

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

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

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-241 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального
здоров'я

Марини ЧУПРИНИ
(прізвище та ініціали)

Керівники

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

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

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

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

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

Київ–2026

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ	
СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ	9
1.1 Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен: сутність, структура та основні теоретичні підходи.....	9
1.2 Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя.....	14
1.3 Особливості суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни.....	21
1.4 Концептуальна модель дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя.....	27
Висновки до розділу I.....ю.....	30
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ	
ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ	
ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ В	
УМОВАХ ВІЙНИ.....	32
2.1 Теоретико-методологічні засади та організація емпіричного дослідження.....	32
2.2. Характеристика вибірки дослідження.....	39
Висновки до розділу II.....	45
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
3.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження суб'єктивного благополуччя.....	47
3.2 Практичні рекомендації щодо підтримки суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни.....	81
Висновки до розділу III.....	92
ВИСНОВКИ.....	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	98
ДОДАТКИ.....	107

АНОТАЦІЯ

У роботі досліджено соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Мета дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя зі сприйнятим стресом, інтолерантністю до невизначеності, копінг-стратегіями та сприйнятою соціальною підтримкою.

Емпіричне дослідження проведено у форматі анонімного онлайн-опитування за участю 86 респондентів віком від 18 до 65 років, які проживають в Україні та за її межами. Для збору даних використано стандартизовані психодіагностичні методики; обробку результатів здійснено із застосуванням описового, кореляційного, порівняльного, регресійного та факторного аналізу. Встановлено, що нижчий рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний із вищим сприйнятим стресом, більшою інтолерантністю до невизначеності та унікаючими копінг-стратегіями, тоді як соціальна підтримка виступає важливим ресурсом його підтримки. Новизна роботи полягає в комплексному аналізі зазначених чинників у межах єдиної концептуальної моделі в контексті сучасного воєнного досвіду українців.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, сприйнятий стрес, інтолерантність до невизначеності, копінг-стратегії, соціальна підтримка, війна, українці.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна в Україні створила тривалі умови психоемоційної напруги, соціальної нестабільності, невизначеності майбутнього, втрат, вимушених змін способу життя та порушення звичних форм соціального функціонування. За таких обставин особливої наукової та практичної значущості набуває вивчення суб'єктивного благополуччя особистості як інтегрального показника психологічного стану, що відображає задоволеність різними сферами життя, емоційне самопочуття, переживання особистісної цілісності та здатність підтримувати внутрішню рівновагу в складних життєвих умовах.

В умовах війни суб'єктивне благополуччя українців формується під впливом комплексу соціально-психологічних чинників. До таких чинників можуть належати рівень сприйнятого стресу, ступінь інтолерантності до невизначеності, особливості копінг-стратегій та рівень сприйнятої соціальної підтримки. Саме ці змінні відображають, яким чином особистість переживає нестабільність, справляється з напруженням, інтерпретує загрозливі обставини та використовує внутрішні й зовнішні ресурси психологічної адаптації. У сучасних умовах особливо важливим є не лише констатувати рівень суб'єктивного благополуччя, а й визначити ті чинники, які його підтримують або, навпаки, знижують.

Актуальність теми зумовлена також необхідністю розробки практично орієнтованих підходів до психологічної підтримки українців в умовах війни. Вивчення взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям, стресом, інтолерантністю до невизначеності, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою створює підґрунтя для формування практичних рекомендацій, психоедукаційних матеріалів та технік, спрямованих на зміцнення психологічного благополуччя особистості. Отже, дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни є своєчасним, науково значущим і практично необхідним.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Проблематика суб'єктивного благополуччя особистості активно розробляється у зарубіжній і вітчизняній психології. Теоретичну основу дослідження становлять класичні та сучасні підходи до розуміння суб'єктивного й психологічного благополуччя, представлені у працях Е. Дінера, Н. Бредбурна, К. Ріфф, Р. М. Раяна, Е. Л. Десі, А. Кемпбелла, П. Е. Конверса, Р. А. Еммонса, а також у сучасних узагальнювальних і метааналітичних дослідженнях М. А. Busseri, S. W. Sadava, S. Buecker, M. Luhmann, N. Sánchez-Álvarez, N. Extremera, P. Fernández-Berrocal, J. B. Li, K. Dou, Y. Liang та ін.

У вітчизняному науковому полі важливими для осмислення суб'єктивного благополуччя та його соціально-психологічних детермінант є праці Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер, Т. В. Данильченко, Б. Є. Пахоля, С. О. Мащак, Х. Б. Кучвари, М. С. Дворник, О. П. Щотки, Н. Лук'янчук та ін. Теоретичне обґрунтування окремих соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя спирається також на праці, присвячені інтолерантності до невизначеності, сприйнятому стресу, копінг-стратегіям і соціальній підтримці, зокрема роботи Е. Frenkel-Brunswik, S. Budner, D. L. McLain, A. Furnham, J. Marks, M. A. Hillen, S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein, S. Folkman, R. S. Lazarus, а також українських дослідників С. В. Литвина, О. П. Саннікової, О. І. Саннікова, О. В. Брюховецької, Г. Федоришин, В. В. Кириченка, Т. Колтунович, Г. Чуйко, Я. Чаплак.

Об'єкт дослідження: суб'єктивне благополуччя особистості в умовах війни.

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни, а саме сприйнятий стрес, інтолерантність до невизначеності, копінг-стратегії та сприйнята соціальна підтримка.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни й на основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації щодо його підтримки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя та його соціально-психологічних чинників.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни.
3. Проаналізувати результати емпіричного дослідження та виявити особливості взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя зі сприйнятим стресом, інтолерантністю до невизначеності, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою.
4. Розробити практичні рекомендації та психоедукаційні матеріали для підтримки суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни.

Методи дослідження:

Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів дослідження.

До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел по темі дослідження.

Для емпіричного дослідження було використано такі психодіагностичні методики:

1. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC Subjective Well-Being Scale; в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер).
2. Опитувальник Brief-COPE (C. S. Carver, 1997; в адаптації Т. Яблонської, О. Верника, Г. Гайворонського, 2023).
3. Шкала інтолерантності до невизначеності IUS-12 (N. Carleton et al., 2007; в адаптації Г. Громової).
4. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки MSPSS (G. D. Zimet et al., 1988; в адаптації Ю. Б. Мельник, А. В. Стаднік).
5. Шкала сприйнятого стресу PSS-10 (S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein, 1983, в адаптації О.О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецька).

Статистичні методи дослідження. Для обробки результатів дослідження було застосовано методи математичної статистики, зокрема коефіцієнт Альфа Кронбаха, описову статистику, кореляційний аналіз, порівняльний аналіз, регресійний та факторний аналіз. Статистичну обробку даних здійснено за допомогою програми Jamovi.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 86 респондентів віком від 18 до 65 років. До вибірки увійшли українці, які на момент проведення дослідження проживали як в Україні, так і за її межами. Вибірка формувалася шляхом добровільної участі в анонімному онлайн-опитуванні.

Дослідницькі питання:

1. Які соціально-психологічні чинники найбільшою мірою пов'язані із суб'єктивним благополуччям українців в умовах війни?
2. Яким є характер взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя зі сприйнятим стресом, інтолерантністю до невизначеності, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою?
3. Які напрями психологічної підтримки можуть бути найбільш доцільними для збереження та підвищення суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни?

Теоретична значущість дослідження Теоретична значущість дослідження полягає в уточненні наукових уявлень про соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Значущість роботи визначається тим, що суб'єктивне благополуччя розглядається у взаємозв'язку зі сприйнятим стресом, інтолерантністю до невизначеності, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою в межах єдиної дослідницької моделі.

Така комбінація психологічних змінних у контексті воєнного досвіду українців дозволяє поглибити розуміння механізмів підтримання благополуччя в умовах тривалої соціальної нестабільності. Додатково теоретичне значення роботи полягає у побудові концептуальної моделі дослідження, що відображає взаємозв'язок між ключовими компонентами суб'єктивного благополуччя та його соціально-психологічними чинниками.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що на основі отриманих емпіричних результатів було розроблено практичні рекомендації щодо підтримки суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Запропоновані рекомендації спрямовані на зниження рівня сприйманого стресу, розвиток толерантності до невизначеності, посилення адаптивних копінг-стратегій та актуалізацію соціальної підтримки. Вони можуть бути використані у практиці психологічного консультування, психоедукаційній роботі, онлайн-супроводі, групових форматах підтримки, а також як основа для створення матеріалів самодопомоги для дорослих, які переживають вплив війни.

РОЗДІЛ І

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ

1.1. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен: сутність, структура та основні теоретичні підходи

Суб'єктивне благополуччя (СБ) є одним із центральних конструктів у сучасній позитивній психології та дослідженнях якості життя. На відміну від об'єктивних показників благополуччя (таких як дохід, статус зайнятості або статистика здоров'я), СБ стосується того, як самі люди переживають та оцінюють своє життя. У широко цитованому визначенні СБ описується як оцінка людьми свого життя з точки зору, як когнітивних суджень (наприклад, задоволеність життям), так і афективних реакцій (наявність приємних емоцій та відносна відсутність неприємних емоцій) (Diener, 1984).

Проблематика суб'єктивного благополуччя (СБ) посідає центральне місце в сучасній психології, а її теоретичне підґрунтя формувалося протягом кількох десятиліть завдяки працям як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників. Класичні концептуальні моделі СБ були розроблені М. Аргайлом, К. Ріфф та Е. Дінером, які запропонували розглядати благополуччя як багатовимірну конструкцію, що включає когнітивні оцінки задоволеності життям і емоційний баланс позитивних та негативних переживань. У працях українських дослідників, зокрема О. Власової, І. Горбаль, Н. Гуленко, Л. Гупаловської, Т. Данильченко, Н. Курової та О. Семків, детально розкрито структуру СБ, його феноменологію та чинники, що впливають на його формування в різних вікових і соціальних групах. (Клюйко, 2019)

За Горбаль, суб'єктивне благополуччя - це не фіксований стан, а процес оцінювання, у якому людина поєднує мисленнєві судження й емоційні переживання, зважуючи якість життя в цілому та в окремих сферах. Таке оцінювання формується на перетині особистісних характеристик (цінностей, установок, здібностей до регуляції емоцій) і поточних реалій повсякдення. Коли

домінують позитивні емоції й життя сприймається як таке, що узгоджується з індивідуальним ідеалом, виникає гнучка, проте стабільна картина себе і свого життєвого шляху. У цій рамці психологічне благополуччя фіксує власну, суб'єктивну оцінку потенціалу і ступеня його втілення, а психологічне здоров'я - фактичний, вимірюваний результат цього втілення. (Горбаль, 2012)

Більшість авторів погоджуються, що СБ є загальним терміном, що охоплює широкий спектр позитивного досвіду та оцінок, включаючи щастя та задоволеність життям. У ранніх роботах Дінера та його колег СБ розглядався як глобальна оцінка власного життя («Наскільки я задоволений своїм життям загалом?») у поєднанні з частотою та інтенсивністю позитивних та негативних емоційних станів (Diener, 1984).

Згідно цієї концепції «високий» рівень суб'єктивного благополуччя зазвичай характеризується: відносно високою задоволеністю життям, частими позитивними емоціями (наприклад, радістю, інтересом, вдячністю) та відносно рідкісними негативними емоціями (наприклад, смуток, гнів, тривога). (Клюйко, 2019).

Цей тристоронній погляд: задоволеність життям, позитивний афект та негативний афект неодноразово підтверджувався у факторно-аналітичних та мета-аналітичних дослідженнях і зараз часто розглядається як «класична» структура СБ (Busseri, 2010).

Однією з найвпливовіших є гедонічна трикомпонентна модель Е. Дінера, що спирається на підходи Н. Бредбурна.

Вона вирізняє: когнітивний компонент - загальну задоволеність життям, позитивний афект, низький рівень негативного афекту. У цій рамці суб'єктивне благополуччя розглядається не як синонім психологічного благополуччя, а як його складова частина. СБ водночас відображає суб'єктивне відчуття щастя та пов'язане з рівнем тривожності й депресивності. Модель передбачає відносну стабільність показників СБ, на яку істотно впливають стійкі риси особистості: зокрема, екстраверсія (схильність до позитивної оцінки подій) і нейротизм

(тенденція до негативної інтерпретації), що систематично зміщують афективне переживання життєвих ситуацій (Пахоль, 2017).

Тож більшість сучасних моделей розрізняють принаймні два основні компоненти СБ:

1. Когнітивний компонент.

Задоволення життям відображає усвідомлене, рефлексивне судження про власне життя. Люди порівнюють свої поточні обставини з внутрішніми стандартами, цілями та очікуваннями (наприклад, «Чого я хотів досягти до цього віку?»). Ці судження можуть бути глобальними або специфічними для певної області (Diener, 1984).

2. Афективний компонент

Афективна сторона СБ відображає, як часто люди переживають різні емоційні стани у повсякденному житті. Зазвичай вона вимірюється як баланс між позитивним афектом (наприклад, ентузіазмом, задоволенням) та негативним афектом (наприклад, занепокоєнням, сумом, гнівом). Нещодавні методологічні роботи продовжують уточнювати, як вимірюються ці афективні стани (наприклад, миттєві оцінки проти ретроспективних звітів) та як їх слід поєднувати в показники емоційного благополуччя (Kudrna et al., 2024).

Хоча концептуально вони відрізняються, когнітивний та афективний компоненти помірно корелюють: люди, задоволені своїм життям, як правило, повідомляють про більше позитивних та менше негативних емоцій, і навпаки (Busseri, 2010).

Гедоністична та евдемонічна перспективи.

Вивчення соціального благополуччя тісно пов'язане з ширшою дискусією про природу гарного життя. Зазвичай розрізняють дві основні філософські та психологічні традиції:

Гедоністичний підхід ототожнює благополуччя із задоволенням, насолодою та уникненням болю. В емпіричній психології гедоністичне благополуччя часто операціоналізується саме як суб'єктивне благополуччя: висока задоволеність життям та сприятливий баланс позитивного та негативного афекту. (Ryan, 2001)

Евдемонічний підхід зосереджується на сенсі, самореалізації та житті відповідно до власних цінностей та потенціалів.

Хоча гедоністичний та евдемонічний підходи спочатку були представлені як конкуруючі погляди, новіші роботи підкреслюють їхню взаємодоповнюваність: суб'єктивне (гедоністичне) та психологічне (евдемонічне) благополуччя - це різні, але перекриваючі аспекти позитивного функціонування. Тому багато сучасних моделей розглядають СББ як один важливий аспект у ширшому, багатовимірному конструкті благополуччя (Ryan, 2001).

Сучасні дослідження суб'єктивного благополуччя дедалі чіткіше підкреслюють його багатовимірний характер. У новому систематичному огляді інструментів вимірювання якості життя та суб'єктивного благополуччя дітей і підлітків наголошується, що благополуччя не може бути адекватно описане лише через один глобальний показник задоволеності життям або емоційного стану, оскільки воно охоплює низку життєвих доменів, серед яких здоров'я, стосунки, безпека, автономія, шкільне або соціальне функціонування, наявність сенсу і переживання власної цінності. Автори підкреслюють, що сучасна логіка вимірювання благополуччя виходить із поєднання суб'єктивності та багатовимірності, тобто з урахуванням того, як сама людина оцінює різні аспекти власного життя, а не лише загальний рівень задоволеності ним (Winn et al., 2025).

Такий підхід важливий і для теоретичного розуміння суб'єктивного благополуччя дорослої людини, адже дозволяє розглядати його як складну систему взаємопов'язаних частин життя, а не як одновимірне переживання щастя. У цьому сенсі якість життя і суб'єктивне благополуччя не є тотожними поняттями, однак вони мають суттєве концептуальне перетинання: в обох випадках йдеться про оцінку того, наскільки добре складається життя людини відповідно до її потреб, цілей, цінностей і життєвих стандартів (Winn et al., 2025).

Важливим напрямом сучасної теорії є також вивчення розвитку суб'єктивного благополуччя впродовж життя. У метааналітичному огляді

лонгітюдних досліджень, що охопив 443 незалежні вибірки, показано, що суб'єктивне благополуччя не є повністю статичним феноменом, а демонструє вікову динаміку. Автори аналізували три основні компоненти задоволеність життям, позитивний афект і негативний афект та дійшли висновку, що їхній розвиток упродовж життя є неоднорідним, а зміни залежать від вікового етапу та самого компоненту благополуччя (Buecker et al., 2023).

З одного боку, показник благополуччя справді має певну стійкість, пов'язану з рисами особистості, звичними способами оцінювання життя й індивідуальними стилями емоційного реагування. З іншого боку, він змінюється під впливом вікових завдань, життєвих подій, соціальних ролей і умов середовища. (Buecker et al., 2023).

Окрему цінність для розуміння суб'єктивного благополуччя має систематичний огляд детермінант благополуччя мігрантів. У цій роботі показано, що переживання благополуччя у міграційному контексті формується під впливом не лише індивідуальних характеристик, а й соціальних, економічних, правових, демографічних та середовищних чинників. Значний внесок цього дослідження полягає у представленні концептуальної моделі, яка збагачує теоретичне розуміння детермінант, що впливають на СББ мігрантів. М. Peiris підкреслює, що добробут мігрантів визначається багатофакторною взаємодією між умовами проживання, доступом до роботи, мовною інтеграцією, правовим статусом, якістю соціальних зв'язків і характеристиками приймаючого суспільства (Peiris, 2024).

Цей висновок є важливим з двох причин. По-перше, він підтверджує, що суб'єктивне благополуччя не можна зводити лише до внутрішнього психологічного стану, оскільки воно суттєво залежить від соціального контексту життя людини. По-друге, він демонструє особливу чутливість благополуччя до змін середовища, що є принципово важливим для українського контексту, де значна частина населення переживає досвід вимушеної міграції, адаптації до нового середовища, зміни соціальних ролей і перебудови життєвих перспектив (Peiris, 2024).

Також значний внесок у розуміння взаємозв'язку особистісних прагнень, смислового наповнення цілей і суб'єктивного благополуччя зробив Р. А. Еммонс, який показав, що характер цілей особистості, їхня узгодженість із цінностями та переживання просування до них пов'язані з психологічним благополуччям (Emmons, 1991; Emmons, 2003). У ширшому соціально-психологічному вимірі суб'єктивне благополуччя розглядали А. Кемпбелл і Ф. Е. Конверс, які заклали підґрунтя доменного підходу до якості життя та показали зв'язок загального благополуччя з оцінкою окремих сфер життєвого функціонування (Campbell, Converse, Rodgers, 1976; Campbell, 1981).

1.2 Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя

Суб'єктивне благополуччя в сучасній психології розглядається не лише як результат загальної задоволеності життям або переваги позитивного афекту над негативним, а як інтегральний показник психологічного функціонування, чутливий до дії особистісних і соціально-психологічних чинників. У загальнотеоретичному плані такий підхід узгоджується з уявленнями про благополуччя як багатовимірний феномен, що поєднує емоційний, когнітивний, смисловий та соціальний аспекти життя людини (Ryan, Deci, 2001). У працях, присвячених структурі психологічного благополуччя, наголошується, що його підтримання пов'язане з автономією, відчуттям контролю, цілеспрямованістю, особистісним зростанням та якістю взаємодії з іншими людьми (Ryff, 1989). Пізніші узагальнення цієї теоретичної лінії додатково показують, що благополуччя є динамічною системою, у якій особистісні ресурси та соціальні умови взаємодіють між собою, підтримуючи або послаблюючи здатність людини до позитивного функціонування (Ryff, 2014).

В умовах війни значення соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя суттєво посилюється. Воєнна реальність пов'язана з тривалою загрозою безпеці, порушенням звичного способу життя, вимушеними змінами, втратами, розривом соціальних зв'язків і хронічною невизначеністю майбутнього (Frey, 2012). У дослідженнях підкреслюється, що суб'єктивне

благополуччя в умовах війни визначається не лише силою зовнішніх стресорів, а й тим, наскільки особистість зберігає відчуття керованості власного життя та здатність підтримувати психологічну рівновагу (Мащак, Кучвара, 2022). Аналіз благополуччя різних категорій населення України під час повномасштабного вторгнення також показує, що його рівень пов'язаний із соціально-демографічними, професійними та контекстуальними характеристиками, а отже, має виразну залежність від життєвих умов і доступних ресурсів (Karamushka et al., 2022). Саме тому вивчення соціально-психологічних чинників благополуччя українців в умовах війни є теоретично й практично важливим.

Одним із ключових чинників у цій системі є інтолерантність до невизначеності. Е. Frenkel-Brunswik пов'язувала його з особливостями емоційного та перцептивного реагування на невизначеність, новизну й відсутність однозначних орієнтирів у ситуації (Frenkel-Brunswik, 1949). У працях S. Budner інтолерантність до невизначеності описується як тенденція сприймати неоднозначні та непередбачувані обставини як загрозливі, тоді як вища толерантність, навпаки, передбачає здатність бачити в них виклик або простір для вибору (Budner, 1962). D. L. McLain, розвиваючи цю теорію, запропонував розглядати толерантність до невизначеності як сукупність реакцій на стимули, пов'язані з дефіцитом інформації, структурною складністю та багатозначністю можливих інтерпретацій (McLain, 1993).

У новіших теоретичних оглядах інтолерантність до невизначеності вже не трактується як суто вузька риса, а осмислюється значно ширше. А. Furnham та J. Marks підкреслюють, що інтолерантність до невизначеності пов'язана із тривогою, потребою у визначеності, способами прийняття рішень та особливостями реагування у складних життєвих ситуаціях (Furnham, Marks, 2013). М. А. Hillen та співавтори розглядають толерантність до невизначеності як інтегративний конструкт, що охоплює когнітивні, емоційні й поведінкові реакції на усвідомлену неясність ситуації (Hillen et al., 2017). У роботі А. Yар, Р. Johanesen та С. Walsh підкреслюється, що толерантність до невизначеності не

зводиться лише до стабільної риси, а змінюється залежно від контексту, попереднього досвіду та вимог конкретної ситуації (Yap, Johanesen, Walsh, 2023). Такий підхід є особливо важливим для воєнної реальності, у якій невизначеність стає не епізодичною, а постійною частиною повсякденного життя.

В українській психології цей феномен також розглядається як значущий ресурс або, навпаки, як фактор вразливості. С. В. Литвин визначає толерантність до невизначеності як складний психологічний конструкт, що поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та ціннісно-екзистенційні компоненти й забезпечує здатність людини зберігати функціональність у ситуаціях, коли бракує інформації (Литвин, 2019). О. П. Саннікова та О. І. Санніков наголошують, що толерантність до невизначеності є предиктором прийняття рішень і пов'язана з психологічною витривалістю особистості у ситуаціях невизначеності (Саннікова, Санніков, 2020). О. Брюховецька розглядає її як особистісну властивість, що визначає готовність входити в контакт із неоднозначними ситуаціями або уникати їх, намагаючись знизити внутрішнє напруження (Брюховецька, 2021). Г. Федоришин підкреслює, що толерантність до невизначеності варто розуміти як багатовимірний психологічний феномен, що може проявлятися як риса, особливість мислення та здатність діяти в умовах суперечливої інформації (Федоришин, 2022).

Особливого значення ця проблематика набуває саме у воєнних умовах. У праці Г. Чуйко, Я. Чаплака та Т. Колтунович показано, що толерантність до невизначеності в ситуації війни є не просто абстрактною психологічною характеристикою, а чинником, пов'язаним зі здатністю людини витримувати невідомість, не руйнуючи при цьому власне відчуття відносної безпеки та життєвої опори (Чуйко, Чапак, Колтунович, 2024). В іншій роботі підкреслюється, що толерантність до невизначеності може описуватися як терпиме, усвідомлене ставлення до подій і ситуацій, перебіг та наслідки яких неможливо чітко передбачити, тому вона пов'язана з особливостями інтерпретації майбутнього та регуляції власних реакцій на нього (Чуйко,

Зварич, Чаплак, Комісарик, 2023). У цьому контексті високий показник інтолерантності до невизначеності доцільно розглядати як чинник, що підвищує вірогідність зниження суб'єктивного благополуччя через посилення тривоги, втрати контролю та негативного прогнозування майбутнього.

Суттєво пов'язаний із цим ще один чинник, а саме сприйнятий стрес. Концепція сприйнятого стресу акцентує увагу не стільки на самих зовнішніх подіях, скільки на тому, як людина оцінює власне життя як перевантажене, непередбачуване й таке, що перевищує її ресурси подолання (Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983). Саме така когнітивна оцінка є важливою у розумінні суб'єктивного благополуччя, оскільки навіть за схожих умов різні люди можуть переживати різний рівень стресу. У сучасних дослідженнях показано, що високий рівень стресу пов'язаний зі зниженням психологічного благополуччя, емоційною виснаженістю, тривожно-депресивною симптоматикою та погіршенням повсякденного функціонування (Li, Hasson, 2020). Вивчення студентських вибірок також свідчить, що поєднання депресії, тривоги, стресу та несприятливих копінг-стилів супроводжується нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя (Lew et al., 2019).

