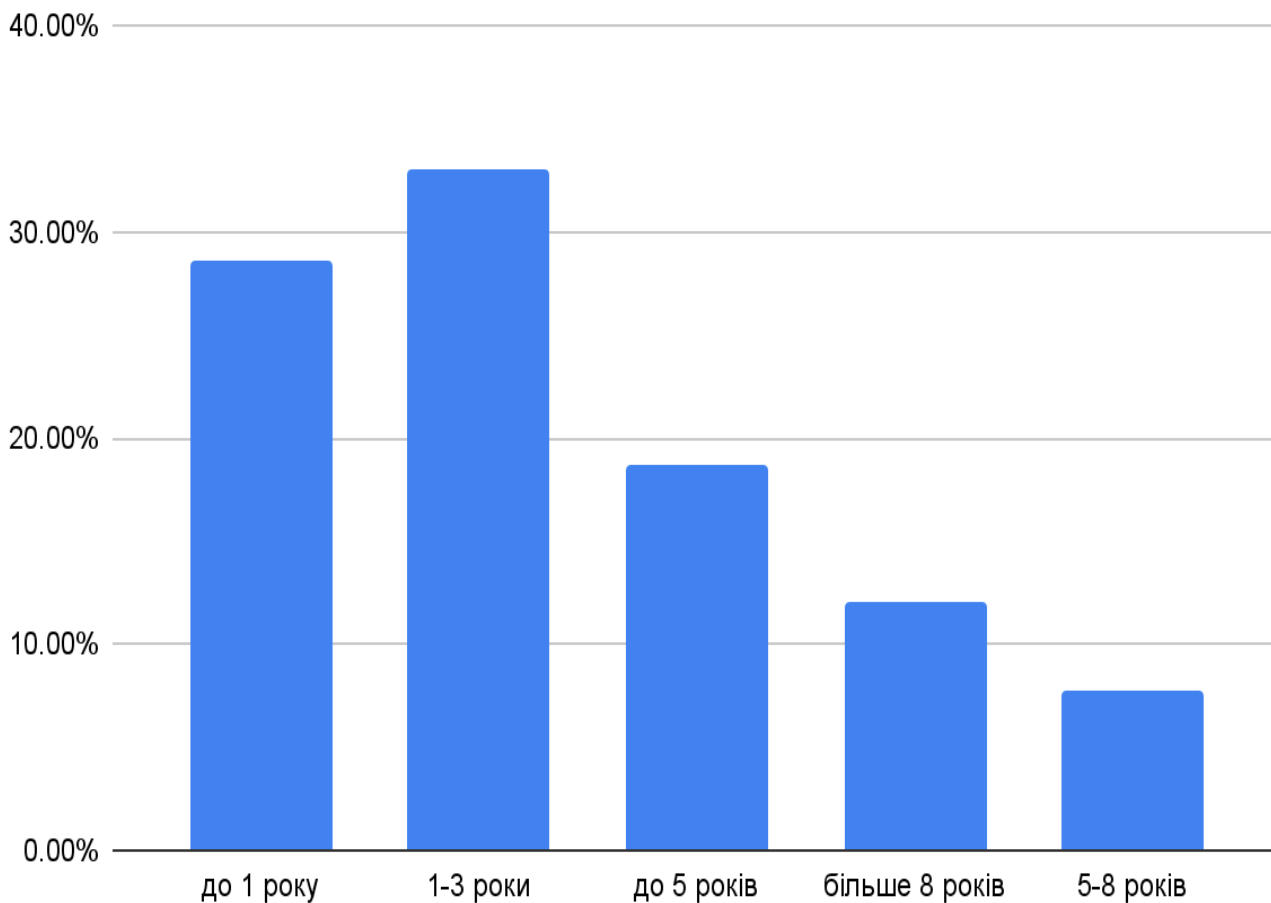


Рис. 2.10. Розподіл вибірки за тривалістю роботи на останньому місці роботи

Варто зазначити, що більша переважна частина учасників дослідження (61.54%) має досвід роботи до 3 років, що може бути пов'язано з тим, що через міграцію або втрату роботи, людям доводилося влаштовуватись на нову роботу. Це створює обмеження у відображенні досвіду осіб з довготривалим трудовим стажем, які можуть мати інші підходи до подолання стресу, мотивацію до успіху та рівень суб'єктивного благополуччя.

Більшість учасників вибірки (39 осіб) суб'єктивно оцінює свій дохід як середній (42.86%). 18 осіб вказали, що їх дохід задовільний (19.78%). 17 осіб (18.68%) зазначили, що їх дохід ледь їх задовольняє і така ж кількість — 17 осіб (18.68%) оцінили свій дохід, як незадовільний. Особи, які перебувають у крайній

фінансовій скруті або мають високий дохід, менш представлені. Це може впливати на інтерпретацію взаємозв'язку між економічним статусом і копінг-стратегіями (Рис. 2.11).

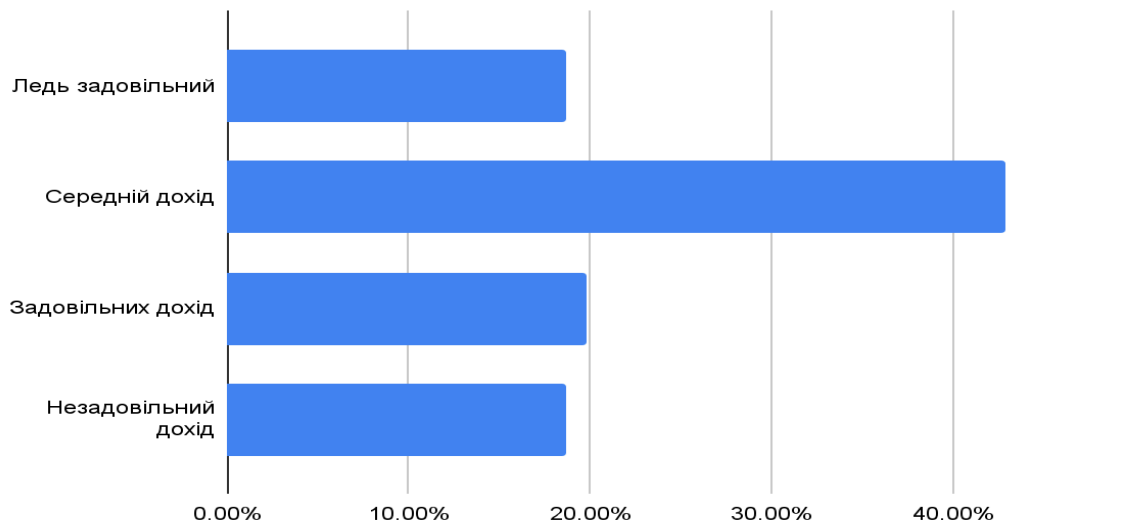


Рис.2.11. Розподіл вибірки за суб'єктивною оцінкою рівня доходу

Для того, що впевнитись у тому, що дані цього емпіричного дослідження якісні, а використані методики надійні та узгоджені, було проведено аналіз надійності за допомогою коефіцієнта α -Кронбаха.

В першу чергу було обчислено коефіцієнт α -Кронбаха як всієї шкали “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі”, так і для всіх окремих її субшкал. За результатами коефіцієнт α -Кронбаха для загальної шкали “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі” становить 0.925. Такий результат свідчить про відмінну внутрішню узгодженість елементів шкали і свідчить про те, що ця шкала є надійною для вимірювання суб'єктивного благополуччя у досліджуваній вибірці.

Крім цього, було проведено додатковий аналіз коефіцієнту α -Кронбаха для кожної окремої субшкали цієї шкали і отримано наступні результати:

1. Субшкала “Психологічне благополуччя” має коефіцієнт α -Кронбаха 0.866.

2. Субшкала “Здоров’я та благополуччя” має коефіцієнт α -Кронбаха 0.785.
3. Субшкала “Стосунки” має коефіцієнт α -Кронбаха 0.816 (Табл. 2.1.).

Табл. 2.1.

Аналіз надійності та узгодженості для методики “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі”

| Назва | Показник α -Кронбаха |
|---|-----------------------------|
| Субшкала “Психологічне благополуччя” | 0.866 |
| Субшкала “Фізичне здоров’я та благополуччя” | 0.785 |
| Субшкала “Стосунки” | 0.816 |

Ці результати говорять про те, що надійність кожної окремої субшкали нижча за загальне значення шкали, але все ж таки залишаються високими. Такі результати свідчать про те, що кожна з субшкал вносить позитивний внесок у загальну надійність цієї методики, навіть якщо окремі підшкали мають трохи нижче значення, як, наприклад, субшкала “Фізичне здоров’я та благополуччя”.

Хоча субшкала “Фізичне здоров’я та благополуччя” і має найнижчий коефіцієнт α -Кронбаха порівняно із субшкалами “Психологічне благополуччя” та “Стосунки, вона все ще має достатньо добрі результати надійності для використання у наукових дослідженнях. Тим не менш, це може означати, що дана шкала потребує додаткових коригувань або уточнень питань, але тим не менш вона не має критичного впливу на надійність шкали.

Отже, підсумовуючи, можна сказати, що шкала “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі” є надійним інструментом для вимірювання суб’єктивного благополуччя в рамках цього емпіричного дослідження.

Результати аналізу надійності та узгодженості для методики “Модифікована шкала сприйнятого стресу” (PSS-10), що α -Кронбаха для цієї шкали становить

0.880. Це свідчить про відмінну узгодженість елементів, оскільки значення α -Кронбаха > 0.8 свідчить про відмінну узгодженість всіх елементів шкали та її надійність (Табл. 2.2.).

Табл. 2.2.

Аналіз надійності та узгодженості для методики “Модифікована шкала сприйнятого стресу” (PSS-10)

| Назва | Показник α -Кронбаха |
|--|-----------------------------|
| “Модифікована шкала сприйнятого стресу” (PSS-10) | 0.880 |

Аналіз надійності та узгодженості також був проведений для всіх шкал Короткого опитувальника Brief-COPE 26 (Табл. 2.3.).

Табл. 2.3.

Аналіз надійності та узгодженості для шкал Короткого опитувальника подолання “Brief COPE-26” (субшкали “Активне подолання”, “Планування”, “Позитивне переосмислення”, “Прийняття”)

| Назва шкали | Показник α -Кронбаха |
|--------------------------|-----------------------------|
| Активне подолання | 0.854 |
| Планування | 0.773 |
| Позитивне переосмислення | 0.834 |
| Прийняття | 0.846 |

Відповідно до отриманих результатів розрахунків для методики Короткий опитувальник подолання “Brief COPE-26”, маємо наступні показники: показник α -Кронбаха для шкали “Активне подолання” дорівнює 0.854, для шкали

“Планування” — 0.773, для шкали “Позитивне переосмислення” — 0.834 і для шкали “Прийняття” — 0.846 (Табл. 2.4.).

Табл. 2.4.

Аналіз надійності та узгодженості для шкал Короткого опитувальника подолання “Brief COPE-26” (субшкали “Гумор”, “Активне подолання”, “Планування”, “Позитивне переосмислення”, “Прийняття”, “Гумор”, “Релігія”, “Використання емоційної підтримки”, “Використання інструментальної підтримки”, “Заперечення”, “Фокусування на емоціях та емоційна розрядка”, “Вживання наркотичних речовин та алкоголю”, “Поведінкове відволікання”, “Самозвинувачення”)

| Назва шкали | Показник α -Кронбаха |
|---|-----------------------------|
| Гумор | 0.767 |
| Активне подолання | 0.854 |
| Планування | 0.773 |
| Позитивне переосмислення | 0.834 |
| Прийняття | 0.846 |
| Гумор | 0.767 |
| Релігія | 0.800 |
| Використання емоційної підтримки | 0.847 |
| Використання інструментальної підтримки | 0.823 |
| Заперечення | 0.764 |
| Фокусування на емоціях та емоційна розрядка | 0.808 |
| Вживання наркотичних речовин та алкоголю | 0.882 |
| Поведінкове відволікання | 0.742 |
| Самозвинувачення | 0.785 |

Шкала “Гумор” має цей показник на рівні 0.767, шкала “Релігія” — 0.800, шкала “Використання емоційної підтримки” — 0.847, шкала “Використання інструментальної підтримки” — 0.823. Шкала “Заперечення” має показник α -Кронбаха 0.764, шкала “Фокусування на емоціях та емоційна розрядка” — 0.808, шкала “Вживання наркотичних речовин та алкоголю” — 0.882, шкала “Поведінкове відволікання” — 0.742, а шкала “Самозвинувачення” — 0.785 (Табл. 2.3.).

