

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Вплив сенсотворчих орієнтацій на суб'єктивне благополуччя і рівень
самооцінки у жінок під час війни**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-241 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Євгенії МІНДАЛІНОЇ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Олена ІНЮТІНА, доктор філософії в галузі
психології,

Тарас КАРАМУШКА, к.психол.н., доц.
(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)

АНОТАЦІЯ

У роботі здійснено теоретико-емпіричне дослідження психологічних чинників адаптації жінок до умов воєнного стресу з акцентом на взаємозв'язок між сенсотворчістю, суб'єктивним благополуччям та рівнем самооцінки як показниками психологічного благополуччя. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив розкрити сенсотворчість як сукупність активних життєвих спрямувань-джерел смислу, що виконує ресурсну та захисну функції, суб'єктивне благополуччя – як багатокomпонентний конструкт, що поєднує когнітивну оцінку життя та афективний досвід, самооцінку – як глобальне ставлення особистості до себе.

Емпіричне дослідження проведене з використанням комплексу психодіагностичних методик: Тесту диспозиційного оптимізму (LOT-R), Шкали життєстійкості (CD-RISC), Опитувальника сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (MAPS), Шкали самооцінки (RSES), опитувальника когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) та Опитувальника рівня соціальної фрустрованості. Результати свідчать, що більшість респонденток мають помірно високий рівень сенсотворчості. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між сенсотворчими орієнтаціями та показниками суб'єктивного благополуччя, життєстійкості й самооцінки; встановлено також опосередкувальну роль психологічної життєстійкості у зв'язку сенсотворчих орієнтацій із самооцінкою. Отримані результати підтверджують роль сенсотворчості як важливого особистісного ресурсу психологічної адаптації жінок в умовах воєнного часу.

Ключові слова: *сенсотворчі орієнтації, суб'єктивне благополуччя, самооцінка, диспозиційний оптимізм, життєстійкість, соціальна фрустрованість, жінки під час війни*

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СЕНСОТВОРЧИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І РІВЕНЬ САМООЦІНКИ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ	14
1.1. Психологічний зміст та компоненти суб'єктивного благополуччя і самооцінки особистості	14
1.2. Сенсотворчі орієнтації як чинник суб'єктивного благополуччя та самооцінки особистості	22
1.3. Психологічні особливості благополуччя та самооцінки жінок в умовах воєнного часу	31
Висновки до розділу I	39
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	42
2.1. Дизайн та процедура дослідження	42
2.2. Методики та операціоналізація змінних	45
2.3. Характеристика вибірки та опис соціально-демографічних показників	50
Висновки до розділу II	53
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ	55
3.1. Дескриптивний і кореляційний аналіз	55
3.2. Регресійний, медіаційний та модераційний аналіз взаємозв'язків	72
3.3. Практичні рекомендації	90
Висновки до розділу III	99
ВИСНОВКИ	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	104
ДОДАТКИ	113

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- MAPS – опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій
- MAPS_Sens – підшкала MAPS «Наповненість сенсом»
- MAPS_Crisis – підшкала MAPS «Криза сенсу»
- MAPS_Development – підшкала MAPS «Сталий розвиток»
- MAPS_Faith – підшкала MAPS «Віра»
- MAPS_Security – підшкала MAPS «Безпека»
- MAPS_Community – підшкала MAPS «Відчуття спільноти»
- MAPS_Growth – підшкала MAPS «Особисте зростання»
- CF_SWB – шкала когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)
- CF_SWB_LS – підшкала КОСБ-3 «Задоволеність власним життям»
- CF_SWB_SD – підшкала КОСБ-3 «Невдоволеність собою та розчарування в житті»
- CF_SWB_SR – підшкала КОСБ-3 «Задоволеність відносинами з іншими»
- LOT-R – шкала «Диспозиційний оптимізм»
- OPT – підшкала LOT-R «Міра оптимізму»
- DISPOS – підшкала LOT-R «Міра песимізму»
- SFL – шкала рівня соціальної фрустрованості
- CD-RISC – шкала життестійкості
- RSES – шкала самооцінки

ВСТУП

Актуальність обраної теми зумовлена масштабним впливом російського вторгнення 2022 року на психологічне здоров'я українців. В умовах хронічного воєнного стресу увага дослідників дедалі більше спрямована на психологічні ресурси особистості, що здатні пом'якшити його негативні наслідки. Результативність таких ресурсів традиційно оцінюється через показники психологічного благополуччя і, рідше, самооцінки. При цьому переважна більшість досліджень зосереджена на індивідуальних кризових ситуаціях – хворобі, особистій травмі, втраті. Війна є якісно іншим контекстом, адже це криза не окремої людини, а цілого суспільства. Водночас жінки, що нині становлять більшість цивільного населення в тилу, стикаються з особливим поєднанням стресових факторів: сімейні ролі, невизначеність щодо долі близьких і хронічна соціальна фрустрованість.

Серед ресурсів, здатних буферувати вплив стресу, особливе місце посідають сенсотворчі орієнтації – життєві спрямування, що надають буттю сенсу за умови їх активного здійснення. Здатність знаходити і зберігати сенс у кризових умовах пов'язана з вищим рівнем психологічного благополуччя та самооцінки. Проте залишається відкритим питання про те, які саме типи сенсотворчих орієнтацій є найбільш ресурсними у формуванні благополуччя і самооцінки жінок в контексті тривалого воєнного стресу та яким чином вони взаємодіють з диспозиційним оптимізмом, психологічною життєстійкістю і соціальною фрустрованістю.

Таким чином, тема дослідження є актуальною як з теоретичної точки зору – для розширення уявлень про адаптацію особистості до кризових умов, так і з практичної – для розробки ефективних програм психологічної допомоги жінкам та їхньої підтримки під час війни.

Теоретико-методологічна основа дослідження є багатошаровою і охоплює одночасно кілька наукових традицій. По-перше, це екзистенційно-гуманістична психологія, через призму якої розглядаються

ключові для роботи питання сенсу та сенсотворення, зокрема, у працях Frankl (1985/1946) та Yalom (1980). Окремі аспекти проблематики представлені у працях сучасних дослідників Schnell та Danbolt [67], Steger [70], Martela [46], а також через модель переосмислення кризового досвіду «meaning-making», запропоновану Park [52]. Психологічне благополуччя особистості вивчається як в рамках евдемонічного підходу Ryff [60], так і через гедоністичний підхід Diener [28]. Концепція самооцінки розкривається переважно через теорію Rosenberg [58]. Доповнюючими елементами теоретико-методологічної моделі виступають диспозиційний оптимізм у розумінні Scheier та Carver [63] та психологічна життєстійкість у концепції Connor та Davidson [24]. Контекстуальна площина роботи формується на основі моделі соціальної фрустрованості [2], теорії посттравматичного зростання Tedeschi та Calhoun [72], а також наукового доробку, присвяченого психологічним наслідкам війни, зокрема досліджень Kurarov et al. [43] та Pavlenko et al. [54].

Об'єкт дослідження: суб'єктивне благополуччя та самооцінка особистості.

Предмет дослідження: вплив сенсотворчих орієнтацій на суб'єктивне благополуччя і рівень самооцінки у жінок під час війни.

Мета: виявити характер і механізми впливу сенсотворчих орієнтацій на суб'єктивне благополуччя і самооцінку жінок під час війни.

Відповідно до мети було поставлено такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблематики впливу сенсотворчих орієнтацій на суб'єктивне благополуччя і рівень самооцінки у жінок під час війни.
2. Охарактеризувати зв'язки між сенсотворчими орієнтаціями і складовими суб'єктивного благополуччя та самооцінки у жінок під час війни.
3. Визначити роль сенсотворчих орієнтацій як предиктора суб'єктивного благополуччя та самооцінки жінок з урахуванням соціально-демографічних чинників.

4. Проаналізувати взаємозв'язки сенсотворчих орієнтацій з психологічною життєстійкістю, диспозиційним оптимізмом, соціальною фрустрованістю та їхню сукупну роль у формуванні суб'єктивного благополуччя і самооцінки жінок в умовах війни.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблематики дослідження; порівняльний аналіз теоретичних підходів до вивчення суб'єктивного благополуччя, самооцінки та сенсотворчих орієнтацій.

Емпіричні: Тест диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test-Revised, LOT-R) [64; 8], Шкала життєстійкості (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC) [24; 14], Опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (Meaning and Purpose Scales, MAPS) [67; 12], Шкала самооцінки (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) [58], Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) [10], Опитувальник рівня соціальної фрустрованості [2].

Математико-статистичні: описова статистика; перевірка внутрішньої узгодженості методик (α Кронбаха); кореляційний аналіз (r Пірсона, ρ Спірмена); ієрархічна множинна регресія; медіаційний аналіз; модераційний аналіз.