У воєнному контексті роль сприйнятого стресу закономірно зростає. Війна створює для людини множинні й тривалі стресори, однак їхній психологічний вплив опосередковується саме суб'єктивним переживанням неконтрольованості, перевантаження та нестабільності. Тому сприйнятий стрес можна розглядати як один факторів, які можуть впливати на зниження суб'єктивного благополуччя. Він безпосередньо впливає на емоційний стан, задоволеність життям та здатність підтримувати функціонування в умовах тривалого стресу.

Водночас вплив стресу на благополуччя значною мірою залежить від того, якими способами людина намагається з ним упоратися, тобто від її копінг-стратегій. У сучасних теоретичних підходах копінг розглядається або як стабілізуючий чи дестабілізуючий чинник, що буферизує або посилює негативний вплив стресу, або як адаптивний процес, через який стрес реалізує свій вплив на психологічне здоров'я (Pearlin, Bierman, 2013; Taylor, Stanton,

2007). У більш широкому розумінні копінг визначається як спроба впоратися з внутрішнім або зовнішнім тиском, який людина сприймає як такий, що перевищує наявні ресурси (Folkman, Lazarus, 1991). Для суб'єктивного благополуччя також важливо, які саме форми копінгу переважають: проблемно-орієнтовані, емоційно-регулятивні чи уникаючі.

Загальні дослідження дорослих вибірок показують, що більш адаптивні копінг-стратегії пов'язані з вищим рівнем благополуччя, тоді як уникаючі, дезорганізуючі та пасивні способи подолання асоціюються з його зниженням (Mayordomo et al., 2021). Роль копінгу підтверджується і в роботах, присвячених зв'язку резильєнтності та благополуччя: ефективні способи подолання труднощів виступають важливим механізмом, через який особистісні ресурси підтримують психологічну адаптацію (Safiye, Vukčević, Čabarkapa, 2021). Зі свого боку, M. Seguin і B. Roberts у систематичному огляді досліджень цивільного населення, що постраждало від воєнних конфліктів у країнах із низьким і середнім рівнем доходу, показали, що найпоширенішими стратегіями подолання є пошук підтримки, вирішення проблем, уникнення та відволікання (Seguin, Roberts, 2017). Ці висновки важливі і для українського контексту, оскільки вони демонструють, що у воєнних умовах копінг рідко є однорідним і найчастіше включає поєднання адаптивних та менш адаптивних стратегій.

Важливим для розуміння саме українського воєнного досвіду є дослідження Т. Є. Храбан, присвячене копінг-поведінці цивільного населення України на початку воєнного конфлікту 2022 року. У цій роботі показано, що копінг-поведінка має динамічний характер і змінюється вже впродовж перших п'ятнадцяти днів від початку дії стресорів. На початковому етапі переважали емоційно-сфокусовані реакції, зокрема звинувачення інших і катастрофізація, що відображало переживання ситуації як непереборної. Згодом більш актуальними стали стратегії консолідації зусиль, альтруїзм, використання інструментальної та емоційної соціальної підтримки, а також активне подолання. На наступному етапі посилилися способи відновлення емоційного благополуччя, зокрема гумор, відволікання, надія та орієнтація на майбутнє

(Храбан, 2022). Такі результати дають підстави розглядати копінг у ситуації війни не як фіксований набір реакцій, а як гнучкий процес, у якому способи подолання змінюються залежно від етапу переживання стресу й потреби у відновленні психологічної рівноваги.

Важливе місце в системі чинників благополуччя посідає і сприйнята соціальна підтримка. На відміну від формальної кількості контактів, сприйнята підтримка означає суб'єктивне переконання людини в тому, що вона має джерела підтримки, прийняття, допомоги та емоційної опори. Дослідження благополуччя студентської молоді показують, що соціальна підтримка є одним із предикторів позитивного самопочуття та задоволеності життям (Ridner et al., 2016). У ширших вибірках також описано, що поняття процвітання, або *flourishing*, пов'язане з цілим комплексом ресурсів, серед яких помітне місце посідає якість соціальних зв'язків і підтримуючого оточення (Schotanus-Dijkstra et al., 2015). Саме соціальна підтримка часто виконує буферну функцію, послаблюючи руйнівний вплив стресу та підвищуючи відчуття безпеки й життєстійкості.

Для українців в умовах війни це має особливе значення, оскільки вимушені переїзди, розрив звичних соціальних зв'язків, зміни сімейного та професійного середовища нерідко супроводжуються відчуттям ізоляції або нестачі опори. Тому саме підтримка близьких людей, друзів, партнерів, сусідів і ширшої спільноти може виступати одним із провідних ресурсів утримання психологічної рівноваги. У дослідження показано, що орієнтація на згуртованість, взаємодопомогу та консолідацію зусиль посилює відчуття вторинного контролю та дає людині змогу відчувати себе частиною цілого, а не ізолюваною перед загрозою (Roccato et al., 2021). У цьому сенсі соціальна підтримка є не лише зовнішнім ресурсом, а й важливою психологічною умовою збереження суб'єктивного благополуччя.

У метааналізі I. Yalçın, що охопив 35 досліджень та понад 14 тисяч учасників, було встановлено помірний позитивний зв'язок між соціальною підтримкою та показниками благополуччя ($r = 0,36$), а також негативний зв'язок

із депресією та самотністю ($r = -0,38$). Отримані результати підтверджують положення буферної моделі соціальної підтримки, відповідно до якої наявність підтримувальних соціальних зв'язків послаблює негативний вплив стресу та сприяє кращій психологічній адаптації особистості. (Yalçın, 2015).

Проблематика благополуччя також неодноразово досліджувалась у мета аналітичних роботах, що підсилює теоретичну вагу цього напрямку. Метааналіз N. Sánchez-Álvarez, N. Extremera та P. Fernández-Berrocal показав стійкий позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям (Sánchez-Álvarez, Extremera, Fernández-Berrocal, 2016). Трирівневий метааналіз J. B. Li, K. Dou та Y. Liang продемонстрував позитивний зв'язок між наявністю сенсу в житті та суб'єктивним благополуччям (Li, Dou, Liang, 2021). Метааналізи позитивних психологічних інтервенцій також підтверджують, що рівень благополуччя може змінюватись завдяки цілеспрямованій психологічній підтримці, а отже, залежить від ресурсів, які можна посилювати в практичній роботі (Koydemir, Sökmen, Schütz, 2021). Подібні висновки були отримані і в метааналізі інтервенцій де показано значущий позитивний вплив психологічної допомоги на різні форми благополуччя (Kraiss, Redelinghuys, Weiss, 2022). Попри те, що ці дослідження не обмежуються лише воєнним контекстом, вони є важливими для розуміння того, що суб'єктивне благополуччя пов'язане з наявністю та розвитком емоційно-регулятивних, соціальних і поведінкових ресурсів особистості.

Таким чином, інтолерантність до невизначеності, сприйнятий стрес, копінг-стратегії та сприйнята соціальна підтримка утворюють взаємопов'язану систему соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Інтollerантність до невизначеності може підвищувати вразливість до тривоги, втрати контролю та негативного прогнозування, високий рівень сприйнятого стресу безпосередньо послаблює емоційну рівновагу і задоволеність життям. Менш адаптивні копінг-стратегії можуть підтримувати дистрес, тоді як більш гнучкі та функціональні способи подолання сприяють пристосуванню людини до ситуації. Соціальна підтримка,

своєю чергою, виконує буферну та стабілізуючу функцію. Саме через взаємодію цих чинників значною мірою визначається, чи може особистість у воєнних умовах зберегти відчуття наявності сенсу, опори, внутрішньої активності та перспективи. Отже, їх дослідження є необхідним як для поглиблення теоретичного розуміння суб'єктивного благополуччя, так і для подальшої розробки практичних рекомендацій щодо його підтримки в сучасних українських реаліях.

1.3 Особливості суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни

В умовах повномасштабної збройної агресії проти України підтримання позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя населення набуває статусу пріоритетного суспільно-психологічного завдання. Огляд наукових джерел свідчить, що проблематика благополуччя в умовах війни має розгалужену міжнародну емпіричну базу: досліджувались наслідки травматичних подій для дітей і підлітків, зокрема вплив бойових дій на емоційне функціонування та самооцінку; вивчалися особливості благополуччя молоді в інтернатних умовах під час війни; аналізувались зв'язки між воєнними стресорами, професійним вигоранням і добробутом цивільних; описано динаміку суб'єктивного благополуччя у повоєнний період: Frey, 2012; T. Ronen, A. Seeman, 2007; Kushnir, 1992; Morina, 2006; Shemyakina, A.C. Plagnol, 2013.

В українському контексті акценти зміщуються до аналізу благополуччя військовослужбовців і зіставлення показників психологічного благополуччя у країнах із хронічною воєнною загрозою та в Україні, що дозволяє окреслити як універсальні, так і специфічні чинники адаптації (Данильченко, 2020; Коваленко, 2018).

Водночас, з огляду на те, що активна фаза війни триває, систематичні дослідження ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя в сучасних українських умовах лише формуються, відтак першочергового значення набувають валідна діагностика та відбудова інтервенцій, спрямованих на стабілізацію й підвищення СБ.

Подальший аналіз теоретичних і емпіричних даних про суб'єктивне благополуччя українців у воєнних умовах спирається, зокрема, на результати дослідження С. О. Мащак і Х. Б. Кучвари.

Автори розглядають суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен, що відображає особистісне ставлення людини до самої себе, задоволеність життям та важливими для неї процесами в контексті засвоєних соціальних норм та уявлень про зовнішнє й внутрішнє середовище (Мащак, Кучвара, 2022). У статті підкреслюється, що в умовах війни життя українців супроводжується вираженими емоційними та психічними порушеннями: тривожністю, страхом, депресивністю, відчуттям безсилля, а система ціннісно-мотиваційних орієнтацій зазнає кардинальної трансформації. При цьому психологічне та суб'єктивне благополуччя описуються як тісно пов'язані феномени, які забезпечують цілісність особистості та підтримують її психічне здоров'я.

Ключовим висновком є теза про те, що саме ціннісно-мотиваційна сфера виступає провідною психологічною детермінантою суб'єктивного благополуччя в умовах війни.

Цінності, мотивація та наявність реалістичних, дієвих життєвих цілей здатні істотно посилювати відчуття суб'єктивного благополуччя навіть за збереження зовнішніх загроз. Війна, з одного боку, є радикальним чинником неблагополуччя, який руйнує звичний спосіб життя, підриває фізичну, психологічну та соціальну безпеку; з іншого вона примушує значну частину населення переосмислювати свої життєві смисли, посилює прагнення до незалежності держави та особистої суб'єктності, що може надавати новий сенс існуванню (Мащак, Кучвара 2022). Отримані авторами результати свідчать, що рівень суб'єктивного благополуччя українців у воєнний час більшою мірою пов'язаний не стільки з об'єктивними умовами, скільки з усвідомленою здатністю керувати власним життям, ініціювати зміни відповідно до ситуації й власних бажань. Найтісніші зв'язки суб'єктивного благополуччя виявлено з відчуттям контролю та ефективності у щоденних діях, тоді як задоволеність

соціальним оточенням та середовищем проживання виявляє слабший зв'язок із переживанням благополуччя.

Ці висновки узгоджуються з сучасними моделями суб'єктивного благополуччя, що наголошують на ролі автономії, особистісної ефективності та смислової насиченості життя як базових умов позитивного функціонування людини. У структурі ціннісно-мотиваційної сфери, за даними дослідників, особливого значення набувають такі орієнтації, як досягнення, соціальний вплив та підтримка традицій, які по-різному пов'язані з внутрішніми показниками суб'єктивного благополуччя (емоційною симптоматикою, змінами настрою тощо). Це дозволяє розглядати суб'єктивне благополуччя українців у війні не лише як результат дії зовнішніх стресорів, але й як індикатор того, наскільки особистість зберігає чи відновлює почуття контролю, смислу й перспективи власного життя. Таким чином, отримані емпіричні дані підкреслюють доцільність фокусування психологічних інтервенцій не тільки на зменшенні симптоматики стресу й травми, але й на підтримці ціннісно-цільової сфери, розвитку здатності робити життя «керованим» навіть у надзвичайно несприятливих умовах. (Мащак, 2022)

Подальше розширення теоретичного аналізу показує, що в сучасних дослідженнях воєнного контексту суб'єктивне та психологічне благополуччя дедалі частіше розглядаються не лише як індикатори емоційного стану, а як результуючі багаторівневої взаємодії між стресом, соціальною включеністю, доступом до підтримки, копінг-ресурсами та індивідуальною здатністю до відновлення. У статті О. П. Щотки, присвяченій психологічному благополуччю особистості в умовах триваючої війни, підкреслюється, що війна створює системний ризик для ментального здоров'я українців, який проявляється у підвищенні тривожності, депресивності, соматизованих реакцій, посттравматичній симптоматиці та загальному зниженні психологічної рівноваги. Водночас автор звертає увагу й на наявність захисних чинників, серед яких особливе місце посідають соціальна підтримка, адаптивні стратегії емоційної регуляції, відволікання, змістовні підтримувальні наративи та

практики цілеспрямованого збереження благополуччя. У цьому контексті психологічне благополуччя постає не як спонтанний результат сприятливих обставин, а як сфера, що потребує активного індивідуального й соціального менеджменту в умовах тривалої кризи (Щотка, 2024).

Узгоджується з цим і підхід, запропонований Н. Лук'янчук, яка розглядає психологічну підтримку особистості під час війни як необхідну умову збереження психічного здоров'я та психологічної стійкості. У межах цього підходу підкреслюється, що в умовах війни вразливість до психоемоційних порушень зростає в різних соціальних групах, а ефективна підтримка має поєднувати професійну допомогу, стратегії самодопомоги, навички емоційної саморегуляції та опору на соціальні зв'язки. Особливе значення надається ролі сім'ї, друзів, волонтерських мереж і доступних психологічних інтервенцій, оскільки саме ці ресурси знижують ризик дезадаптації та створюють умови для збереження суб'єктивного відчуття опори, безпеки й включеності. Тож благополуччя в умовах війни дедалі виразніше розглядається у зв'язку з можливістю отримувати і використовувати різні форми підтримки, а не лише як показник індивідуального самопочуття (Лук'янчук, 2025).

Важливий напрям сучасних досліджень становить аналіз благополуччя українців, які були змушені залишити країну або змінили місце проживання внаслідок війни. У великому крос-національному дослідженні українських біженців у семи європейських країнах і внутрішньо переміщених осіб в Україні встановлено, що психологічний дистрес, резильєнтність та копінг суттєво різняться залежно від країни перебування та умов життя. Автори показують, що навіть у межах однієї групи українців воєнний досвід породжує неоднорідні психологічні наслідки: рівень дистресу, доступність ресурсів відновлення та способи подолання виявляються чутливими до соціального контексту, середовища приймаючої країни та, ймовірно, ступеня соціальної інтеграції. Такий висновок є важливим для дослідження суб'єктивного благополуччя, оскільки свідчить, що воно визначається не лише інтенсивністю травматичних подій, а й тим, у якому соціальному середовищі людина продовжує жити,

наскільки вона здатна мобілізувати копінг-ресурси та зберігати психологічну стійкість (Szkup et al., 2026).

Додатково ця логіка підтверджується дослідженням, присвяченим порівнянню українських біженців і польських громадян у Вроцлаві. У ньому показано, що для українців, які пережили вимушене переміщення, особливо значущими виявляються психологічний дистрес, самотність та соціальне життя. Автори виходять із того, що недостатньо досліджувати лише симптоматику тривоги або депресії, оскільки суттєве значення має також характер соціальної включеності людини, розвиненість її контактів та відчуття неізоляваності в новому середовищі. Такий підхід поглиблює розуміння благополуччя як феномена, що прямо пов'язаний із соціальним контекстом, а отже, підкреслює роль не лише внутрішніх, а й міжособистісних ресурсів адаптації (Jaworski et al., 2025).

У ширшій перспективі це дозволяє зробити узагальнений висновок, що в умовах війни благополуччя особистості підтримується там, де зберігаються або відновлюються базові психологічні й соціальні ресурси: відчуття контролю над власним життям, смислова перспектива, здатність до емоційної регуляції, соціальна включеність, адаптивний копінг і підтримувальні стосунки. Саме тому сучасні дослідження благополуччя українців дедалі частіше тяжіють до інтегративного бачення, у межах якого воно постає як результат взаємодії особистісних ресурсів і соціальних умов, а не як наслідок лише однієї змінної чи окремої події. У цьому сенсі підхід до вивчення благополуччя в умовах війни набуває виразно багатофакторного характеру і створює підґрунтя для виділення тих соціально-психологічних чинників, які можуть як підтримувати, так і знижувати суб'єктивне благополуччя українців у тривалій кризовій ситуації (Щотка, 2024).

Окремо варто врахувати й перехідний етап від війни до умов відносної стабілізації або післявоєнного відновлення. У роботі М. С. Дворник психологічне благополуччя особистості в перехідний період від війни до миру осмислюється як процес, у якому вирішальне значення мають не лише наслідки

травматичного досвіду, а й здатність людини інтегрувати пережите в оновлену життєву перспективу. Це дозволяє побачити благополуччя не як статичний стан, а як динамічний результат відновлення внутрішньої цілісності, життєвих смислів і способів саморегуляції в посткризовій реальності (Дворник, 2020). Включення такого підходу є важливим і для аналізу теперішньої української ситуації, оскільки навіть у межах триваючої війни частина психологічних процесів уже має риси адаптації, перебудови та пошуку нових форм життєвої рівноваги.

Українські дослідники здійснюють систематичний емпіричний аналіз окремих соціальних груп. Дослідження Карамушки Л.М. було присвячене суб'єктивному благополуччю різних категорій населення України під час повномасштабного вторгнення, із урахуванням соціально-демографічних (стать, вік, сімейний стан), соціально-професійних (сфера діяльності, посада) й контекстуальних характеристик (територіальне розміщення, рівень безпеки). (Карамушка, 2022)

Окремий напрям представлено роботою Мілютіної К.Л. та співавт. (2023), які дослідили внесок домашніх тварин в емоційне та духовне благополуччя українців, змушених виїхати за кордон унаслідок російської агресії.

Дослідження показало, що емоційний ефект на дорослих виявився неоднозначним. Лише частина опитаних відзначила покращення емоційного стану поруч із тваринами; значна частка респондентів, навпаки, повідомляла про зростання тривоги, пов'язаної з побоюваннями за життя й здоров'я улюбленців, а також про сором та провину (через незручності для інших або неможливість забрати всіх тварин). Для дітей картина інша: більшість, за словами батьків, заспокоювалися, граючись із тваринами, частіше сміялися, що вказує на виражену регулятивну й підтримувальну роль тварини як джерела стабільного емоційного контакту в умовах травматичного досвіду. Одночасно частина дітей також переживала горе й провину щодо покинутих або загинув тварин, що демонструє складність дитячих переживань та потребу в додатковій підтримці й поясненні дорослих.

Важливим результатом є дані про мігрантів, які виїхали разом із тваринами. Порівняння показників за шкалами суб'єктивного благополуччя у два часові інтервали показало тенденцію до зростання більшості показників, а за автономією, цілями в житті та інтегральним психологічним благополуччям зафіксовано статистично значущі відмінності. Це може свідчити про те, що наявність тварини як об'єкта турботи й емоційної опори полегшує адаптацію до нового середовища: власники швидше входять у повсякденні ролі, організують побут, частіше працевлаштовуються чи залучаються до волонтерства. Таким чином, тварини не лише підтримують емоційний стан, а й опосередковано стимулюють активність, повернення до структурованого життя, формування відчуття контролю й перспективи. (Miliutina, 2023)

Узагальнюючи результати, можна припустити, що домашні тварини в умовах війни виконують подвійну функцію щодо суб'єктивного благополуччя. З одного боку, вони є потужним емоційним ресурсом, джерелом прив'язаності й ритуалів догляду, які утримують відчуття нормальності, особливо в дітей та у дорослих, які змогли вивезти тварин. З іншого боку, вони створюють додатковий рівень відповідальності й турбот, що за високого рівня тривоги та невизначеності може підсилювати емоційне навантаження. Баланс між цими полюсами, ймовірно, визначає, чи стане присутність тварини фактором підвищення суб'єктивного благополуччя, чи додатковим джерелом стресу.

1.4 Концептуальна модель дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя

Розроблена концептуальна модель відображає систему взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям особистості, інтолерантністю до невизначеності, сприйнятим стресом, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою. Центральним показником моделі є суб'єктивне благополуччя, яке характеризує загальну оцінку людиною власного життя, емоційного стану та психологічного функціонування. Передбачається, що в умовах війни його рівень залежить не

лише від зовнішніх обставин, а й від особливостей сприйняття невизначеності, оцінки стресу, способів подолання труднощів і доступності соціальних ресурсів.

Одним із вихідних компонентів моделі є інтолерантність до невизначеності схильність негативно оцінювати неоднозначні та непередбачувані ситуації. Воєнні умови характеризуються нестабільністю, загрозами безпеці, зміною звичних планів і неможливістю точно прогнозувати майбутнє. Тому припускається, що вища інтолерантність до невизначеності буде пов'язана з більшою схильністю сприймати актуальні обставини як загрозові та неконтрольовані.

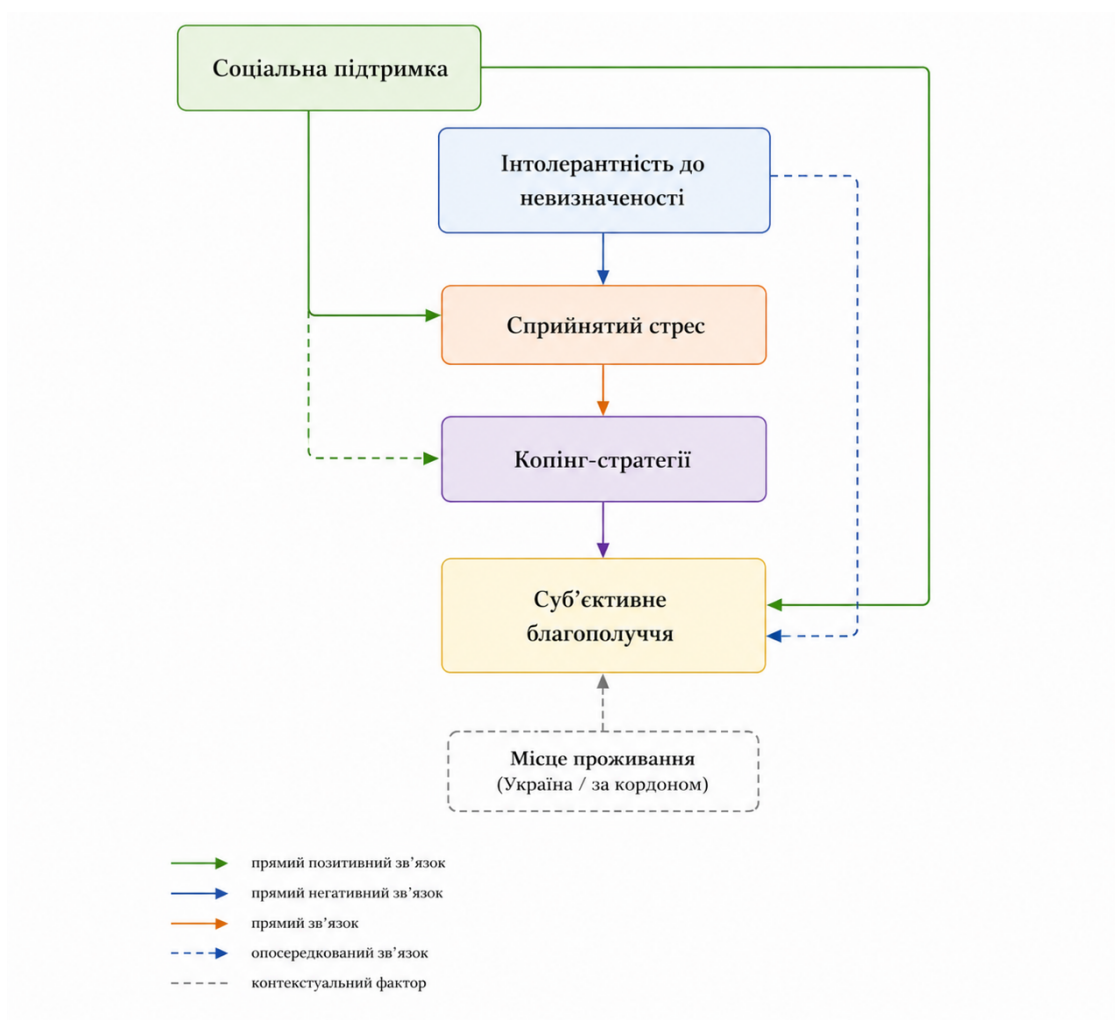


Рис. 1.1 Концептуальна модель дослідження

На цій підставі прогнозується зв'язок між інтолерантністю до невизначеності та сприйнятим стресом. Сприйнятий стрес розглядається як

суб'єктивна оцінка людиною власного життя як напруженого, перевантаженого, непередбачуваного та недостатньо контрольованого. Отже, навіть за подібних зовнішніх умов люди можуть відчувати різний рівень стресу залежно від того, як вони оцінюють події та власні можливості впоратися з ними.