Високий рівень показника α -Кронбаха у більшості шкал свідчить про їх внутрішню узгодженість і надійність.

Результати підрахунків за “Методикою Т. Елерса для діагностики мотивації до успіху” мають показник α -Кронбаха — 0.703, що свідчить про прийнятну внутрішню узгодженість і надійність шкали для використання в дослідженнях (Табл. 2.5.).

Табл. 2.5.

Аналіз надійності та узгодженості для методики Т. Елерса для діагностики мотивації до успіху

| Назва | Показник α -Кронбаха |
|--|-----------------------------|
| Методика Т. Елерса для діагностики мотивації до успіху | 0.703 |

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що всі обрані для даного емпіричного дослідження методики мають добрий або достатній рівень надійності та узгодженості і можуть бути використані для отримання надійних результатів дослідження.

Висновок до розділу II

У даному розділі було розроблено дизайн емпіричного дослідження, що дозволяє дослідити взаємозв'язок між сприйнятим стресом, копінг-стратегіями, мотивацією до успіху та суб'єктивним благополуччям у двох групах українців: тих, хто залишився в Україні під час війни, та тих, хто вимушено емігрував. Було використано чотири методики, адаптовані до українського контексту: Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10), “Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БіБіСі”(BBC-SWB), “Короткий опитувальник копінг-стратегій Brief COPE-26” та методику мотивації до успіху Т. Елерса.

Вибіркова була збалансована за місцем проживання, віком, освітнім рівнем і сферою професійної діяльності, хоча спостерігався гендерний дисбаланс на користь жінок.

Дизайн дослідження включав поетапне планування від підбору інструментарію до збору, аналізу й інтерпретації даних.

Описана методологічна база дослідження дозволяє з високим ступенем достовірності оцінити вплив ключових психологічних змінних на суб'єктивне благополуччя у різних соціально-стресових контекстах.

РОЗДІЛ III

**АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ ТА
ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ**

3.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Огляд описових статистик обраних методик.

На початку було проведено огляд описових статистик за шкалами обраних методик (Табл. 3.1.).

Табл.3.1.

Описові статистики за шкалами “Модифікована шкала сприйнятого стресу” (PSS-10) та “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі” та методика “Мотивації до успіху” Т. Елерса для респондентів, які проживають в Україні (експериментальної групи)

| Змінна | Середнє значення | Медіана | Стандартне відхилення | Мінімум | Максимум |
|----------------------------------|-------------------------|----------------|------------------------------|----------------|-----------------|
| Психологічне благополуччя | 37,7 | 40 | 8,23 | 19 | 52 |
| Фізичне здоров'я та благополуччя | 16,5 | 17 | 4,34 | 7 | 28 |
| Стосунки | 15,6 | 16 | 4,38 | 6 | 24 |
| Загальне благполуччя | 73,2 | 77 | 15 | 44 | 97 |
| Сприйнятий стрес | 21,7 | 20 | 6,87 | 7 | 35 |
| Мотивація до успіху | 16.1 | 16 | 3.72 | 9 | 24 |

За результатами отриманих описових статистик, ті учасники дослідження, які залишились в Україні під час війни, мають дещо нижчий рівень суб’єктивного

благополуччя за всіма трьома компонентами суб'єктивного благополуччя порівняно із результатами тих учасників дослідження, які переїхали за кордон через війну (Табл. 3.2.).

Табл. 3.2.

Описові статистики за шкалами “Модифікована шкала сприйнятого стресу” (PSS-10) та “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі” для респондентів, які проживають за кордоном (контрольної групи)

| Змінна | Середнє значення | Медіана | Стандартне відхилення | Мінімум | Максимум |
|----------------------------------|------------------|---------|-----------------------|---------|----------|
| Психологічне благополуччя | 38,4 | 39,5 | 8,85 | 22 | 59 |
| Фізичне здоров'я та благополуччя | 18,1 | 18,5 | 3,76 | 12 | 28 |
| Стосунки | 16,6 | 17 | 4,04 | 9 | 25 |
| Загальне благополуччя | 76,7 | 78,5 | 14,6 | 49 | 117 |
| Сприйнятий стрес | 21,1 | 21 | 5,82 | 10 | 35 |
| Мотивація до успіху | 16,0 | 16,0 | 3,72 | 7 | 24 |

Зокрема у сфері фізичного здоров'я (у тих, хто виїхав за кордон середнє значення — 76.7, у тих, хто залишився в Україні середнє — 73.2). Аналогічна різниця виявлена і по всім трьом субшкалам цієї шкали. Так, психологічне благополуччя є також вищим серед тих учасників дослідження, які проживають за кордоном (середнє — 38.4 за кордоном та 37.7 — в Україні). Така ж тенденція простежується в оцінці фізичного здоров'я та благополуччя (середнє — 18.1 за кордоном та 16.5 в Україні) та у якості міжособистих стосунків (у тих, хто за кордоном медіана — 16.6, у тих, хто залишається в Україні медіана — 15.6).

Також, рівень стресу серед респондентів, які проживають за кордоном (середнє — 21.1) виявився трохи нижчим ніж у тих, хто залишається в Україні (середнє — 21.7).

Наступним кроком стало отримання описових статистик для субшкал “Короткого опитувальника подолання “Brief COPE-26” досліджуваних з експериментальної групи (тих, хто проживає в Україні під час війни) (Табл. 3.3.).

Табл. 3.3.

**Описові статистики для субшкал Короткого опитувальника подолання
“Brief COPE-26” (експериментальна група)**

| | Середнє | Медіана | Стандартна похибка | Мінімум | Максимум |
|---|---------|---------|--------------------|---------|----------|
| Активне подолання | 6.43 | 6 | 1.34 | 4 | 8 |
| Планування | 6.76 | 7 | 1.38 | 3 | 8 |
| Позитивне переосмислення | 6.47 | 7 | 1.6 | 2 | 8 |
| Прийняття | 7.02 | 8 | 1.25 | 4 | 8 |
| Гумор | 5.29 | 6 | 1.24 | 2 | 8 |
| Звернення до релігії | 4.08 | 4 | 1.71 | 2 | 8 |
| Використання емоційної підтримки | 5.88 | 6 | 1.42 | 3 | 8 |
| Використання інструментальної підтримки | 5.29 | 6 | 1.24 | 2 | 8 |
| Заперечення | 3.27 | 3 | 1.52 | 2 | 7 |
| Вираження емоцій | 6.14 | 6 | 1.51 | 3 | 8 |
| Вживання психоактивних речовин | 3.65 | 3 | 1.91 | 2 | 8 |
| Поведінкове відсторонення від проблеми | 4.53 | 5 | 1.61 | 2 | 8 |
| Самозвинувачення | 3.65 | 3 | 1.91 | 2 | 8 |

Отримані описові статистики для експериментальної групи (тих, хто проживає в Україні під час війни) свідчать про варіативність у використанні копінг-стратегій. Що, ймовірно, може бути обумовлено високим рівнем адаптаційного навантаження в умовах війни.

Найвищі середні значення мали такі копінг-стратегії як “Прийняття” (середнє — 7.02), “Планування” (середнє — 6.76), “Позитивне переосмислення” (середнє — 6.47), а також “Активне подолання” (середнє — 6.43). Ці копінг стратегії відносяться до адаптивних стратегій подолання стресу, орієнтованих на вирішення проблем. Отже, такі результати можуть свідчити про намагання досліджуваних експериментальної групи підтримувати психологічну стійкість і навіть в умовах тривалої загрози здійснювати вплив та контролювати ситуацію (Folkman & Moskowitz, 2004; Eisenberg, Shen, Schwarz, & Mallon, 2012).

У експериментальній групі були поширені у використанні також стратегії “Вираження емоцій” (середнє — 6.14), “Використання емоційної підтримки” (середнє — 5.88), а також “Гумор” (середнє — 5.29). Такі копінг-стратегії пов’язують в більшості з адаптивним функціонуванням у міжособистому просторі та з емоційною регуляцією через спільне переживання (Thoits, 2011; Folkman & Moskowitz, 2004). Ці стратегії використовують помірно, що може свідчити про прагнення зберігати емоційний контакт з іншими людьми і шукати підтримки, що є важливою і цілком зрозумілою потребою в умовах війни та невизначеності.

Варто уваги і те, що копінг-стратегії “Заперечення” (середнє — 3.27), “Самозвинувачення” (середнє — 3.65), “Вживання психоактивних речовин” (середнє — 3.65), “Поведінкове відсторонення від проблеми (середнє — 4.53) та “Звернення до релігії” (середнє — 4.08) продемонстрували нижчі середні значення. Адже ці стратегії часто розглядаються як неадаптивні і спрямовані на уникнення, особливо в контексті тривалого хронічного стресу (Carver & Connor-Smith, 2010).

Підсумовуючи розгляд описових статистик, можна зазначити, що переважання серед тих, хто залишився проживати в Україні, тенденції використання копінг-стратегій, які вважаються більш адаптивними може свідчити про наявність внутрішніх ресурсів, що допомагають в адаптації до тривалого стресу спричиненого війною. Водночас, використання (хоча й порівняно менш часте) копінг-стратегій спрямованих на уникнення та самозвинувачення, може бути

ознакою підвищеного ризику психоемоційного виснаження, а отже це особливо потребує уваги (Lazarus & Folkman, 1984; Bonanno, Westphal і Mancini, 2011).

Також, описові статистики були отримані і для контрольної групи учасників дослідження (Табл. 3.4).

Таблиця 3.4.

**Описові статистики для субшкал Короткого опитувальника подолання
“Brief COPE-26” (контрольна група)**

| | Середнє | Медіана | Стандартна похибка | Мінімум | Максимум |
|---|---------|---------|--------------------|---------|----------|
| Активне подолання | 6.71 | 7 | 1.13 | 4 | 8 |
| Планування | 6.67 | 7 | 1.46 | 2 | 8 |
| Позитивне переосмислення | 6.74 | 7 | 1.29 | 4 | 8 |
| Прийняття | 7.19 | 8 | 1.15 | 4 | 8 |
| Гумор | 5.98 | 6 | 1.52 | 2 | 8 |
| Звернення до релігії | 3.64 | 3 | 1.86 | 2 | 8 |
| Використання емоційної підтримки | 5.48 | 6 | 1.7 | 2 | 8 |
| Використання інструментальної підтримки | 5.02 | 5 | 1.6 | 2 | 8 |
| Заперечення | 3.07 | 2 | 1.39 | 2 | 6 |
| Вираження емоцій | 5.48 | 5.5 | 1.6 | 2 | 8 |
| Вживання психоактивних речовин | 3.33 | 3 | 1.48 | 2 | 6 |
| Поведінкове відсторонення від проблеми | 4.4 | 4 | 1.52 | 2 | 7 |
| Самозвинувачення | 4.93 | 5 | 1.61 | 2 | 8 |

Відповідно до отриманих описових статистик для субшкал Короткого опитувальника подолання “Brief COPE-26” для контрольної групи, найбільш поширеними у використанні серед тих, хто проживає за кордоном були адаптивні копінг-стратегії.

Найвищі середні бали були зафіксовані у таких копінг-стратегій, як “Прийняття” (середнє — 7.19), “Позитивне переосмислення” (середнє — 6.74), “Активне подолання” (середнє — 6.71) та “Планування” (середнє — 6.67).

Загалом такі результати узгоджуються з дослідженнями, які відзначають, що саме ці копінг-стратегії є найбільш ефективними для адаптації до тривалого стресу (Carver, 1997).

Менш активно, але все одно доволі часто досліджувані контрольної групи звертались до використання таких копінг-стратегій як “Гумор” (середнє — 5.98), “Використання емоційної підтримки” (середнє — 5.48), “Вираження емоцій” (середнє — 5.48), “Інструментальна підтримка” (середнє — 5.02) та самозвинувачення (середнє — 4.93). Незважаючи на те, що гумор і соціальна підтримка загалом розглядаються, як важливі ресурси адаптації, їх помірне використання може бути обумовлено тим, що частота їх використання може залежати від індивідуального досвіду та соціального контексту (Folkman & Moskowitz, 2000).

Також, варто зауважити, що менш популярними у використанні виявились стратегії “Поведінкове відсторонення від проблеми” (середнє — 4.40), “Вживання психоактивних речовин” (середнє — 3.33), “Заперечення” (середнє — 3.07) та “Звернення до релігії” (середнє — 3.64).