Дизайн дослідження. Робота виконана в крос-секційному (поперечному) кількісному дизайні з використанням самозвітних психодіагностичних методик. Збір даних здійснювався одноразово через онлайн-анкетування в Google Forms. Процедура була анонімною та добровільною, учасниці надавали поінформовану згоду перед заповненням опитувальника. Статистична обробка виконана у статистичному середовищі JAMOVI із використанням описової статистики, перевірки внутрішньої узгодженості шкал (α Кронбаха), тестування нормальності розподілу (тест Шапіро-Вілка), кореляційного аналізу (з вибором коефіцієнта Пірсона або Спірмена залежно від нормальності розподілу),

ієрархічного регресійного аналізу, а також медіаційного та модераційного аналізу за підходом А. Гейза.

Характеристика досліджуваної вибірки: у дослідженні взяли участь 99 жінок віком від 18 до 60 років, які проживають на території України. Учасниці представляли широкий спектр соціально-демографічних характеристик: різний сімейний стан (заміжні, у цивільному шлюбі, з постійним партнером, без партнера), наявність або відсутність дітей, різний рівень освіти та досвід звернення до психолога. Дані збиралися протягом 2025 року за допомогою Google Forms через розповсюдження у соціальних мережах.

У межах дослідження когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) і самооцінка (RSES) розглядаються як основні залежні змінні, що відображають ключові показники психологічного функціонування жінок у воєнних умовах. Психологічна життєстійкість (CD-RISC-10), диспозиційний оптимізм (LOT-R) і соціальна фрустрованість (SFL) виконують функції додаткових змінних: перші дві аналізуються як потенційні медіатори зв'язку сенсотворчих орієнтацій із залежними змінними, а соціальна фрустрованість – як модератор і самостійний негативний предиктор.

Дослідницькі питання:

1. Чи існує значущий зв'язок між сенсотворчими орієнтаціями та благополуччям і самооцінкою, і чи залежить він від типу орієнтацій?
2. Чи зберігають орієнтації предикторну силу щодо благополуччя та самооцінки після контролю демографічних чинників?
3. Якою мірою оптимізм і життєстійкість опосередковують зв'язок орієнтацій із благополуччям та самооцінкою ?
4. Чи послаблює соціальна фрустрованість як модератор зв'язок орієнтацій із благополуччям і самооцінкою?

Теоретична значущість роботи полягає у розширенні уявлень про механізми адаптації особистості до кризових умов та психологічні ресурси, які сприяють даному процесу. Зокрема, дослідження уточнює роль сенсотворчих

орієнтацій як предиктора психологічного благополуччя та самооцінки жінок під час війни. Виявлення опосередкувальної ролі психологічної життєстійкості у зв'язку сенсотворчих орієнтацій із самооцінкою доповнює наявні моделі психологічного здоров'я особистості в кризових умовах і акцентує увагу на життєстійкості як ключовому внутрішньому механізмі, що опосередковує ресурсну дію сенсотворчості. Додатковою теоретичною цінністю є те, що всі отримані дані зібрані в умовах реального воєнного конфлікту.

Практична значущість роботи передбачає можливість використання результатів дослідження у розробці та вдосконаленні програм психологічної підтримки жінок в умовах війни. Згідно отриманих даних, підтримка сенсотворчих орієнтацій, пов'язаних із наповненістю сенсом та особистісним зростанням, а також робота з подоланням кризи сенсу є перспективними напрямками психологічного втручання. Водночас ключовим внутрішнім ресурсом, що опосередковує вплив сенсотворчості на самооцінку, є психологічна життєстійкість, тому її цілеспрямований розвиток може стати основою програм допомоги, у яких робота зі смисловою сферою поєднується з формуванням адаптивних копінг-стратегій. Зниження рівня соціальної фрустрованості також є важливим напрямом, оскільки фрустрованість виявляє самостійний негативний вплив на суб'єктивне благополуччя та самооцінку. Результати є застосовними як в індивідуальному консультуванні, так і в групових формах роботи з жінками, що переживають стрес, пов'язаний з війною.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг основного тексту становить 95 сторінок. Список використаних джерел налічує 77 найменувань. Робота містить 41 таблиць і 19 рисунків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СЕНСОТВОРЧИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ І РІВЕНЬ САМООЦІНКИ У ЖІНОК ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Психологічний зміст та компоненти суб'єктивного благополуччя і самооцінки особистості

Суб'єктивне благополуччя і самооцінка належать до найдавніших предметів психологічного дослідження і в той же час до найскладніших для концептуалізації, оскільки обидва є і предметом академічної теорії, і тим, з чим люди стикаються кожного дня. Упродовж останніх шести десятиліть дослідження даних феноменів розгорталися у двох паралельних і досить автономних традиціях, які зблизилися лише наприкінці ХХ століття завдяки інтегративним моделям психічного здоров'я. У цьому підрозділі простежено розвиток наукових уявлень про суб'єктивне благополуччя і самооцінку як окремі конструкти, окреслено їхні структурні компоненти і взаємозв'язок між ними, а також розглянуто україномовний теоретичний доробок, у межах якого формується методологічна база нашого власного дослідження.

Історично дослідження благополуччя починалося з питання про те, що робить людей щасливими, і на ранньому етапі дослідники переважно шукали зовнішні передумови щастя, тобто шлюб, дохід, освіту, сімейний статус, вік. Ця традиція домінувала приблизно до середини 1970-х років і тримала у своєму центрі припущення, що благополуччя є функцією сприятливих життєвих обставин. Саме це припущення було поставлене під сумнів у програмній оглядовій статті Е. Дінера «Subjective well-being» [28]. Синтезувавши попередні дослідження, Дінер запропонував триєдине робоче визначення, за яким суб'єктивне благополуччя охоплює когнітивну оцінку життя у формі задоволеності життям, позитивний афект і негативний афект. Задоволеність життям тут розглядається як відносно стабільне когнітивне судження, тоді як афективні компоненти – як переживання, що варіюють у часі. Важливим

висновком цієї праці стало те, що демографічні змінні (вік, стать, дохід, шлюб, освіта) у сумі пояснюють несподівано малу частку дисперсії благополуччя, а багато раніше усталених переконань, зокрема уявлення про те, що юність і скромні очікування є передумовами щастя, не витримали емпіричної перевірки. Таким чином, Дінер змістив фокус поля з питання «що робить життя об'єктивно кращим» на питання «які внутрішні процеси визначають суб'єктивну оцінку людиною власного життя».

Продовжуючи цю лінію, Дінер і співавтори через півтора десятиліття подали огляд «Subjective well-being: Three decades of progress» [30], у якому сформулювали чотири сучасні теоретичні підходи до благополуччя. Диспозиційний підхід наголошує на ролі особистісних рис і пояснює, чому при однакових життєвих обставинах різні люди мають різні рівні благополуччя. Адаптаційний підхід оперує поняттям «гедоністичної бігової доріжки», тобто повернення афективного стану до базової лінії після позитивних чи негативних подій. Цільовий підхід пов'язує благополуччя з процесом і результатом досягнення важливих для людини цілей. Копінговий підхід натомість зосереджується на стратегіях, якими людина справляється з труднощами. Саме цій публікації належить канонічне триєдине визначення благополуччя, яке лягло в основу більшості сучасних досліджень у цій сфері.

Ідея, що рівень благополуччя визначається передусім внутрішніми процесами, а не зовнішніми обставинами, отримала емпіричне підтвердження у роботі С. Любомирські, К. Шелдона і Д. Шкаде «Pursuing happiness» [45]. Автори запропонували модель «архітектури сталого щастя», за якою приблизно половина варіації благополуччя пояснюється генетично заданою «точкою відліку», близько 10% – життєвими обставинами, а решта 40% – цільовими активностями самої людини. Цей висновок має практичне значення, оскільки виводить на перший план ті психологічні практики, які перебувають у зоні контролю особистості, а саме осмислені діяльності, когнітивні стратегії перегляду подій, релігійну і духовну практику, волонтерство. Ця модель стала однією з найбільш цитованих у позитивній психології і заклала емпіричний

фундамент для досліджень інтервенцій, спрямованих на підвищення благополуччя.

Для інструментального забезпечення гедоністичної лінії Дінер і співавтори розробили Шкалу задоволеності життям [29], яка з часом стала стандартом у вимірюванні когнітивного компонента благополуччя. Подальші психометричні уточнення показали, що ця шкала вимірює саме когнітивну оцінку життя у цілому, а не афективні переживання, тому її варто використовувати у поєднанні з методиками виміру позитивного і негативного афекту [56]. Це положення виявилось принциповим для подальшого методичного розвитку, оскільки підкреслило, що благополуччя не можна звести до одного показника, а потрібно оцінювати через набір взаємодоповнюючих вимірів.