Передбачається, що підвищення сприйнятого стресу буде пов'язане зі зниженням суб'єктивного благополуччя. Тривале напруження, відчуття втрати контролю та виснаження ресурсів можуть негативно позначатися на задоволеності життям, емоційному стані та повсякденному функціонуванні. Сприйнятий стрес у моделі виступає одним із можливих психологічних механізмів, через які інтолерантність до невизначеності пов'язується із суб'єктивним благополуччям. Водночас допускається і безпосередній зв'язок інтолерантності до невизначеності з благополуччям.

Копінг-стратегії розглядаються як способи реагування на стресові обставини та подолання їхніх наслідків. Припускається, що рівень сприйнятого стресу може бути пов'язаний із вибором певних копінгів. Людина може використовувати активне розв'язання проблеми, планування, прийняття, пошук підтримки або, навпаки, уникнення, заперечення, відмову від активності та самозвинувачення.

У межах моделі копінг-стратегії розглядаються як можливий механізм, що опосередковує зв'язок між сприйнятим стресом і суб'єктивним благополуччям. Передбачається, що при однаковому рівні стресу його психологічні наслідки можуть відрізнятися залежно від способів подолання труднощів. Стратегії, спрямовані на планування, розв'язання проблем, прийняття ситуації та звернення по допомогу, ймовірно, сприятимуть збереженню ресурсів. Натомість тривале уникнення, заперечення та самозвинувачення можуть посилювати негативні наслідки стресу. Разом із тим ефективність окремих копінгів може залежати від конкретної ситуації та її контрольованості.

Соціальна підтримка у моделі виступає важливим ресурсним чинником. Припускається, що вищий рівень соціальної підтримки буде пов'язаний із нижчим рівнем сприйнятого стресу. Наявність підтримувального оточення може

зменшувати відчуття самотності, підвищувати впевненість у доступності допомоги та сприяти сприйняттю складної ситуації як більш керованої.

Також передбачається зв'язок соціальної підтримки з копінг-стратегіями та суб'єктивним благополуччям. Доступність допомоги може сприяти активнішому пошуку підтримки, плануванню дій та конструктивному подоланню труднощів. Крім того, відчуття прийняття, належності та емоційної близькості може безпосередньо підтримувати задоволеність життям і психологічне функціонування. Отже, соціальна підтримка розглядається і як самостійний ресурс благополуччя, і як чинник, що може послаблювати негативні наслідки стресу.

Місце проживання респондентів - в Україні або за кордоном, враховується як контекстуальний чинник. Умови безпеки, безпосередність воєнних загроз, досвід переміщення, доступність соціальних зв'язків і труднощі адаптації можуть відрізнятися залежно від місця перебування. Водночас модель не передбачає наперед, яка з груп матиме вищі або нижчі показники. Тому планується перевірити можливі відмінності між респондентами, які проживають в Україні та за кордоном.

Таким чином, концептуальна модель ґрунтується на припущенні, що суб'єктивне благополуччя українців в умовах війни пов'язане з їхньою чутливістю до невизначеності, рівнем сприйнятого стресу, способами подолання труднощів і доступною соціальною підтримкою. Інтollerантність до невизначеності розглядається як чинник підвищення стресу, сприйнятий стрес як чинник зниження благополуччя, копінг-стратегії як можливий механізм цього зв'язку, а соціальна підтримка як ресурс психологічної адаптації. Зазначені зв'язки мають характер теоретичних припущень і підлягають подальшій емпіричній перевірці.

Висновок до розділу I

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз суб'єктивного благополуччя як психологічного феномена та окреслено його місце в системі

сучасних психологічних знань. Розглянуто, що суб'єктивне благополуччя є багатовимірним конструктом, який охоплює когнітивний, афективний і смисловий аспекти переживання життя, а його пояснення спирається на класичні та сучасні підходи - від гедоністичних моделей до евдемонічного бачення позитивного функціонування особистості. У розділі також підкреслено, що суб'єктивне благополуччя не є статичним станом, а формується у взаємодії особистісних характеристик, життєвих цілей, соціального середовища та умов повсякденного життя.

В умовах війни суб'єктивне благополуччя набуває особливої чутливості до впливу зовнішніх загроз, втрат, невизначеності та вимушених змін способу життя. Водночас сучасні дослідження показують, що навіть за високого рівня стресового навантаження благополуччя не визначається виключно об'єктивними обставинами, а значною мірою залежить від того, наскільки особистість зберігає відчуття контролю, внутрішню активність та можливість спиратися на внутрішні й зовнішні ресурси. Це дає підстави розглядати суб'єктивне благополуччя українців у воєнних умовах як результат складної взаємодії між індивідуально-психологічними й соціально-психологічними чинниками.

Окрему увагу приділено аналізу соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя та розробці концептуальної моделі дослідження. Теоретичний аналіз засвідчив, що інтолерантність до невизначеності, сприйнятий стрес, копінг-стратегії та соціальна підтримка є взаємопов'язаними змінними, через які значною мірою опосередковується збереження або зниження благополуччя в умовах війни.

Отже, проведений теоретичний аналіз показує, що суб'єктивне благополуччя українців в умовах війни доцільно розглядати як багатофакторний феномен, для пояснення якого необхідно враховувати як загальні закономірності позитивного функціонування особистості, так і специфіку воєнного контексту. Саме це створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя українців.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Теоретико-методологічні засади та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни ґрунтується на сучасних наукових уявленнях про суб'єктивне благополуччя як багатовимірний психологічний феномен, що відображає когнітивну й емоційну оцінку особистістю власного життя та пов'язаний із переживанням стресу, ставленням до невизначеності, особливостями копінг-поведінки й рівнем соціальної підтримки. Відповідно до предмета дослідження, суб'єктивне благополуччя розглядалося як центральний показник психологічного функціонування особистості, а сприйнятий стрес, інтолерантність до невизначеності, копінг-стратегії та соціальна підтримка - як соціально-психологічні чинники, що пов'язані з його підтримкою або зниженням.

Дослідження проводилося у форматі анонімного онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms. Такий формат забезпечував можливість залучення респондентів, які проживають як в Україні, так і за її межами. Перед початком заповнення анкети учасники ознайомлювалися з умовами й були проінформовані про анонімний і добровільний характер дослідження та надали згоду на участь.

Структура онлайн-форми включала блок інформованої згоди, соціально-демографічний блок і комплекс психодіагностичних методик. Організація дослідження передбачала кілька послідовних етапів: теоретичний аналіз наукових джерел, розробку програми емпіричного дослідження, добір психодіагностичного інструментарію, проведення опитування та статистичну обробку отриманих результатів. Для досягнення мети дослідження було

використано комплекс психодіагностичних методик, що дають змогу оцінити як рівень суб'єктивного благополуччя, так і його соціально-психологічні чинники.

Емпірична модель дослідження побудована на припущенні про взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя з інтолерантністю до невизначеності, переживаним стресом, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою в умовах війни (рис. 2.1).

Центральною змінною дослідження виступає суб'єктивне благополуччя, яке розглядається як інтегральний показник психологічного функціонування особистості та оцінюється за допомогою модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC-SWB.

Основним особистісним предиктором визначено інтолерантність до невизначеності, яка відображає схильність особистості негативно сприймати ситуації невизначеності та непередбачуваності. Передбачається, що вищий рівень інтолерантності до невизначеності пов'язаний із вищим рівнем переживаного стресу. Переживаний стрес розглядається як психологічний стан, що відображає суб'єктивну оцінку людиною життєвих обставин як неконтрольованих, перевантажених або непередбачуваних. Відповідно до концептуальної моделі передбачається, що зростання рівня переживаного стресу супроводжується зниженням рівня суб'єктивного благополуччя.

Важливе місце в моделі займають копінг-стратегії, які розглядаються як способи подолання стресових ситуацій. Передбачається, що особливості використання копінг-стратегій можуть опосередковувати зв'язок між переживаним стресом і суб'єктивним благополуччям. Використання більш адаптивних стратегій подолання пов'язується з кращими показниками благополуччя, тоді як переважання неадаптивних способів реагування може супроводжуватися його зниженням.

Окремим ресурсним чинником у межах моделі виступає сприйнята соціальна підтримка, яка відображає суб'єктивну оцінку доступності підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших осіб. Передбачається, що вищий рівень соціальної підтримки пов'язаний зі зниженням переживаного стресу та

підвищенням суб'єктивного благополуччя. Крім того, соціальна підтримка розглядається як ресурс адаптації, який може послаблювати негативний вплив стресу на психологічне функціонування особистості.

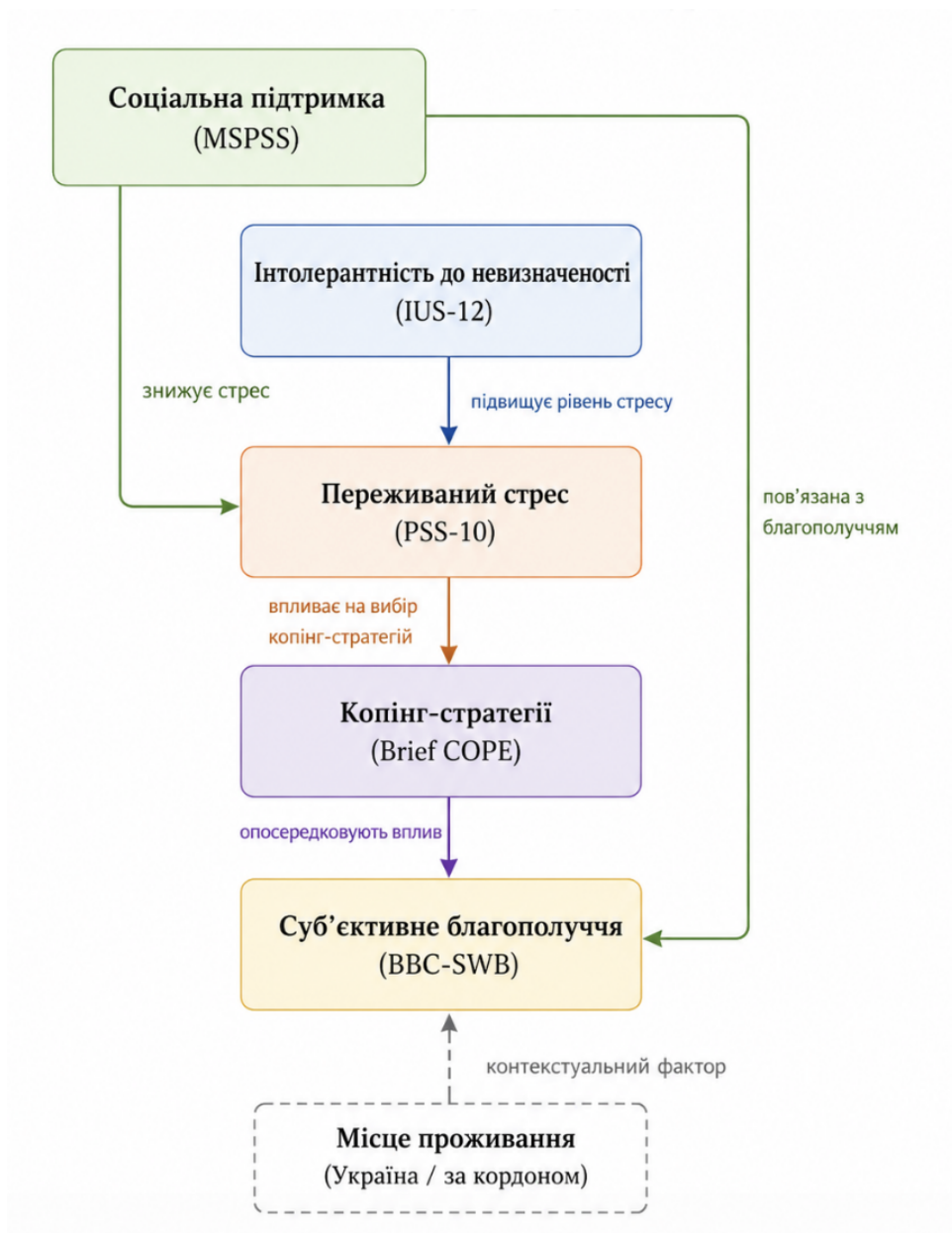


Рис. 2.1 Емпірична модель дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни.

У дослідженні також враховується місце проживання респондентів (в Україні або за кордоном) як контекстуальний фактор, що може бути пов'язаний із відмінностями в рівнях суб'єктивного благополуччя, інтолерантності до невизначеності, переживаного стресу, копінг-стратегій та соціальної підтримки.

Таким чином, емпірична модель передбачає, що інтолерантність до невизначеності пов'язана зі зростанням переживаного стресу, який, своєю чергою, негативно пов'язаний із суб'єктивним благополуччям. Водночас характер цього зв'язку може визначатися особливостями копінг-поведінки особистості, тоді як соціальна підтримка виступає важливим ресурсом психологічної адаптації та чинником підтримання суб'єктивного благополуччя в умовах війни.

Для емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, що дають змогу оцінити як інтегральний рівень суб'єктивного благополуччя, так і окремі психологічні чинники. Добір інструментарію здійснювався відповідно до предмета дослідження та з урахуванням змістової відповідності методик основним досліджуваним змінним.

Для оцінки суб'єктивного благополуччя у дослідженні використано методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-Being Scale, BBC-SWB) в українській адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер (2022).

Оригінальну версію методики було розроблено Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai та М. Kinderman. Методика спрямована на комплексне вимірювання суб'єктивного благополуччя як багатовимірного феномена, що охоплює оцінку психологічного стану, фізичного самопочуття та міжособистісних стосунків.

Структура методики включає три субшкали:

1) психологічне благополуччя (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);

2) фізичне здоров'я та благополуччя (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);

3) стосунки (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала (Карамушка та ін., 2023) с.23–24.

З огляду на предмет дослідження, використання цієї методики є доцільним, оскільки вона дозволяє оцінити суб'єктивне благополуччя як центральну змінну дослідження та проаналізувати його різні компоненти.

Методика «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) Н. Карлетона (адаптація Г. Громової) .

Для оцінки ставлення респондентів до невизначених ситуацій у дослідженні використано «Шкалу інтолерантності до невизначеності» (Intolerance of Uncertainty Scale – IUS-12), розроблену у скороченій 12-пунктовій версії та адаптовану для української вибірки Г. Громовою (2021). Методика призначена для вимірювання загальної схильності людини сприймати невизначеність як загрозову, неприємну та важку для перенесення.

Опитувальник містить 12 тверджень, що описують переживання та думки, пов'язані з невизначеністю майбутніх подій, непередбачуваністю ситуацій, труднощами прийняття рішень за браку інформації тощо. Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхньому звичному стану, за 5-бальною шкалою. (Громова, 2021)

У структурі методики виділяють загальний показник інтолерантності до невизначеності, а також два взаємопов'язані компоненти:

1. когнітивний - відображає схильність до негативних очікувань щодо майбутнього, надмірне хвилювання через непередбачувані події, труднощі планування в умовах невизначеності;

2. емоційно-поведінковий - характеризує тенденцію блокувати активність, уникати рішень або дій у невизначених ситуаціях через сильну тривогу та напруження.

Сумарний бал за всіма пунктами використовується як індикатор загального рівня інтолерантності до невизначеності: чим він вищий, тим менш толерантно людина ставиться до невизначених обставин.

Для дослідження копінг-стратегій у роботі використано опитувальник Brief-COPE (C. S. Carver, 1997) в українській адаптації Т. Яблонської, О. Верника, Г. Гайворонського (2023). Методика застосовується для оцінки способів подолання стресових ситуацій і дає змогу виявити, які саме поведінкові та когнітивні стратегії людина використовує в умовах напруження.

Опитувальник містить 28 тверджень, об'єднаних у 14 підшкал, і може використовуватися як у диспозиційному, так і в ситуаційному форматі. Українська адаптація передбачає ситуаційний варіант, що є доречним для аналізу копінг-поведінки в контексті воєнного стресу. Структура методики охоплює різні способи реагування на стрес, які узагальнюються у три ширші групи: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг та уникаючий копінг (Яблонська та ін., 2023).

Включення цієї методики до програми дослідження є обґрунтованим, оскільки копінг-стратегії розглядаються як один із важливих соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя. В умовах війни способи подолання стресу можуть як підтримувати адаптацію особистості, так і ускладнювати її, що робить їх вивчення значущим межах даної роботи.

Психометричні показники української версії Brief-COPE свідчать про її придатність для наукового використання. У дослідженні адаптації зафіксовано прийнятні показники внутрішньої узгодженості більшості шкал, а також підтверджено достатню надійність і валідність методики. Автори адаптації дійшли висновку, що українська версія опитувальника може використовуватися для оцінки копінг-поведінки особистості в дослідницькій практиці.

Для оцінки сприйнятої соціальної підтримки у дослідженні використано Багатомірну шкалу сприйняття соціальної підтримки (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS) авторів G. D. Zimet, N. W. Dahlem, S. G. Zimet, G. K. Farley (1988) в українській версії Ю. Б. Мельника та А. В. Стаднік (2023). Методика призначена для вимірювання того, як особистість суб'єктивно оцінює наявність і достатність соціальної підтримки у своєму житті.

Опитувальник містить 12 пунктів і включає три субшкали: Сім'я, Друзі та Близькі люди. Кожна з них відображає окреме джерело соціальної підтримки та дає змогу оцінити, наскільки людина відчуває доступність емоційної й практичної допомоги з боку значущого соціального оточення. Відповіді подаються за шкалою від 0 до 6, де вищі значення вказують на вищий рівень сприйнятої соціальної підтримки. (Мельник, Стаднік, 2023)

Використання цієї методики в межах даного дослідження є доцільним, оскільки сприйнята соціальна підтримка розглядається як один із важливих соціально-психологічних ресурсів збереження суб'єктивного благополуччя в умовах війни. З огляду на тривале напруження, вимушені переміщення, розрив соціальних контактів і адаптацію до нових умов життя, суб'єктивне відчуття підтримки з боку сім'ї, друзів і близьких людей може виступати значущим чинником психологічної стійкості та адаптації.

Для оцінки рівня сприйнятого стресу у дослідженні використано Шкалу сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) авторів S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein (1983) в україномовній адаптації О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецької (2022). Методика призначена для виявлення того, наскільки людина оцінює власну життєву ситуацію як напружену, неконтрольовану та непередбачувану.

Шкала містить 10 пунктів, з яких 6 є прямими, а 4 реверсивними. Респондент оцінює частоту відповідних переживань і думок за 5-бальною шкалою від 0 до 4, після чого обчислюється сумарний показник сприйнятого стресу. Вищі значення свідчать про більш виражене суб'єктивне переживання стресу.

Використання PSS-10 у межах даного дослідження є обґрунтованим, оскільки сприйнятий стрес розглядається як один із соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя в умовах війни. На відміну від інструментів, що фіксують переважно зовнішні стресори, ця шкала дає змогу оцінити саме суб'єктивну когнітивну оцінку ситуації, тобто те, наскільки складні життєві події переживаються як надмірні порівняно з наявними ресурсами подолання.

Отже, використаний комплекс психодіагностичних методик є змістово релевантним і психометрично обґрунтованим для дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Обраний інструментарій дає змогу комплексно оцінити як рівень суб'єктивного благополуччя, так і ключові змінні емпіричного дослідження.

2.2. Характеристика вибірки дослідження

У дослідженні взяли участь 86 респондентів - повнолітні громадяни України. До вибірки увійшли як особи, що на момент опитування проживали на території України, так і ті, хто після початку повномасштабної війни мешкає за кордоном. За статтю у вибірці переважали жінки, частка яких становила 75,6 %, тоді як частка чоловіків складала 24,4% (рис. 2.2).

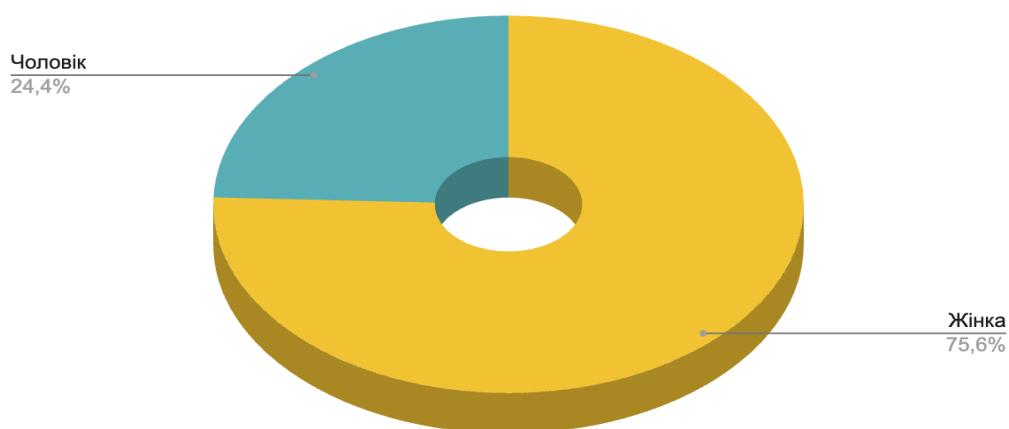


Рис.2.2 Характеристика вибірки за статтю

Аналіз вікового складу вибірки показав, що найбільш чисельно були представлені особи молодого та середнього дорослого віку. Зокрема, 48% учасників становили особи віком 25-34 роки, 31% - 35-44 роки, 14 % - 45-54 роки. Частка респондентів віком 18-24 роки та 55-64 роки становила по 2,3 %, а група 65 років і старше була представлена 1,2 % вибірки.

Отже, вибірка була зосереджена переважно в межах вікових груп ранньої та середньої дорослості (рис. 2.3).

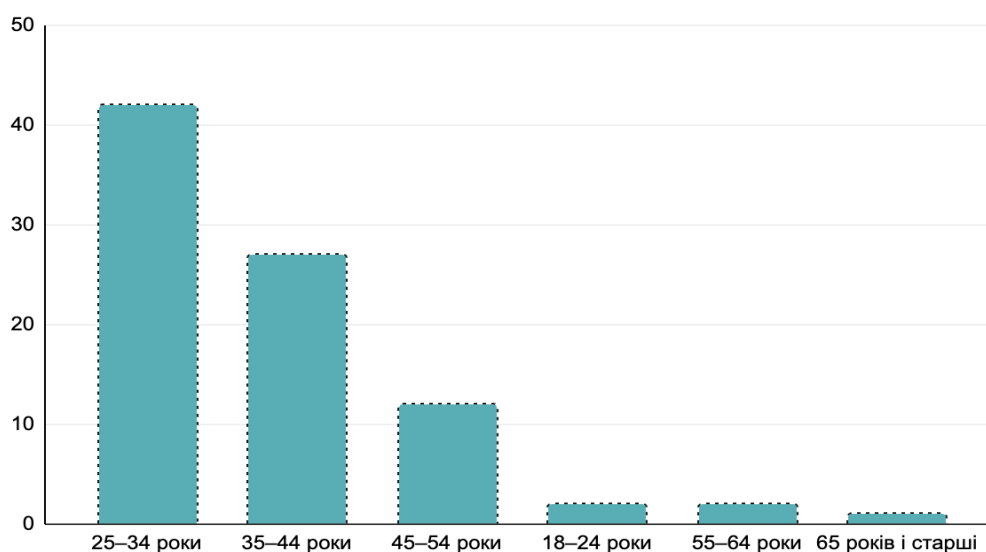


Рис.2.3 Характеристика вибірки по віку

За поточним місцем проживання 60,5% респондентів перебували в Україні, а 39,5% за кордоном.

Серед респондентів, які на момент опитування проживали за кордоном, найбільшу частку становили особи, що перебувають поза межами України понад 3 роки 55,9%. Частка тих, хто перебував за кордоном від 2 до 3 років, складала 26,5%, від 1 до 2 років - 8,8%, від 6 місяців до 1 року - 5,9%, менше 6 місяців - 2,9% (рис. 2.4).

Отримані дані свідчать, що серед учасників дослідження, які проживають за кордоном, переважали особи з відносно тривалим досвідом перебування в іншій країні, що може бути пов'язано з більш сформованими стратегіями адаптації до нового соціального середовища.