Варто зазначити, що низькі показники за шкалами “Заперечення” або “Вживання психоактивних речовин” вказують на меншу орієнтацію контрольної групи учасників дослідження на дезадаптивні чи уникаючі способи реагування на стрес.

Отже, отримані результати свідчать про те, що серед тих учасників дослідження, хто проживає за кордоном під час війни, домінують у використанні адаптивні копінг-стратегії, орієнтовані на активне вирішення проблем, прийняття ситуації та переосмислення свого досвіду. Це може бути свідченням того, що вони

мають відносно високий рівень адаптаційних ресурсів, що є важливим фактором у підтримці суб'єктивного благополуччя в стресових умовах.

Далі для перевірки припущення нормальності розподілу було використано критерій Шапіро-Вілка.

За результатами перевірки нормальні розподіли ($p > 0.05$) виявили шкали “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі”, а також всі її підшкали “Психологічне благополуччя”, “Фізичне здоров'я та благополуччя” та “Стосунки” (Табл. 3.5.).

Табл. 3.5.

Результати розподілу нормальності даних з використанням коефіцієнту Шапіро-Вілка для Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі”, шкали “Мотивації до успіху Т.Елерса” та “Шкали сприйнятого стресу (PSS-10)”

| Змінна | W | p | Розподіли |
|-----------------------------------|-------|-------|-----------|
| Загальне суб'єктивне благополуччя | 0,974 | 0,063 | Нормальні |
| Психологічне благополуччя | 0,976 | 0,097 | Нормальні |
| Фізичне благополуччя | 0,984 | 0,347 | Нормальні |
| Стосунки | 0,979 | 0,145 | Нормальні |
| Мотивація до успіху | 0,985 | 0,401 | Нормальні |
| Сприйнятий стрес | 0,981 | 0,196 | Нормальні |

Аналогічний результат нормальності розподілу виявлено для шкал “Мотивація до успіху Т.Елерса” та “Шкала сприйнятого стресу (PSS-10). Виявлена нормальність розподілу ($p > 0.05$) дозволяє використовувати параметричні методи аналізу для цих змінних.

За результатами перевірки нормальні розподіли ($p > 0.05$) виявили шкали “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі”, а також всі її підшкали “Психологічне благополуччя”, “Фізичне здоров'я та благополуччя” та “Стосунки”. Аналогічний результат нормальності розподілу виявлено для шкал “Мотивація до

успіху Т.Елерса” та “Шкала сприйнятого стресу (PSS-10). Виявлена нормальність розподілу ($p > 0.05$) дозволяє використовувати параметричні методи аналізу для цих змінних.

Наступний кроком стала перевірка припущень нормальності розподілів для Короткого опитувальника подолання “Brief COPE-26” (Табл. 3.6.).

Табл. 3.6.

Результати розподілу нормальності даних з використанням коефіцієнту Шапіро-Вілка для Короткого опитувальника подолання “Brief COPE-26”

| Змінна | W | p | Розподіли |
|---|-------|-------|--------------|
| Активне подолання | 0,909 | <.001 | Не нормальні |
| Планування | 0,847 | <.001 | Не нормальні |
| Позитивне переосмислення | 0,883 | <.001 | Не нормальні |
| Прийняття | 0,787 | <.001 | Не нормальні |
| Гумор | 0,938 | <.001 | Не нормальні |
| Звернення до релігії | 0,899 | <.001 | Не нормальні |
| Використання емоційної підтримки | 0,96 | 0,006 | Не нормальні |
| Використання інструментальної підтримки | 0,963 | 0,01 | Не нормальні |
| Заперечення | 0,814 | <.001 | Не нормальні |
| Вираження почуттів | 0,955 | 0,003 | Не нормальні |
| Вживання психоактивних речовин | 0,85 | <.001 | Не нормальні |
| Поведінковий відхід від проблеми | 0,925 | <.001 | Не нормальні |
| Самозвинувачення | 0,965 | 0,016 | Не нормальні |

Отримані результати перевірки припущень нормальності розподілу за шкалою Короткого опитувальника подолання “Brief COPE-26”, всі субшкали всі субшкали цієї шкали, які відповідають копінг-стратегіям “Активне подолання” ($p < 0.001$), “Планування” ($p < 0.001$), “Прийняття” ($p < 0.001$), “Позитивне переосмислення” ($p < 0.001$), “Гумор” ($p < 0.001$), “Звернення до релігії” ($p < 0.001$), “Заперечення” ($p < 0.001$), “Вживання психоактивних речовин” ($p < 0.001$), “Поведінковий відхід від проблеми” ($p < 0.001$), “Використання емоційної підтримки” ($p = 0.006$), “Використання інструментальної підтримки” ($p = 0.010$),

“Вираження почуттів” ($p=0.003$) та “Самозвинувачення” ($p = 0.016$) мають не нормальні розподіли. Відповідно до цих результатів, для подальшого аналізу копінг-стратегій доцільно використовувати непараметричні методи, зокрема U-критерій Манна-Уїтні для міжгрупових порівнянь та коефіцієнт Спірмена для кореляційного аналізу.

Порівняльний аналіз.

Далі за допомогою U-критерію Манна-Уїтні було проведено порівняльний аналіз з метою перевірки відмінностей у використанні 13 копінг-стратегій за шкалами Короткого опитувальника подолання “Brief COPE-26” між експериментальною групою (ті, хто перебуває в Україні) та контрольною групою (ті, хто виїхав за кордон) (Табл. 3.7., Табл. 3.8).

Таблиця 3.7.

Порівняльний аналіз використання копінг-стратегій за Коротким опитувальником подолання “Brief COPE-26” за допомогою t-тесту для експериментальної та контрольної групи учасників дослідження (субшкали “Активне подолання”, “Планування”, “Позитивне переосмислення”, “Прийняття”, “Гумор”

| Шкала | Критерій | U-статистика | p |
|--------------------------|------------------------|---------------------|----------|
| Активне подолання | U-критерій Манна-Уїтні | 915 | 0.345 |
| Планування | U-критерій Манна-Уїтні | 997 | 0.79 |
| Позитивне переосмислення | U-критерій Манна-Уїтні | 959 | 0.565 |
| Прийняття | U-критерій Манна-Уїтні | 970 | 0.606 |
| Гумор | U-критерій Манна-Уїтні | 951 | 0.526 |

Результати порівняльного аналізу не виявили статистично значущих відмінностей (< 0.05) у використанні 13 копінг-стратегій між досліджуваними, які проживають в Україні та тими, хто переїхав за кордон).

Табл. 3.8.

Порівняльний аналіз використання копінг-стратегій за “Короткою шкалою Brief COPE-26” за допомогою t-тесту для експериментальної та контрольної групи учасників дослідження (субшкали “Релігія”, “Використання емоційної підтримки”, “Використання інструментальної підтримки”, “Заперечення”, “Вираження емоцій”, “Вживання психоактивних речовин”, “Поведінкове відсторонення від проблеми”, “Самозвинувачення”)

| Шкала | Критерій | U-статистика | p |
|---|------------------------|--------------|-------|
| Релігія | U-критерій Манна-Уїтні | 839 | 0.12 |
| Використання емоційної підтримки | U-критерій Манна-Уїтні | 907 | 0.32 |
| Використання інструментальної підтримки | U-критерій Манна-Уїтні | 902 | 0.299 |
| Заперечення | U-критерій Манна-Уїтні | 944 | 0.472 |
| Вираження емоцій | U-критерій Манна-Уїтні | 789 | 0.052 |
| Вживання психоактивних речовин | U-критерій Манна-Уїтні | 960 | 0.57 |
| Поведінкове відсторонення від проблеми | U-критерій Манна-Уїтні | 991 | 0.757 |
| Самозвинувачення | U-критерій Манна-Уїтні | 883 | 0.238 |

Загалом такі результати можуть свідчити про відносну подібність у використанні копінг-стратегій в обох групах, незважаючи на різні зовнішні умови перебування. Можливим поясненням цього може бути спільний культурний контекст обох груп, подібних джерел стресу (тривала невизначеність майбутнього, переживання за безпеку близьких, емоційне виснаження від новин), а також з тим,

що переселення з кордоном для контрольної групи українців було вимушеним під тиском воєнних дій і загрози життю та безпеці.

Для проведення порівняльного аналізу між експериментальною та контрольною групами учасників дослідження за модифікованою шкалою “Суб’єктивне благополуччя БіБіСі”, “Мотивація до успіху Т. Елерса” та “Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10), а також субшкалами “Позитивне благополуччя”, “Фізичне здоров’я та благополуччя”, “Стосунки” було використано t-критерій Стьюдента через виявлені нормальні розподіли усіх зазначених шкал (Табл. 3.9).

Табл. 3.9.

Порівняльний аналіз за модифікованою шкалою “Суб’єктивне благополуччя БіБіСі”, “Мотивація до успіху Т. Елерса” та “Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10), а також субшкалами “Позитивне благополуччя”, “Фізичне здоров’я та благополуччя”, “Стосунки” для експериментальної та контрольної груп учасників дослідження

| Змінна | t | p |
|-----------------------------------|--------|-------|
| Загальне суб’єктивне благополуччя | 1,111 | 0,27 |
| Психологічне благополуччя | 0,395 | 0,694 |
| Фізичне благополуччя | 1,769 | 0,08 |
| Стосунки | 1,156 | 0,251 |
| Мотивація до успіху | -0,126 | 0,9 |
| Сприйнятий стрес | -0,424 | 0,672 |

За результатами порівняльного аналізу, всі змінні, включаючи загальний рівень суб’єктивного благополуччя, мотивацію до успіху, сприйнятий стрес, не виявили статистично значущих відмінностей між групами при $p < 0.05$.

Незважаючи на різні умови проживання під час війни в Україні, отримані результати вказують на відсутність суттєвих відмінностей у рівнях суб’єктивного благополуччя, психологічного благополуччя та стосунках, а також сприйнятого стресу та мотивації до успіху між представниками обох груп досліджуваних.

Ймовірно, що це пов'язано з тим, що війна стала загальнонаціональною травмою та зумовила універсальні стресові події, так як переживання втрат, невизначеність майбутнього, соціальна дезорієнтація та відчуття загальної вразливості. Це підтверджує результати досліджень, які свідчать про те, що під час масових травм важливу роль відіграє колективне емоційне реагування, яке формується як відповідь на спільні загрози і об'єднує людей незалежно від їх індивідуального досвіду (Hobfoll & Ford, 2007).

Кореляційний аналіз.

Далі, для експериментальної групи, яка включає в себе досліджуваних, що протягом останнього року проживали в Україні, було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена з метою виявлення зв'язків між суб'єктивним благополуччям та трьома його компонентами, сприйнятим стресом (Табл. 3.10.), мотивацією до успіху та 13 копінг стратегіями за Коротким опитувальником подолання "Brief COPE-26" (Табл. 3.11.).

Табл. 3.10.

Кореляційні зв'язки шкал опитувальника "Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі" зі шкалою опитувальника "Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)" (експериментальна група)

| | | Загальне суб'єктивне благополуччя | Психологічне благополуччя | Фізичне здоров'я і благополуччя | Стосунки |
|-------------------------|----------------|--|----------------------------------|--|-----------------|
| Сприйнятий стрес | Коеф. Спірмена | 0.638 | 0.624 | 0.506 | 0.492 |
| | p | <.001 | <.001 | <.001 | <.001 |

Отримані результати кореляційного аналізу для експериментальної групи досліджуваних продемонстрували низку зв'язків між суб'єктивним благополуччям,

а також окремими його компонентами та сприйнятим стресом і деякими копінг-стратегіями.

Табл. 3.11.