Паралельно з гедоністичною традицією у другій половині 1980-х років оформлюється принципово інший підхід до благополуччя, який згодом отримав назву евдемонічного. Відправною точкою стала стаття К. Ріффа «Happiness is everything, or is it?» [60], у якій авторка поставила під сумнів достатність триєдиної моделі Дінера. Ріфф аргументувала це таким чином, що гедоністична традиція описує переважно суб'єктивні переживання задоволення і наявності або відсутності певних емоцій, однак нічого не каже про те, наскільки повноцінно реалізовано потенціал особистості. На противагу цьому, вона запропонувала шестикомпонентну модель психологічного благополуччя, що інтегрує ідеї А. Маслоу, К. Юнга, Г. Олпорта, Е. Еріксона і К. Роджерса. До шести вимірів належать самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, мета в житті і особистісне зростання. Ця структура була верифікована на репрезентативній вибірці дорослих [62], причому в жіночій підвибірці виявлено вищі показники за вимірами позитивних стосунків з іншими і особистісного зростання. У вибірці $N = 1\ 108$ з 59 % жінок статистично значущу гендерну перевагу підтверджено лише за виміром позитивних стосунків з іншими [$F(1, 921) = 8,94$; $p < 0,01$]. Тенденція ж до вищих показників особистісного зростання, виявлена у попередніх

дослідженнях Ryff [60], у даній репрезентативній вибірці не досягла значущості.

Через двадцять п'ять років Ріфф подала резюме евдемонічного підходу у статті «Psychological well-being revisited» [61]. Одним з найсильніших аргументів на користь евдемонічної традиції, сформульованим у цій роботі, є те, що психологічне благополуччя має не лише суб'єктивно-афективні, а й об'єктивні фізіологічні наслідки. Особи з вищими показниками евдемонічного благополуччя мають нижчий рівень кортизолу, меншу активність запальних маркерів, нижчий ризик серцево-судинних захворювань і триваліші фази REM-сну. Ця концептуальна лінія згодом знайшла своє продовження у вітчизняній методиці «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» [10], обраній для даного дипломного дослідження. Методика призначена для виміру саме когнітивного компонента благополуччя, і в ній передбачено окреме оцінювання задоволеності власним життям, задоволеності стосунками з іншими і рівня невдоволеності собою.

Теоретичне обґрунтування розмежування гедонії і евдемонії представлено у роботі А. Вотермана «Two conceptions of happiness» [74]. Автор ввів поняття особистісної виразності, що означає переживання повної залученості у діяльність, яка втілює унікальні потенціали людини. Евдемонічні діяльності, за Вотерманом, відрізняються від суто гедоністичних вищим рівнем виклику, більшою важливістю для людини і сильнішими когнітивно-афективними компонентами. Це означає, що дві традиції не є конкуруючими, а відображають різні грані одного й того ж феномену, де гедонічна сторона оцінює переживання задоволення, а евдемонічна – переживання повноти реалізації.

Інтегративне поєднання обох ліній здійснив К. Кіз у статті «The mental health continuum» [39]. Автор запропонував розглядати психічне здоров'я за структурною аналогією з психічним захворюванням, тобто як синдром, що складається з позитивних почуттів і позитивного функціонування. У межах цієї логіки Кіз об'єднав емоційне, психологічне і соціальне благополуччя у єдину трирівневу модель, яка розрізняє стани процвітання, помірного психічного

здоров'я і згасання. На репрезентативних даних американських досліджень Кіз показав, що ризик депресії серед «згасаючих» удвічі вищий за ризик у помірно здорових і майже вшестеро вищий за ризик у «процвітаючих». Значення цієї роботи полягає в тому, що вона запропонувала модель, у якій благополуччя перестало бути просто описовою категорією і стало повноцінним предиктором психічного здоров'я.

Крім контекстуальних чинників і факторів активності, на благополуччя впливають і стабільні особистісні риси. Метааналіз К. ДеНеве і Х. Купера [26] показав, що особистість сильніше прогнозує позитивний бік благополуччя (задоволеність життям, щастя, позитивний афект), тоді як негативний афект має складнішу природу. За Великою П'ятіркою, найсильнішим предиктором виявився нейротизм, а екстраверсія і доброзичливість були найбільше пов'язані з позитивним афектом, тоді як відкритість до досвіду мала мінімальний ефект. Крім того, з благополуччям пов'язані репресивно-захисний стиль, довіра, емоційна стабільність, локус контролю, психологічна стійкість і приватна колективна самоповага. Особливої уваги заслуговує остання група рис, оскільки вона вказує на зв'язок благополуччя зі смисловою і ресурсною сферами особистості, що теоретично збігається з напрямком нашої роботи.

В українському психологічному полі інтегративний погляд на благополуччя представлений у роботах Л. З. Сердюк. Психологічне благополуччя розуміється як показник ступеня орієнтації особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, що суб'єктивно переживається як задоволеність собою і власним життям [11]. Емпіричним внеском цієї роботи є те, що благополуччя у українців пов'язане з ціннісно-смисловими орієнтаціями і психологічною життестійкістю, причому характер цього зв'язку повністю не відтворюється за західними моделями.

На рівні інструментального забезпечення досліджень благополуччя в Україні вагомим кроком стала робота Л. Карамушки, К. Терещенко і О. Креденцер [6], у межах якої здійснено україномовну адаптацію Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя ВВС і Шкали позитивного психічного

здоров'я. Ще одним напрямом україномовної традиції є концепція психологічної ресурсності особистості О. С. Штепи [15], яка розрізняє психологічні ресурси як окремі характеристики і психологічну ресурсність як інтегративну властивість особистості, що об'єднує ці ресурси у цілісну систему.

На відміну від благополуччя, теоретична традиція дослідження самооцінки склалася навколо одного інструмента і трьох конкуруючих пояснювальних моделей. У науковий обіг поняття глобальної самооцінки ввів М. Розенберг у монографії «Society and the adolescent self-image» [58]. Глобальна самооцінка розуміється як позитивне чи негативне ставлення до себе як цілого, і в методичному плані ця робота стала відправною точкою створення Шкали самооцінки Розенберга, яка з часом здобула статус найпоширенішого у світі інструмента вимірювання самооцінки і застосовується у переважній більшості емпіричних досліджень цієї сфери. Розенберг емпірично показав зв'язок самооцінки з депресією, тривожністю і соціальною поведінкою, а також залежність самосприйняття від соціального положення, сімейної динаміки і групових ідентичностей.

Першою теоретичною відповіддю на питання про функціональне призначення самооцінки у психіці стала соціометрична теорія М. Лірі і Р. Баумейстера [44]. Автори постулювали, що самооцінка функціонує як внутрішній індикатор реляційної цінності, тобто своєрідний «датчик», який моніторить ступінь соціального прийняття і передбачає ризик міжособистісного відторгнення. Прагнення підвищити самооцінку, за цією теорією, фактично є прагненням бути прийнятим у значущих соціальних групах. Теорія пояснює низку раніше розрізнено описаних феноменів, зокрема болісну реакцію на відмову, зниження самооцінки при соціальній ізоляції, коливання самооцінки залежно від оцінок інших осіб.

Альтернативне, екзистенційне обґрунтування потреби у самооцінці запропоноване теорією управління жахом [57]. Самооцінка у межах цієї теорії слугує психологічним буфером проти тривоги, породжуваної усвідомленням смертності. Культурний світогляд задає стандарти цінності, а самооцінка

відображає суб'єктивне відчуття відповідності цим стандартам. Емпіричне підтвердження теорії здійснюється переважно у парадигмі «помітності смертності», за якої нагадування про смерть посилюють прагнення до підвищення самооцінки, а висока самооцінка, навпаки, зменшує інтенсивність захисних реакцій на такі нагадування.

Третя впливova теоретична рамка запропонована у межах теорії самодетермінації Р. Раяна і Е. Десі [59]. Згідно з цією теорією, людина має три вроджені психологічні потреби, а саме потреби у компетентності, автономії і зв'язаності з іншими. Самооцінка тут розглядається не як кінцева мета і не як соціальний «датчик», а як похідна функція задоволення цих базових потреб. Відчуття власної цінності формується з досвіду компетентного функціонування у автономно обраних сферах серед значущих інших. У межах даного дипломного дослідження теорія самодетермінації має важливе значення, оскільки її три базові потреби концептуально перетинаються з орієнтаціями, що вимірюються через інструмент MAPS.