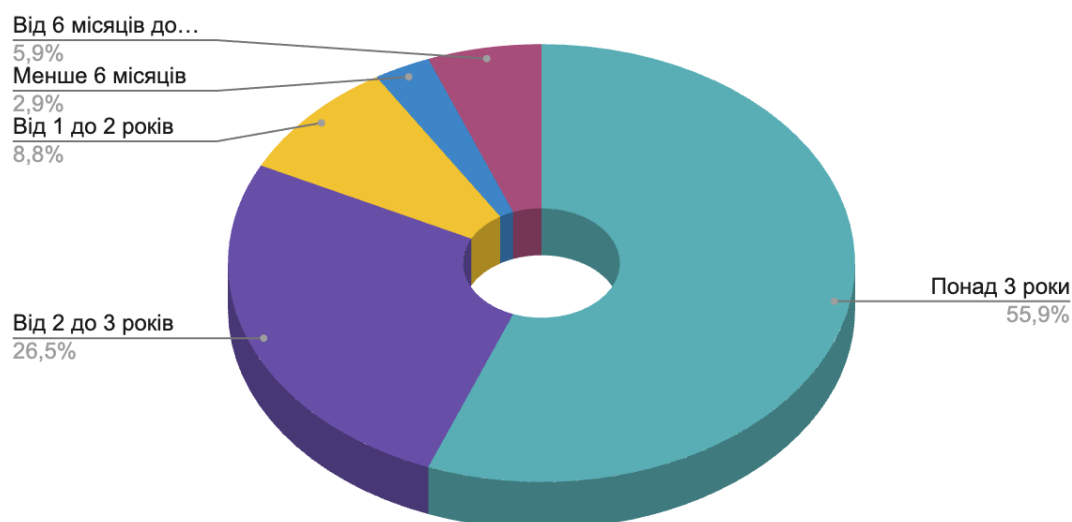


Рис. 2.4 Розподіл респондентів за тривалістю перебування за кордоном

Додатково було проаналізовано рівень володіння мовою країни проживання серед респондентів, які перебувають за кордоном. Найбільша частка учасників 52,9% зазначила, що має базові знання мови та може сказати щось просте, однак відчуває труднощі у повноцінному спілкуванні. Ще 23,5% респондентів повідомили, що розуміють більшість розмов і можуть підтримати коротку бесіду. Водночас 11,8 % учасників вказали, що зовсім не володіють мовою країни проживання й розуміють лише окремі слова, а ще 11,8% що достатньо добре володіють мовою та можуть спілкуватися в повсякденних ситуаціях (рис. 2.5).

Таким чином, для більшості респондентів, які перебувають за кордоном, характерний початковий або середній рівень мовної адаптації, що може виступати додатковим чинником повсякденного стресу. Це може вказувати на те, що мовна адаптація залишається важливим аспектом повсякденного життя респондентів за кордоном. Недостатній рівень володіння мовою може ускладнювати соціальну взаємодію, знижувати відчуття впевненості в новому середовищі та опосередковано впливати на суб'єктивне благополуччя.



Рис. 2.5 Розподіл респондентів за рівнем володіння мовою країни проживання

Для характеристики вибірки також було враховано соціально-демографічні показники, зокрема рівень освіти, основний вид зайнятості, сімейний статус, наявність дітей, особливості проживання, суб'єктивну оцінку матеріального становища, а також факт отримання психологічної чи психіатричної допомоги. Врахування цих показників дає змогу більш повно охарактеризувати вибірку в контексті дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни.

За сімейним статусом переважну частину вибірки становили особи, які перебували у стосунках або шлюбі - 81,4%. Частка учасників, які не перебували у стосунках, складала 10,5%, розлучених - 5,8%, вдівців / вдів - 1,2%. Отримані дані свідчать про переважання у вибірці осіб, які мають стабільні партнерські стосунки, що може бути важливим у контексті дослідження сприйнятої соціальної підтримки та суб'єктивного благополуччя (рис. 2.6).

Отримані дані також дають підстави припустити, що для більшості учасників наявність партнерських стосунків може виступати важливим елементом повсякденного соціального ресурсу.

В умовах війни стабільні близькі стосунки можуть сприяти зниженню відчуття ізолюваності, підтримувати емоційну рівновагу та підсилювати суб'єктивне відчуття захищеності. Водночас сам факт перебування у стосунках не означає автоматично високого рівня підтримки, однак дозволяє розглядати сімейний статус як значущий соціальний контекст у вивченні благополуччя.

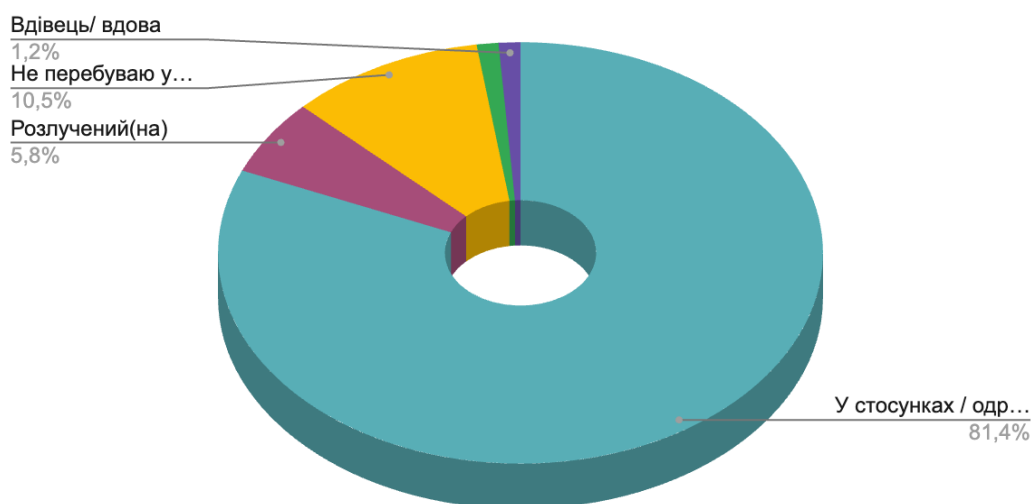


Рис. 2.6 Розподіл респондентів за сімейним станом

За суб'єктивною оцінкою поточного фінансового стану найбільша частка учасників віднесла себе до категорії: середній (забезпечує базові потреби, але без додаткових можливостей) - 38,4%. Майже такою самою була частка осіб, які оцінили свій фінансовий стан як вищий за середній - 36,0%. Водночас 16,3 % учасників визначили свій матеріальний стан як нижчий за середній (з труднощами покриває основні витрати), 7,0 % - як високий (стабільне та комфортне матеріальне становище), а 2,3% як незадовільний (не забезпечує базові потреби) (рис. 2.7).

Отримані дані свідчать, що у вибірці переважали особи із суб'єктивно середнім або відносно благополучним матеріальним становищем, проте частина

учасників перебувала в умовах фінансової вразливості, що може мати значення для переживання стресу та рівня суб'єктивного благополуччя.

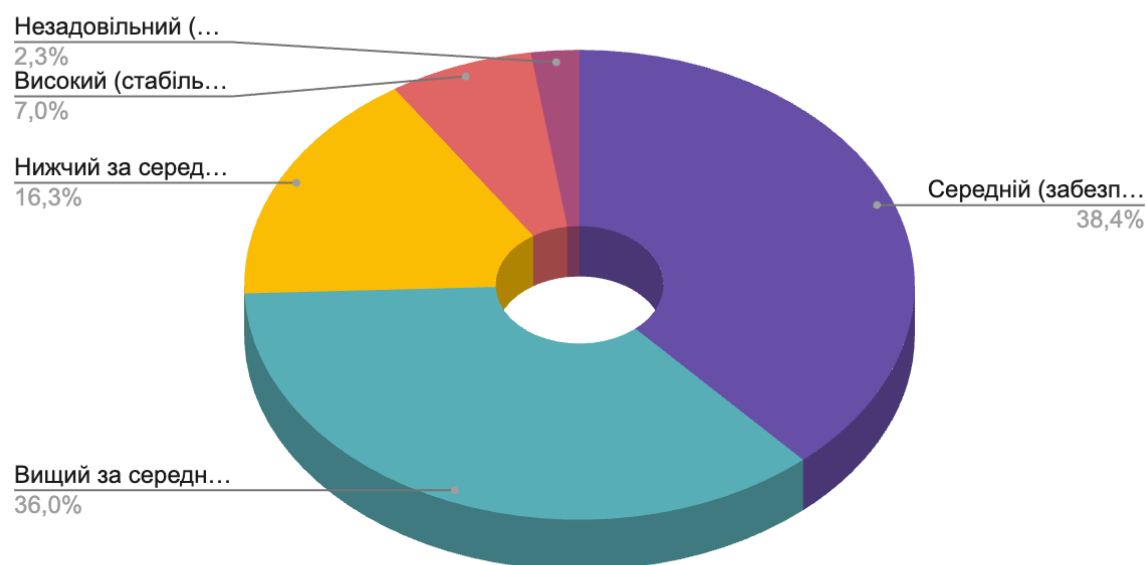


Рис. 2.7. Розподіл учасників дослідження за суб'єктивною оцінкою поточного фінансового стану

Методи статистичної обробки емпіричних даних

Статистична обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою програми Jamovi. На першому етапі аналізу було здійснено перевірку внутрішньої узгодженості використаних психодіагностичних методик за допомогою коефіцієнта Альфа Кронбаха. Застосування цього показника дало змогу оцінити надійність шкал і підтвердити доцільність їх використання в межах даного дослідження.

Для загальної характеристики вибірки та опису основних емпіричних показників застосовувалися методи описової статистики, зокрема обчислення середніх значень, стандартних відхилень, мінімальних і максимальних значень. Використання описових статистик дало змогу охарактеризувати загальні тенденції у вираженості досліджуваних змінних.

З метою виявлення взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям і соціально-психологічними чинниками використовувався кореляційний аналіз. Його застосування дозволило визначити напрям, силу та характер зв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя, сприйнятого стресу, інтолерантності до невизначеності, копінг-стратегій та сприйнятої соціальної підтримки.

Для визначення внеску окремих соціально-психологічних чинників у варіативність показників суб'єктивного благополуччя використовувався регресійний аналіз. Його застосування дозволило встановити, які саме змінні мають найбільше значення у поясненні рівня суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни.

З метою виявлення структурних особливостей взаємозв'язків між емпіричними показниками та уточнення їхньої внутрішньої організації використовувався факторний аналіз.

Висновки до розділу II

У другому розділі було здійснено методичне обґрунтування та описано організацію емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Побудова емпіричної частини дослідження здійснювалася відповідно до його мети, предмета, дослідницьких питань і загальної логіки вивчення суб'єктивного благополуччя як багатовимірного психологічного феномена.

У межах розділу було обґрунтовано доцільність використання онлайн-формату збору даних, що відповідає специфіці досліджуваної проблематики й сучасним умовам життя українців у ситуації війни. Обраний формат організації дослідження дав змогу охопити респондентів із різним актуальним життєвим контекстом, зокрема тих, хто проживає в Україні, та тих, хто перебуває за її межами. Це створило підстави для розгляду суб'єктивного благополуччя не ізольовано, а в ширшому соціально-психологічному контексті, що включає особливості адаптації, соціального функціонування та доступності ресурсів підтримки.

У дослідженні взяли участь 86 повнолітніх громадян України. За статтю у вибірці переважали жінки 75,6%, тоді як чоловіки становили 24,4%. За віком найбільш чисельно були представлені групи 25-34 роки 31,4%. За місцем проживання 60,5% учасників перебували в Україні, а 39,5% за кордоном. Серед тих, хто проживав за межами України, переважали особи з тривалішим досвідом перебування в іншій країні. Крім того, у вибірці переважають респонденти, які перебувають у стосунках 81,4%, а за суб'єктивною оцінкою матеріального становища найбільшу частку становили респонденти із середнім і вищим за середній рівнем фінансового стану. Отже, вибірка є соціально неоднорідною та дає змогу аналізувати суб'єктивне благополуччя в різних життєвих умовах воєнного часу.

Також було обґрунтовано використання комплексу психодіагностичних методик узгодженими з концептуальною моделлю дослідження та дають змогу комплексно оцінити як рівень суб'єктивного благополуччя, так і ключові соціально-психологічні чинники, пов'язані з ним.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження суб'єктивного благополуччя

Перед проведенням основного статистичного аналізу було здійснено перевірку внутрішньої узгодженості використаних психодіагностичних методик за допомогою коефіцієнта α Кронбаха та коефіцієнта ω Макдональда. Отримані результати засвідчили, що більшість використаних шкал мають достатній або високий рівень надійності в межах досліджуваної вибірки.

Найвищі показники внутрішньої узгодженості було виявлено для шкали суб'єктивного благополуччя BBC-SWB: $\alpha = 0.936$, $\omega = 0.938$. Це свідчить про дуже високу узгодженість пунктів методики та дозволяє використовувати її загальний показник у подальшому статистичному аналізі.

Табл. 3.1.

Показники внутрішньої узгодженості використаних методик

Методика	α Кронбаха	ω Макдональда
Шкала суб'єктивного благополуччя	0.936	0.938
Шкала сприйнятої соціальної підтримки	0.906	0.910
Шкала інтолерантності до невизначеності	0.885	0.887
Опитувальник Brief-COPE	0.668	0.676
- копінг, сфокусований на проблемі	0.554	0.582
- копінг, сфокусований на емоціях	0.492	0.506
- унікаючий копінг	0.704	0.713

Високі показники надійності також отримано для шкали сприйнятої соціальної підтримки MSPSS: $\alpha = 0.906$, $\omega = 0.910$, що вказує на стабільність вимірювання конструкту соціальної підтримки у досліджуваній вибірці.

Шкала інтолерантності до невизначеності IUS-12 також продемонструвала високий рівень внутрішньої узгодженості: $\alpha = 0.885$, $\omega = 0.887$. Подібний результат отримано і для шкали сприйнятого стресу PSS-10, де $\alpha = 0.878$, $\omega = 0.879$. Це свідчить про те, що обидві методики можуть бути використані для подальшого аналізу як надійні інструменти вимірювання відповідних психологічних показників.

Для методики Brief-COPE результати виявилися неоднорідними. Унікаючий копінг продемонстрував прийнятний рівень внутрішньої узгодженості: $\alpha = 0.704$, $\omega = 0.713$. Водночас для копіngu, сфокусованого на проблемі, показники були нижчими: $\alpha = 0.554$, $\omega = 0.582$, для копіngu, сфокусованого на емоціях, $\alpha = 0.492$, $\omega = 0.506$. Це може бути пов'язано зі специфікою Brief-COPE як багатовимірної методики, що охоплює різні стратегії подолання стресу, які не завжди утворюють однорідну шкалу.

Для методики Brief-COPE додатково було перевірено внутрішню узгодженість усіх 28 пунктів разом. Отриманий показник α Кронбаха становив 0.668, а коефіцієнт ω Макдональда 0.676, що свідчить про помірну внутрішню узгодженість. Водночас цей результат слід інтерпретувати обережно, оскільки Brief-COPE є багатовимірною методикою і не передбачає розгляду всіх пунктів як єдиної однорідної шкали. Пункти методики відображають різні, іноді протилежні за психологічним змістом копінг-стратегії, тому нижчий показник узгодженості є очікуваним.

Було здійснено описовий аналіз основних показників дослідження та перевірено нормальність їх розподілу за критерієм Шапіро-Вілка (табл. 3.2). До аналізу були включені загальний показник суб'єктивного благополуччя та його компоненти, інтолерантність до невизначеності, сприйнята соціальна підтримка, сприйнятий стрес, а також три укрупнені показники копінг-стратегій.

Табл. 3.2.

**Описові статистики та перевірка нормальності розподілу
досліджуваних показників**

Показник	M	Me	SD	Min	Max	Shapiro-Wilk W	p
Фізичне здоров'я та благополуччя	20.5	21.0	5.18	9	33	0.989	0.657
Психологічне благополуччя	37.8	38.0	8.56	20	53	0.967	0.025
Стосунки	16.7	17.0	4.09	7	25	0.976	0.108
Загальний показник суб. благополуччя	75.0	75.0	15.8	37	107	0.982	0.259
Інтолерантність до невизначеності	37.5	37.0	8.44	16	59	0.995	0.982
Сприйнята соціальна підтримка	5.59	5.79	1.03	2.92	7.00	0.936	< .001
Сприйнятий стрес	19.9	21.0	6.45	7	34	0.976	0.111
Копінг, сфокусований на проблемі	2.93	2.88	0.407	1.88	3.88	0.977	0.135
Копінг, сфокусований на емоціях	2.60	2.58	0.349	1.75	3.42	0.970	0.041
Унікаючий копінг	2.16	2.13	0.519	1.00	3.63	0.984	0.378

* M - середнє значення; Me - медіана; SD - стандартне відхилення.

За результатами описової статистики середнє значення загального показника суб'єктивного благополуччя становило $M = 75.0$, медіана $Me = 75.0$, стандартне відхилення - $SD = 15.8$. Це свідчить про помірну варіативність показників суб'єктивного благополуччя у вибірці. Серед компонентів суб'єктивного благополуччя середнє значення фізичного благополуччя становило $M = 20.5$, психологічного благополуччя $M = 37.8$, а благополуччя у сфері стосунків $M = 16.7$.

Середній рівень інтолерантності до невизначеності за шкалою IUS-12 становив $M = 37.5$, що вказує на наявність варіативності у сприйнятті невизначеності серед респондентів. Показник сприйнятого стресу за PSS-10 мав середнє значення $M = 19.9$, медіану $Me = 21.0$ та стандартне відхилення $SD = 6.45$. Середній показник сприйнятої соціальної підтримки за MSPSS становив $M = 5.59$ при максимальному можливому значенні 7, що може свідчити про достатньо виражене відчуття соціальної підтримки у досліджуваній вибірці.

Аналіз копінг-стратегій показав, що найвищий середній показник було отримано для копінгу, сфокусованого на проблемі $M = 2.93$, дещо нижчий для копінгу, сфокусованого на емоціях $M = 2.60$, а найнижчий для уникаючого копінгу $M = 2.16$. Це може свідчити про те, що респонденти частіше використовують активніші та більш конструктивні способи подолання стресу, тоді як уникаючі стратегії виражені меншою мірою.

Перевірка нормальності розподілу показала, що більшість змінних мають розподіл, який статистично не відрізняється від нормального. Зокрема, нормальний розподіл було виявлено для фізичного благополуччя, благополуччя у сфері стосунків, загального показника суб'єктивного благополуччя, інтолерантності до невизначеності, сприйнятого стресу, проблемно сфокусованого копінгу та уникаючого копінгу, оскільки значення $p > 0.05$.

Водночас для психологічного благополуччя $p = 0.025$, сприйнятої соціальної підтримки ($p < .001$) та емоційно сфокусованого копінгу $p = 0.041$ було виявлено статистично значуще відхилення від нормального розподілу. Це означає, що під час подальшого аналізу необхідно враховувати особливості розподілу цих змінних.

Як видно з табл. 3.3, середні значення показників суб'єктивного благополуччя у респондентів, які перебувають в Україні, та респондентів, які проживають за кордоном, є досить близькими.

Загальний показник суб'єктивного благополуччя в обох групах становить $M = 75.0$, що свідчить про відсутність виражених відмінностей на рівні описової статистики. За окремими компонентами також не спостерігається

суттєвого розходження між групами: показники фізичного здоров'я та благополуччя, психологічного благополуччя і стосунків мають близькі середні значення та медіани. Водночас для підтвердження або спростування статистичної значущості відмінностей між групами необхідно провести подальший порівняльний аналіз.

Табл. 3.3.

**Описові статистики шкал опитувальника
«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»**

Назви шкал	Місце постійного проживання	Середнє значення (М)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Фізичне здоров'я та благополуччя	В Україні	20.7	22.0	5.16
	За кордоном	20.2	20.0	5.27
Психологічне благополуччя	В Україні	37.6	37.0	8.75
	За кордоном	38.1	39.0	8,38
Стосунки	В Україні	16.8	17.0	4.29
	За кордоном	16.6	17.0	3.83
Суб. благополуччя, загальний показник	В Україні	75.0	75.0	16.0
	За кордоном	75.0	75.0	15.7

Як видно з табл. 3.4, показники інтолерантності до невизначеності в обох групах є досить близькими. Загальний показник IUS-12 у респондентів, які перебувають в Україні, становить $M = 37.0$, тоді як у респондентів, які проживають за кордоном, $M = 38.3$.

Отже, на рівні описової статистики можна спостерігати дещо вищий середній показник інтолерантності до невизначеності серед респондентів, які перебувають за кордоном, однак ця різниця є незначною.

Табл. 3.4.

**Описові статистики шкал опитувальника
«Інтолерантності до невизначеності»**

Назви шкал	Місце постійного проживання	Середнє значення (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Прогностична тривога	В Україні	23.1	23.5	4.88
	За кордоном	23.4	23.0	4.78
Гнітюча тривога	В Україні	13.9	13.0	4.41
	За кордоном	14.9	15.0	3.70
Інтолерантність до невизначеності, загальний показник	В Україні	37.0	36.5	8.80
	За кордоном	38.3	38.0	7.93

За підшкалою прогностичної тривоги середні значення майже не відрізняються: у групі респондентів, які перебувають в Україні, показник становить $M = 23.1$, а в групі респондентів за кордоном $M = 23.4$. Обидва значення потрапляють у діапазон середнього рівня прогностичної тривоги, оскільки для цієї підшкали середній рівень відповідає 17–26 балам. Це може свідчити про те, що для обох груп характерна помірно виражена потреба у передбачуваності, ясності та завершеності ситуацій, пов'язаних із майбутнім.

За підшкалою гнітючої тривоги середній показник у групі респондентів, які перебувають в Україні, становить $M = 13.9$, а серед респондентів за кордоном $M = 14.9$. Обидва значення також відповідають середньому рівню, оскільки для гнітючої тривоги середній діапазон становить 11–17 балів. Водночас у групі респондентів за кордоном цей показник є дещо вищим, що може вказувати на трохи більшу вираженість емоційно-тілесної реакції на ситуації невизначеності, несподіваності або браку контролю.

Прогностична тривога відображає переважно когнітивний компонент інтолерантності до невизначеності, тобто очікування, переконання та

занепокоєння щодо майбутнього. Натомість гнітюча тривога більше пов'язана з емоційними й тілесними реакціями на невизначеність, зокрема розгубленістю, напруженням, складністю зосередження та негативними переживаннями у ситуаціях, які сприймаються як непередбачувані.

Отже, результати свідчать, що в обох групах респондентів інтолерантність до невизначеності виражена на помірному рівні. Найбільш подібними між групами є показники прогностичної тривоги, тоді як за гнітючою тривогою і загальним показником респонденти, які проживають за кордоном, мають дещо вищі середні значення.

Результати описової статистики за шкалами сприйнятої соціальної підтримки у Табл.3.5 дають змогу оцінити загальний рівень сприйнятої соціальної підтримки, а також окремо простежити, які саме джерела підтримки є найбільш вираженими у респондентів. Для інтерпретації показників використовувався середній бал за шкалою від 1 до 7, де значення від 1.0 до 2.9 відповідають низькому рівню підтримки, від 3.0 до 5.0 помірному, а від 5.1 до 7.0 високому рівню сприйнятої соціальної підтримки.

За загальним показником обидві групи демонструють високий рівень соціальної підтримки.

У респондентів, які перебувають в Україні, середнє значення становить $M = 5.58$, тоді як у респондентів, які проживають за кордоном, $M = 5.61$. Отримані значення майже не відрізняються між собою, що на рівні описової статистики вказує на відносну подібність двох груп за загальним відчуттям наявності підтримки з боку соціального оточення.

Аналіз окремих джерел підтримки показує, що найвищі середні значення зафіксовано за підшкалою підтримки з боку значущої іншої людини. У групі респондентів, які перебувають в Україні, цей показник дорівнює $M = 5.80$, а серед респондентів за кордоном $M = 5.98$. Обидва значення відповідають високому рівню підтримки, що може свідчити про важливу роль близької, емоційно значущої людини як ресурсу психологічної стабільності в умовах війни, невизначеності та життєвих змін.

Табл. 3.5.

**Описові статистики шкал опитувальника
«Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки»**

Назви шкал	Місце постійного проживання	Середнє значення (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Підтримка з боку значущої іншої людини	В Україні	5.80	6.38	1.34
	За кордоном	5.98	6.00	0.87
Підтримка з боку сім'ї	В Україні	5.68	6.00	1.24
	За кордоном	5.83	6.00	1.11
Підтримка з боку друзів	В Україні	5.28	5.50	1.34
	За кордоном	5.03	5.38	1.58
Сприйнята соціальна підтримка, загальний показник	В Україні	5.58	5.96	1.13
	За кордоном	5.61	5.67	0.87

Підтримка з боку сім'ї також перебуває на високому рівні в обох групах. Середнє значення в групі респондентів, які проживають в Україні, становить $M = 5.68$, а в групі респондентів за кордоном $M = 5.83$. Це дозволяє припустити, що сімейні зв'язки залишаються важливим джерелом емоційної та практичної підтримки незалежно від місця перебування респондентів. Водночас дещо вищий середній показник у групі за кордоном може бути пов'язаний із більшою актуальністю сімейної підтримки в умовах адаптації до нового соціального середовища.