Кореляційні зв'язки шкал опитувальника “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі” зі шкалами опитувальника “Коротка шкала Brief COPE-26” (експериментальна група)

| | | Загальне суб’єктивне благополуччя | Психологічне благополуччя | Фізичне здоров’я і благополуччя | Стосунки |
|---------------------------------------|---------------|--|----------------------------------|--|-----------------|
| Вживання психоактивних речовин | коеф.Спірмена | -0.35 | -0.31 | -0.279 | -0.38 |
| | p | 0.014 | 0.03 | 0.052 | 0.007 |
| Позитивне переосмислення | коеф.Спірмена | 0.363 | 0.36 | 0.265 | 0.211 |
| | p | 0.01 | 0.011 | 0.065 | 0.145 |
| Самозвинувачення | коеф.Спірмена | -0.425 | -0.446 | -0.358 | -0.278 |
| | p | 0.002 | 0.001 | 0.012 | 0.053 |
| Активне подолання | коеф.Спірмена | 0.317 | 0.403 | 0.285 | 0.168 |
| | p | 0.026 | 0.004 | 0.048 | 0.248 |
| Планування | коеф.Спірмена | 0.312 | 0.387 | 0.204 | 0.233 |
| | p | 0.029 | 0.006 | 0.159 | 0.107 |
| Гумор | коеф.Спірмена | 0.346 | 0.366 | 0.196 | 0.271 |
| | p | 0.015 | 0.01 | 0.176 | 0.06 |

Такі результати можуть мати ряд цілий ряд можливих пояснень. Одним із них може бути адаптація до хронічного стресу у воєнних умовах, коли особа постійно знаходить під впливом стресових чинників і сприймає ці умови як своєрідну “норму”.

Також, такий результат може бути пояснений феноменом посттравматичного зростання, який полягає в тому, що у наслідку боротьби зі складними життєвими обставинами та кризами у людини через активне осмислення та переосмислення життєвої реальності можуть виникати позитивні психологічні зміни, коли людина

проходить переоцінку цінностей, зміцнює міжособистісні зв'язки, духовний розвиток та відкриття нових можливостей і, як наслідок, стає внутрішньо глибшою та психологічно зрілішою ніж до травмуючого досвіду (Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006; Tedeschi & Calhoun, 2004).

Група досліджуваних, яка проживає в Україні постійно переживає небезпеку через масовані атаки і їх наслідки. Але незважаючи на постійний стрес, ці обставини можуть слугувати каталізатором для посттравматичного зростання. Це може відбуватися через мобілізацію особистісних соціальних ресурсів і виражатися у долученні до спільних дій, допомозі іншим, спільному подоланні викликів і усвідомленні власної стійкості і здатності впливати на своє життя, незважаючи на обставини.

Оскільки досліджувані, які перебувають в Україні часто переживають загрозу своєму життю та безпеці, важливо зазначити, що за результатами досліджень посттравматичне зростання має позитивну кореляцію з посттравматичним синдромом і має найсильніший зв'язок у випадках природних катастроф, бойових дій, догляду за тяжкохворими серед молоді. Посттравматичне зростання і посттравматичний розлад часто співіснують, особливо при середньому рівні посттравматичного розладу, оскільки при сильному посттравматичному розладі психіка не може впоратися і інтегрувати пережитий досвід (Shakespeare-Finch & Lurie-Beck, 2014). Тож такі результати не суперечать навіть у тому випадку, якщо частина досліджуваних має посттравматичний синдром.

Водночас, отримані результати дослідження можуть мати альтернативні пояснення. Через відсутність детальної інформації про географію респондентів, які проживають в Україні, не можна виключити селективний вплив вибірки на загальні результати. Зважаючи на те, що інтенсивність воєнних дій на території України є нерівномірною, хоча війна впливає на всіх, вибірка могла охопити тих, респондентів, хто проживає у відносно безпечних регіонах країни, де рівень загрози

життю нижчий, а отже і рівень стресових впливів може бути менш вираженим порівняно з прифронтовими зонами.

Ймовірно, що у таких умовах люди могли мобілізувати внутрішні ресурси для адаптації і сформувати нові механізми звикання до реалій та сприймати поточну ситуацію як “норму”, що дозволяє підтримувати відносно стабільне функціонування, яке оцінюється як благополуччя (Pupenko, Stadnik, Melnyk, & Mykhaylyshyn, 2023; Kurapov, Kalaitzaki, Keller, Danyliuk & Kowatsch, 2023).

Також, не можна виключати, що важливим контекстуальним чинником може бути період проведення дослідження. Дослідження могло проводитись в час відносного зниження масових обстрілів в певних регіонах, це могло тимчасово зменшити рівень напруги, тривожності та відчуття небезпеки серед респондентів, що своєю чергою могло позитивно вплинути на рівень суб’єктивного благополуччя у відповідях.

Варто також зазначити, що шкала “Сприйнятого стресу (PSS-10)” фіксує оцінку рівня сприйнятого стресу лише за останній місяць. Учасники дослідження, які проживають в Україні, ймовірно, переживають стрес не лише як ситуативний стан, а й як постійний фон життя, сприйняття якого може змінюватися з часом через адаптацію до нових реалій. Таким чином, зібрані відповіді за шкалою “Сприйнятого стресу (PSS-10)” можуть не відображати повної картини хронічного або накопиченого стресу, з яким стикаються учасники дослідження в умовах тривалої війни. Це також може впливати на особливості інтерпретації позитивного зв’язку між сприйнятим стресом та суб’єктивним благополуччям у тих, хто залишається в Україні під час війни.

Використання копінг-стратегій, які вважаються дезадаптивними, продемонструвало негативні зв’язки з суб’єктивним благополуччям.

Серед досліджуваних копінг-стратегій вживання психоактивних речовин негативно корелює із загальним суб’єктивним благополуччям ($r = -0.35$, $p = 0.014$),

психологічним благополуччям ($\rho = -0.31$, $p = 0.03$) та особливо зі стосунками ($\rho = -0.38$, $p = 0.007$).

Також, копінг-стратегія “Самозвинувачення” має виражені негативні зв’язки, як із загальним суб’єктивним благополуччям ($\rho = -0.425$, $p = 0.002$), так і з усіма його складовими: психологічним благополуччям ($\rho = -0.446$, $p = 0.001$), фізичним здоров’ям та благополуччям ($\rho = -0.358$, $p = 0.012$) та стосунками ($\rho = -0.278$, $p = 0.053$).

Такі результати підтверджують висновки Carver, Scheier, & Weintraub (1989), згідно з якими використання уникаючих та саморуйнівних копінг-стратегій можуть посилювати психологічні труднощі.

Серед стратегій, які продемонстрували статистично значущий зв’язок із суб’єктивним благополуччям, були стратегії “Позитивне переосмислення”, яке мало позитивну кореляцію з загальним суб’єктивним благополуччям ($\rho = 0.363$, $p = 0.01$), а також з психологічним благополуччям ($\rho = 0.36$, $p = 0.011$). Такий результат узгоджується з теорією когнітивного переосмислення, як механізму адаптації (Folkman & Moskowitz, 2000).

Аналогічно планування продемонструвало наявність значущих позитивних зв’язків із загальним суб’єктивним благополуччям ($\rho = 0.317$, $p = 0.026$) та психологічним благополуччям ($\rho = 0.403$, $p = 0.004$).

Також, копінг-стратегія “Планування” виявило кореляційні зв’язки із загальним суб’єктивним благополуччям ($\rho = 0.312$, $p = 0.029$), а також психологічним благополуччям ($\rho = 0.387$, $p = 0.006$).

Аналогічним чином копінг-стратегія “Гумор” продемонструвала позитивні кореляції із загальним суб’єктивним благополуччям ($\rho = 0.346$, $p = 0.015$) та психологічним благополуччям ($\rho = 0.366$, $p = 0.01$).

Таким чином, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії або стратегії спрямовані на переосмислення ситуації, демонструють зв’язки із вищим рівнем суб’єктивного благополуччя. Аналогічні результати можна знайти у дослідженнях

Lazarus & Folkman (1984), які підкреслювали значущість активного копіngu в умовах тривалого стресу.

Далі, аналогічним чином був проведений кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Спірмена для контрольної групи (тих, хто проживає за кордоном). Результати дозволили виявити ряд статистично значущих зв'язків між змінними і глибше зрозуміти особливості взаємозв'язків між сприйнятим стресом, благополуччям, мотивацією до успіху та досліджуваних копінг-стратегій характерних для тих, хто змушений був переїхати і жити за кордоном під час війни в Україні (Табл.3.12.).

Табл. 3.12.

Кореляційні зв'язки шкал опитувальника “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі” зі шкалами опитувальників “Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)” та Короткою шкалою подолання “Brief COPE-26” (контрольна група)

| | | Загальне суб’єктивне благополуччя | Психологічне благополуччя | Фізичне здоров’я та благополуччя | Стосунки |
|---------------------------------|-------------------|--|----------------------------------|---|-----------------|
| Сприйнятий стрес | ρ (Спірмена) | 0.733 | 0.773 | 0.53 | 0.291 |
| | р-значення | <.001 | <.001 | <.001 | 0.061 |
| Мотивація до успіху | ρ (Спірмена) | 0.226 | 0.174 | 0.363 | 0.067 |
| | р-значення | 0.151 | 0.27 | 0.018 | 0.674 |
| Активне подолання | ρ (Спірмена) | 0.278 | 0.321 | 0.193 | 0.032 |
| | р-значення | 0.075 | 0.038 | 0.22 | 0.841 |
| Заперечення | ρ (Спірмена) | -0.364 | -0.325 | -0.363 | -0.102 |
| | р-значення | 0.018 | 0.036 | 0.018 | 0.52 |
| Позитивне переосмислення | ρ (Спірмена) | 0.399 | 0.537 | 0.094 | 0.229 |
| | р-значення | 0.009 | <.001 | 0.554 | 0.144 |

Кореляційний виявив, що аналогічно до експериментальної групи, в контрольній групі сприйнятий стрес має позитивний зв'язок із загальним суб'єктивним благополуччям ($\rho = 0.733$, $p < .001$). Така позитивна кореляція може говорити про адаптивну мобілізацію ресурсів особистості у відповідь на кризу пов'язану із війною і вимушеною міграцією. В умовах вимушеної міграції стрес може супроводжувати зусилля для побудови нового життя і це, незважаючи на складнощі, може суб'єктивно оцінюватися як досягнення або особистісне зростання (Tedeschi & Calhoun, 2004)

Також, виявлено зв'язок мотивації до успіху із фізичним благополуччям ($\rho = 0.363$, $p = 0.018$). Можливо, ті українці, які вимушено переселились через війну за кордон і мають високу мотивацію до успіху, більше піклуються про тіло і фізичне здоров'я (регулярне харчування, сон, активність, уникання шкідливий звичок). Дослідження підтверджують наявну кореляцію між внутрішньою мотивацією та кращим самоглядом і більш здоровим стилем життя (Deci & Ryan, 2008).

Серед досліджуваних копінг-стратегій, статистично значущим виявився зв'язок "Активного подолання" з психологічним благополуччям ($\rho = 0.321$, $p = 0.038$). В умовах вимушеної міграції особистість опиняється в умовах невизначеності (нове середовище, відсутність звичайних соціальних структур і зв'язків), високих адаптаційних вимог (таких, як мова, робота, легалізація), а також обмежених ресурсів підтримки (відсутність родини, друзів поруч). У таких обставинах саме активне подолання, яке виражається у пошуку інформації, вивчення мови, роботі з документами та пошуку нових зв'язків, стає критично важливим механізмом адаптації.

Ті індивіди, які активно звертаються до використання цієї копінг-стратегії, можуть відчувати більший контроль над ситуацією і власним життям та власну ефективність. У свою чергу, ці переживання можуть мати прямий вплив на психологічне благополуччя, оскільки навіть у складних життєвих обставинах особа почувається не жертвою обставин, а суб'єктом здатним на активні рішення і дії.

Такий результат узгоджується з дослідженнями про ефективність проактивних копінг-стратегій у новому середовищі (Folkman & Moskowitz, 2004; Taylor & Stanton, 2007).

Натомість використання копінг-стратегії “Заперечення” пов’язане зі зниженням загального суб’єктивного благополуччя ($\rho = -0.364$, $p = 0.018$), а також його компонентів: психологічного ($\rho = -0.325$, $p = 0.036$) та фізичного ($\rho = -0.363$, $p = 0.018$). Це свідчить про деструктивність та дезадаптивність унікального копінгу в контексті вимушеної міграції (Holahan, Moos & Schaefer, 1996).

Також, найбільш виражений позитивний зв’язок було виявлено між стратегією “Позитивне переосмислення” та психологічним благополуччям ($\rho = 0.537$, $p < .001$), а також загальним суб’єктивним благополуччям ($\rho = 0.399$, $p = 0.009$). В умовах вимушеного переселення ця копінг-стратегія є дуже важливою, оскільки вона полягає у здатності знаходити сенс, уроки або зростання у важких життєвих обставинах (Lazarus & Folkman, 1984). На відміну від дезадаптивних копінг-стратегій, таких як заперечення чи уникання, дана стратегія не виключає негативні емоції, а навпаки інтегрує їх у ширший світогляд.