Емпіричні дослідження самооцінки протягом останніх двох десятиліть зазнавали важливого критичного переосмислення. Одним із переломних текстів у цьому напрямі стала стаття Р. Баумейстера і співавторів «Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?» [19]. Автори показали, що попри стабільну кореляцію самооцінки зі щастям, її зв'язок з об'єктивно вимірюваною успішністю виявляється значно слабшим, ніж припускала популярна «self-esteem movement» 1980-х років. Висока самооцінка нерідко сплутується з нарцисизмом, що пов'язаний з агресією і міжособистісними труднощами. Водночас низька самооцінка стабільно виступає фактором ризику депресії, тривоги і булімії. Ця робота позбавила самооцінку ореолу універсального психологічного ресурсу і переорієнтувала дослідницький інтерес на специфічні механізми її дії.

Через десять років це критичне переосмислення доповнилося новими лонгitudними даними, що дозволили протестувати причинність зв'язку самооцінки з депресією і тривогою. Метааналіз Дж. Совісло і У. Орта [68]

порівняв дві конкуруючі моделі. Модель уразливості припускає, що низька самооцінка сприяє депресії, а модель рубця – що депресія руйнує самооцінку. Результати показали, що для депресії сильнішу емпіричну підтримку отримала модель вразливості, а для тривожності ефекти у двох напрямках виявилися збалансованими. Тобто можна припустити, що інтервенції, спрямовані на підвищення самооцінки, можуть знижувати ризик депресії, а зв'язок самооцінки з тривожністю, ймовірно, має двосторонню природу.

Онтогенетична стабільність самооцінки систематично перевірена у метааналізі У. Орта і співавторів [49]. За їхніми даними, середній рівень самооцінки помітно зростає від дитинства до раннього дорослого віку, після чого продовжує зростати приблизно до 60 років і тільки потім знижується. Аналіз за статтю, країною, етнічністю тощо виявив малі за величиною відмінності у віковій траєкторії. Оглядова робота У. Орта і Р. Робінса [48] доповнює цю картину тезою про те, що самооцінка є відносно стабільною рисою, і особи з високою чи низькою самооцінкою на одному етапі життя зберігають її відносний рівень через десятиліття. Висока самооцінка при цьому передбачає успіх у стосунках, роботі, фізичному і психічному здоров'ї.

Важливою для розуміння самооцінки у контексті соціальних стосунків є метааналітична робота М. Гарріс і У. Орта [34]. Автори встановили, що стосунки і самооцінка передбачають одне одного у часі з подібними розмірами ефектів, і ця закономірність виявляється на всіх етапах життєвого циклу. Підтверджується модель «позитивної петлі зворотного зв'язку» між Я-оцінкою і соціальною якістю, за якою покращення стосунків підвищує самооцінку, а вища самооцінка сприяє якіснішим стосункам. Останнє десятиліття досліджень дедалі частіше розглядає самооцінку і як активну опосередковуючу ланку між різноманітними особистісними і соціальними ресурсами і благополуччям. Еталонним зразком такого підходу є робота Ф. Конг, Дж. Чжао і Х. Ю [42], у якій продемонстровано, що соціальна підтримка підвищує самооцінку, а та, у свою чергу, підвищує задоволеність життям і позитивний афект. Крім медіаційного ефекту, самооцінка виявила й модераційний, а саме зв'язок

соціальної підтримки з благополуччям був сильнішим у осіб із високою самооцінкою. Автори формують цю функцію образно, як роботу «конвертера» зовнішніх і внутрішніх ресурсів у відчуття благополуччя.

Отже, суб'єктивне благополуччя і самооцінка є самостійними, але концептуально пов'язаними конструкти з різними теоретичними коренями і різними траєкторіями розвитку. Благополуччя поєднує гедоністичну і евдемонічну складові інтегровано у єдину модель у роботах Кіза. Самооцінка пояснюється через три окремі теоретичні рамки (соціометричну, екзистенційну, мотиваційну), які не виключають одна одну, а описують різні функції цього конструкту. Обидва феномени пов'язані з соціальним середовищем і психологічними ресурсами, а самооцінка додатково функціонує як медіатор і модератор у ланцюжку «ресурси – благополуччя». Українське теоретичне поле містить усі необхідні концептуальні і методичні елементи для дослідження цих конструктів у локальному культурному і воєнному контексті.

1.2. Сенсотворчі орієнтації як чинник суб'єктивного благополуччя та самооцінки особистості

Поняття сенсу життя належить до найдавніших у філософській і психологічній традиції, однак його систематичне емпіричне вивчення розпочалося порівняно нещодавно, приблизно з середини ХХ століття. На відміну від благополуччя, яке оформилося передусім як вимірюваний конструкт, сенс життя спочатку існував як екзистенційно-філософське поняття і лише згодом отримав психометричне оформлення. У цьому підрозділі простежено концептуальні витоки проблематики сенсу, розглянуто сучасні структурні моделі сенсу, описано процес сенсотворення, а також проаналізовано емпіричний корпус, що пов'язує сенсотворчі орієнтації з позитивним психологічним функціонуванням, із окремою увагою до кожної з п'яти орієнтацій, що вимірюються інструментом MAPS.

Основу сучасних досліджень сенсу заклала праця В. Франкла «Man's search for meaning», написана за матеріалами його досвіду у концтаборах і вперше видана у 1946 році [33]. Франкл обґрунтував логотерапію як психотерапевтичний підхід, що розглядає прагнення до сенсу як первинну мотиваційну силу людини. На противагу фрейдівському акценту на задоволенні і адлерівському прагненню до влади, Франкл постулював «волю до сенсу» як базовий вимір людського існування. Незадоволення цієї потреби породжує «екзистенційний вакуум», який проявляється депресією, апатією, адиктивною поведінкою, а у клінічно виражених випадках переростає у ноогенний невроз. Франкл сформулював три шляхи реалізації сенсу, тобто через творчість, через переживання (зокрема у значущих стосунках) і через ставлення до неминучого страждання. Значущість цієї роботи для сучасної психології полягає у тому, що вона заклала теоретичну основу для всіх пізніших емпіричних моделей сенсотворення, включно з моделлю Т. Шнелл, покладеною в основу інструментарію нашого дослідження.

Концепцію Франкла розвинув і частково переосмислив І. Ялом у монографії «Existential psychotherapy» [76]. Він помістив проблему сенсу в більш широку систему чотирьох кінцевих екзистенційних даностей, до яких належать смерть, свобода, ізоляція і беззмістовність. Для розуміння сенсотворчих орієнтацій особливо важливою є теза Ялома про парадоксальність сенсу. СENS, за Яломом, не можна досягти, цілячись у нього напряду, натомість він народжується як побічний продукт залученості до значущих стосунків, творчої діяльності і самотрансценденції. Ця ідея є важливою для сучасних досліджень, оскільки саме вона обґрунтовує доцільність вимірювання сенсу через сенсотворчі орієнтації (джерела сенсу), а не через просто його наявність.

Оновлення франклівсько-яломівської традиції запропонував П. Вонг у концепції «позитивної психології 2.0» [75]. Ця концепція інтегрує екзистенційно-смиловий підхід з емпіричною позитивною психологією М. Селігмана і описує чотири опори доброго життя, до яких належать сенс, чесноти, життестійкість і благополуччя. Вонг наголошує, що позитивна

психологія другої хвилі повертає у поле уваги «темний бік» людського існування, тобто страждання, втрати, тривоги, і тим самим відновлює зв'язок з екзистенційним корінням.

Загалом же одна з принципових концептуальних проблем досліджень сенсу станом на сьогоднішній полягає у неоднорідності самого конструкту. Систематизацію цієї проблеми здійснили Ф. Мартела і М. Штегер [46]. Автори розрізняють три окремі аспекти сенсу. Узгодженість відображає відчуття зрозумілості і логічної послідовності власного життя, цілеспрямованість визначається як наявність основних цілей, прагнень, орієнтацій на майбутнє, а значущість є переконанням, що життя має власну цінність і варте того, щоб його проживати. Попередні дослідники переважно оперували двома конструктами (узгодженістю і цілеспрямованістю), тоді як значущість лише нещодавно отримала належну емпіричну увагу. Синтез, поданий у огляді Л. Кінг і Дж. Гікс «The science of meaning in life» [40], відтворює цю трифакторну структуру і додає важливу тезу про те, що сенс у житті не є рідкісним глибинним переживанням, навпаки, він, за авторами, є цілком буденним досвідом, доступним більшості людей, що емпірично підтверджено у крос-культурних і лонгітюдних дослідженнях [36].