Порівняно з іншими джерелами, підтримка з боку друзів має дещо нижчі середні значення. У респондентів, які перебувають в Україні, цей показник

становить $M = 5.28$, а у респондентів, які проживають за кордоном, $M = 5.03$. Попри те, що обидва значення залишаються в межах високого рівня, підтримка друзів є менш вираженою порівняно з підтримкою значущої іншої людини та сім'ї. Особливо це помітно у групі респондентів за кордоном, де середній показник підтримки друзів наближається до нижньої межі високого рівня. Це може бути пов'язано з розривом або трансформацією звичних соціальних контактів унаслідок переїзду, зміни середовища проживання та необхідності формування нових соціальних зв'язків.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що респонденти обох груп загалом сприймають соціальну підтримку як достатньо виражену. Найбільш значущими джерелами підтримки виступають близька людина та сім'я, тоді як підтримка друзів має дещо нижчі показники. На рівні описової статистики суттєвих відмінностей між респондентами, які перебувають в Україні, та респондентами, які проживають за кордоном, не простежується.

Результати за шкалою PSS-10 дають змогу оцінити суб'єктивне сприйняття стресу респондентами залежно від місця їхнього постійного проживання. За цією методикою вищий сумарний бал вказує на більш виражене переживання стресу, тобто на те, що життєві події частіше сприймаються як непередбачувані, неконтрольовані або такі, що перевищують наявні ресурси подолання.

Табл. 3.6.

**Описові статистики шкал опитувальника
«Шкала сприйнятого стресу»**

Назва шкали	Місце постійного проживання	Середнє значення (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Сприйнятий стрес	В Україні	20.3	21.5	6.39
	За кордоном	19.3	19.5	6.58

У групі респондентів, які перебувають в Україні, середній показник сприйнятого стресу становить $M = 20.3$, медіана $Me = 21.5$, стандартне відхилення $SD = 6.39$. Значення варіюють від 7 до 34 балів, що свідчить про

наявність індивідуальних відмінностей у рівні переживання стресу всередині цієї групи.

Серед респондентів, які проживають за кордоном, середнє значення за шкалою PSS-10 є дещо нижчим і становить $M = 19.3$, медіана $Me = 19.5$, стандартне відхилення $SD = 6.58$.

У порівняльному аспекті респонденти, які перебувають в Україні, демонструють трохи вищий середній рівень сприйнятого стресу порівняно з респондентами за кордоном. Різниця між середніми значеннями становить 1.0 бала, тому її доцільно розглядати як незначну тенденцію, а не як підтверджену відмінність між групами.

З огляду на інтерпретаційні межі PSS-10, обидві групи перебувають у діапазоні помірного рівня сприйнятого стресу. Це може відображати загальну напруженість життєвої ситуації українців в умовах війни незалежно від місця перебування. Водночас дещо вищий показник у групі респондентів в Україні може бути пов'язаний із безпосередньою залученістю у воєнний контекст, вищим рівнем небезпеки, побутової невизначеності та щоденних стресогенних чинників.

Оскільки укрупнені шкали Brief-COPE містять різну кількість пунктів, для описового аналізу було використано середні значення на пункт. Такий підхід дозволяє порівнювати вираженість різних типів копінг-стратегій між собою, оскільки всі показники перебувають в одному діапазоні від 1 до 4.

Описові статистики за укрупненими шкалами Brief-COPE дозволяють простежити, які типи копінг-стратегій частіше використовуються респондентами в умовах воєнного стресу та невизначеності. Для аналізу було використано середні значення за кожною укрупненою шкалою, оскільки вони мають різну кількість пунктів. Такий спосіб підрахунку дає змогу коректніше зіставляти вираженість проблемно сфокусованого, емоційно сфокусованого та унікаючого копіngu.

Табл. 3.7.

Описові статистики шкал опитувальника «Brief-COPE»

Назви шкал	Місце проживання	Середнє арифметичне (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Копінг, сфокусований на проблемі	В Україні	2.97	2.94	0.422
	За кордоном	2.88	2.88	0.383
Копінг, сфокусований на емоціях	В Україні	2.63	2.58	0.363
	За кордоном	2.57	2.54	0.330
Унікаючий копінг	В Україні	2.12	2.06	0.528
	За кордоном	2.23	2.19	0.506

Найвищі середні значення в обох групах зафіксовано за шкалою копінгу, сфокусованого на проблемі. У респондентів, які перебувають в Україні, цей показник дорівнює $M = 2.97$, медіана становить $Me = 2.94$, стандартне відхилення $SD = 0.422$. У групі респондентів, які проживають за кордоном, середнє значення є дещо нижчим $M = 2.88$, $Me = 2.88$, стандартне відхилення $SD = 0.383$. Це може вказувати на те, що в обох групах досить помітно представлені стратегії активного подолання, планування, пошуку інформаційної підтримки та позитивного рефреймінгу. Водночас на описовому рівні ці стратегії трохи більше виражені серед респондентів, які перебувають в Україні.

Другим за рівнем вираженості є копінг, сфокусований на емоціях. У групі респондентів в Україні середній показник становить $M = 2.63$, тоді як у групі респондентів за кордоном $M = 2.57$. Медіанні значення також є близькими: $Me = 2.58$ та $Me = 2.54$ відповідно. Це свідчить про те, що респонденти обох груп використовують стратегії, спрямовані на регуляцію емоційного стану, зокрема звернення по емоційну підтримку, вираження переживань, прийняття, гумор або релігійне осмислення ситуації. Різниця між групами є мінімальною, тому її варто розглядати лише як попередню описову тенденцію.

Найнижчі середні значення отримано за шкалою уникаючого копінгу. У респондентів, які перебувають в Україні, цей показник становить $M = 2.12$, медіана $Me = 2.06$, стандартне відхилення $SD = 0.528$. Серед респондентів, які проживають за кордоном, середнє значення дещо вище $M = 2.23$, медіана $Me = 2.19$, стандартне відхилення $SD = 0.506$. Отже, уникаючі стратегії загалом менш виражені порівняно з проблемно та емоційно сфокусованими способами подолання. Водночас у групі респондентів за кордоном простежується трохи вищий рівень таких реакцій, що може бути пов'язано з напруженням адаптації, дистанціюванням від травматичного контексту або спробами зменшити інтенсивність емоційного навантаження.

З метою з'ясування відмінностей між респондентами, які перебувають в Україні, та респондентами, які проживають за кордоном, було проведено порівняльний аналіз основних досліджуваних показників. Оскільки частина змінних мала відхилення від нормального розподілу, основна інтерпретація здійснювалася на основі U-критерію Манна-Уїтні.

Результати порівняльного аналізу наведені в табл. 3.8. не виявили статистично значущих відмінностей між групами за показниками суб'єктивного благополуччя. Зокрема, для загального показника СБ $U = 865$, $p = 0.867$, що свідчить про відсутність значущих розбіжностей між респондентами, які перебувають в Україні, та тими, хто проживає за кордоном. Подібна картина простежується і щодо окремих компонентів суб'єктивного благополуччя: фізичного здоров'я та благополуччя ($p = 0.493$), психологічного благополуччя ($p = 0.791$) і сфери стосунків ($p = 0.763$). Таким чином, місце проживання респондентів не пов'язане зі статистично підтвердженими відмінностями у рівні суб'єктивного благополуччя.

За показниками інтолерантності до невизначеності також не було встановлено статистично значущих відмінностей. Для загального показника IUS-12 значення критерію становить $U = 843$, $p = 0.720$. За підшкалою прогностичної тривоги отримано $p = 0.801$, а за підшкалою гнітючої тривоги $p = 0.279$. Тож, хоча на рівні описової статистики в групі респондентів за

кордоном спостерігалися дещо вищі середні значення гнітючої тривоги, ця різниця не досягла рівня статистичної значущості.

Табл. 3.8.

Порівняльний аналіз досліджуваних показників залежно від місця проживання респондентів

Показник	U Манна-Уїтні	p	Розмір ефекту r
Суб'єктивне благополуччя, загальний показник	865	0.867	-0.022
Фізичне здоров'я та благополуччя	806	0.493	-0.088
Психологічне благополуччя	854	0.791	0.035
Стосунки	850	0.763	-0.039
Інтолерантність до невизначеності, загальний показник	843	0.720	0.046
Прогностична тривога	855	0.801	-0.033
Гнітюча тривога	762	0.279	0.139
Сприйнята соціальна підтримка, загальний показник	826	0.611	-0.066
Підтримка з боку значущої іншої людини	855	0.796	-0.033
Підтримка з боку сім'ї	839	0.692	0.051
Підтримка з боку друзів	821	0.580	-0.071
Сприйнятий стрес	786	0.386	-0.111
Копінг, сфокусований на проблемі	768	0.304	-0.131
Копінг, сфокусований на емоціях	769	0.308	-0.130
Унікаючий копінг	770	0.314	0.129

Аналіз показників сприйнятої соціальної підтримки також не засвідчив суттєвих міжгрупових відмінностей. Загальний показник сприйнятої соціальної

підтримки не відрізняється статистично значуще між групами $U = 826$, $p = 0.611$. Окремі джерела підтримки також мають подібний характер розподілу: підтримка з боку значущої іншої людини $p = 0.796$, підтримка з боку сім'ї $p = 0.692$ та підтримка друзів $p = 0.580$ не демонструють значущих відмінностей залежно від місця проживання. Це дає підстави припустити, що суб'єктивне відчуття соціальної підтримки залишається відносно стабільним ресурсом як для респондентів в Україні, так і для тих, хто перебуває за її межами.

За шкалою сприйнятого стресу PSS-10 статистично значущих відмінностей також не виявлено: $U = 786$, $p = 0.386$. Попри те, що в описовій статистиці середній рівень стресу був дещо вищим у групі респондентів, які перебувають в Україні, ця різниця не є достатньою для висновку про статистично підтверджене розходження між групами.

Подібні результати отримано і для копінг-стратегій. Відмінності між групами не є статистично значущими ні за копінгом, сфокусованим на проблемі $U = 768$, $p = 0.304$, ні за копінгом, сфокусованим на емоціях $U = 769$, $p = 0.308$, ні за унікаючим копінгом $U = 770$, $p = 0.314$. Водночас напрям описових тенденцій залишається цікавим: респонденти в Україні дещо частіше демонстрували проблемно та емоційно сфокусовані стратегії, тоді як у групі за кордоном трохи вищим був показник унікаючого копінгу. Однак ці відмінності не можна інтерпретувати як статистично доведені.

Узагальнюючи результати порівняльного аналізу, можна зазначити, що місце проживання респондентів в Україні або за кордоном не виступило чинником, який статистично значуще диференціює показники суб'єктивного благополуччя, стресу, інтолерантності до невизначеності, соціальної підтримки та копінг-стратегій. Усі отримані значення p перевищують критичний рівень 0.05, а розміри ефекту є малими. Це свідчить про те, що в межах цієї вибірки психологічні показники українців, які перебувають в Україні, та українців, які проживають за кордоном, загалом є подібними.

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними показниками

З метою виявлення взаємозв'язків між суб'єктивним благополуччям та його соціально-психологічними чинниками було проведено кореляційний аналіз. Оскільки частина змінних мала розподіл, що відрізнявся від нормального, для аналізу було використано коефіцієнт кореляції Спірмена. До аналізу було включено загальний показник суб'єктивного благополуччя, його окремі компоненти, показники сприйнятого стресу, інтолерантності до невизначеності, соціальної підтримки та копінг-стратегій.

Спочатку було проаналізовано зв'язки загального показника суб'єктивного благополуччя з основними досліджуваними чинниками. Це дозволило визначити, які саме психологічні характеристики найбільшою мірою пов'язані з рівнем суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни.

Табл. 3.9.

**Взаємозв'язки суб'єктивного благополуччя з основними
соціально-психологічними чинниками**

Показник	ρ Спірмена	p	Характер зв'язку
Інтолерантність до невизначеності	-0.493***	< .001	помірний негативний, статистично значущий
Сприйнята соціальна підтримка	0.407	< .001	помірний позитивний, статистично значущий
Сприйнятий стрес	-0.619***	< .001	сильний негативний, статистично значущий
Копінг, сфокусований на проблемі	0.207	0.056	слабкий позитивний, статистично незначущий
Копінг, сфокусований на емоціях	0.152	0.164	слабкий позитивний, статистично незначущий
Унікаючий копінг	-0.352***	< .001	помірний негативний, статистично значущий

Результати, наведені в табл. 3.9, демонструють, що найсильніший зв'язок із загальним показником суб'єктивного благополуччя має сприйнятий стрес. Між цими показниками виявлено сильний негативний статистично значущий зв'язок:

$\rho = -0.619^{***}$, $p < .001$. Це означає, що зі зростанням рівня сприйнятого стресу рівень суб'єктивного благополуччя має тенденцію знижуватися. Такий результат є очікуваним, оскільки переживання подій як неконтрольованих, напружених або таких, що перевищують ресурси людини, безпосередньо пов'язане зі зменшенням відчуття психологічного комфорту, стабільності та задоволеності життям.

Також було встановлено помірний негативний зв'язок між суб'єктивним благополуччям та інтолерантністю до невизначеності: $\rho = -0.493^{***}$, $p < .001$. Отримані дані свідчать, що вищий рівень труднощів у прийнятті невизначеності пов'язаний із нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя. В умовах війни цей зв'язок має особливе значення, оскільки невизначеність щодо майбутнього, безпеки, місця проживання, фінансової стабільності та життєвих планів може посилювати психологічне напруження і знижувати загальне відчуття благополуччя.

Водночас сприйнята соціальна підтримка має позитивний статистично значущий зв'язок із суб'єктивним благополуччям: $\rho = 0.407$, $p < .001$. Це вказує на те, що респонденти, які вище оцінюють наявність підтримки з боку близького соціального оточення, зазвичай мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Таким чином, соціальна підтримка може розглядатися як важливий ресурс, який допомагає зберігати психологічну стійкість в умовах тривалого стресу та невизначеності.

Серед копінг-стратегій статистично значущий зв'язок із суб'єктивним благополуччям було виявлено лише для уникаючого копінгу. Кореляція є негативною і помірною за силою: $\rho = -0.352^{***}$, $p < .001$. Це означає, що частіше використання стратегій уникання, дистанціювання, заперечення або відсторонення від проблеми пов'язане з нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя. Такий результат може свідчити про те, що уникання тимчасово знижує емоційне напруження, однак у довгостроковій перспективі не сприяє ефективному опрацюванню стресової ситуації.

Зв'язок між суб'єктивним благополуччям і копінгом, сфокусованим на проблемі, виявився слабким позитивним, але не досяг рівня статистичної значущості: $\rho = 0.207$, $p = 0.056$. Це значення є близьким до порогу значущості, тому його можна розглядати як певну описову тенденцію: активне подолання, планування, пошук інформаційної підтримки та позитивний рефреймінг можуть бути пов'язані з вищим благополуччям, однак у межах цієї вибірки цей зв'язок не був статистично підтверджений.

Для копінгу, сфокусованого на емоціях, також отримано слабкий позитивний, але статистично незначущий зв'язок із суб'єктивним благополуччям: $\rho = 0.152$, $p = 0.164$. Це може бути пов'язано з неоднорідністю цієї групи стратегій, оскільки до неї входять як потенційно адаптивні способи регуляції емоцій, наприклад прийняття, гумор чи звернення по підтримку, так і менш однозначні стратегії, зокрема самозвинувачення.

Таким чином, результати кореляційного аналізу показують, що найбільш тісно із суб'єктивним благополуччям пов'язані сприйнятий стрес, інтолерантність до невизначеності, сприйнята соціальна підтримка та уникаючий копінг. Отримана картина узгоджується з логікою дослідження: благополуччя знижується за умов високого стресу, труднощів у прийнятті невизначеності та частішого використання уникання, натомість соціальна підтримка виступає позитивно пов'язаним ресурсом.

Для поглиблення аналізу було розглянуто взаємозв'язки не лише із загальним показником суб'єктивного благополуччя, а й з окремими його компонентами: фізичним здоров'ям та благополуччям, психологічним благополуччям і сферою стосунків. Такий підхід дозволяє уточнити, які саме аспекти благополуччя найбільше пов'язані зі стресом, інтолерантністю до невизначеності, соціальною підтримкою та копінг-стратегіями.

Передусім простежується стійкий негативний зв'язок між усіма компонентами суб'єктивного благополуччя та сприйнятим стресом. Найсильніша кореляція виявлена з психологічним благополуччям: $\rho = -0.645$, $p < .001$. Дещо слабший, але також статистично значущий зв'язок встановлено з

фізичним здоров'ям та благополуччям $\rho = -0.495$, $p < .001$ і сферою стосунків $\rho = -0.449$, $p < .001$. Отримані результати свідчать, що переживання стресу найбільшою мірою пов'язане саме з психологічним компонентом благополуччя, однак його вплив простежується і на рівні тілесного самопочуття та міжособистісних відносин.

Табл. 3.10.

Взаємозв'язки компонентів суб'єктивного благополуччя з основними соціально-психологічними чинниками

Чинник	Фізичне здоров'я та благополуччя	Психологічне благополуччя	Стосунки
Інтолерантність до невизначеності	$\rho = -0.368^{***}$, $p < .001$	$\rho = -0.551^{***}$, $p < .001$	$\rho = -0.330^{**}$, $p = 0.002$
Сприйнята соціальна підтримка	$\rho = 0.183$, $p = 0.092$	$\rho = 0.333^{**}$, $p = 0.002$	$\rho = 0.577^{***}$, $p < .001$
Сприйнятий стрес	$\rho = -0.495^{***}$, $p < .001$	$\rho = -0.645^{***}$, $p < .001$	$\rho = -0.449^{***}$, $p < .001$
Копінг, сфокусований на проблемі	$\rho = 0.106$, $p = 0.330$	$\rho = 0.239^{*}$, $p = 0.027$	$\rho = 0.226^{*}$, $p = 0.036$
Копінг, сфокусований на емоціях	$\rho = 0.118$, $p = 0.281$	$\rho = 0.128$, $p = 0.242$	$\rho = 0.196$, $p = 0.070$
Унікаючий копінг	$\rho = -0.280^{**}$, $p = 0.009$	$\rho = -0.353^{***}$, $p < .001$	$\rho = -0.228^{*}$, $p = 0.034$

Інтолерантність до невизначеності також має негативні статистично значущі зв'язки з усіма компонентами суб'єктивного благополуччя. Найбільш виражений зв'язок спостерігається з психологічним благополуччям $\rho = -0.551$, $p < .001$, що є очікуваним, оскільки труднощі з прийняттям невизначеності насамперед пов'язані з тривожністю, напруженням, занепокоєнням і відчуттям нестабільності. Зв'язок із фізичним благополуччям є помірним $\rho = -0.368$, $p < .001$, а зі сферою стосунків слабшим, але також статистично значущим $\rho = -0.330$, $p = 0.002$.

Сприйнята соціальна підтримка демонструє іншу картину. Найтісніший позитивний зв'язок вона має зі сферою стосунків $\rho = 0.577$, $p < .001$, що є

логічним, оскільки обидва показники безпосередньо стосуються якості соціальної взаємодії, близькості, підтримки й відчуття включеності у значущі стосунки. Крім того, соціальна підтримка позитивно пов'язана з психологічним благополуччям $r = 0.333$, $p = 0.002$. Натомість зв'язок із фізичним здоров'ям та благополуччям не досяг рівня статистичної значущості $r = 0.183$, $p = 0.092$, тому його можна розглядати лише як слабку описову тенденцію.

Серед копінг-стратегій найбільш показовим є уникаючий копінг. Він має негативні статистично значущі зв'язки з усіма трьома компонентами суб'єктивного благополуччя: фізичним благополуччям $r = -0.280$, $p = 0.009$, психологічним благополуччям $r = -0.353$, $p < .001$ та сферою стосунків $r = -0.228$, $p = 0.034$. Це означає, що частіше використання уникання, дистанціювання або заперечення пов'язане з нижчими показниками благополуччя, особливо в його психологічному аспекті.

Копінг, сфокусований на проблемі, має слабкі позитивні зв'язки з психологічним благополуччям $r = 0.239$, $p = 0.027$ і сферою стосунків $r = 0.226$, $p = 0.036$. Водночас його зв'язок із фізичним благополуччям є статистично незначущим $r = 0.106$, $p = 0.330$. Це може вказувати на те, що активне подолання, планування, пошук інформаційної підтримки та позитивне переосмислення більшою мірою пов'язані з психологічною адаптацією та соціальним функціонуванням, ніж із фізичним самопочуттям.

Копінг, сфокусований на емоціях, не продемонстрував статистично значущих зв'язків із компонентами суб'єктивного благополуччя. Найближчим до рівня значущості є зв'язок зі сферою стосунків $r = 0.196$, $p = 0.070$, однак формально він не є статистично підтвердженим. Це може пояснюватися неоднорідністю цієї групи стратегій, оскільки вона поєднує різні за психологічним змістом способи реагування - від прийняття, гумору та емоційної підтримки до самозвинувачення.

Таким чином, результати кореляційного аналізу показують, що психологічне благополуччя є найбільш чутливим компонентом до стресу та інтолерантності до невизначеності. Сфера стосунків найбільше пов'язана із соціальною

підтримкою, що підтверджує ресурсне значення міжособистісних зв'язків. Фізичне благополуччя також знижується за умов вищого стресу, невизначеності та унікаючого копінгу, однак його зв'язки з підтримкою і проблемно-орієнтованим копінгом є слабшими.

Узагальнюючи отримані дані, можна зазначити, що різні компоненти суб'єктивного благополуччя мають дещо різну систему зв'язків із досліджуваними чинниками. Найбільш стійкими негативними чинниками виступають сприйнятий стрес та інтолерантність до невизначеності. Соціальна підтримка найбільше пов'язана зі сферою стосунків і психологічним благополуччям, тоді як унікаючий копінг має негативний зв'язок з усіма компонентами благополуччя.

Табл. 3.11.

**Взаємозв'язки інтолерантності до невизначеності зі
сприйнятим стресом**

Пара показників	ρ Спірмена	p	Характер зв'язку
Прогностична тривога - гнітюча тривога	0.750***	< .001	сильний позитивний
Прогностична тривога - сприйнятий стрес	0.577***	< .001	сильний позитивний
Гнітюча тривога - сприйнятий стрес	0.629***	< .001	сильний позитивний
Інтолерантність до невизначеності, загальний показник - сприйнятий стрес	0.635***	< .001	сильний позитивний

Результати, подані в табл. 3.11, демонструють наявність тісних позитивних зв'язків між інтолерантністю до невизначеності та сприйнятим стресом. Загальний показник інтолерантності до невизначеності має сильний позитивний зв'язок зі сприйнятим стресом $\rho = 0.635$, $p < .001$. Це означає, що респонденти, яким складніше витримувати невизначеність, непередбачуваність і відсутність контролю, частіше демонструють вищий рівень стресу.

Окремі підшкали IUS-12 також статистично значуще пов'язані зі сприйнятим стресом.

Прогностична тривога має сильний позитивний зв'язок із сприйнятим стресом $\rho = 0.577$, $p < .001$, а гнітюча тривога ще вищий $\rho = 0.629$, $p < .001$. Це дозволяє припустити, що в умовах війни стрес пов'язаний не лише з когнітивним занепокоєнням щодо майбутнього, а й з емоційно-тілесним переживанням невизначеності.

Крім того, між прогностичною та гнітючою тривогою виявлено сильний позитивний зв'язок $\rho = 0.750$, $p < .001$. Отже, когнітивне очікування загрозових або непередбачуваних подій і емоційно-соматична реакція на невизначеність у вибірці тісно пов'язані між собою.

Табл 3.12.

Взаємозв'язки копінг-стратегій зі сприйнятим стресом та інтолерантністю до невизначеності

Копінг-стратегія	Сприйнятий стрес	Інтолерантність до невизначеності
Копінг, сфокусований на проблемі	$\rho = -0.161$, $p = 0.138$	$\rho = -0.253^*$, $p = 0.019$
Копінг, сфокусований на емоціях	$\rho = 0.015$, $p = 0.892$	$\rho = 0.022$, $p = 0.840$
Уникаючий копінг	$\rho = 0.372^{***}$, $p < .001$	$\rho = 0.458^{***}$, $p < .001$

Дані табл. 3.12. дозволяють простежити, як різні копінг-стратегії пов'язані зі сприйнятим стресом та інтолерантністю до невизначеності. Найбільш виразні результати отримано для уникаючого копіngu. Він має помірний позитивний зв'язок зі сприйнятим стресом $\rho = 0.372$, $p < .001$ і з інтолерантністю до невизначеності $\rho = 0.458$, $p < .001$. Можемо припустити, що респонденти, які частіше використовують уникання, заперечення, дистанціювання або відсторонення від проблеми, мають вищий рівень стресу та більші труднощі з прийняттям невизначеності.