Окрім розглянутих копінг-стратегій, всі інші копінг-стратегії, які включені у Короткий опитувальник подолання “Brief COPE-26” (“Планування”, “Прийняття”, “Гумор”, “Релігія”, “Використання емоційної підтримки”, “Використання інструментальної підтримки”, “Вживання психоактивних речовин”, “Самозвинувачення” та “Вираження емоцій”) не виявили статистично значущих зв’язків ані з загальним суб’єктивним благополуччям, ані з окремими його компонентами.

Далі було побудовано загальну регресійну модель для експериментальної групи дослідження, яка включала в себе всі досліджувані предиктори суб’єктивного благополуччя: сприйнятий стрес, мотивацію до успіху та 13 копінг-стратегій за Коротким опитувальником подолання “Brief COPE-26”. З метою оптимізації моделі, а також підвищення її пояснювальної сили, ця модель була скорочена за допомогою

методу покрокового скорочення і з моделі поступово було вилучено ті предиктори, які не виявили статистично значущого впливу ($p > 0.05$).

Фінальна модель включала в себе лише ті змінні, які статистично значуще пояснюють варіацію суб'єктивного благополуччя: сприйнятий стрес, копінг-стратегія “Активне подолання”, “Використання емоційної підтримки”, а також “Звернення до релігії” (Табл. 3.13.).

Табл. 3.13.

**Коефіцієнти регресійної моделі суб'єктивного благополуччя
(експериментальна група)**

| Показник | | | | Значення |
|----------------------------------|--------|--------------------|--------|----------|
| R | | | | 0.807 |
| R ² | | | | 0.652 |
| Предиктор | Оцінка | Стандартна похибка | t | p |
| Константа | 1,61 | 10,125 | 0,159 | 0,874 |
| Сприйнятий стрес | 1,43 | 0,199 | 7,185 | <.001 |
| Активне подолання | 4,05 | 1,049 | 3,866 | <.001 |
| Використання емоційної підтримки | 4,19 | 1,061 | 3,949 | <.001 |
| Релігія | -2,48 | 0,91 | -2,727 | 0,009 |

Побудована модель виявилася статистично значущою з високим рівнем пояснювальної здатності ($R = 0.807$, $R^2 = 0.0652$).

Отримані результати регресійного аналізу вказують на наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем сприйнятого стресу та з рівнем загального суб'єктивного благополуччя ($\beta = 1.43$, $p < .001$). Як зазначалось раніше, такі результати не є типовими і можуть свідчити про наявність посттравматичного зростання серед тих, хто проживає в Україні під час війни або адаптивну оцінку власного досвіду в умовах тривалої війни (Helgeson et al., 2006).

Серед копінг-стратегій, які виявили сильний позитивний ефект на рівень суб'єктивного благополуччя ($\beta = 4.05$, $p < .001$) була стратегія активного подолання,

що загалом узгоджується з попередніми дослідженнями, які говорять про адаптивний характер цієї стратегії (Carver et al., 1989).

Також, статистично значущий позитивний вплив виявила стратегія “Використання емоційної підтримки” ($\beta = 4.19, p < .001$), яка також є адаптивною. Тож статистична значущість обох цих копінг-стратегій може вказувати на значущість конструктивних копінг-стратегій у формуванні загальної задоволеності життям.

Напротивагу, стратегія “Звернення до релігії” виявилася єдиним предиктором, який демонструє значущий негативний вплив на суб’єктивне благополуччя у побудованій моделі ($\beta = -2.48, p = .009$). Можливо, це може бути свідченням того, що дана копінг-стратегія може відігравати не ресурсну, а компенсаторну роль. Інші дослідження також фіксували подібні результати, які описують релігійний копінг, як неоднозначний чинник, який в окремих випадках може поглиблювати відчуття безсилля (Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 1998).

Було отримано рівняння регресії: Суб’єктивне благополуччя = $1,61 + 1,43 * \text{Сприйнятий стрес} + 4,05 * \text{Активне подолання} + 4,19 * \text{Використання емоційної підтримки} - 2,48 * \text{Релігія}$.

Аналогічним чином за допомогою методу покрокового скорочення була побудована модель лінійної регресії, яка включила в себе лише один статистично значущий предиктор суб’єктивного благополуччя — сприйнятий стрес (Табл. 3.14.).

Табл. 3.14.

Коефіцієнти регресійної моделі суб’єктивного благополуччя (контрольна група)

| Показник | | Значення | | | |
|------------------|--------|--------------------|------|-------|--|
| R | | 0.725 | | | |
| R ² | | 0.526 | | | |
| Предиктор | Оцінка | Стандартна похибка | t | p | |
| Константа | 38.16 | 5.997 | 6.36 | <.001 | |
| Сприйнятий стрес | 1.82 | 0.274 | 6.66 | <.001 | |

Було отримано рівняння регресії:

Суб'єктивне благополуччя = $38.16 + 1.82 * \text{Сприйнятий стрес}$

Усі інші предиктори, такі як мотивація до успіху та 13 копінг-стратегій включених до Короткого опитувальника подолання “Brief COPE-26” не виявили статистичної значущості, отже не були включені у модель.

Побудована модель продемонструвала статистичну значущість і високий рівень пояснюваності ($R = 0.725$; $R^2 = 0.526$). Вона здатна пояснити 52.6% дисперсії.

Аналогічно до регресійної моделі для експериментальної групи, дана регресійна модель виявила нетиповий парадоксальний позитивний зв'язок між сприйнятим стресом та суб'єктивним благополуччям ($\beta = 1.82$; $p < .001$). Це також може бути як результатом посттравматичного зростання (Tedeschi & Calhoun, 2004), або мобілізації ресурсів, а також і проявом смислотворення (Park, 2010). Це свідчить про те, що в умовах тривалих життєвих труднощів, навіть таких як війна та вимушене переселення, стрес може мобілізувати внутрішні ресурси особистості і бути тільки шкідливим чинником, а й чинником зростання.

Аналіз соціально-демографічних відмінностей у суб'єктивному благополуччі.

Для розуміння відмінностей за соціально-демографічними показниками між досліджуваними в експериментальній і контрольній групі, був використаний також порівняльний аналіз за допомогою t-тестів та однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA).

Вікова змінна включала 3 групи: 18-30 років, 31-40 років та 41-50 років. Для перевірки нормальності і гомогенності дисперсій були проведені тести Шапіро-Вілка та Левена. Для контрольної групи тест Шапіро-Вілка продемонстрував відсутність порушень нормальності у вибірці ($W = 0.975$, $p =$

0.469, а тест Левена підтвердив гомогенність дисперсії ($F(2, 39) = 0.373, p = 0.691$), що дозволяє використовувати метод ANOVA.

Результати ANOVA демонструють наявність статистично значущого ефекту віку на загальний рівень суб'єктивного благополуччя $F(2, 39) = 4.31, p = 0.020$, що свідчить про суттєві відмінності щонайменше за двома віковими категоріями досліджуваних у контрольній групі (Табл. 3.15.).

Табл. 3.15.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу загального суб'єктивного благополуччя за віком (контрольна група)

| One-Way ANOVA (Фішера) | | | | |
|-----------------------------------|------|-----|-----|------|
| | F | df1 | df2 | p |
| Загальне суб'єктивне благополуччя | 4.31 | 2 | 39 | 0.02 |

Тому далі за метою деталізації отриманого ефекту було отримано пост-хок аналіз за методом Тьюкі (Табл. 3.16.).

Табл. 3.16.

Результати пост-хок аналізу Тьюкі для порівняння загального суб'єктивного благополуччя між віковими категоріями (контрольна група)

| Пост-хок тест Тьюкі – Загальне суб'єктивне благополуччя | | | | |
|---|--------------------------|-------|-------|-------|
| Вікова категорія | Статистики | 18-30 | 31-40 | 41-50 |
| 18-30 | Різниця середніх значень | — | 6.75 | 19.1 |
| | p-значення | — | 0.315 | 0.016 |
| 31-40 | Різниця середніх значень | | — | 12.4 |
| | p-значення | | — | 0.133 |
| 41-50 | Різниця середніх значень | | | — |
| | p-значення | | | — |

Отримані результати вказують на наявність статистично значущої різниці (середня різниця = 19.1, $p = 0.016$) між віковими категоріями 18-30 років та 41-50 років, де старша вікова група (41-50 років) мала нижчий рівень суб'єктивного благополуччя.

Водночас різниця між іншими віковими категоріями (18-30 років та 31-40 років, а також 31-40 років та 41-50 років) не досягла статистичної значущості ($p > 0.05$).

Отже, отримані результати свідчать про те, що вік є значущим чинником у рівні суб'єктивного благополуччя. Особливо вразливою у контексті суб'єктивного благополуччя серед тих, хто вимошено переїхав через війну і проживає за кордоном, виявилась вікова категорія 41-50 років (Рис. 3.1). Такі результати в цілому узгоджуються з дослідженнями, які вказують на зниження життєвої задоволеності з віком, пов'язане з підвищенням рівня відповідальності, стресом, кризою особистісного розвитку тощо (Lachman, 2004; Blanchflower & Oswald, 2008).

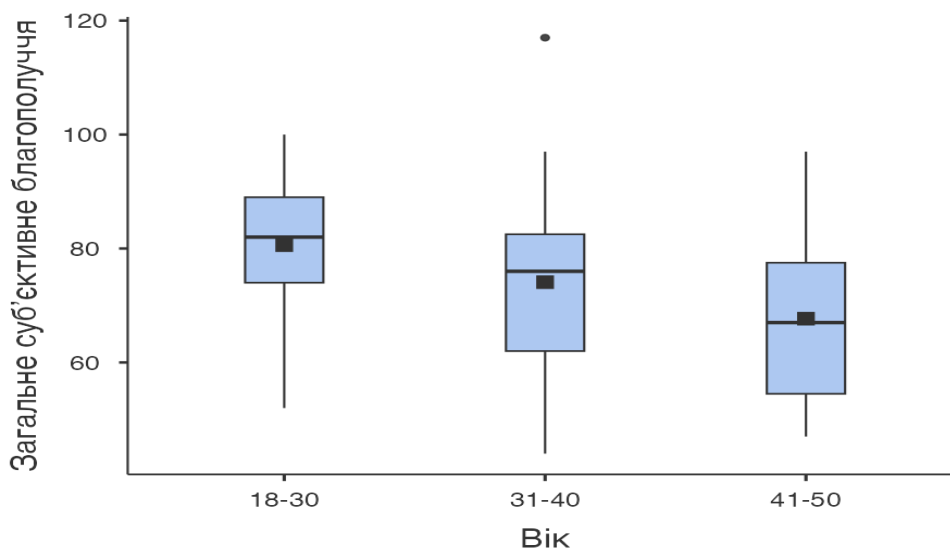


Рис. 3.1. Коробкові діаграми за загальним суб'єктивним благополуччям між віковими категоріями (контрольна група)

Однак, варто зауважити, що дисперсійний аналіз за використанням методу ANOVA для аналогічних вікових категорій в експериментальній групі (тих, хто проживає в Україні під час війни), не виявив статистично значущої різниці між віковими категоріями. Така відмінність може бути пов'язана із контекстуальними чинниками, пов'язаними з особливостями середовища проживання досліджуваних.

Ті учасники дослідження, які виїхали за кордон, можуть мати додаткові виклики, пов'язані з адаптацією до нових культурних, соціальних та економічних умов, що може по-різному сприйматися представниками різних вікових категорій.

Так, для осіб старшого віку адаптація до проживання у новій країні може проходити складніше, через вкорінені життєві сценарії, професійну невизначенність та розрив соціальних зв'язків, що може знижувати рівень суб'єктивного благополуччя (Berry, 2006; Bhugra & Becker, 2005).

Натомість учасники дослідження, які залишились в Україні, можуть перебувати у більш знайомому середовищі і незважаючи на загрози війни, це може знижувати вплив вікового чинника на їх суб'єктивне благополуччя.

Крім цього, за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу за методом ANOVA було проаналізовано відмінності у залежності суб'єктивного благополуччя в залежності від рівнів доходу серед респондентів експериментальної та контрольної групи.