Поряд з питанням структури сенсу розвиток отримала проблема процесу сенсотворення. Сенс не є статичним станом, а є результатом активної когнітивної переробки життєвого досвіду, особливо за умов стресу. Одна з ранніх і досі впливових концептуалізацій даного процесу запропонована К. Парк і С. Фолкман у роботі «Meaning in the context of stress and coping» [53], у якій сенс описано як інтерпретативну рамку, крізь яку людина сприймає події і приписує їм значення. Ця рамка згодом була доповнена роботою Парк [52], де введено розрізнення глобального сенсу, тобто базових переконань про світ, цілі і відчуття осмисленості, і ситуаційного сенсу як конкретної оцінки окремої життєвої події. Невідповідність між глобальним і ситуаційним сенсом породжує дистрес, а зусилля щодо сенсотворення приводять до досягнення різних типів «нового сенсу», таких як переоцінка події, зміна цілей, корекція базових

переконань і посттравматичне зростання. Комплементарну теоретичну рамку пропонує Модель підтримки сенсу С. Хайне, Т. Пру і К. Вохс [35], яка описує людину як таку, що має потребу сприймати події крізь призму ментальних репрезентацій очікуваних зв'язків. Коли сенс опиняється під загрозою, людина вдається до флюїдної компенсації, тобто підтвердження альтернативних репрезентацій в інших доменах, зокрема у відповідь на загрози Я, самооцінці, відчуття невизначеності, відторгнення і нагадування про смертність.

Психометричне оформлення сенсу відбувалося у кілька етапів. Одним з перших визнаних інструментів став Meaning in Life Questionnaire М. Штегера і співавторів [70], що ввів дві субшкали, а саме наявність сенсу і його пошук. Паралельно у європейській психології Т. Шнелл запропонувала опитувальник джерел сенсу [65]. На відміну від одновимірних методик, шкала Шнелл окремо вимірювала наповненість сенсом і кризу сенсу, і відмова від простої дихотомії «є сенс або нема» була окремо обґрунтована у статті про екзистенційну індіферентність [66]. У цій роботі Шнелл описала окремий стан – екзистенційну індіферентність: людина не сприймає своє життя як осмислене, однак і кризи сенсу при цьому не переживає. За даними авторки, у такому стані перебуває приблизно чверть опитаних, залученість до джерел сенсу в них низька, проте виразного страждання через його дефіцит не спостерігається.

У нашому дипломному дослідженні основним інструментом виступає опитувальник Meaning and Purpose Scales (MAPS) Т. Шнелл і Л. Данболта – продовження попередньої шкали джерел сенсу [67]. Інструмент охоплює три групи конструктів: наповненість сенсом, кризу сенсу та п'ять джерел мети, серед яких сталий розвиток (еко-відповідальність), віра, безпека, спільнота та особисте зростання. В українській адаптації В. Тимошенка (2023) збережено сім підшкал на двадцять три твердження. В адаптації також акцентовано важливу деталь: сенсотворчі орієнтації розуміються як життєві спрямування, які породжують сенс лише за умови активного втілення, тобто самих лише цінностей чи переконань тут недостатньо. Ця деталь задає діяльнісну рамку інтерпретації результатів і буде враховуватися при подальшому аналізі.

Окремий концептуальний статус отримали переживання, пов'язані з дефіцитом сенсу. Криза сенсу, на відміну від наповненості, фіксує активне переживання відсутності смислового наповнення життя, тобто стан, близький до Франклового «екзистенційного вакууму». Емпірично показано, що криза сенсу передбачає підвищений рівень дистресу, депресії, тривоги і знижену задоволеність життям незалежно від рівня наповненості [65; 66]. Це означає, що наповненість сенсом і криза сенсу функціонують як відносно самостійні виміри, а не як полюси однієї шкали, і дослідницький фокус на одному з них не вичерпує картину смислового функціонування особистості.

Звернімося тепер до п'яти джерел мети, що вимірюються інструментом MAPS, приділяючи окрему увагу тому, які емпіричні дані накопичено щодо кожної з цих орієнтацій.

Особисте зростання є, ймовірно, найбільш досліджуваним джерелом сенсу, оскільки концептуально збігається з одним з центральних вимірів евдемонічної моделі благополуччя Ріфф [60] і з потребою у компетентності у межах теорії самодетермінації [59]. Емпірика підтверджує його зв'язок з позитивним психологічним функціонуванням. Лонгітюдний кластерний аналіз на великих вибірках студентів Й. Дезутера і співавторів [27] виявив, що профілі з високою наявністю сенсу мають найадаптивніше психосоціальне функціонування, зокрема вищу задоволеність життям, позитивний афект, самооцінку і нижчі показники депресії. Важливим внеском цієї роботи є емпіричне розрізнення адаптивного пошуку сенсу, який комбінується з наявним сенсом і пов'язаний з особистісним зростанням, і дезадаптивного пошуку, який без наявного сенсу пов'язаний з дистресом. Дослідження М. Штегера, Т. Кашдана і С. Ойші [71] додатково показали, що евдемонічна активність, пов'язана з допомогою іншим, вираженням вдячності і прагненням досконалості, передбачає сенс і благополуччя наступного дня. Ці дані обґрунтовують розуміння особистого зростання не як пасивної установки, а як активної поведінкової орієнтації, що мають вплив на благополуччя кожного дня. Концепція самоефективності А. Бандури [17] теоретично вписується у цю

логіку, оскільки суб'єктивне переконання у власній здатності справлятися із завданнями виступає ресурсом, який підтримує рух у напрямі особистого зростання і перетворює труднощі на виклики, а не на загрози.

Відчуття спільноти є другим за обсягом емпіричних напрацювань джерелом сенсу і ґрунтується на універсальній людській потребі належати до групи, яка описана у класичному огляді Р. Баумейстера і М. Лірі «The need to belong» [18]. Автори показали, що потреба у формуванні і підтримці якомога більшої кількості довготривалих позитивних міжособистісних стосунків є одним з фундаментальних людських мотивів, і її задоволення виконує не лише соціальну, а й регуляторну функцію щодо емоційного стану і психічного здоров'я. У межах досліджень сенсу цей напрям емпірично підтверджено у серії робіт Д. Ван Тонгерена і співавторів [73], які показали, що просоціальні орієнтації корелюють з наявністю сенсу, і більше того, просоціальна поведінка відновлює відчуття сенсу після загрози йому. Каузальний характер зв'язку соціальної пов'язаності з сенсом тестовано у лонгітюдному дослідженні О. Ставрової і М. Луман [69]. Колективна соціальна пов'язаність, яку автори визначають як відчуття належності до значущої групи, передбачає сенс життя протягом десяти років, а сенс життя, у свою чергу, передбачає всі три типи соціальної пов'язаності.

Віра як джерело сенсу сягає корінням у релігійно-філософську традицію і в психології вивчалася системно у межах дослідження релігійного копіngu. Концептуальну базу цього напрямку заклав К. Паргамент у монографії «The psychology of religion and coping» [51]. Релігійність тут розглядається не лише як система переконань, а як активна стратегія надання сенсу складним життєвим подіям, і ця стратегія охоплює звернення до вищої сили, пошук духовної опори, переосмислення страждання у межах релігійного наративу. Паргамент показав, що релігійний копінг пов'язаний з нижчим рівнем дистресу і вищим рівнем благополуччя у контексті важких життєвих криз. У вітчизняному контексті це отримало емпіричне підтвердження у роботі В. Панка і В. Предко [9], присвяченій ролі релігійності у підтримці життєстійкості

особистості в умовах війни. Автори показали, що особи з вищим рівнем релігійності мають вищу життєстійкість, нижчий рівень тривоги і депресії і більш позитивну оцінку перспектив майбутнього. Механізм, запропонований авторами, зводиться до того, що релігійність надає ціннісно-смысловий каркас, у якому травматичний досвід можна інтегрувати у глобальний наратив і зберегти відчуття контролю в неконтрольованих обставинах. Саме тому підшкалу «Віра» доцільно інтерпретувати у взаємодії з життєстійкістю, а не ізольовано.

Безпека як джерело сенсу має меншу емпіричну розробку, ніж зростання, спільнота чи віра, однак концептуально вона тісно пов'язана з потребою у стабільному і передбачуваному світі. У межах теорії самодетермінації безпека має перетин з потребою у автономії, оскільки стабільність зовнішнього середовища є передумовою для автономного ціннісного вибору [59]. У межах Моделі підтримки сенсу [35] загроза безпеки є одним з найбільш потужних тригерів флюїдної компенсації, тобто активного відновлення сенсу через звернення до альтернативних його джерел. У воєнному контексті орієнтація на безпеку набуває специфіки, оскільки фізична безпека відступає на задній план, а психологічна безпека, тобто відчуття стабільності значущих стосунків, рутин і передбачуваного майбутнього, стає самостійним ресурсом.