Копінг, сфокусований на проблемі, не має статистично значущого зв'язку зі сприйнятим стресом $\rho = -0.161$, $p = 0.138$, однак демонструє слабкий негативний зв'язок з інтолерантністю до невизначеності $\rho = -0.253$, $p = 0.019$. Це

може свідчити про те, що активніші стратегії подолання, планування та пошуку рішень частково пов'язані з більшою здатністю витримувати невизначеність.

Копінг, сфокусований на емоціях, не продемонстрував статистично значущих зв'язків ні зі стресом, ні з інтолерантністю до невизначеності. Ймовірно, це пов'язано з неоднорідністю цього копінг-блоку.

Табл. 3.13.

Взаємозв'язки соціальної підтримки з копінг-стратегіями, стресом та інтолерантністю до невизначеності

Показник	Сприйнята соціальна підтримка
Сприйнятий стрес	$\rho = -0.140, p = 0.197$
Інтолерантність до невизначеності	$\rho = -0.111, p = 0.309$
Копінг, сфокусований на проблемі	$\rho = 0.163, p = 0.133$
Копінг, сфокусований на емоціях	$\rho = 0.240^*, p = 0.026$
Унікаючий копінг	$\rho = -0.088, p = 0.418$

Представлені результати дають змогу уточнити роль соціальної підтримки у системі досліджуваних показників. На відміну від зв'язку соціальної підтримки із суб'єктивним благополуччям, її кореляції зі сприйнятим стресом та інтолерантністю до невизначеності не досягли рівня статистичної значущості. Так, зв'язок соціальної підтримки зі стресом становить $\rho = -0.140, p = 0.197$, а з інтолерантністю до невизначеності $\rho = -0.111, p = 0.309$.

Можемо зробити висновок, що у цій вибірці соціальна підтримка не пов'язана безпосередньо зі зниженням рівня стресу або труднощів у прийнятті невизначеності. Водночас раніше було показано, що соціальна підтримка позитивно пов'язана із загальним суб'єктивним благополуччям та сферою стосунків. Це дозволяє розглядати її радше як ресурс підтримання благополуччя, а не як чинник, який прямо зменшує стрес.

Серед копінг-стратегій статистично значущий зв'язок із соціальною підтримкою виявлено лише для копінгу, сфокусованого на емоціях $\rho = 0.240, p = 0.026$.

Табл. 3.14.

Взаємозв'язок результатів з емпіричною моделлю дослідження

Елемент концептуальної моделі	Чи підтвердився?	Зв'язок
Вища інтолерантність до невизначеності пов'язана з вищим стресом	Так	сильний позитивний зв'язок
Вищий стрес пов'язаний із нижчим суб'єктивним благополуччям	Так	найсильніший негативний зв'язок
Вища інтолерантність до невизначеності пов'язана з нижчим благополуччям	Так	помірний негативний зв'язок
Соціальна підтримка пов'язана з вищим благополуччям	Так	помірний позитивний зв'язок
Соціальна підтримка знижує стрес / невизначеність напряду	Ні	зв'язки незначущі
Уникаючий копінг пов'язаний із нижчим благополуччям і вищим стресом	Так	підтвердилося
Проблемний копінг пов'язаний із вищим благополуччям	Частково	слабкі зв'язки з підшкалами, але не із загальним показником СБ
Емоційний копінг має захисну роль	Ні	можливо через неоднорідність шкали
Місце проживання диференціює групи	Ні	значущих відмінностей немає

Такий результат може означати, що респонденти, які більше відчують підтримку з боку соціального оточення, частіше використовують емоційно орієнтовані способи подолання, зокрема звернення по емоційну підтримку, обговорення переживань або прийняття ситуації. Загалом отримані результати узгоджуються з основною логікою емпіричної моделі дослідження.

Найбільш підтвердженою виявилася лінія взаємозв'язків між інтолерантністю до невизначеності, сприйнятим стресом і суб'єктивним благополуччям: вища інтолерантність до невизначеності пов'язана з вищим

рівнем стресу, а обидва ці показники з нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя. Соціальна підтримка також підтвердила свою ресурсну роль, оскільки була позитивно пов'язана із суб'єктивним благополуччям, хоча її прямі зв'язки зі стресом та інтолерантністю до невизначеності не досягли статистичної значущості.

Роль копінг-стратегій виявилася диференційованою: уникаючий копінг пов'язаний із нижчим благополуччям, вищим стресом і більшою інтолерантністю до невизначеності, тоді як проблемно сфокусований копінг має слабші, але загалом адаптивні зв'язки. Водночас місце проживання не виступило статистично значущим чинником відмінностей між групами, що дозволяє припустити, що психологічні механізми стресу, невизначеності, підтримки та копінгу є важливішими для пояснення суб'єктивного благополуччя, ніж сам факт перебування в Україні чи за кордоном.

З метою визначення внеску соціально-психологічних чинників у пояснення суб'єктивного благополуччя було проведено множинний лінійний регресійний аналіз. Як залежну змінну використано загальний показник суб'єктивного благополуччя за шкалою BBC-SWB. До моделі було включено інтолерантність до невизначеності, сприйняту соціальну підтримку, сприйнятий стрес, а також три копінг-стратегії: копінг, сфокусований на проблемі, копінг, сфокусований на емоціях, та уникаючий копінг.

Табл. 3.15.

Регресійна модель предикторів суб'єктивного благополуччя

Модель	R	R ²	Adjusted R ²	F	df1	df2	p
Регресійна модель предикторів суб'єктивного благополуччя	0.733	0.537	0.502	15.3	6	79	< .001

Результати, подані в табл. 3.15, свідчать, що побудована регресійна модель є статистично значущою: $F(6, 79) = 15.3$, $p < .001$. Значення коефіцієнта множинної кореляції становить $R = 0.733$, що вказує на достатньо тісний зв'язок

між сукупністю предикторів і загальним показником суб'єктивного благополуччя.

Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.537$ показує, що включені до моделі чинники пояснюють 53.7% варіативності суб'єктивного благополуччя. Скоригований коефіцієнт детермінації становить $\text{Adjusted } R^2 = 0.502$, тобто навіть з урахуванням кількості предикторів модель зберігає достатньо високу пояснювальну здатність. Таким чином, сукупність досліджуваних соціально-психологічних чинників має суттєве значення для пояснення рівня суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни.

Табл. 3.16.

Коефіцієнти регресійної моделі предикторів суб'єктивного благополуччя

Предиктор	B	SE	t	p	β
Інтолерантність до невизначеності	-0.291	0.198	-1.469	0.146	-0.156
Сприйнята соціальна підтримка	4.609	1.242	3.712	< .001	0.301
Сприйнятий стрес	-1.104	0.246	-4.489	< .001	-0.451
Копінг, сфокусований на проблемі	2.702	3.538	0.764	0.447	0.070
Копінг, сфокусований на емоціях	1.898	4.231	0.449	0.655	0.042
Унікаючий копінг	-1.391	2.705	-0.514	0.608	-0.046

B - нестандартизований коефіцієнт регресії; SE - стандартна похибка; β - стандартизований коефіцієнт.

Дані табл. 3.16. дозволяють визначити, які саме змінні мають самостійний статистично значущий внесок у пояснення суб'єктивного благополуччя. Серед усіх включених до моделі предикторів статистично значущими виявилися сприйнятий стрес і сприйнята соціальна підтримка.

Найбільш вагомим предиктором суб'єктивного благополуччя є сприйнятий стрес. Його стандартизований коефіцієнт становить $\beta = -0.451$, $t = -4.489$, $p < .001$. Негативний напрям зв'язку означає, що зі зростанням рівня сприйнятого стресу загальний показник суб'єктивного благополуччя знижується. Отже, переживання життєвих обставин як напружених, неконтрольованих або таких, що перевищують особистісні ресурси людини, виступає найсильнішим негативним предиктором благополуччя у цій моделі.

Другим статистично значущим предиктором є сприйнята соціальна підтримка: $\beta = 0.301$, $t = 3.712$, $p < .001$. Позитивне значення коефіцієнта свідчить, що вищий рівень відчуття підтримки з боку соціального оточення пов'язаний із вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Таким чином, соціальна підтримка може розглядатися як важливий ресурсний чинник, що сприяє збереженню психологічної стійкості, відчуття включеності, опори та загального благополуччя в умовах війни.

Інтолерантність до невизначеності в цій регресійній моделі не досягла рівня статистичної значущості: $\beta = -0.156$, $p = 0.146$. Водночас у попередньому кореляційному аналізі цей показник мав значущий негативний зв'язок із суб'єктивним благополуччям. Така різниця між результатами кореляційного і регресійного аналізу може пояснюватися тим, що інтолерантність до невизначеності тісно пов'язана зі сприйнятим стресом. Коли обидві змінні включені до моделі одночасно, саме стрес бере на себе основну пояснювальну роль, а самостійний внесок інтолерантності до невизначеності зменшується.

Копінг-стратегії у межах цієї моделі також не виявилися статистично значущими предикторами загального суб'єктивного благополуччя. Для копінгу, сфокусованого на проблемі, отримано $\beta = 0.070$, $p = 0.447$; для копінгу, сфокусованого на емоціях $\beta = 0.042$, $p = 0.655$; для уникаючого копінгу $\beta = -0.046$, $p = 0.608$. Це означає, що після врахування рівня стресу, соціальної підтримки та інтолерантності до невизначеності копінг-стратегії не мають окремого статистично значущого внеску в пояснення загального рівня суб'єктивного благополуччя.

Особливої уваги потребує унікаючий копінг. На рівні кореляційного аналізу він був значущо пов'язаний з нижчим суб'єктивним благополуччям, вищим рівнем стресу та більшою інтолерантністю до невизначеності. Проте в регресійній моделі його самостійний внесок не підтвердився. Це може свідчити про те, що вплив унікаючого копіngu на благополуччя частково опосередковується або перетинається зі сприйнятим стресом та труднощами у прийнятті невизначеності.

З огляду на отримані показники, можна зазначити, що найбільш суттєве значення для суб'єктивного благополуччя у цій моделі мають не всі досліджувані чинники одночасно, а насамперед рівень сприйнятого стресу та рівень соціальної підтримки. Перший виступає негативним предиктором, другий позитивним ресурсним чинником.

Табл. 3.17.

Перевірка мультиколінеарності предикторів регресійної моделі

Предиктор	VIF	Tolerance
Інтолерантність до невизначеності	1.92	0.520
Сприйнята соціальна підтримка	1.12	0.891
Сприйнятий стрес	1.72	0.581
Копінг, сфокусований на проблемі	1.42	0.703
Копінг, сфокусований на емоціях	1.50	0.668
Унікаючий копінг	1.35	0.740

Для перевірки коректності включення предикторів до регресійної моделі було проаналізовано показники мультиколінеарності. Значення VIF для всіх змінних перебувають у межах від 1.12 до 1.92, що не перевищує критичних значень. Показники tolerance також є прийнятними й варіюють від 0.520 до 0.891. Отже, між предикторами не виявлено надмірного дублювання, а це означає, що вони можуть бути одночасно включені до регресійної моделі без суттєвого ризику спотворення результатів.

Представлений Q-Q plot свідчить, що більшість точок розташовані близько до діагональної лінії. Це загалом вказує на прийнятну відповідність розподілу залишків нормальному розподілу. Незначні відхилення спостерігаються переважно на краях розподілу, однак вони не мають критичного характеру й не свідчать про грубе порушення припущення нормальності залишків. Таким чином, за цим критерієм регресійну модель можна вважати прийнятною для подальшої інтерпретації.

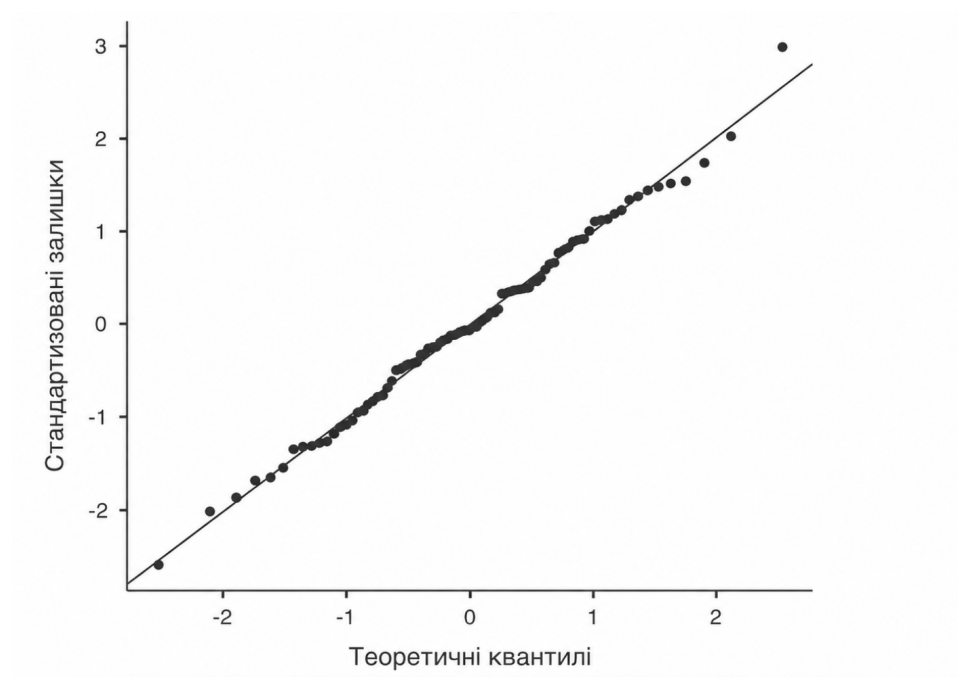


Рис. 3.1. Q-Q plot стандартизованих залишків регресійної моделі

Для додаткової перевірки адекватності побудованої лінійної регресійної моделі було проаналізовано графік залишків. На графіку залишків, побудованому відносно прогнозованих значень залежної змінної, точки розміщені переважно хаотично та без чітко вираженої систематичної структури. Не спостерігається виразної криволінійної тенденції, а також відсутній очевидний «віялоподібний» ефект, який міг би свідчити про суттєве порушення гомоскедастичності. Аналіз графіка залишків дає підстави вважати, що припущення про лінійність зв'язків та відносну однорідність дисперсії залишків у цілому дотримуються.

З урахуванням результатів Q-Q plot, а також показників мультиколінеарності, побудовану регресійну модель можна вважати статистично прийнятною для подальшої інтерпретації.

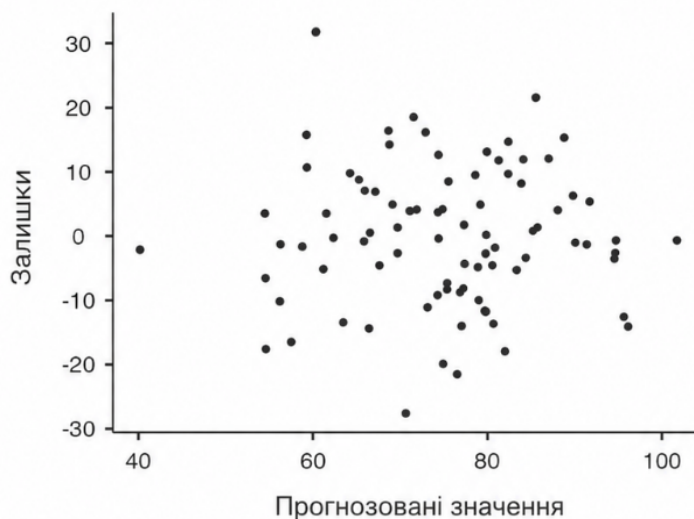


Рис. 3.2. Графік залишків регресійної моделі

Узагальнюючи результати регресійного аналізу, можна зробити висновок, що побудована модель є статистично значущою і пояснює понад половину варіативності суб'єктивного благополуччя. Найбільш вагомим негативним предиктором виступає сприйнятий стрес, тоді як сприйнята соціальна підтримка є значущим позитивним предиктором. Інтолерантність до невизначеності та копінг-стратегії зберігають важливе значення для розуміння загальної системи взаємозв'язків, однак у спільній регресійній моделі їхній самостійний внесок не був статистично підтверджений.

Отримані результати уточнюють емпіричну модель дослідження. З одного боку, вони підтверджують ключову роль стресу як чинника, пов'язаного зі зниженням суб'єктивного благополуччя. З іншого боку, вони підкреслюють значення соціальної підтримки як ресурсу, що асоціюється з вищим рівнем благополуччя. Інтолерантність до невизначеності, імовірно, впливає на благополуччя не лише прямо, а й через зв'язок зі сприйнятим стресом, що може бути предметом подальшого аналізу.

З метою додаткового узагальнення взаємозв'язків між основними показниками дослідження було проведено факторний аналіз. Його застосування дозволило не лише розглянути окремі кореляції між змінними, а й визначити, чи об'єднуються досліджувані показники у ширші компоненти. До аналізу було включено загальний показник суб'єктивного благополуччя, інтолерантність до невизначеності, сприйняту соціальну підтримку, сприйнятий стрес, а також три укрупнені копінг-стратегії: копінг, сфокусований на проблемі, копінг, сфокусований на емоціях, та уникаючий копінг.

Факторний аналіз було проведено методом мінімальних залишків із використанням oblimin-обертання. Вибір oblimin-обертання зумовлений тим, що у психологічних дослідженнях латентні фактори не завжди є повністю незалежними, а отже, допускається можливість кореляції між ними. Кількість факторів визначалася на основі parallel analysis.

Табл. 3.18.

Показники придатності даних до експлораторного факторного аналізу

Критерій сферичності Бартлетта χ^2	df	p	КМО
168	21	< .001	0.694

Передусім було перевірено, чи є дані придатними для факторизації. Результати критерію сферичності Бартлетта виявилися статистично значущими: $\chi^2 = 168$, $df = 21$, $p < .001$. Це свідчить про те, що між змінними наявні достатні зв'язки, а кореляційна матриця не є одиничною. Інакше кажучи, показники не існують ізольовано один від одного, а мають спільну структуру, яку доцільно досліджувати за допомогою факторного аналізу.

Загальний показник КМО становить 0.694, що відповідає прийнятному рівню адекватності вибірки. Хоча це значення не є високим, воно дозволяє здійснювати факторний аналіз з обережною інтерпретацією результатів. Таким чином, отримані показники підтверджують допустимість подальшого аналізу факторної структури досліджуваних змінних.

Індивідуальні показники MSA демонструють, що більшість змінних мають прийнятні значення вище мінімального рівня 0.50, тому підходять для включення до факторного аналізу. Найвищий показник отримано для унікаючого копіngu $MSA = 0.782$, інтолерантності до невизначеності $MSA = 0.755$ та суб'єктивного благополуччя $MSA = 0.731$. Це свідчить про те, що саме ці змінні достатньо добре включаються у спільну факторну структуру.

Табл. 3.19.

Індивідуальні значення адекватності вибірки MSA

Показник	MSA
Суб'єктивне благополуччя	0.731
Інтолерантність до невизначеності	0.755
Сприйнята соціальна підтримка	0.613
Сприйнятий стрес	0.721
Копінг, сфокусований на проблемі	0.603
Копінг, сфокусований на емоціях	0.534
Унікаючий копінг	0.782

Показники для сприйнятої соціальної підтримки $MSA = 0.613$ та проблемно сфокусованого копіngu $MSA = 0.603$ перебувають на нижчому, але прийнятному рівні. Найнижчий індивідуальний показник має копінг, сфокусований на емоціях $MSA = 0.534$, що вказує на його слабшу інтегрованість у загальну систему взаємозв'язків. Водночас це значення не є критично низьким, тому змінну було залишено в аналізі.

Загалом індивідуальні значення MSA підтверджують, що змінні можуть бути включені до експлораторного факторного аналізу, однак результати доцільно інтерпретувати як додатковий аналітичний крок, а не як остаточне підтвердження факторної моделі.

Табл. 3.20.

Факторні навантаження досліджуваних показників

Показник	Фактор 1	Фактор 2	Унікальність
Суб'єктивне благополуччя	-0.743	-	0.392
Інтолерантність до невизначеності	0.781	-	0.399
Сприйнята соціальна підтримка	-	-	0.844
Сприйнятий стрес	0.792	-	0.374
Копінг, сфокусований на проблемі	-	0.449	0.727
Копінг, сфокусований на емоціях	-	1.000	0.004
Унікаючий копінг	0.531	-	0.709

Результати факторного аналізу засвідчили виділення двох факторів. Перший фактор об'єднав показники сприйнятого стресу, інтолерантності до невизначеності, унікаючого копіngu та суб'єктивного благополуччя. Найвищі позитивні навантаження на цей фактор мають сприйнятий стрес (0.792) та інтолерантність до невизначеності (0.781). Також до цього фактора входить унікаючий копінг (0.531). Водночас загальний показник суб'єктивного благополуччя має виражене від'ємне навантаження (-0.743).

Така структура дозволяє інтерпретувати перший фактор як фактор психологічного напруження та зниженого благополуччя. Його зміст полягає в тому, що вищий рівень стресу, більша інтолерантність до невизначеності та частіше використання унікаючих стратегій поєднуються зі зниженим рівнем суб'єктивного благополуччя.

Другий фактор представлений насамперед копіngом, сфокусованим на емоціях (1.000), а також проблемно-фокусованим копіngом (0.449). Це дає підстави умовно інтерпретувати його як копіngовий фактор. Він відображає способи реагування на складні або стресові обставини, пов'язані з емоційною регуляцією, прийняттям, зверненням по підтримку, переосмисленням ситуації, плануванням або активним подоланням.

Разом із тим другий фактор слід тлумачити обережно, оскільки він значною мірою визначається саме емоційно-фокусованим копінгом. Високе навантаження цього показника та дуже низька унікальність (0.004) свідчать, що він майже повністю пояснюється виділеним фактором. Натомість проблемно-фокусований копінг має помірне навантаження, а його унікальність залишається досить високою (0.727), що може вказувати на часткову автономність цього показника.

Окремо варто звернути увагу на сприйняту соціальну підтримку. Вона не продемонструвала факторного навантаження вище 0.30 на жоден із двох факторів, а її унікальність є високою (0.844). Це означає, що у межах цієї факторної структури соціальна підтримка не входить безпосередньо ні до фактора психологічного напруження, ні до копінгового фактора. Такий результат є змістовно важливим, оскільки в попередніх кореляційному та регресійному аналізах соціальна підтримка була пов'язана з вищим суб'єктивним благополуччям, але у факторній структурі вона виступає радше автономним ресурсним показником.

Кореляція між двома виділеними факторами становить $r = -0.125$, що вказує на дуже слабкий від'ємний зв'язок між ними. Це означає, що фактор психологічного напруження та зниженого благополуччя лише незначною мірою пов'язаний із копінговим фактором. Тобто, способи подолання труднощів у цій структурі не є прямо протилежними або повністю залежними від рівня стресово-невизначеного напруження.

Такий результат узгоджується з попередніми кореляційними висновками: копінгі мають певні зв'язки зі стресом і благополуччям, однак не всі копінг-стратегії однаково значущі. Найбільш чітко з психологічним напруженням був пов'язаний саме унікаючий копінг, тоді як проблемно та емоційно сфокусовані стратегії мали слабші або неоднозначні зв'язки.

За результатами аналізу було виділено два фактори. Графік власних значень демонструє, що перший фактор має найбільше власне значення та помітно відокремлюється від наступних факторів. Другий фактор також перевищує

симуляційний критерій, що обґрунтовує його виділення. Починаючи з третього фактора, власні значення істотно знижуються, а подальше виділення факторів не є достатньо обґрунтованим. Таким чином, двофакторне рішення можна вважати найбільш прийнятним для цієї сукупності змінних.