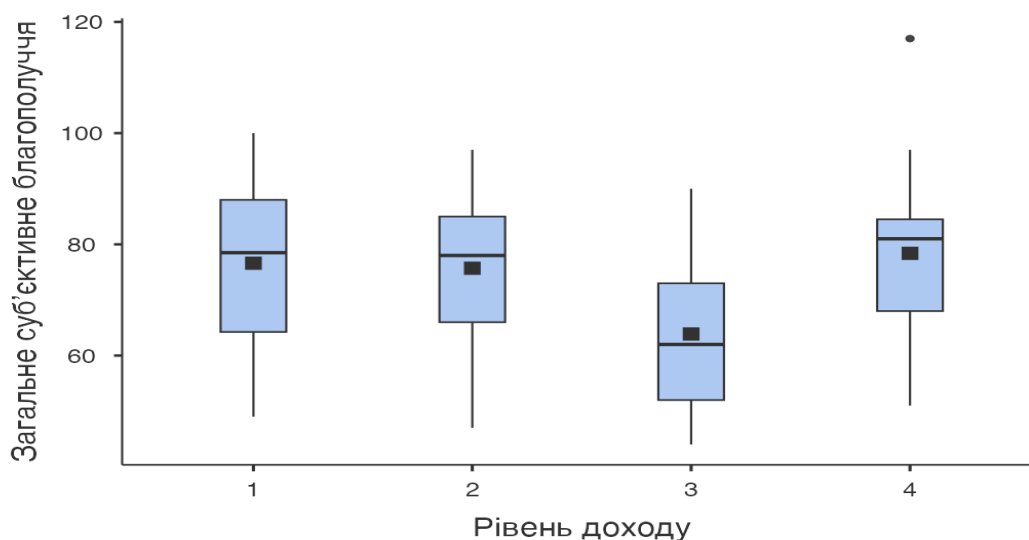


Рис. 3.2. Коробкові діаграми за загальним суб'єктивним благополуччям за рівнем доходу (експериментальна група).

За результатами дисперсійного аналізу проведеного серед респондентів у експериментальній групі (тих, хто проживає в Україні під час війни), виявив статистично значущі відмінності у рівні суб'єктивного благополуччя залежно від суб'єктивної оцінки доходу ($F(3, 45) = 4.05, p = 0.012$) (Табл. 3.17.).

Табл. 3.17.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу Фішера для загального суб'єктивного благополуччя за рівнем доходу (експериментальна група)

| One-Way ANOVA (Фішера) | | | | |
|-----------------------------------|------|-----|-----|-------|
| | F | df1 | df2 | p |
| Загальне суб'єктивне благополуччя | 4.05 | 3 | 45 | 0.012 |

За результатами перевірки припущень, була підтверджена нормальність розподілу ($W = 0.961, p = 0.109$), а також виявлено, що гомогенність дисперсій ($F(3, 45) = 0.501, p = 0.684$) не була порушена.

За допомогою пост-хок аналізу за методом Тьюкі виявили, що єдиною статистично значущою різницею є різниця між респондентами з 3 категорії (ті, кого не задовольняє їх дохід) та 4 категорією (тими хто має середній дохід). Середня різниця = -17.225 , $p = 0.007$. Інші порівняння не продемонстрували статистичної значущості ($p > 0.05$) (Табл. 3.18.).

Табл. 3.18.

Результати пост-хок аналізу Тьюкі для порівняння загального суб'єктивного благополуччя за рівнем доходу (експериментальна група)

| Пост-хок тест Тьюкі – Загальне суб'єктивне благополуччя | | | | | |
|---|--------------------------|---|-------|-------|---------|
| Категорії за рівнем доходу | Статистики | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Різниця середніх значень | — | 3.16 | 16.4 | -0.793 |
| | р-значення | — | 0.979 | 0.187 | 1 |
| 2 | Різниця середніх значень | | — | 13.3 | -3.953 |
| | р-значення | | — | 0.122 | 0.862 |
| 3 | Різниця середніх значень | | | — | -17.225 |
| | р-значення | | | — | 0.007 |
| 4 | Різниця середніх значень | | | | — |
| | р-значення | | | | — |

Ці результати узгоджуються з попередніми емпіричними даними, які підкреслюють, що суб'єктивне незадоволення рівнем доходу є сильним предиктором зниженого суб'єктивного благополуччя, незалежно від об'єктивних соціально-економічних умов (Diener et al., 2010; Kahneman & Deaton, 2010).

Щодо перевірки відмінностей у суб'єктивному благополуччі в залежності від рівня доходу за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу за методом ANOVA, статистично значущі відмінності між усіма категоріями респондентів виявилися відсутніми.

Одним із можливих пояснень такої відмінності між експериментальною та контрольною групами може бути різниця у системах життєвих орієнтацій, потреб та адаптаційних викликів у кожній з груп. Під час війни для тих, хто проживає в Україні, питання економічної безпеки та забезпечення базових потреб набуває високої пріоритетності. Люди частіше оцінюють добробут через призму здатності забезпечити себе і свою родину в умовах невизначенності, нестабільного ринку праці та зростаючих цін. Таким чином, доходи безпосередньо пов'язані з відчуттям безпеки, контролю та впевненості у завтрашньому дні, що впливає на рівень суб'єктивного благополуччя.

Натомість, серед тих, хто змушений був переїхати через війну і проживає за кордоном, ситуація має іншу динаміку. Переїзд зазвичай супроводжується економічними труднощами, особливо на початку, однак сам дохід в цей період може відігравати менш важливу роль, оскільки на перший план виступають інші аспекти адаптації так, як прийняття у новому суспільстві, доступ до соціальної підтримки, мовний бар'єр, ностальгія та втрати звичного соціального оточення. Крім цього у вимушений мігрантів може відбуватися зміщення системи оцінок та очікувань — фокус може зміщуватися з матеріального на емоційне виживання.

Варто зазначити, що такі відмінності узгоджуються з даними досліджень, які демонструють, що під час кризових ситуацій, які відбуваються у звичному середовищі, матеріальні ресурси виступають ключовим буфером стресу, тоді як у процесі адаптації до нового середовища значущу роль відіграють нематеріальні ресурси, як, наприклад, соціальні зв'язки, відчуття приналежності та підтримка (Berry, 2006; Slobodin & de Jong, 2015; Ryff, 2014).

Також для перевірки наявності статистично значущих відмінностей у рівні загального суб'єктивного благополуччя між чоловіками та жінками було проведено незалежний t-тест для експериментальної та контрольної груп досліджуваних.

Спочатку t-тест було виконано для експериментальної групи досліджуваних (ті, хто проживає в Україні). Перед початком проведення t-тесту були перевірені припущення щодо нормальності та гомогенності дисперсії.

За результатами тесту Шапіро-Уїлка ($W = 0.956$, $p = 0.064$) дані відповідають нормальному розподілу. У свою чергу, за тестом Левена було встановлено, що дисперсії у двох групах є однорідними ($F = 0.0976$, $p = 0.756$). Ці результати перевірки припущень дозволяють вважати отримані результати коректними.

Перевірка статистично значущих відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя між чоловіками та жінками у експериментальній групі виявила наявність статистично значущої різниці між чоловіками та жінками (t-критерій Стьюдента = 2.66, $p = 0.011$) (Табл. 3.19.).

Табл. 3.19.

Результати t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок щодо загального суб'єктивного благополуччя за статтю (експериментальна група)

| | | Статистик а | Рівень свободи | р-значення |
|--|---------------------------------|------------------------|---------------------------|-------------------|
| Загальне суб'єктивне благополуччя | t-критерій Стьюдента | 2.66 | 47 | 0.011 |

У експериментальній групі жінки повідомляють про вищий рівень суб'єктивного благополуччя, ніж чоловіки (Рис. 3.3.).

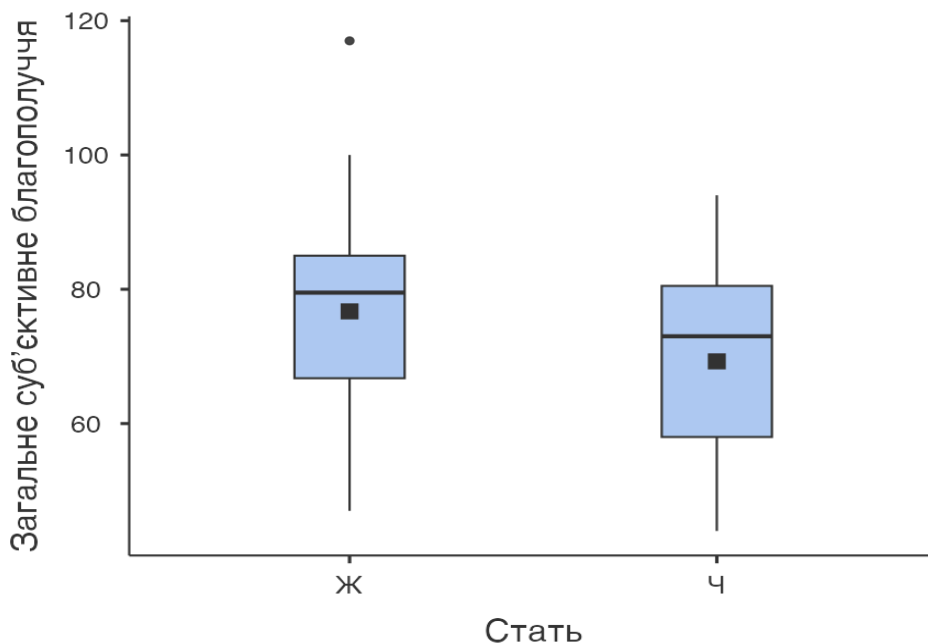


Рис. 3.3. Коробкові діаграми за загальним суб'єктивним благополуччям в групах, утворених за статтю

Таки відмінності можна пояснити тим що в умовах війни чоловіку можуть переживати підвищений рівень стресу через соціальний тиск, тривожність щодо мобілізації, почуттям безпорадності та провини. Водночас, традиційні гендерні норми не заохочують чоловіків до емоційної виразності або ж до звернення по допомогу, тому можуть перешкоджати реалізації деяких адаптивних копінг-стратегій, сприяючи внутрішньому напруженню, яке негативно впливає на суб'єктивне благополуччя (Mahalik et al., 2003; Hobfoll & Ford, 2007).

Крім того, щоденне життя жінок і чоловіків в Україні під час війни може суттєво відрізнятись. Жінки частіше залишаються в тилу, піклуючись про родину, займаються волонтерством, можуть вільно пересуватися в межах країни і поза нею. Натомість чоловіки часто стикаються з проблемою мобілізації, втратою стабільної зайнятості, фізичними обмеженнями щодо пересування всередині країни або за кордон, що посилює відчуття загрози, невизначеності та стресу.

Отже, контексті війни гендерні ролі часто активізуються, що сприяє посиленню відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя між жінками та чоловіками.

Результати аналогічного т-тесту для контрольної групи досліджуваних не виявив статистично значущих відмінностей між чоловіками і жінками у суб'єктивному благополуччі.

Варто також зауважити, що відсутність статистично значущих гендерних відмінностей у контрольній групі тих, хто проживає за кордоном також цілком узгоджується з результатами інших досліджень, які свідчать, що в перші роки виїзду емігранти часто мають однаково високий рівень стресу, що маскує гендерні відмінності (Berry, 2006; Yakushko, Watson, & Thompson, 2008).

3.2. Рекомендації щодо покращення суб'єктивного благополуччя через розвиток мотивації до успіху та ефективних копінг-стратегій

На основі результатів аналізу та інтерпретації результатів емпіричного дослідження впливу копінг-стратегій та мотивації до успіху на суб'єктивне благополуччя, були розроблені практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя осіб, які перебувають у стані хронічного стресу спричиненого війною. Вони орієнтовані на роботу практичних психологів та психотерапевтів, які надають підтримку особам, які проживають на території України під час війни, або переживають досвід вимушеної міграції, пов'язаної із війною.

Порівняльний аналіз виявив, що в обох групах адаптивні копінг-стратегії пов'язані з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя, однак акценти варіюються залежно від умов проживання. У тих, хто залишився в Україні, ключовими предикторами були емоційна підтримка і копінг, орієнтований на вирішення

проблеми, тоді як для тих, хто виїхав, визначальним став сенсоутворюючий копінг і особистісне зростання.

З оглядом на отримані результати емпіричного дослідження, були розроблені рекомендації, які враховують відмінності у контексті. Зокрема, для тих, хто залишається в Україні основний фокус рекомендацій спрямований на розуміння зон свого впливу та відновлення контролю, а також соціальної підтримки та стабільності. У роботі з тими, хто був змушений переселитися за кордон через війну і проходить адаптація у новому середовищі, рекомендований фокус на проведенні програм переосмислення досвіду, визначення цілей, а також підтримки та розвитку внутрішньої мотивації, зокрема мотивації до успіху.