Сталий розвиток, або еко-відповідальність, є наймолодшою з п'яти орієнтацій у моделі MAPS і має найменшу базу емпіричних досліджень зв'язку з благополуччям. Концептуально ця орієнтація відображає переживання власної приналежності до чогось більшого за індивідуальне життя, і в цьому сенсі вона споріднена з генеративністю за Е. Еріксоном і з концепцією самотрансценденції Франкла. У дослідженнях, орієнтованих на покоління Z і міленіалів, еко-відповідальність описується як джерело сенсу, що пов'язане з відчуттям впливу на майбутнє планети. У дослідницькому полі, що вивчає зв'язок сенсу з фізичним здоров'ям, внесок еко-відповідальності відслідковується слабше порівняно з особистим зростанням чи спільнотою, однак концептуально ця орієнтація належить до тієї самої смислової рамки.

Зв'язок сенсотворчих орієнтацій з позитивним психологічним функціонуванням підтверджено у численних дослідженнях. Метааналіз К. Чекерди і співавторів [25] показав, що сенс життя стабільно, хоч і помірно, пов'язаний зі здоров'ям, причому як з суб'єктивними оцінками, так і з об'єктивними індикаторами у формі смертності, функціонального стану, біомаркерів. Ефекти стабільні у різних вікових групах і статусах здоров'я, а сильніший зв'язок виявлено для операціоналізації сенсу як цілеспрямованості. Буферну функцію сенсу у стресових ситуаціях перевіряли Б. Остафін і Т. Пру у серії робіт [50]: чим вищою виявлялася наповненість сенсом, тим нижчими були показники психологічного дистресу і схильність до руміни. У лонгітюдному зрізі вихідний рівень сенсу передбачав менш інтенсивні румінації у відповідь на стресові події, медіаційний аналіз підтвердив непрямий ефект сенсу на дистрес через зниження повторюваних негативних думок. Для воєнного контексту цей механізм набуває додаткової ваги з огляду на тривалий і хронічний характер стресової експозиції.

Зв'язок сенсу з самооцінкою є окремою лінією досліджень, яка має особливу значущість для нашого дипломного дослідження. Пряме емпіричне тестування медіаційного ланцюжка «сенс – самооцінка – психічне здоров'я» здійснене Б. Чжан і співавторами на китайській студентській вибірці [77]. Результати показали, що самооцінка опосередковує близько 59% зв'язку між сенсом життя і показниками психічного здоров'я, тоді як міжособистісна довіра опосередковує лише близько 5%. Теоретична логіка, яку пропонують автори, зводиться до того, що усвідомлення осмисленості власного життя підсилює переживання власної цінності, а це конвертується у покращення психічного здоров'я. Модель модереної медіації, представлена у роботі В. Чена, Т. Янга і Дж. Луо [23] на вибірці підлітків, додає до цієї картини інтеракційний вимір. Самооцінка за Розенбергом значущо модерувала медіаційний шлях через сенс життя, тобто особи з вищою самооцінкою отримували більше «користі» від усвідомлення сенсу. Нарешті, робота Х. Ду, Р. Кінга і П. Чі [31] продемонструвала, що серед різних типів самооцінки саме реляційна

самооцінка, тобто відчуття цінності у близьких стосунках, найсильніше пов'язана зі сенсом життя, сильніше за персональну самооцінку. Це обґрунтовує вагу соціальних джерел сенсу у моделі MAPS, зокрема «Спільноти» і «Віри».

Теоретичне підґрунтя усіх цих емпіричних зв'язків забезпечене описаними раніше теоріями управління жахом і самодетермінації. Перша пояснює, чому сенс і самооцінка концептуально пов'язані, оскільки самооцінка відображає те, наскільки добре людина вписана у осмислений культурний світ, а сенс забезпечує саме бачення цього світу [57]. Друга дає механізм зв'язку джерел сенсу з благополуччям, оскільки три базові потреби (компетентності, автономії і зв'язаності) концептуально перетинаються з підшкалами MAPS, де «особисте зростання» відповідає компетентності, «безпека» і «віра» – автономному ціннісному вибору і світоглядним орієнтирам, а «спільнота» – зв'язаності з іншими [59]. В українському емпіричному полі цей зв'язок отримав підтвердження у вже розглянутій роботі Сердюк [11], де психологічне благополуччя предикторно пов'язане з ціннісно-смісловими орієнтаціями.

Таким чином, сенсотворчі орієнтації діють одночасно на кількох концептуальних рівнях. На рівні структури сенс розрізняється за узгодженістю, цілеспрямованістю і значущістю. На рівні процесу він народжується з активної залученості до значущих сфер життя і відновлюється через флюїдну компенсацію при загрозі. На рівні функції сенс захищає від стресу, підтримує фізичне і психічне здоров'я, підсилює самооцінку і опосередковує зв'язок ресурсів з благополуччям. П'ять джерел мети у моделі MAPS охоплюють різні домени людського функціонування і мають різний обсяг емпіричної розробки, найширшу у випадку особистого зростання і спільноти, середню у випадку віри і безпеки, і найскромнішу у випадку сталого розвитку. В той же час, концептуально кожна з цих орієнтацій вписується у єдину смислову рамку, що робить інструмент MAPS психометрично і теоретично узгодженим.

1.3. Психологічні особливості благополуччя та самооцінки жінок в умовах воєнного часу

Воєнний контекст становить якісно відмінну рамку для дослідження благополуччя і самооцінки, якщо порівнювати з індивідуальними кризовими ситуаціями. Стрес тут є масовим, тривалим і багат шаровим, а експозиція до нього охоплює не лише безпосередніх свідків бойових дій, але й усе суспільство. У цьому підрозділі окреслено основні теоретичні рамки вивчення психологічних ресурсів адаптації до стресу, розглянуто диспозиційний оптимізм і психологічну життєстійкість як ключові ресурсні конструкти, описано концепцію соціальної фрустрованості як маркера втрати ресурсів, проаналізовано українські дослідження психічного здоров'я і благополуччя жінок у період повномасштабного вторгнення, а також окреслено методологічну рамку для аналізу зв'язків, які описувалися у попередніх двох підрозділах.

Систематичне вивчення психологічних ресурсів, здатних буферувати вплив стресу на здоров'я, розпочалося з роботи С. Кобаси «Stressful life events, personality, and health» [41]. Авторка ввела у науковий обіг концепт психологічної витривалості (hardiness) як особистісного патерну, який виконує функцію щиту між стресовими подіями і здоров'ям. Кобаса провела дослідження на вибірці керівників із приблизно однаковим рівнем пережитого стресу, але з помітно різними наслідками для здоров'я. Дискримінантний аналіз виокремив три диспозиції, які розмежовували групу стійкіших респондентів і тих, хто захворів. Зобов'язаність відображає схильність сприймати життєві сфери як значущі і варті залучення, контроль означає переконання у власній здатності впливати на події, а не бути їх пасивною жертвою, а виклик натомість є готовністю сприймати зміни і труднощі не як загрозу, а як можливість для зростання. Ця робота є концептуальним попередником як сучасних моделей життєстійкості, так і шкали Коннор-Девідсона, що використовується у нашому дослідженні.

Одну з найвпливовіших сучасних теорій стресу запропонував С. Хобфолл у роботі «Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress» [37]. Хобфолл критикував попередні концепції як феноменологічно орієнтовані і оперативно нечіткі і наголошував, що стрес виникає тоді, коли ресурси людини опиняються під загрозою, фактично втрачаються або коли вкладення ресурсів не приносять очікуваного повернення. Самі ресурси у межах теорії збереження ресурсів розуміються в широкому значенні і охоплюють об'єкти (житло, інструменти), умови життя (шлюб, стабільна робота), особистісні характеристики (самоповага, оптимізм, компетентності) і енергетичні ресурси (час, гроші, знання). Центральним принципом теорії є асиметрія втрати, за якою втрата ресурсів психологічно важча за еквівалентне їх здобуття, а найвразливішими стають ті, хто вже зазнав втрат.

Концепцію психологічної життестійкості (у зарубіжній традиції - resilience, «резильєнтність») як окремої адаптаційної траєкторії представив Дж. Бонанно у класичній статті «Loss, trauma, and human resilience» [20]. Автор аргументує, що попередні уявлення про стійкість до травми сформувалися здебільшого на клінічних вибірках, тому життестійкість сприймалася радше як рідкісний виняток або навіть як ознака патологічного заперечення. Емпіричні дані на неклінічних вибірках, однак, свідчать протилежне. По-перше, життестійкість і відновлення формують дві різні траєкторії. Життестійкий патерн означає збереження стабільного функціонування і в момент події, і після неї, траєкторія відновлення натомість передбачає тимчасове погіршення стану з подальшим поверненням до базового рівня. По-друге, життестійкість виявилася поширеним патерном: у більшості досліджень її демонструвала від третини до двох третин учасників. По-третє, шляхи до життестійкості множинні і часом несподівані, серед них самопідвищення, позитивний афект, гумор і прагматичний копінг.