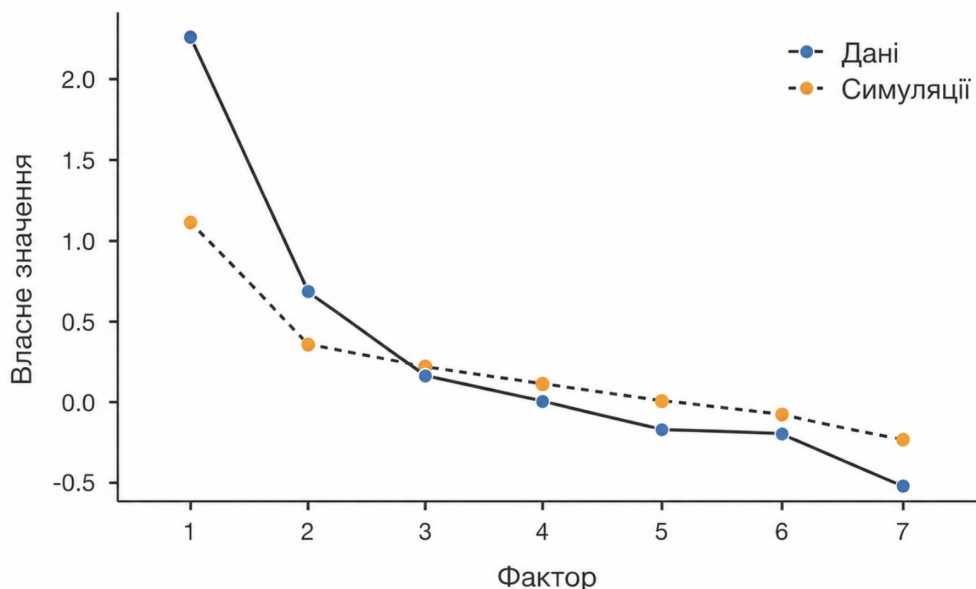


Рис. 3.3. Графік власних значень факторів

Представлений графік дає змогу візуально підтвердити доцільність двофакторного рішення.

Перший фактор акумулює основну частку спільної варіації показників, тоді як другий відображає додатковий, більш специфічний компонент, пов'язаний із копінг-стратегіями.

Узагальнюючи результати експлораторного факторного аналізу, можна зазначити, що структура досліджуваних показників частково відповідає логіці емпіричної моделі. Найбільш чітко виокремився фактор психологічного напруження та зниженого благополуччя, який поєднав сприйнятий стрес, інтолерантність до невизначеності, уникаючий копінг і суб'єктивне благополуччя з від'ємним знаком. Це підтверджує припущення про те, що труднощі у прийнятті невизначеності, високий рівень стресу та уникання утворюють спільний психологічний комплекс, пов'язаний зі зниженням суб'єктивного благополуччя.

Другий фактор відобразив копінговий компонент, пов'язаний переважно з емоційно-фокусованим копінгом і частково з проблемно-фокусованим копінгом. Це дозволяє розглядати способи подолання як окремий вимір реагування на стресові обставини. Водночас цей фактор є менш стабільним для інтерпретації, оскільки найбільше визначається одним показником.

Сприйнята соціальна підтримка не увійшла до жодного з виділених факторів, що може свідчити про її відносно автономну роль. У контексті попередніх результатів це означає, що соціальна підтримка є важливим ресурсом суб'єктивного благополуччя, однак не обов'язково інтегрується у спільний фактор стресу, невизначеності чи копінгу.

Отже, факторний аналіз доповнює результати кореляційного та регресійного аналізів. Він показує, що в системі досліджуваних змінних можна виокремити щонайменше два змістові блоки: фактор психологічного напруження та зниженого благополуччя і копінговий фактор. Перший є більш змістовно цілісним і безпосередньо узгоджується з концептуальною моделлю дослідження, тоді як другий відображає додатковий вимір способів подолання стресових ситуацій.

3.2. Практичні рекомендації щодо підтримки суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили доцільність розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. У межах дослідження суб'єктивне благополуччя розглядалося у зв'язку з такими соціально-психологічними чинниками, як сприйманий стрес, інтолерантність до невизначеності, копінг-стратегії та сприймана соціальна підтримка. Саме тому практичні рекомендації мають бути спрямовані не лише на загальне покращення емоційного стану, а й на роботу з конкретними психологічними

механізмами, які можуть підтримувати або знижувати рівень суб'єктивного благополуччя.

В умовах війни суб'єктивне благополуччя особистості формується у складному контексті тривалої небезпеки, соціальної нестабільності, вимушених змін, втрат, невизначеності майбутнього та необхідності адаптації до нових умов життя. Тому психологічна допомога має враховувати не тільки індивідуальні особливості людини, а й об'єктивні обставини, у яких вона перебуває. У цьому контексті недоцільно розглядати стрес, тривогу чи виснаження лише як наслідок неефективного мислення або недостатньої особистісної стійкості. Значна частина переживань українців є закономірною реакцією на тривале перебування у ситуації загрози та невизначеності.

Практичні рекомендації, запропоновані у цьому підрозділі, можуть бути використані у психологічному консультуванні, груповій психоедукаційній роботі, онлайн-форматі, а також як основа для створення матеріалів самодопомоги. Вони не є повноцінною психотерапевтичною програмою і не замінюють спеціалізованої допомоги у випадках посттравматичного стресового розладу, тяжкої депресії, суїцидального ризику, гострих кризових станів або виражених наслідків травматизації. Водночас ці рекомендації можуть бути корисними як профілактичний і підтримувальний інструмент для осіб, які переживають підвищений рівень стресу, виснаження, тривогу щодо майбутнього, труднощі адаптації або зниження відчуття психологічного благополуччя.

Метою практичних рекомендацій є підтримка суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни через зниження рівня сприйманого стресу, розвиток більшої толерантності до невизначеності, актуалізацію адаптивних копінг-стратегій та посилення сприйманої соціальної підтримки.

Основними завданнями практичних рекомендацій є:

- сприяння кращому усвідомленню власного емоційного стану;
- зменшення впливу хронічного стресу;
- формування навичок саморегуляції;

- розвиток здатності розділяти контрольовані та неконтрольовані аспекти ситуації;
- зниження катастрофізації та надмірного прагнення до гарантій;
- посилення адаптивних способів подолання труднощів;
- актуалізація наявних джерел соціальної підтримки;

Цільовою групою рекомендацій є дорослі українці, які проживають в Україні або за кордоном і переживають психологічні наслідки війни, зокрема підвищений рівень стресу, невизначеність, емоційне виснаження, труднощі адаптації, зниження відчуття стабільності або послаблення соціальних зв'язків.

Побудова практичних рекомендацій має спиратися на кілька основних принципів:

1. Принцип безпечності, який передбачає відсутність примусу до детального обговорення травматичного досвіду, втрат або подій війни, якщо людина не має достатнього ресурсу для такого обговорення. У підтримувальній роботі першочерговими мають бути стабілізація, нормалізація реакцій на стрес і створення відчуття психологічної безпеки.

2. Принцип поступовості. Робота з людиною, яка перебуває у стані хронічного напруження, має починатися не з глибокого аналізу переконань або травматичного досвіду, а з простих і доступних навичок саморегуляції, відновлення ресурсу, структурування дня та зменшення перевантаження. Лише після цього доцільно переходити до роботи з думками, копінг-стратегіями, невизначеністю та соціальними зв'язками.

3. Рекомендації мають бути практично спрямованими. Це означає, що кожна рекомендація має завершуватися конкретною дією, яку людина може застосувати у повсякденному житті: виконати дихальну вправу, скласти карту підтримки, визначити зони контролю, обмежити час перегляду новин, сформулювати прохання про допомогу, запланувати відновлювальну активність.

4. Принцип реалістичності. В умовах війни неможливо повністю усунути стрес, невизначеність або тривогу щодо майбутнього. Тому мета психологічної допомоги полягає не в тому, щоб прибрати всі негативні переживання, а в тому,

щоб допомогти людині краще їх витримувати, регулювати власний стан, підтримувати соціальні зв'язки та зберігати відчуття сенсу і суб'єктності.

5. Рекомендації мають бути гнучкими. Українці перебувають у різних життєвих обставинах: частина проживає в Україні в умовах безпекових ризиків, частина перебуває за кордоном і стикається з труднощами адаптації, мовного середовища, соціальної ізоляції або провини за від'їзд. Тому практичні заходи мають адаптуватися до конкретного контексту людини, рівня її ресурсу, доступності підтримки та актуальних потреб.

Основні напрями практичної роботи доцільно структурувати відповідно до ключових чинників, які розглядалися у дослідженні: сприйманий стрес, інтолерантність до невизначеності, копінг-стратегії та соціальна підтримка.

Зниження рівня сприйманого стресу.

Першим напрямом практичних рекомендацій є зниження рівня сприйманого стресу. В умовах війни стрес часто має не короткочасний, а хронічний характер, тому людина може поступово звикати до постійного напруження і не помічати його впливу на тіло, емоції, сон, концентрацію уваги, поведінку та стосунки. Тому важливим завданням психологічної роботи є психоедукація щодо природи стресу та його можливих проявів.

Доцільно пояснювати, що тривожність, роздратування, емоційне виснаження, труднощі з концентрацією, зниження мотивації, порушення сну або посилена потреба у контролі можуть бути закономірними реакціями на тривале перебування у ситуації загрози. Така нормалізація не означає знецінення труднощів, але допомагає зменшити самозвинувачення і сформувати більш підтримувальне ставлення до себе.

Одним із практичних інструментів у цьому напрямі може бути щоденне коротке самоспостереження за рівнем напруження. Людині можна запропонувати оцінювати рівень стресу за шкалою від 0 до 10, фіксувати основні тригери напруження та дії, які допомагають хоча б незначно знизити його інтенсивність. Така вправа сприяє кращому розпізнаванню власного стану

та дозволяє помітити зв'язок між подіями, думками, тілесними реакціями і поведінкою (див. додаток Е).

Важливим елементом роботи зі стресом є техніки заземлення. У посібнику Всесвітньої організації охорони здоров'я «Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide» запропоновано низку простих навичок самодопомоги для людей, які переживають стресові обставини, зокрема заземлення, від'єднання від важких думок, повернення до поточних дій і опора на цінності (World Health Organization, 2020). Цей посібник ВООЗ описує як ілюстрований гайд зі стрес-менеджменту для подолання несприятливих обставин, який може використовуватися самостійно.

Техніки заземлення можуть бути особливо корисними у ситуаціях гострого напруження, паніки, надмірного хвилювання або залипання у тривожних думках. Мета такої вправи полягає не в тому, щоб повністю усунути тривогу, а в тому, щоб допомогти людині повернути контакт із реальністю тут і тепер і зменшити інтенсивність емоційного перевантаження (див. додаток Ж).

Доцільним також є використання дихальних вправ. Наприклад, Національна служба охорони здоров'я Великої Британії пропонує просту вправу для зниження стресу: м'який вдих через ніс, спокійний видих через рот, без примусу, з можливим рахунком під час вдиху і видиху, виконуючи вправу протягом кількох хвилин (NHS, 2020). [nhs.uk](https://www.nhs.uk) У контексті психологічного консультування важливо наголошувати, що дихальні вправи мають виконуватися м'яко, без форсування дихання, особливо якщо людина схильна до панічних атак або має соматичні обмеження.

Ще одним практичним інструментом є індивідуальний план відновлення. Він може включати кілька базових сфер: сон, харчування, рухову активність, інформаційну гігієну, соціальні контакти, приємні або сенсові активності, побутову структуру. В умовах війни для багатьох людей складно підтримувати стабільний режим, тому план відновлення має бути реалістичним і мінімалістичним. Наприклад, замість загальної рекомендації більше відпочивати доцільно сформулювати конкретну дію: 15 хвилин без телефону

перед сном, одна прогулянка на день, перевірка новин двічі на день, а не постійно, одна коротка розмова з близькою людиною.

Окремої уваги потребує інформаційна гігієна. Постійне оновлення новин, перегляд тривожного контенту, моніторинг небезпек і спроба передбачити всі можливі сценарії можуть підтримувати стан хронічного напруження. Тому доцільно рекомендувати обмеження часу перегляду новин, вибір кількох перевірених джерел інформації, уникнення читання новин перед сном і введення інформаційних пауз протягом дня. При цьому важливо не вимагати від людини повної відмови від новин, оскільки в умовах війни інформація може бути пов'язана з реальною безпекою. Завдання полягає не в униканні інформації, а в регуляції її кількості та способу споживання.

Робота з інтолерантністю до невизначеності

Другим напрямом практичної роботи є зниження інтолерантності до невизначеності. В умовах війни невизначеність стосується не лише майбутніх планів, а й базових сфер життя: безпеки, місця проживання, фінансової стабільності, здоров'я, стосунків, професійної реалізації, повернення додому або адаптації за кордоном. Тому прагнення отримати гарантії, постійно перевіряти інформацію, прогнозувати майбутнє або контролювати всі можливі ризики є зрозумілою реакцією.

Водночас надмірна потреба у визначеності може посилювати тривогу, виснаження та відчуття безпорадності.

У роботі з інтолерантністю до невизначеності важливо допомогти людині розділяти реальний контроль і прагнення до абсолютної гарантії. Один із практичних інструментів для цього - техніка коло контролю.

Людині пропонується розподілити актуальні переживання на три групи:

- те, що вона може контролювати;
- те, на що може частково впливати;
- те, що не залежить від неї.

Наприклад, людина не може контролювати перебіг війни загалом, але може контролювати власні щоденні дії, інформаційну гігієну, базову турботу про

здоров'я, фінансове планування у межах доступних ресурсів. Ця техніка допомагає зменшити хаотичне хвилювання і перевести частину енергії у конкретні дії (див. додаток 3).

Доцільним є також використання матеріалів Centre for Clinical Interventions, зокрема модуля Accepting Uncertainty. У цьому модулі інтолерантність до невизначеності розглядається як важливий чинник надмірного хвилювання, а робота з нею передбачає аналіз потреби у визначеності, розуміння того, як ця потреба підтримує тривогу, та поступове тренування прийняття невизначеності (Centre for Clinical Interventions, 2015).

Практична робота може включати щоденник думок для ситуацій невизначеності. У такому щоденнику людина фіксує ситуацію, автоматичну думку, емоцію, прогноз, докази за і проти цього прогнозу, більш реалістичну думку та маленьку дію, яку можна зробити зараз. Наприклад, думка я не витримаю, якщо ситуація погіршиться може бути переосмислена як я не знаю, як саме розвиватиметься ситуація, але я вже справлялася з багатьма складними обставинами і можу підготувати мінімальний план дій. Такий підхід не заперечує реальності загрози, але допомагає зменшити катастрофізацію і повернути людині відчуття часткового впливу.

Ще одним напрямом є поступове тренування витримування невизначеності. Людині можна запропонувати невеликі поведінкові експерименти: не перевіряти новини протягом визначеного короткого часу; відкласти пошук додаткових гарантій; не перепитувати близьку людину кілька разів про те саме; дозволити собі не мати остаточного рішення щодо питання, яке об'єктивно не може бути вирішене негайно. Такі вправи мають бути м'якими і поступовими, оскільки різке обмеження контролю може посилити тривогу. Їхня мета полягає в тому, щоб людина поступово переконувалася: невизначеність неприємна, але її можна витримувати.

У роботі з невизначеністю важливо формувати не пасивне прийняття, а реалістичну гнучкість. Прийняття невизначеності не означає відмову від планування або байдужість до ризиків. Воно означає визнання того, що частина

подій не може бути передбачена повністю, але людина може мати план дій, джерела підтримки, навички саморегуляції та здатність реагувати на зміни поступово.

Розвиток адаптивних копінг-стратегій

Третім напрямом практичної роботи є розвиток адаптивних копінг-стратегій. У межах цього дослідження копінг-стратегії розглядалися як способи, за допомогою яких людина намагається впоратися зі стресовими обставинами. В умовах війни особливо важливо не поділяти копінги спрощено на правильні і неправильні, оскільки одна й та сама стратегія може бути корисною або некорисною залежно від ситуації, інтенсивності стресу та доступних ресурсів.

Першим кроком у цьому напрямі є допомога людині в усвідомленні власних звичних способів реагування на труднощі. Для цього можна запропонувати людині відповісти на запитання: що я зазвичай роблю, коли мені страшно? Що я роблю, коли не знаю, що буде далі? Чи звертаюся я по допомогу? Чи схильна я уникати? Чи звинувачую себе?

Така вправа допомагає побачити, які стратегії справді підтримують людину, а які дають короткочасне полегшення, але в довгостроковій перспективі посилюють виснаження або ізоляцію.

Доцільно розвивати проблемно-фокусований копінг у тих ситуаціях, де людина має реальний вплив. Це може включати планування, пошук інформації, розподіл великої проблеми на менші кроки, звернення до фахівців, вирішення побутових або організаційних питань. Наприклад, якщо джерелом стресу є фінансова невизначеність, корисною може бути не лише емоційна підтримка, а й планування бюджету, пошук можливих джерел доходу, консультація з відповідним спеціалістом або складання короткострокового плану.

Водночас у ситуаціях, які людина не може швидко змінити, важливим є емоційно-фокусований копінг. Він може включати визнання емоцій, самозаспокоєння, підтримувальну розмову, тілесні практики, дихання, творчість, духовні або ціннісні опори. В умовах війни багато подій не

піддаються прямому контролю, тому робота лише через планування і вирішення проблем може бути недостатньою. Людині важливо навчитися не тільки діяти, а й витримувати емоції, пов'язані з неможливістю негайно змінити ситуацію.

Окремої уваги потребують стратегії уникання. До них можуть належати заперечення, емоційне відсторонення, надмірне залипання в розвагах або новинах, ізоляція, відкладання важливих рішень, пасивне очікування, самозвинувачення або поведінка, яка дає короткочасне полегшення, але не допомагає вирішити ситуацію. Водночас важливо не засуджувати уникання, оскільки іноді воно може бути тимчасовим способом психологічного виживання. Завдання психологічної роботи полягає в тому, щоб допомогти людині розрізняти, коли уникання справді дає необхідну паузу, а коли воно починає погіршувати стан і життя.

Практичною вправою може бути заповнення таблиці ціни копінгу. Людина записує певну стратегію, наприклад, постійне читання новин, уникнення розмов, самозвинувачення або надмірне планування. Далі визначає, що ця стратегія дає одразу, і які наслідки має через кілька годин, днів або тижнів. Після цього формулюється більш адаптивна альтернатива: замість постійного читання новин - два інформаційні вікна на день; замість самозвинувачення - формулювання конкретної дії, яку можна зробити зараз.

Важливою рекомендацією є розвиток гнучкості копінгу. Якщо ситуацію можна змінити, доцільними є планування і дія. Якщо ситуацію змінити неможливо, важливими стають прийняття, емоційна регуляція і підтримка. Якщо людина виснажена, першочерговим може бути відновлення ресурсу, а не активне вирішення складних питань.

Посилення сприйманої соціальної підтримки

Четвертим напрямом практичної роботи є посилення сприйманої соціальної підтримки. В умовах війни соціальна підтримка має особливе значення, оскільки вона може знижувати відчуття ізоляції, підсилювати переживання

приналежності, допомагати у практичному вирішенні проблем і створювати емоційний простір для витримування складних переживань.

Водночас наявність людей поруч не завжди означає, що людина суб'єктивно відчуває підтримку. Деякі люди можуть мати соціальні контакти, але не звертатися по допомогу через сором, страх бути тягарем, переконання «я маю справлятися самостійно» або досвід знецінення з боку інших. Тому психологічна робота має включати не лише розширення соціальних контактів, а й роботу з уявленнями про допомогу, право на підтримку та способи її запиту.

Одним із практичних інструментів може бути Карта соціальної підтримки. Людині пропонується розділити потенційні джерела підтримки на кілька категорій: емоційна підтримка, практична допомога, інформаційна підтримка, професійна допомога, підтримка спільноти. Наприклад, одна людина може бути джерелом емоційного контакту, інша - допомогти з практичним питанням, третя надати професійну інформацію. Такий поділ допомагає зменшити розчарування від очікування, що одна людина має задовольняти всі потреби одночасно.

Практично корисним є навчання конкретним формулюванням прохання про допомогу. Наприклад: «Мені зараз складно, чи можеш ти побути зі мною на зв'язку 15 хвилин?», «Я зараз не маю ресурсу обговорювати деталі, але мені важливо знати, що я не одна/один». Такі формулювання допомагають зробити підтримку конкретнішою і зменшують ризик непорозуміння.

Важливо також працювати з переконаннями, які заважають звертатися по підтримку. Доцільно допомогти людині сформувати більш збалансовану позицію: потреба в підтримці не є слабкістю, а є нормальною людською потребою, особливо в умовах тривалого стресу та невизначеності.

Окремою формою соціальної підтримки можуть бути групові формати: психоедукаційні зустрічі, групи підтримки, професійні спільноти, волонтерські середовища або тематичні онлайн-групи. Для українців за кордоном такі формати можуть зменшувати соціальну ізоляцію і підтримувати відчуття зв'язку з українською спільнотою. Водночас важливо враховувати якість такого середовища, оскільки не кожна група є психологічно безпечною.

Додаткові техніки mindfulness та самоспівчуття

Додатковим ресурсом у межах практичних рекомендацій можуть бути техніки mindfulness та самоспівчуття. Їх доцільно розглядати не як окрему програму, а як допоміжні інструменти, які можуть підтримувати роботу зі стресом, невизначеністю, копінгами та соціальною підтримкою.

Mindfulness-практики спрямовані на розвиток уважного ставлення до поточного досвіду, зокрема до думок, емоцій, тілесних відчуттів і зовнішнього середовища. У контексті війни такі практики можуть бути корисними для зменшення автоматичного занурення у тривожні прогнози, постійне прокручування новин або самокритичні думки. Водночас їх важливо пропонувати обережно, особливо людям із травматичним досвідом, оскільки тривале фокусування на внутрішніх відчуттях може бути некомфортним. Тому короткі практики заземлення, усвідомленого дихання або повернення уваги до зовнішнього середовища можуть бути безпечнішими, ніж тривалі медитації.

Однією з простих вправ може бути «три хвилини усвідомленості». Таку вправу можна адаптувати для щоденного використання у моменти напруження, перевантаження або втрати контакту з теперішнім моментом.

Самоспівчуття, може бути особливо важливим для людей, які переживають не лише стрес, а й самокритику, провину, сором або відчуття «я недостатньо добре справляюся». У практиках Kristin Neff самоспівчуття розглядається як спосіб підтримувального ставлення до себе в моменті труднощів, а вправа «Self-Compassion Break» спрямована на залучення трьох компонентів самоспівчуття до актуальної складної ситуації: визнання болю, усвідомлення спільності людського досвіду та доброзичливе ставлення до себе (Neff, 2024).

Особливо важливо використовувати практики самоспівчуття у роботі з українцями, які можуть переживати провину за власну втому, від'їзд за кордон, неможливість допомагати більше, зниження продуктивності або потребу у відпочинку. У таких випадках самоспівчуття не означає пасивність або зняття відповідальності, а допомагає зменшити саморуйнівну критику і підтримати більш реалістичний, людяний спосіб ставлення до себе.

Запропоновані рекомендації можуть бути реалізовані в індивідуальному, груповому або онлайн-форматі. В індивідуальному психологічному консультуванні фахівець може обирати окремі техніки відповідно до актуального запиту клієнта. Групова психоедукаційна робота може бути побудована навколо ключових тем дослідження: стрес і саморегуляція, невизначеність і контроль, копінг-стратегії, соціальна підтримка.

Окремою формою реалізації може бути воркбук або комплект матеріалів самодопомоги, до якого увійдуть короткі психоедукаційні пояснення, вправи, чек-листи й таблиці для самостійного використання.

Застосування запропонованих рекомендацій може сприяти кращому усвідомленню людиною власного емоційного стану, джерел стресу, звичних копінг-стратегій і доступних ресурсів підтримки. Очікується, що використання технік саморегуляції, інформаційної гігієни, плану відновлення, роботи з невизначеністю та соціальною підтримкою може допомогти знизити напруження, зменшити катастрофізацію, посилити гнучкість реагування на труднощі та підтримати відчуття зв'язку з іншими людьми.

Водночас ці рекомендації мають певні обмеження і не можуть замінити індивідуальну психотерапію, психіатричну допомогу або кризове втручання у випадках гострої травматизації, суїцидальних думок, тяжких депресивних станів, панічних розладів, посттравматичного стресового розладу або домашнього насильства.

Висновок до розділу III

У третьому розділі було здійснено емпіричний аналіз соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Перевірка внутрішньої узгодженості використаних методик засвідчила достатній та високий рівень надійності більшості шкал. Описові статистики та порівняльний аналіз за допомогою U-критерію Манна-Уїтні показали, що респонденти, які перебувають в Україні, та респонденти, які проживають за кордоном, мають загалом близькі показники суб'єктивного

благополуччя, сприйманого стресу, інтолерантності до невизначеності, соціальної підтримки та копінг-стратегій. Статистично значущих відмінностей між цими групами не виявлено.

Кореляційний аналіз засвідчив, що суб'єктивне благополуччя найтісніше негативно пов'язане зі сприйманим стресом, а також має значущі негативні зв'язки з інтолерантністю до невизначеності та уникаючим копінгом. Водночас сприймана соціальна підтримка позитивно пов'язана із суб'єктивним благополуччям, особливо зі сферою стосунків і психологічним благополуччям. Регресійний аналіз показав, що побудована модель є статистично значущою та пояснює 53,7% варіативності суб'єктивного благополуччя, а найвагомішими предикторами виступили сприйманий стрес і соціальна підтримка. Факторний аналіз додатково підтвердив значущість чинника психологічного напруження, який об'єднав стрес, інтолерантність до невизначеності, уникаючий копінг і знижене благополуччя.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо підтримки суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Вони спрямовані на роботу з ключовими чинниками, визначеними в емпіричному дослідженні: зниження рівня сприйманого стресу, розвиток більшої толерантності до невизначеності, посилення адаптивних копінг-стратегій та актуалізацію соціальної підтримки. Запропоновані рекомендації передбачають використання психоедукаційних, когнітивних, поведінкових, ресурсно-орієнтованих технік, а також елементів mindfulness і самоспівчуття.