Оскільки отримані результати емпіричного дослідження, для учасників, які проживають в Україні та залишаються в умовах тривалого стресу пов'язаного з війною, було визначено низку адаптивних копінг-стратегій, які мають позитивний зв'язок із суб'єктивним благополуччям. Зокрема, для групи учасників дослідження, які перебувають в Україні, виявились сильними предикторами суб'єктивного благополуччя такі копінг-стратегії, як «Активне подолання» та «Використання емоційної підтримки».

Відповідно, доцільно рекомендувати впровадження психоосвітніх програм, які спрямовані на розвиток активного вирішення проблем та навичок побудови підтримуючих соціальних зв'язків.

Особливу увагу у роботі з тими, хто залишається в Україні, рекомендовано звернутись на роботу з унікаючими копінг-стратегіями, які використовуються з меншою частотою, але все одно присутні у використанні. Для роботи з ними можливе використання когнітивно-поведінкових технік спрямованих на зменшення частоти використання неадаптивних копінг-реакцій, зокрема “Самозвинувачення”, “Заперечення”, “Поведінкового відсторонення від проблеми” та “Вживання психоактивних речовин”, які у дослідженні продемонстрували негативний зв'язок із суб'єктивним благополуччям та його компонентами. Варто звернути увагу, що

окремі дослідження підкреслюють, що значущість зниження використання дезадаптивних копінг-стратегій є більш критично важливою ніж розвиток корисних стратегій, оскільки дезадаптивні копінг-стратегії пов'язані з розвитком психопатологій (Moritz, Jahns, Schröder, Berger, Lincoln, Klein, & Göriz, 2016).

Також, експериментальній групі (тих, хто проживає в Україні) кореляційний аналіз виявив, що копінг-стратегія “Позитивне переосмислення” має кореляцію із психологічним благополуччям, який є одним з основних компонентів суб’єктивного благополуччя. Тому у психокорекційній роботі із тими, хто проживає в Україні під час війни, рекомендовано використання технік позитивного переосмислення (ведення щоденників, наративних інтервенцій, вправ з логотерапії, тощо), які сприяють пошуку і формуванню життєвих сенсів у складних обставинах (Park, 2010).

Крім цього, під час проведення емпіричного дослідження було виявлено, що копінг-стратегія “Звернення до релігії” виявила статистично значущий негативний вплив на суб’єктивне благополуччя серед учасників дослідження, які проживають в Україні під час війни.

Такі результати можуть свідчити про те, що у деяких випадках релігійний копінг виконує унікальну функцію, що збігається з концепцією негативного релігійного копінгу (Pargament et al., 1998). У такому випадку деякі релігійні інтерпретації можуть набувати амбівалентного сенсу і призводити до того, що людина уникає брати відповідальність за своє життя і відмовляється від активної позиції у вирішенні складних ситуацій, а сприймає все як Божу волю або покарання, що у результаті стає джерелом дистресу, депресії та тривожності (Apo G. & Vasconcelles E., 2005).

Щоб запобігати використанню негативного ефекту релігійного копінгу, варто проводити психоедукаційні заходи і роз’яснювати відмінність між позитивним та негативним копінгом. У випадках, коли релігійних копінг створює негативний

вплив на суб'єктивне благополуччя людини, важливо розширити саме усвідомлення людини про відмінності і наслідки позитивного і негативного копіngu.

Оскільки негативний релігійний копінг може бути пов'язаний з переживанням складних негативних емоцій, як і у випадку з іншими копінг-стратегіями, такими як самозвинувачення, варто включати психокорекційні елементи у терапевтичну роботу і працювати з емоціями. Це може бути ефективним в рамках терапії у гештальт-підході або із використанням терапії, сфокусованої на співчутті. Ці підходи можуть допомогти знизити відчуття сорому, провини і знизити рівень самоосуду і формуванню більш здорового ставлення до духовного аспекту життя (Gilbert P., 2010).

У свою чергу, для контрольної групи, що переживає стрес адаптації до нового середовища, було виявлено позитивні зв'язки між суб'єктивним благополуччям та копінг-стратегією «Позитивне переосмислення», а також між «Активним подоланням» і психологічним благополуччям.

Відповідно до таких результатів для тих осіб, які проживають за кордоном через вимушене переселення у зв'язку із війною, також сформульовані рекомендації з метою збільшення рівня суб'єктивного благополуччя за рахунок посилення використання ефективних копінг-стратегій і зростання мотивації до успіху.

У першу чергу, серед таких рекомендацій впровадження інтервенцій зі смислотворення, спрямованих на підтримку рефлексії, життєвої орієнтації та формування внутрішніх ресурсів через групову або індивідуальну роботу, яка може проводитися з використанням таких практик як:

- Використання наративних психологічних інструментів.
- Використання вправ спрямованих на виявлення життєвих уроків з важких подій.
- Створення карти ресурсів або дерева сенсів, які допомагають з'ясувати, як подолані труднощі та пережитий досвід змінили людину.

- Використання арттерапевтичних технік (створення колажів та артбуків).
- Застосування когнітивно-поведінкових терапевтичних технік, спрямованих на усвідомлення деструктивних мисленнєвих схем та переконань та формування більш адаптивних підходів до інтерпретацій стресових подій і їх впливу на життя людини. Корисними будуть вправи на позитивний рефреймінг, використання техніки запису думок, які можуть сприяти закріпленню нової, більш ресурсної інтерпретації подій.
- Використання групової підтримки у вигляді проведення терапевтичних груп, соціальних проектів.

Оскільки в цій групі досліджуваних був виявлений позитивний зв'язок мотивація до успіху із фізичним благополуччям, важливим фокусом психокорекційної роботи є підтримка мотивації досягнень із використанням технік візуалізації цілей, методик типу «Колесо балансу» тощо.

Окрім розвитку ефективних копінг-стратегій, як і для тих, хто в Україні, варто працювати над психокорекцією уникаючих копінг-стратегій, таких як “Заперечення”, оскільки у емпіричному дослідженні ця стратегія демонструє негативний зв'язок із усіма компонентами суб'єктивного благополуччя, такими як психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та стосунки. Це свідчить про те, що у контексті вимушеної міграції та тривалого стресу ця стратегія є дезадаптивною. Психокорекція може включати в себе техніки усвідомлення та прийняття, а також роботу з прийняттям внутрішніх станів у безпечному психотерапевтичному середовищі.

Також варто звернути увагу на те, що у ході емпіричного дослідження було виявлено соціально-економічну вразливість окремих категорій населення до зниження суб'єктивного благополуччя. Серед таких категорій серед тих, хто проживає в Україні належать особи з низьким рівнем доходу, а також чоловіки, тоді як за кордоном соціально-демографічною категорією, яка демонструє вразливість до зниження суб'єктивного благополуччя, є вікова категорія осіб 41-50 років.

З метою сприяння збільшенню рівня суб'єктивного благополуччя цих категорій населення, доцільно розробляти цільові профілактичні та психокорекційні заходи. Зокрема, серед рекомендацій можна виокремити розробку програм підтримки осіб з низьким рівнем доходу в Україні. Ця категорія населення може відчувати хронічний дефіцит ресурсів, що спричиняє ускладнення ефективного подолання стресу. Подібні програми мають включати в себе не тільки елементи психічної підтримки, а й інформацію про доступні соціальні, юридичні та медичні сервіси.

Також, емпіричне дослідження показало, що серед тих досліджуваних, хто проживає в Україні, чоловіки у порівнянні з жінками є більш вразливими щодо зниження суб'єктивного благополуччя. Це може бути зумовлено низкою соціальних, психологічних та культурних чинників, пов'язаних із гендерними ролями, значення яких стало ще більш вираженим в умовах війни. Тому особливо важливо проведення психоедукаційних та психокорекційних заходів, а також проведення терапевтичної групової роботи з чоловіками в Україні.

В першу чергу рекомендовано проводити психоедукацію щодо емоційного вираження серед чоловіків. Проводити роз'яснення щодо здорової чоловічої вразливості, права на вираження почуттів та звернення по допомогу, оскільки це може сприяти зниженню внутрішніх конфліктів (Mahalik et al., 2003).

Також, важлива організація і проведення психотерапевтичних груп підтримки для чоловіків. Такий груповий формат терапевтичної роботи може формувати безпечний простір для обміну досвідом, підтримки у вираженні емоцій і почуттів, а також зменшення почуття ізоляції (Courtenay, 2000).

Крім цього, у роботі з чоловічою частиною населення України, варто також проводити психокорекційні заходи спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій замість використання уникаючих стратегій. В даному психокорекційному напрямку роботи важливо підвищувати навички активного подолання та саморефлексії.

Також потрібно проводити психологічну роботу з фокусом на повернення контролю через підвищення самоефективності у чоловіків, їх участі у соціально корисних ініціативах, оскільки це допомагає знизити почуття провини та безсилля і може сприяти підвищенню суб'єктивного благополуччя.

Еміричне дослідження також виявило уразливу до зниження суб'єктивного благополуччя групу серед досліджуваних, які проживають за кордоном. За результатами дослідження особи у віці 41–50 років мають значно нижчі показники порівняно з молоддю у віці 18–30 років серед тих, хто переживає вимушене переселення за кордон. Така різниця говорить про те, що старші учасники більш вразливі в умовах міграції. Тому рекомендовано створення програм підтримки для мігрантів старшого віку, які будуть враховувати втрату соціального статусу, можливі складнощі професійної орієнтації, розрив звичних соціальних зв'язків та складнощі у інтеграції в нове культурне середовище. Психологічна робота може бути сфокусована на терапевтичній підтримці тем втрати та зміни ідентичності (соціального, професійного статусу), пошуків нових сенсів на новому життєвому етапі.

Також, важливим є проведення групової психологічної підтримки, що сприятиме зниженню ізоляції, нормалізації емоцій, отримання емоційної підтримки, а також активізації досвіду самодопомоги.

Для цієї категорії вимушених мігрантів також важливе проведення психологічної роботи спрямованої на повернення контролю над життям. Це може бути терапевтична робота над зменшенням почуття безсилля, підтримка у формуванні навіть цілей (навіть короткострокових), оновленої ідентичності в умовах змін, осмислення себе у нових життєвих обставинах, пошук нових сенсів у контексті досвіду міграції.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що ефективна психологічна підтримка спрямована на підтримку рівня суб'єктивного благополуччя як тих, хто залишився в Україні, так і для тих, хто вимушено виїхав за кордон, має враховувати

не лише зовнішні умови, а й внутрішні ресурси людини. Використання адаптивних копінг-стратегій, наявність мотивації до успіху, особливості вікового етапу, соціальні ролі та суб'єктивне сприйняття реальності — усе це є важливими орієнтирами для побудови психотерапевтичної роботи, спрямованої на збереження та відновлення суб'єктивного благополуччя в умовах війни.

Висновки до розділу III

В ході емпіричного дослідження було проаналізовано особливості суб'єктивного благополуччя, мотивації до успіху та копінг-стратегій серед учасників дослідження, які проживають в Україні під час війни та тих, хто вимушено переїхав за кордон через війну.

Незважаючи на очікувані негативні зв'язки між стресом і суб'єктивним благополуччям, результати як кореляційного, так і регресійного аналізів продемонстрували наявність статистично значущих позитивних зв'язків між ними. Такий парадоксальний ефект може відображати адаптаційні механізми в умовах тривалого стресу та може бути проявом посттравматичного зростання або смислотворення, зокрема серед тих, хто залишився в Україні або перебуває у складних умовах адаптації за кордоном.

Отримані дані свідчать про вищі показники суб'єктивного благополуччя серед тих, хто проживає за кордоном, зокрема за психологічними та фізичним його компонентами.

Порівняльний аналіз виявив обох групах — як серед респондентів, які залишаються в Україні, так і серед тих, хто був змушений емігрувати через війну, — було виявлено переважання адаптивних копінг-стратегій, таких як активне подолання, планування, позитивне переосмислення та прийняття. При цьому результати порівняльного аналізу не виявили статистично значущих відмінностей у частоті використання цих стратегій між групами. Цей результат видається

парадоксальним, оскільки очікувалося, що різний ступінь загроз, умови безпеки та соціальні ресурси впливатимуть на характер подолання стресу.

Також, під час аналізу результатів дослідження було виявлено, що навіть нечасте використання дезадаптивних копінг-стратегій таких, як самозвинувачення та вживання психоактивних речовин суттєво знижує суб'єктивне благополуччя, що свідчить про їх високий психологічний ризик.