Комплементарну концептуалізацію життестійкості у розвитковій перспективі представила А. Мастен у статті «Ordinary magic» [47]. Аналіз результатів досліджень дітей у несприятливих умовах показує, що

життєстійкість не є чимось винятковим чи надприродним, а народжується з нормативних функцій адаптаційних систем людини. Найбільшою загрозою для розвитку є не екстремальні події самі по собі, а обставини, які руйнують базові захисні системи, тобто прив'язаність, сімейні стосунки, навчальне середовище, самоефективність. Новітня концептуалізація життєстійкості, подана у огляді Дж. Бонанно, С. Чена і А. Галатцера-Леві [21], пропонує вийти за межі бінарної рамки «ПТСР або його відсутність» і описує кілька прототипових траєкторій реагування на потенційно травматичну подію, зокрема хронічно підвищений рівень симптомів, помірні симптоми з поступовим погіршенням, гострі симптоми з подальшим відновленням і стабільно високе функціонування (власне життєстійкість). Центральним механізмом життєстійкості автори вважають регуляторну гнучкість, тобто здатність гнучко підлаштовувати стратегії реагування під ситуаційні вимоги.

Узагальнення щодо визначення і концептуалізації життєстійкості здійснили Д. Флетчер і М. Саркар у огляді [32]. Попри розмаїття операціоналізацій, усі визначення сходяться на двох базових концептах, тобто несприятливість і позитивна адаптація. Проблемне поле розрізняє життєстійкість як рису і як процес, а її операціоналізація у дослідницькій практиці часто спирається на шкалу К. Коннор і Дж. Девідсона [24], обрану для даної дипломної роботи. Поряд зі збереженим функціонуванням воєнний стрес може запускати і протилежний адаптаційний процес, а саме посттравматичне зростання, описане у роботі Р. Тедескі і Л. Калхуна «Posttraumatic growth» [72]. Посттравматичне зростання проявляється у п'яти доменах, до яких належать відчуття особистісної сили, збагачення міжособистісних стосунків, нові життєві пріоритети, поглиблення екзистенційно-духовної складової і зростання вдячності за життя. Автори пропонують когнітивну модель, у якій травматична подія руйнує базові припущення про світ, важливою стають румінації як когнітивна переробка, а при сприятливих умовах процес приводить до реконструкції глобальних переконань з новим сенсом.

Першим з двох ключових ресурсних конструктів, релевантних для нашого дослідження, є диспозиційний оптимізм. Його концептуалізацію заклала стаття М. Шеєра і К. Карвера «Optimism, coping, and health» [63], у якій оптимізм визначено як генералізоване очікування позитивних результатів, що модерує зв'язок стресу зі здоров'ям через вплив на копінг і саморегуляцію. На противагу оптимістам, песимісти частіше застосовують уникаюче реагування, тоді як оптимісти більше орієнтовані на активний проблемно-фокусований копінг, а щодо неконтрольованих ситуацій вдаються до прийняття. Переглянута версія опитувальника LOT-R, запропонована М. Шеєром, К. Карвером і М. Бріджесом [64], була сформульована у відповідь на критику, згідно з якою оригінальна шкала могла не розрізняти оптимізм і загальну психологічну стабільність. Переглянута версія має чистішу факторну структуру і демонструє унікальну предиктивну силу щодо благополуччя і здоров'я навіть при контролі нейротизму, тривожності, самоефективності і самооцінки. Узагальнюючий огляд К. Карвера, М. Шеєра і С. Сегерстрома «Optimism» [22] підтверджує стабільний зв'язок диспозиційного оптимізму з вищим благополуччям, кращою соматичною адаптацією у післяопераційний період, при онкологічних і серцево-судинних захворюваннях і з більш конструктивним копінгом. В той же час, у ряді досліджень зафіксовано, що у ситуаціях, де особистий контроль мінімальний або неможливий, причинно-наслідкова роль оптимізму щодо поточного емоційного стану може послаблюватися, а первинний вплив отримують більш ресурсні конструкти на кшталт життестійкості.

Другим ресурсним конструктом, більш тісно пов'язаним з ситуаціями хронічного стресу, є психологічна життестійкість. В українському емпіричному полі цей конструкт докладно вивчено у роботі І. Данилюка, В. Предко та А. Кислинської (2023) – на вибірці, де жінки становили більшість респондентів. Автори зафіксували сильний зв'язок життестійкості з самооцінкою, і до того ж, попри загально знижені показники самооцінки у вибірці, у жінок вона виявилася вищою, ніж у чоловіків. Основними предикторами самооцінки у регресійній моделі виступили схвалення інших, моральність,

конкурентоспроможність і залученість. Ця робота є прямим українським емпіричним прецедентом того, що у жінок зв'язок життєстійкості з самооцінкою може мати самостійну вагу, не зводячись до ефекту оптимізму чи інших ресурсних змінних. Концептуально релігійність як окремий ресурс також перетинається з проблемним полем життєстійкості, що підтверджено у вже розглянутій роботі В. Панка і В. Предко [9], де релігійність пов'язана з вищою життєстійкістю, нижчим рівнем тривоги і депресії і позитивнішою оцінкою майбутнього.

Концептуальну і методичну базу для вивчення соціальної фрустрованості у нашому дослідженні забезпечує робота О. І. Воронова [2], у якій цей конструкт описано як комплекс переживань і ставлень особистості, що виникає у відповідь на дії фруструючих факторів. Операціоналізація здійснюється через оцінку рівня задоволеності у двадцяти сферах життя, серед них стосунки з близькими, освіта, професійна реалізація, матеріальне становище, здоров'я, спосіб життя в цілому. Концептуально соціальна фрустрованість перетинається з двома вже описаними теоретичними рамками. По-перше, фрустрованість у значущих сферах життя відповідає ресурсним втратам у термінах теорії збереження ресурсів Хобфолла. По-друге, незадоволеність у стосунках знижує ті сигнали соціальної цінності, моніторинг яких, за соціометричною теорією Лірі та Баумайстера, бере на себе самооцінка. Зважаючи на таке подвійне теоретичне укорінення – у теорії збереження ресурсів і у соціометричній моделі – соціальну фрустрованість обґрунтовано розглядати як індикатор ресурсного дефіциту у воєнних умовах.

Емпіричне тло для цих теоретичних рамок задають дослідження психологічних наслідків повномасштабного російського вторгнення 2022 року. Одне з перших масштабних досліджень проведено А. Кураповим і співавторами через шість місяців після вторгнення [43]. На вибірці, що охоплювала понад 700 учасників з різних регіонів України, виявлена висока поширеність посттравматичного стресового розладу і комплексного посттравматичного стресового розладу, а частота симптомів тривоги, депресії і стресу значно

перевищувала і довоєнні українські, і західноєвропейські нормативні показники. Жіноча стать і молодший вік були факторами ризику. При цьому частина опитаних зберігала функціонування – саме це заaktuалізувало дискусію про ресурси психологічної стійкості. Серед більш пізніх епідеміологічних робіт виділяється дослідження Т. Каратзіаса і співавторів [38]: поширеність комплексного посттравматичного стресового розладу у ньому виміряли під час самих бойових дій, а не постфактум, як у попередніх роботах цього типу. Понад 40% респондентів відповідали критеріям діагнозу, а кумулятивна експозиція до воєнних стресорів корелювала з імовірністю діагнозу сильніше, ніж окремі типи стресорів. Жіноча стать і молодший вік знову виявилися стабільними факторами ризику.

Детальніше картина жіночого благополуччя у воєнних умовах розкривається у серії українських публікацій 2024-2025 років. Так, робота В. Павленко і співавторів [54] стосується жінок-медпрацівниць, які продовжують працювати в умовах вторгнення. Ця професійна група повідомляє про високий рівень професійного стресу, вторинної травматизації, конфлікту «робота - сім'я» і погіршення суб'єктивного благополуччя, однак в той же час значна частина вибірки зберігає відданість професії і демонструє елементи посттравматичного зростання у формі зростання особистісної сили, переоцінки пріоритетів і поглиблення стосунків. Парадоксальна комбінація одночасного зростання симптомів дистресу і збереження адаптаційних ресурсів є одним з характерних патернів, зафіксованих у вибірках жінок під час війни. Велике міждисциплінарне дослідження І. Павлової і співавторів [55] на вибірці українських студентів виявило, що оптимізм, надія і життєстійкість пов'язані з суб'єктивним благополуччям, тоді як досвід життя під окупацією і часті переїзди його знижують. Кількісне порівняння довоєнних і воєнних показників психологічного благополуччя української студентської молоді, здійснене О. Знанецькою, С. Скворцовим і М. Салюк [5], показало, що у 2024 році рівень благополуччя статистично нижчий, ніж до війни, причому зниження охоплює виміри позитивних стосунків, управління оточенням, цілей у житті і

самоприйняття, а жінки виявилися більш вразливими до впливу воєнних подій, ніж чоловіки.