Практичні рекомендації можуть бути використані в індивідуальному психологічному консультуванні, груповій психоедукаційній роботі, онлайн-форматі або як основа для створення матеріалів самодопомоги. Перспективою подальшої роботи є апробація запропонованих рекомендацій із використанням експериментальної та контрольної груп, що дозволить оцінити їхню ефективність у підвищенні суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Отримані результати дали змогу конкретизувати наукове розуміння досліджуваної проблеми, виявити найбільш значущі взаємозв'язки між ключовими психологічними змінними та обґрунтувати практичні напрями підтримки суб'єктивного благополуччя в сучасних кризових умовах.

Теоретичний аналіз показав, що суб'єктивне благополуччя доцільно розглядати як багатовимірний психологічний феномен, який охоплює когнітивну оцінку життя, емоційне самопочуття, переживання внутрішньої рівноваги та задоволеність основними сферами функціонування особистості. У воєнному контексті його зміст істотно ускладнюється, оскільки переживання благополуччя формується в умовах хронічної загрози, втрат, нестабільності, вимушених змін і тривалої невизначеності. На основі узагальнення сучасних наукових підходів встановлено, що для пояснення суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни найбільш продуктивним є комплексний підхід, у межах якого воно розглядається у взаємозв'язку зі сприйнятим стресом, інтолерантністю до невизначеності, копінг-стратегіями та сприйнятою соціальною підтримкою.

Розроблено концептуальну модель дослідження, що дає змогу впорядкувати логіку дослідження, конкретизувати вибір основних змінних і забезпечити послідовний перехід від теоретичного аналізу до емпіричної частини.

У ході організації та проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку з 86 респондентів віком від 18 до 65 років, до якої увійшли українці, що проживали як в Україні, так і за її межами. За статтю у вибірці переважали жінки 75,6%, чоловіки становили 24,4%. Найбільш чисельно були представлені групи 25-34 роки - 48,8% та 35-44 роки - 31,4%. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс валідних психодіагностичних методик:

шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB, опитувальник Brief-COPE, шкалу інтолерантності до невизначеності IUS-12, багатомірну шкалу сприйняття соціальної підтримки MSPSS та шкалу сприйнятого стресу PSS-10. Це забезпечило можливість комплексного аналізу досліджуваної проблеми та надало достатню емпіричну основу для інтерпретації отриманих результатів.

Проаналізовано результати емпіричного дослідження та виявлено особливості взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя зі сприйнятим стресом, інтолерантністю до невизначеності, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою. Для цього було проведено описовий, порівняльний, кореляційний, регресійний і факторний аналіз, що дало змогу комплексно розглянути досліджувані змінні та уточнити характер їхніх зв'язків.

Встановлено, що нижчий рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний із вищим сприйнятим стресом, більшою інтолерантністю до невизначеності та частішим використанням уникаючих копінг-стратегій. Це свідчить про те, що в умовах війни переживання перевантаження, втрати контролю, труднощі у прийнятті нестабільності та схильність уникати складних обставин послаблюють психологічну рівновагу і знижують задоволеність життям. Водночас вища сприйнята соціальна підтримка пов'язана з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя, що підтверджує її значення як важливого ресурсу в умовах тривалого воєнного стресу.

Результати також показали, що найбільш чутливим до дії негативних чинників є психологічний компонент суб'єктивного благополуччя. Саме він найбільше пов'язаний зі стресом і труднощами у прийнятті невизначеності. Це дає підстави припустити, що у воєнних умовах благополуччя насамперед порушується на рівні внутрішнього емоційного стану, відчуття стабільності, впевненості у майбутньому та здатності зберігати внутрішню опору. Водночас сфера стосунків виявила найбільш виражений зв'язок із соціальною підтримкою, що підкреслює особливу роль міжособистісних зв'язків у збереженні благополуччя.

Порівняльний аналіз не виявив статистично значущих відмінностей між респондентами, які проживають в Україні, і тими, хто перебуває за кордоном. Це означає, що в межах даної вибірки саме психологічні механізми переживання війни мають більше значення для пояснення суб'єктивного благополуччя, ніж сам факт місця проживання.

Регресійний аналіз уточнив, що серед усіх досліджуваних чинників найбільше значення для пояснення рівня суб'єктивного благополуччя мають сприйнятий стрес і соціальна підтримка. Це дозволяє зробити висновок, що в умовах війни саме суб'єктивне переживання напруження виступає основним чинником зниження благополуччя, тоді як соціальна підтримка є одним із провідних ресурсів його збереження.

Факторний аналіз додатково підтвердив, що досліджувані показники утворюють змістовно пов'язану систему. Найбільш чітко виокремився фактор психологічного напруження та зниженого благополуччя, який поєднав сприйнятий стрес, інтолерантність до невизначеності, уникаючий копінг і суб'єктивне благополуччя з від'ємним знаком. Це підтверджує припущення про те, що труднощі у прийнятті невизначеності, високий рівень стресу та уникання утворюють спільний психологічний комплекс, пов'язаний зі зниженням суб'єктивного благополуччя.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації та психоедукаційні матеріали, спрямовані на підтримку суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Їх зміст орієнтований на кілька ключових напрямів: зниження рівня сприйнятого стресу, розвиток більш толерантного ставлення до невизначеності, посилення адаптивних копінг-стратегій і актуалізацію ресурсів соціальної підтримки. Практичне значення роботи полягає в тому, що запропоновані матеріали можуть бути використані у психологічному консультуванні, психоедукаційній роботі, групових форматах підтримки та у створенні матеріалів самопомоги для дорослих, які переживають вплив воєнних подій.

Таким чином, проведене дослідження показало, що суб'єктивне благополуччя українців в умовах війни формується під впливом взаємодії кількох ключових соціально-психологічних чинників. Найбільш суттєвими серед них виявилися сприйнятий стрес, інтолерантність до невизначеності, уникаючий копінг і сприйнята соціальна підтримка. Отримані результати засвідчили, що підтримка суб'єктивного благополуччя в сучасних непростих умовах потребує комплексного підходу, орієнтованого на зниження психологічного напруження та на зміцнення внутрішніх і міжособистісних ресурсів особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Bokuniewicz, S. (2020). Tolerance of uncertainty and ambiguity of the situation and anxiety as a state and as a feature. *Journal of Education Culture and Society*, 11(2), 224–236. <https://doi.org/10.15503/jecs2020.2.224.236>
2. Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30, 29–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
3. Buecker, S., Luhmann, M., Haehner, P., Buehler, J. L., Dapp, L. C., Luciano, E. C., & Orth, U. (2023). The development of subjective well-being across the life span: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 149(7–8), 418–446. <https://doi.org/10.1037/bul0000401>
4. Busseri, M. A., & Sadava, S. W. (2011). A review of the tripartite structure of subjective well-being: Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 290–314. <https://doi.org/10.1177/1088868310391271>
5. Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. McGraw-Hill
6. Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.
7. Centre for Clinical Interventions. (2015). *Accepting uncertainty / What? Me worry!?! Mastering your worries*. Centre for Clinical Interventions.
8. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
9. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
10. Dvornyk, M. S. (2020). Personality's psychological well-being during the transition from war to peace. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 45, 79–87. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).144](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).144)
11. Emmons, R. A. (1991). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of Personality*, 59(3), 453–472.

12. Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105–128). American Psychological Association.
13. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1991). Coping and emotion. In A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology* (pp. 207–227). Columbia University Press.
14. Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 18(1), 108–143. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x>
15. Frey, B. S. (2012). Well-being and war. *International Review of Economics*, 59, 363–375. <https://doi.org/10.1007/s12232-012-0146-0>
16. Furnham, A., & Marks, J. (2013). Tolerance of ambiguity: A review of the recent literature. *Psychology*, 4, 717–728. <https://doi.org/10.4236/psych.2013.49102>
17. Greater Good in Action. (n.d.). Self-compassion break. University of California, Berkeley.
18. Gromova, A. (2021). Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. [https://doi.org/10.33120/SSJ.VI47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/SSJ.VI47(50).217)
19. Herman, J. L., Stevens, M. J., Bird, A., Mendenhall, M., & Oddou, G. (2010). The tolerance for ambiguity scale: Towards a more refined measure for international management research. *International Journal of Intercultural Relations*, 34, 58–65.
20. Hillen, M. A., Gutheil, C. M., Strout, T. D., Smets, E. M. A., & Han, P. K. J. (2017). Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social Science & Medicine*, 180, 62–75. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.024>
21. Jaworski, A., Szyszka, M., Sosińska, D., Tomaszewicz, N., Bednarchuk, R., Kulawik, K., & Piotrowski, P. (2025). Comparison of psychological distress,

loneliness, and social network structure between Ukrainian war refugees and Polish citizens: A cross-sectional study in Wroclaw. *Frontiers in Public Health*, 13, 1621003. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1621003>

22. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V., Delton, Y., Arefniya, S. V., & Paskevskaya, I. A. (2022). Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Wiadomosci Lekarskie*, 75(8 pt 1), 1854–1860. <https://doi.org/10.36740/WLek202208107>

23. Koydemir, S., Sökmen, A. B., & Schütz, A. (2021). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 1145–1185. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09725-4>

24. Kraiss, J., Redelinguys, K., & Weiss, L. A. (2022). The effects of psychological interventions on well-being measured with the Mental Health Continuum: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 3655–3689. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00536-w>

25. Kudrna, L., Nanomi Arachchige, T., Alidu, L., Dolan, P., & Mahoney, J. (2024). Measuring affective components of subjective well-being: Updated evidence to inform national data collections (OECD Papers on Well-being and Inequalities No. 31). OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/6c72da70-en>

26. Kushnir, T., & Melamed, S. (1992). The Gulf War and its impact on burnout and well-being of working civilians. *Psychological Medicine*, 22(4), 987–995. <https://doi.org/10.1017/S0033291700038551>

27. Lew, B., Huen, J., Yu, P., Yuan, L., Wang, D. F., Ping, F., ... & Jia, C. X. (2019). Associations between depression, anxiety, stress, hopelessness, subjective well-being, coping styles and suicide in Chinese university students. *PLOS ONE*, 14(7), e0217372. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217372>

28. Li, J. B., Dou, K., & Liang, Y. (2021). The relationship between presence of meaning, search for meaning, and subjective well-being: A three-level meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 22, 467–489. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00230-y>

29. Li, Z. S., & Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, 90, 104440. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>
30. Mayordomo, T., Viguer, P., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2021). Resilience and coping as predictors of well-being in adults. In *Mental health and psychopathology* (pp. 265–277). Routledge.
31. McLain, D. L. (1993). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 53(1), 183–189. <https://doi.org/10.1177/0013164493053001020>
32. Miliutina, K. (2023). The role of pets in preserving the emotional and spiritual wellbeing of Ukrainian residents during Russian hostilities. *Journal of Religion and Health*, 62, 500–509. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01669-4>
33. Morina, N., & von Collani, G. (2006). Impact of war-related traumatic events on self-evaluation and subjective well-being. *Traumatology*, 12(2), 130–138. <https://doi.org/10.1177/1534765606294560>
34. Morriss, J., Abend, R., Zika, O., Bradford, D. E., & Mertens, G. (2023). Neural and psychophysiological markers of intolerance of uncertainty. *International Journal of Psychophysiology*, 184, 94–99. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2023.01.003>
35. National Health Service. (2020). Breathing exercises for stress.
36. National Research Council. (2013). Subjective well-being: Measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience. The National Academies Press.
37. Neff, K. (2024). General self-compassion break. Self-Compassion.org.
38. Pearlin, L. I., & Bierman, A. (2013). Current issues and future directions in research into the stress process. In *Handbook of the sociology of mental health* (pp. 325–340). Springer.
39. Peiris, M. (2024). Determinants of subjective well-being of migrants: A systematic review. *International Journal of Management, Finance and Accounting*, 5(2), 164–202. <https://doi.org/10.33093/ijomfa.2024.5.2.7>

40. Ridner, S. L., Newton, K. S., Staten, R. R., Crawford, T. N., & Hall, L. A. (2016). Predictors of well-being among college students. *Journal of American College Health*, 64(2), 116–124. <https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1085057>
41. Roccato, M., Colloca, P., Cavazza, N., & Russo, S. (2021). Coping with the COVID-19 pandemic through institutional trust: Rally effects, compensatory control, and emotions. *Social Science Quarterly*, 102(5), 2360–2367. <https://doi.org/10.1111/ssqu.13002>
42. Ronen, T. and Seeman, A. (2007), Subjective well being of adolescents in boarding schools under threat of war. *J. Traum. Stress*, 20: 1053-1062. <https://doi.org/10.1002/jts.20248>
43. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
44. Safiye, T., Vukčević, B., & Čabarkapa, M. (2021). Resilience as a moderator in the relationship between burnout and subjective well-being among medical workers in Serbia during the COVID-19 pandemic. *Vojnosanitetski Pregled*, 78(11).
45. Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276–285. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>
46. Saulsman, L., Nathan, P., Lim, L., Correia, H., Anderson, R., & Campbell, B. (2015). What? Me worry!?! Mastering your worries. Centre for Clinical Interventions.
47. Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., de Graaf, R., ten Have, M., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2015). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1–21. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9647-3>

48. Shemyakina, O. N., & Plagnol, A. C. (2013). Subjective well-being and armed conflict: Evidence from Bosnia-Herzegovina. *Social Indicators Research*, 113, 1129–1152. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0131-8>
49. Seguin, M., & Roberts, B. (2017). Coping strategies among conflict-affected adults in low- and middle-income countries: A systematic literature review. *Global Public Health*, 12(7), 811–829. <https://doi.org/10.1080/17441692.2015.1107117>
50. Szkup, M., Krsnik, S., Kozybska, M., Rousou, E., Fedortsiv, O., Burbela, E., et al. (2026). Psychological distress, resilience, and coping among Ukrainian war refugees: Cross-national differences across seven European host countries and Ukraine. *Frontiers in Public Health*, 14, 1771440. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1771440>
51. 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>
52. Winn, K. M., Woode, M. E., Aydin, G., & Chen, G. (2025). Systematic review of self-reported multidimensional instruments used to measure quality of life and subjective well-being of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 177, 671–731. <https://doi.org/10.1007/s11205-025-03533-w>
53. World Health Organization. (2020). Doing what matters in times of stress: An illustrated guide. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/331901>
54. Yalçın İ. (2015). [Relationships between well-being and social support: a meta analysis of studies conducted in Turkey]. *Turk psikiyatri dergisi = Turkish journal of psychiatry*, 26(1), 21–32.
55. Yap, A., Johanesen, P., & Walsh, C. (2023). Moderators uncertainty tolerance (UT) in healthcare: A systematic review. *Advances in Health Sciences Education*, 28(5), 1409–1440. <https://doi.org/10.1007/s10459-023-10215-0>
56. Zimet G.D, Dahlem N.W, Zimet SG, Farley GK. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment* 1988;52:30-41.

57. 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>
58. Карамушка, Л. М., Терещенко, К. В., & Креденцер, О. В. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія, 3–4(27), 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
59. Кириченко, В. В. (2020). Психологічний аналіз толерантності особистості до невизначеності у сучасному інформаційному суспільстві. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 1, 133–138. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-18>
60. Клепікова, О. В. (2021). Характерологічні особливості толерантності до невизначеності у системі особистісного благополуччя студентів-психологів. Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки, 3. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-3-2>
61. Ключко, Л. Психологічні чинники феномену суб'єктивного благополуччя та його впливу на задоволеність життям особистості. (2019). Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ, 13, 36-41. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.120
62. Литвин, С. В. (2019). Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. Психологічний часопис, 1(21), 90–107. <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.6>
63. Лук'янчук, Н. (2025). Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні. Вчені записки Університету «КРОК», 1(77), 513–520. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77-513-520>
64. Мащак, С. О., & Кучвара, Х. Б. (2022). Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського

національного університету. Серія: Психологія, 6, 5–9.
DOI:10.32782/psy-visnyk/2022.6.1

65. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: Психологічний практикум. (2023). За ред. Л. М. Карамушки. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/56142>

66. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>

67. Пахоль, Б. Є. (2017). Суб'єктивне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал, 1(3), 80–104.

68. Саннікова, О. П., & Санніков, О. І. (2020). Толерантність до невизначеності як предиктор прийняття рішень особистістю. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки, 12(41), 98–123. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vispdoso_2020_12_9.

69. Томаржевська, І. В. (2018). Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. Психологічний журнал, 1.

70. Фалько, Н., Остополець, І., & Шарапова, Ю. (2024). Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. Габітус, 59, 57–60.

71. Федоришин, Г. (2022). Толерантність до невизначеності як професійна компетентність психолога. Психологія особистості, 12(1), 73–79. <https://doi.org/10.15330/ps.12.1.73-79>

72. Храбан, Т. Є. (2022). Копінг-поведінка цивільного населення України на початку воєнного конфлікту 2022 року. In Challenges and achievements of medical science and education (pp. 1416–1421). Baltija Publishing. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-223-4-180>

73. Чуйко, Г., Зварич, І., Чаплак, Я., & Комісарик, М. (2023). Теоретичні аспекти проблеми толерантності до невизначеності у психології. Grail of Science, 30, 329–338. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.054>

74. Чуйко, Г., Чаплак, Я., & Колтунович, Т. (2024). Толерантність до невизначеності у ситуації війни. Психологічний часопис, 10(1), 18–30. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2>
75. Щотка, О. П. (2024). Психологічне благополуччя особистості в умовах триваючої війни та його менеджмент. Психологічні студії. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.2.21>
76. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитуваль-*Brief-COPE*. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66-89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

(адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер)

Варіанти відповідей:

- 1 бал - зовсім ні
- 2 бали - трохи
- 3 бали - середньо
- 4 бали - дуже сильно
- 5 балів - надзвичайно сильно

Текст опитувальника:

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

18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи можете Ви звернутися по допомогу у разі виникнення проблеми?
21. Чи задоволені Ви тим, що маєте достатньо грошей для задоволення своїх потреб?
22. Чи задоволені Ви наявними можливостями для занять спортом і відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Додаток Б

Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту
«Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона

Варіанти відповідей:

- 1 бал - зовсім не типово для мене
- 2 бали - майже не типово для мене
- 3 бали - певною мірою типово для мене
- 4 бали - значною мірою типово для мене
- 5 балів - дуже типово для мене

Текст опитувальника:

Шкала прогностичної тривоги

1. Незначна непередбачувана подія може все зіпсувати, навіть у разі відмінного планування.
2. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.
3. Я завжди хочу знати, що чекає на мене в майбутньому.
4. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.
5. Я мав би організовувати все заздалегідь.
6. Я повинен уникати будь-яких невизначених ситуацій.

7. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.

Шкала гнітючої тривоги

8. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.

9. Непередбачувані події мене дуже засмучують.

10. Невизначеність заважає мені жити повним життям.

11. Коли приходить час діяти, невизначеність паралізує мене.

12. Коли я невпевнений, я не можу нормально функціонувати.

Додаток В

Опитувальник Brief-COPE

(С. Carver, 1997; адаптація Т. Яблонської, О. Верніка, Г. Гайворонського, 2023)

Варіанти відповідей:

1 бал - я зазвичай цього не робив/не робила.

2 бали - я рідко це робив/робила.

3 бали - я робив/робила це час від часу.

4 бали - це саме те, що я зазвичай робив/робила.

Інструкція. Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відповідно до того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

1. Я звертався/зверталася до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджувався/зосереджувалася на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, у якій я опинився/опинилася.
3. Я говорив/говорила собі: «Це нереально».
4. Я вживав/вживала алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.

5. Я отримував/отримувала емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовлявся/відмовлялася від спроб упоратися з цим.
7. Я вживав/вживала заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовлявся/відмовлялася вірити, що це сталося.
9. Я говорив/говорила щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував/отримувала допомогу та поради від інших людей.
11. Я вживав/вживала алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагався/намагалася побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував/критикувала себе.
14. Я намагався/намагалася продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував/отримувала почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовлявся/відмовлялася від спроб впоратися.
17. Я шукав/шукала щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував/жартувала з цього приводу.
19. Я робив/робила щось, щоб менше про це думати, наприклад дивився/дивилася телевізор, читав/читала, мріяв/мріяла, спав/спала чи робив/робила покупки.
20. Я приймав/приймала реальність того, що це сталося.
21. Я виражав/виражала свої негативні почуття.
22. Я намагався/намагалася знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагався/намагалася отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчився/вчилася жити з цим.
25. Я довго розмірковував/розмірковувала над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував/звинувачувала себе в тому, що сталося.
27. Я молився/молилася або медитував/медитувала.

28. Я сміявся/сміялася над ситуацією.

Додаток Г

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Варіанти відповідей:

0 балів - ніколи

1 бал - майже ніколи

2 бали - іноді

3 бали - досить часто

4 бали - дуже часто

Текст опитувальника:

Запитання цієї шкали стосуються Ваших почуттів і думок протягом останнього місяця. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із варіантів відповіді, що відображає, як часто Ви відчували або міркували в певний спосіб.

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

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

Додаток Д

Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)

Варіанти відповідей:

- 1 бал - зовсім не погоджуюся
- 2 бали - сильно не погоджуюся
- 3 бали - дещо не погоджуюся
- 4 бали - нейтрально
- 5 балів - дещо погоджуюся
- 6 балів - цілком погоджуюся
- 7 балів - повністю погоджуюся

Текст опитувальника:

Оцініть, наскільки Ви погоджуєтеся або не погоджуєтеся з кожним із наведених тверджень.

1. У моєму житті є особлива людина, яка перебуває поруч, коли я цього потребую.
2. У моєму житті є особлива людина, з якою я можу поділитися своїми радощами та переживаннями.
3. Моя сім'я справді намагається мені допомогти.
4. Я отримую від своєї сім'ї необхідну мені емоційну допомогу та підтримку.

5. У моєму житті є особлива людина, яка є для мене справжнім джерелом радості.
6. Мої друзі справді намагаються мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на своїх друзів, коли щось іде не так.
8. Я можу говорити про свої проблеми зі своєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу поділитися своїми радощами та переживаннями.
10. У моєму житті є особлива людина, якій небайдужі мої почуття.
11. Моя сім'я готова допомогти мені у прийнятті рішень.
12. Я можу говорити про свої проблеми зі своїми друзями.

Додаток Е

Щоденник самоспостереження за рівнем стресу

Мета: підвищення усвідомлення власного психоемоційного стану, виявлення основних чинників напруження та визначення способів, які допомагають знизити рівень сприйманого стресу.

Інструкція. Заповнюйте щоденник один раз на день або після ситуації, яка викликала помітне напруження.

Шкала оцінювання рівня стресу:

0 - балів напруження відсутнє, почуваюся спокійно.

1-3 - бали діяльності. незначне напруження, яке майже не впливає на повсякденну.

4-6 - балів - помірне напруження, яке впливає на настрій, увагу або поведінку.

7-8 - балів сильне напруження, важко зосередитися та виконувати звичні справи.

9-10 балів - надзвичайно сильне напруження, відчуття перевантаження або втрати контролю.

Дата і час	Ситуація	Рівень стресу до	Думки/емоції	Що зробив/зробила	Рівень після

Рис.1 Щоденник самопостереження за рівнем стресу

Додаток Ж

Техніки заземлення для зниження напруження

Мета: зменшення інтенсивності емоційного напруження, відновлення контакту з теперішнім моментом та переключення уваги з тривожних думок на доступні людині дії.

Техніки заземлення доцільно використовувати у ситуаціях гострого стресу, сильного хвилювання, паніки, емоційного перевантаження або надмірного занурення у тривожні думки. Їхня мета полягає не в повному усуненні неприємних переживань, а у відновленні відчуття опори та здатності діяти відповідно до актуальної ситуації.

Техніка «5-4-3-2-1»

Зупиніться та повільно зверніть увагу на навколишній простір. Назвіть:

5 речей, які Ви бачите;

4 речі, яких Ви можете торкнутися або відчути тілом;

3 звуки, які Ви чуєте;

2 запахи, які Ви відчуваєте або можете пригадати;

1 смак, який Ви відчуваєте зараз.

Заземлення через контакт із тілом

1. Поставте обидві стопи на підлогу.
2. Відчуйте опору під ногами.
3. Злегка натисніть стопами на поверхню.
4. Зверніть увагу на положення спини, рук і плечей.

5. Зробіть повільний видих.

6. Назвіть про себе місце, у якому Ви перебуваєте, поточну дату та дію, яку виконуєте.

Додаток 3

Коло контролю