Водночас мотивація до успіху не виявилася значущим предиктором благополуччя, що може бути пов'язано з неможливістю її реалізації в умовах тривалої війни та міграційної кризи.

З метою сприяння підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя населення на основі порівняльного, кореляційного та регресійного аналізу були розроблені рекомендації для спеціалістів, які займаються наданням психологічної допомоги особам, які проживають в Україні та вимушеним переселенцям за кордоном.

ВИСНОВКИ

Проведення даного емпіричного дослідження було зосереджено на дослідженні впливу мотивації до успіху та копінг-стратегій на суб'єктивне благополуччя особистості в умовах війни. Основна увага була зосереджена на порівнянні двох груп українців: тих, хто залишився в Україні, та тих, хто був змушений виїхати за кордон у зв'язку з воєнними діями.

Було реалізовано теоретичне й емпіричне дослідження, що дозволило глибше зрозуміти психологічні чинники адаптації в кризових умовах.

У теоретичній частині було з'ясовано, що суб'єктивне благополуччя є складним та багатовимірним утворенням, на яке впливають індивідуальні риси особистості, життєві цінності, соціальні зв'язки, а також мотиваційні та поведінкові чинники.

Особливу роль у формуванні суб'єктивного благополуччя відіграють такі чинники, як здатність до самореалізації, наявність внутрішнього сенсу, автономії та підтримуючих міжособистісних стосунків. Варто зауважити, що сучасні підходи дедалі більше уваги приділяють не лише позитивним емоціям, а й здатності переосмислювати труднощі, що є особливо актуальним у контексті війни.

У ході дослідження виявлено, що мотивація до успіху позитивно пов'язана із суб'єктивним благополуччям, однак її значущість виявилася вищою серед респондентів, які залишаються в Україні. У цій групі мотивація досягнення відіграє роль внутрішнього ресурсу, що підтримує психологічну стійкість в умовах постійного стресу.

Також, результати емпіричного дослідження підтвердили, що використання адаптивних копінг-стратегій таких, як позитивне переосмислення, прийняття та планування, сприяє збереженню та підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя. Натомість неадаптивні стратегії, зокрема самозвинувачення, заперечення, вживання психоактивних речовин мають негативні зв'язки із психологічним станом людини.

Особливої уваги потребує релігійний копінг, який показав значущий негативний вплив на суб'єктивне благополуччя серед тих, хто проживає в Україні.

Крім цього, одним із найважливіших чинників суб'єктивного благополуччя у даному дослідженні виявився стрес. Однак, він, як окремий чинник, не виявив негативного впливу, як це можна було очікувати, а навпаки продемонстрував позитивний вплив на суб'єктивне благополуччя, що може пояснюватися його активуючим потенціалом у кризових умовах.

Соціально-демографічний аналіз дозволив виокремити вразливі категорії населення. Серед тих, хто залишився в Україні, це переважно чоловіки та особи з низьким рівнем доходу, а серед мігрантів — старша вікова категорія досліджуваних (41–50 років). Ці результати варто враховувати при плануванні психологічної підтримки різних соціальних груп.

Таким чином, дослідження підтверджує, що мотивація до успіху та конструктивні стратегії подолання стресу є важливими внутрішніми ресурсами, які підтримують суб'єктивне благополуччя особистості у складних обставинах. Результати можуть бути використані для розробки психопрофілактичних та психоедукаційних програм, тренінгів та психологічного супроводу як в Україні, так і за її межами.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки та вивченні динаміки суб'єктивного благополуччя у довготривалому часовому розрізі. Доцільним є залучення якісних методів дослідження, таких як глибинні інтерв'ю, а також вивчення додаткових чинників, зокрема емоційного інтелекту, резильєнтності та самоконтролю. Цікавим напрямом дослідження може бути посттравматичне зростання осіб, які стикнулись з війною та вимушеною міграцією.

Окрему увагу варто приділити створенню психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток мотивації до досягнення, внутрішньої стійкості та ефективних копінг-стратегій з урахуванням соціального контексту, віку, статі та досвіду війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*, (2), 16–27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
2. Данильченко, Т. В. (2016). Суб'єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен. *Психологічні перспективи*, (28), 93–107. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2016-28-93-107>
3. Карамушка, Л. М., Терещенко, К. В., & Креденцер, О. В. (2022). Адаптація *The Modified BBC Subjective Well-being Scale* (BBC-SWB) в Україні. *Організаційна психологія та економічна психологія*, 3–4(27), 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
4. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Копаниця, О. В., Герасименко, М. В., & Ткаченко, В. В. (2012). *Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник*. Київ: НДЦ гуманітарних проблем ЗСУ. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11156/1/Діагностика%20лідер_якостей.pdf
5. Кривошей, К. Ю., & Бужинська, С. М. (2022). Копінг-стратегії особистості як чинники стресостійкості в людей дорослого віку під час війни. *Наукові записки*, 2(4), 12–24. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
6. Кружева, Т. В. (2018). Характеристики мотивації досягнення науковців. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 18, 121–128
7. Притула, О. А. (2020). Мотивація на досягнення успіху та мотивація на уникнення невдач як основні мотиви професійної діяльності кризис-менеджерів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Організаційна*

психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, 15(5), 201 – 208.

Режим доступу: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i15/22.pdf>

8. Титаренко, Т. М. (Ред.). (2012). *Як будувати власне майбутнє: Життєві завдання особистості*. К. Імекс-ЛТД.
9. Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 146(4), 279–323. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>
10. Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461–480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
11. Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality* (Vol. 1–2). New York: Columbia University Press.
12. Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417–436. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417>
13. Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6, Pt.1), 359–372. <https://doi.org/10.1037/h0043445>
14. Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). *Is well-being U-shaped over the life cycle?* *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733–1749. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.030>
15. Berry, J. W. (2006). Contexts of acculturation. In D. L. Sam & J. W. Berry (Eds.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (pp. 27–42). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511489891.006>
16. Bhugra, D., & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*, 4(1), 18–24.

17. Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 511–535. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>
18. Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Publishing.
19. Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287-305). New York: Academic Press.
20. Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the Body*. New York: W.W. Norton & Company.
21. Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
22. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
23. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
24. Carver, C. S., Sutton, S. K., & Scheier, M. F. (2000). Action, Emotion, and Personality: Emerging Conceptual Integration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(6), 741-751. <https://doi.org/10.1177/0146167200268008>
25. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668–678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
26. Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: A theory of gender and health. *Social Science & Medicine*, 50(10), 1385–1401. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(99\)00390-1](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(99)00390-1)

27. Coyle, L. D., & Vera, E. M. (2013). Uncontrollable stress, coping, and subjective well-being in urban adolescents. *Journal of Youth Studies*, 16(3), 391–403. <https://doi.org/10.1080/13676261.2012.756975>
28. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
29. Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
30. Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 52–61. <https://doi.org/10.1037/a0018066>
31. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
32. Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
33. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
34. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
35. Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471–482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>

36. Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). *Grit: Perseverance and passion for long-term goals*. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
37. Eisenberg, S. A., Shen, B. J., Schwarz, E. R., & Mallon, S. (2012). Avoidant coping moderates the association between anxiety and patient-rated physical functioning in heart failure patients. *Journal of Behavioral Medicine*, *35*(3), 253–261. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9358-0>
38. Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, *34*(3), 169–189. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3403_3
39. Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *72*(1), 218–232. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.1.218>
40. Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2002). Approach-avoidance motivation in personality: Approach and avoidance temperaments and goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(5), 804–818. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.5.804>
41. Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(5), 1058–1068. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.5.1058>
42. Extremera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda-Galán, C., & Salguero, J. M. (2011). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudaimonic well-being: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, *51*(1), 11–16. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.029>
43. Feng, Y., Yang, Q. The differential influence of Achievement Motivation on Subjective Well-being and the moderating role of Self-control. *Sci Rep* *14*, 22102 (2024). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-73193-2>

44. Fischer, R., Scheunemann, J. & Moritz, S. Coping Strategies and Subjective Well-being: Context Matters. *J Happiness Stud* 22, 3413–3434 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00372-7>
45. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
46. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
47. Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203851197>
48. He, Y. Q., & Tang, F. G. (2024). The impact of college students' achievement motivation on subjective well-being: Self-efficacy as a mediating variable. *Nurture*, 18(2), 498–507. <https://doi.org/10.55951/nurture.v18i2.657>
49. Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797–816. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.797>
50. Helson, H. (1947). Adaptation-level as frame of reference for prediction of psychophysical data. *The American Journal of Psychology*, 60(1), 1–29. <https://doi.org/10.2307/1417326>
51. Hinkle, L. E. (1974). The concept of "stress" in the biological and social sciences. <https://doi.org/10.2190/91DK-NKAD-1XP0-Y4RG>
52. Hobfoll, S. E., & Ford, J. S. (2007). Conservation of Resources Theory. In G. Fink (Ed.), *Encyclopedia of Stress* (2nd ed., Vol. 1, pp. 562–567). Academic Press.
53. Holahan, C. J., Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1996). Coping, stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 24–43). John Wiley & Sons.

54. Jebb, A. T., Tay, L., Diener, E., & Oishi, S. (2018). Happiness, income satiation, and turning points around the world. *Nature Human Behaviour*, 2, 33–38. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0277-0>
55. Kuppens, P., Oravecz, Z., & Tuerlinckx, F. (2010, December 20). Feelings change: Accounting for individual differences in the temporal dynamics of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1042–1060. <https://doi.org/10.1037/a0020962>
56. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489–16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
57. Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
58. Kurapov, A., Kalaitzaki, A., Keller, V., Danyliuk, I., & Kowatsch, T. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Article 1134780. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1134780>
59. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
60. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
61. Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305–331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
62. Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75–79. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x>

63. Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>
64. McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. Van Nostrand. <https://doi.org/10.1037/14359-000>
65. Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P. J., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 3-25. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>
66. Moritz, S., Jahns, A. K., Schröder, J., Berger, T., Lincoln, T. M., Klein, J. P., & Göritz, A. S. (2016). More adaptive versus less maladaptive coping: What is more predictive of symptom severity? Development of a new scale to investigate coping profiles across different psychological syndromes. *Journal of Affective Disorders*, 191, 300-307. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.027>
67. Oishi, S., Diener, E. F., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 980-990. <https://doi.org/10.1177/01461672992511006>
68. Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
69. Park, C. L., & Adler, N. E. (2003). Coping style as a predictor of health and well-being across the first year of medical school. *Health Psychology*, 22(6), 627-631. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.6.627>
70. Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724. <https://doi.org/10.2307/1388152>

71. Pontin, E., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, P. (2013). *A UK validation of a general measure of subjective well-being: The modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)*. *Health and Quality of Life Outcomes*, *11*, 150. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>
72. Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressor and appraisals do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *20*(4), 421–430. <https://doi.org/10.1177/0146167294204009>
73. Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Y. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). *The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students*. *International Journal of Science Annals*, *6*(2), 30–38. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2>
74. Rizzi, D., Ciuffo, G., Sandoli, G., Mangiagalli, M., De Angelis, P., Scavuzzo, G., Nych, M., Landoni, M., & Ionio, C. (2022). Running away from the war in Ukraine: The impact on mental health of internally displaced persons (IDPs) and refugees in transit in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(24), 16439. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416439>
75. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
76. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
77. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
78. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

79. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
80. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
81. Shakespeare-Finch, J., & Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 223–229. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.10.005>
82. Skinner, E., Pitzer, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
83. Slobodin, O., & de Jong, J. T. V. M. (2015). Family interventions in traumatized immigrants and refugees: A systematic review. *Transcultural Psychiatry*, 52(6), 723–742. <https://doi.org/10.1177/1363461515588855>
84. Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482–493. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.482>
85. Tamir, M., & Diener, E. (2008). Approach-avoidance goals and well-being: One size does not fit all. In A. J. Elliot (Ed.), *Handbook of approach and avoidance motivation* (pp. 415–428). Psychology Press.
86. Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377–401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
87. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

88. Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161.
<https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
89. Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234–252.
<https://doi.org/10.1080/17439760802303002>
90. Wong, P. T. P. (2011). *Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life*. *Canadian Psychology*, 52(2), 69–81.
<https://doi.org/10.1037/a0022511>
91. Yakushko, O., Watson, M., & Thompson, S. (2008). Stress and coping in the lives of recent immigrants and refugees: Considerations for counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 30(3), 167–178.
<https://doi.org/10.1007/s10447-008-9054-0>