Безпосередньо тематично суміжним до нашої роботи є дослідження О. Креденцер, О. Орлової і М. Валко [7], присвячене аналізу суб'єктивного благополуччя і життєстійкості працюючих жінок в умовах війни. Встановлено середній рівень благополуччя і життєстійкості у цій групі, а серед позитивних предикторів виступили диспозиційний оптимізм і професійна самоефективність. Проблематика жіночого благополуччя у міграційному контексті розкрита у роботі Г. Юрчинської і Л. Масельської [16], у якій показано, що психологічне благополуччя вимушених мігранток пов'язане з психологічною ресурсністю, копінг-стратегіями розв'язання проблем і уникненням інтолерантності до невизначеності. В той же час, О. Васильченко і Г. Валенса [1] отримали несподіваний, на перший погляд, результат, а саме відсутність статистично значущого зв'язку між кількістю заявлених типів життєвих викликів і компонентами психологічного благополуччя. Цей результат підтверджує ідею, що пріоритет у формуванні благополуччя належить внутрішнім ресурсам ідентичності, а не суб'єктивному сприйняттю кількості стресових подій.

Зміни жіночої Я-концепції під впливом життєвих подій описують І. Данилюк і Т. Клімаш (2023). Я-концепція жінки проходить через специфічні зсуви, пов'язані з гендерними ролями, соціальними очікуваннями, материнством, подружжям і віковими кризами, а війна накладається на цей ряд як додатковий фактор перебудови ідентичності. Роль якості міжособистісних зв'язків у жіночому благополуччі висвітлено у дослідженні Н. Шевченко та В. Шульц (2025): прагнення автономії і здорова залежність позитивно пов'язані із задоволеністю життям та міжособистісними стосунками, тоді як деструктивні форми залежності у парі з невпевненістю у собі ведуть до життєвої невдоволеності. Отже, благополуччя жінок у воєнних умовах спирається водночас на індивідуальні ресурси, якість близьких зв'язків та усталені патерни взаємодії з оточенням.

На основі розглянутих теоретичних та емпіричних джерел можна окреслити кілька дослідницьких напрямів. По-перше, для жінок є теоретичні підстави очікувати зв'язок між окремими сенсотворчими орієнтаціями та складовими суб'єктивного благополуччя й самооцінки, причому різні орієнтації можуть виявити різну силу впливу. По-друге, дорослі вікові межі самооцінки роблять її відносно стабільною характеристикою, тож варіації у вибірці жінок 18-60 років логічно пояснювати контекстними чинниками – передусім ресурсами смислової сфери. По-третє, роль диспозиційного оптимізму та життєстійкості у зв'язці «сенсотворчі орієнтації – благополуччя / самооцінка» потребує самостійної емпіричної перевірки, тим більше що для українських жінок зв'язок життєстійкості з самооцінкою уже показано напряду. Окрім того, соціальна фрустрованість як концептуальний індикатор втрати ресурсів логічно розміщується у моделі як самостійний чинник, що впливає на благополуччя і самооцінку. Нарешті, вибір саме жінок обґрунтований з двох причин: численні дані показують вищу вразливість жінок до симптомів посттравматичного стресового розладу, тривоги і депресії в умовах воєнної експозиції, а наявні дослідження жіночого благополуччя у воєнному контексті мають переважно описово-кореляційний характер, без системного вивчення механізмів зв'язку сенсотворчих ресурсів з благополуччям і самооцінкою.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дозволяє сформулювати такі висновки:

1. Суб'єктивне благополуччя є багатокомпонентним конструктом, у якому гедоністична і евдемонічна традиції доповнюють одна одну. Гедоністична описує благополуччя через задоволеність життям, позитивний і негативний афект, а евдемонічна охоплює виміри позитивного функціонування особистості, серед яких у жінок особливо вираженими є позитивні стосунки і особистісне зростання. Інтегративні моделі об'єднують обидві традиції у трирівневу систему процвітання, помірного психічного здоров'я і згасання. Ця інтегративна

модель узгоджується з мета-аналітичними даними, які підтверджують стійкі зв'язки особистісних диспозицій з компонентами суб'єктивного благополуччя [26].

2. Самооцінка є відносно стабільним психологічним конструктом, що пояснюється трьома неконкуруючими теоретичними моделями, тобто соціометричною, екзистенційною і мотиваційною. Самооцінка пов'язана з соціальними стосунками, може функціонувати як медіатор у ланцюжку «ресурси - благополуччя» і виступає фактором ризику чи захисту стосовно депресії і тривоги. Стабільність самооцінки у дорослому віці дозволяє пояснювати її варіації у вибірці контекстом, а не віком. Цей напрямок впливу підтверджено мета-аналізом 95 лонгітюдних досліджень, де низька самооцінка прогнозує симптоми депресії і тривоги сильніше, ніж зворотний зв'язок [68].

3. Сенсотворчі орієнтації беруть початок в екзистенційній традиції і на сьогодні систематизовані у трифакторних моделях сенсу з трьома компонентами – узгодженість, цілеспрямованість, значущість. Принципова особливість цього конструкту – його діяльнісна природа: сенсотворчі орієнтації вимагають активного втілення, інакше вони залишаються просто цінностями чи переконаннями без смислоутворювального ефекту. Наповненість сенсом, криза сенсу та екзистенційна індиферентність функціонують як три самостійні виміри смислової сфери – окремі статуси, що не зводяться до полюсів однієї шкали. Мета-аналітичні дані підтверджують зв'язок між наповненістю сенсом та задоволеністю життям у різних культурних і демографічних групах [36].

4. П'ять джерел мети у моделі MAPS мають різну теоретичну й емпіричну розробку. Особисте зростання і спільнота мають найбільшу кількість досліджень зв'язку з благополуччям і самооцінкою та концептуально спираються на фундаментальні потреби у компетентності, зв'язаності і належності. Віра ґрунтується на традиції вивчення релігійного копінгу і отримала українське емпіричне підтвердження як ресурс життестійкості. Безпека пов'язана з потребою у стабільному середовищі як передумові автономного вибору. Сталий розвиток є наймолодшим джерелом сенсу,

концептуально спорідненим з ідеями генеративності і самотрансценденції. Емпірично підтверджено, що соціальна пов'язаність функціонує одночасно як джерело і наслідок сенсу життя [69], а просоціальна поведінка підвищує його відчутність [73].

5. Воєнний контекст якісно змінює умови для благополуччя і самооцінки: стрес тут стає масовим, хронічним і багатошаровим. Теоретичну рамку для його аналізу утворюють концепції психологічної витривалості, збереження ресурсів, життєстійкості, посттравматичного зростання та диспозиційного оптимізму. В українських дослідженнях 2022-2025 років жіноча стать стабільно виступала фактором ризику посттравматичних, тривожних і депресивних симптомів. Водночас підтверджена ресурсна роль оптимізму, життєстійкості та професійної самоефективності. Соціальна фрустрованість розміщена на перетині ресурсних втрат і зниження соціальних сигналів цінності – у цьому перетині вона функціонує як самостійний індикатор несприятливого психологічного стану в умовах війни. Дослідження українського населення під час війни підтверджують підвищені показники посттравматичного стресу, тривоги і депресії у жінок [38; 43].

Отже, проведений аналіз показує, що в умовах війни жінки є особливо вразливою групою щодо впливу травматичного досвіду та соціальної фрустрованості. Водночас самооцінка та сенсотворчі орієнтації володіють потужним ресурсним потенціалом для підтримки їхнього психічного здоров'я. Відтак, виникає необхідність проведення нашого емпіричного дослідження для того, щоб з'ясувати, які саме смислові та особистісні ресурси найефективніше захищають суб'єктивне благополуччя жінок.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Дизайн та процедура дослідження

В основу організації та методичного інструментарію емпіричного дослідження покладено наступні дослідницькі припущення:

1. Передбачається, що існує значущий зв'язок між сенсотворчими орієнтаціями та суб'єктивним благополуччям і самооцінкою жінок під час війни, причому характер цих зв'язків диференціюється залежно від типу орієнтацій: наповненість сенсом і особистісне зростання позитивно пов'язані з обома показниками, тоді як криза сенсу – негативно.

2. Передбачається, що сенсотворчі орієнтації зберігають предикторну силу щодо суб'єктивного благополуччя та самооцінки жінок навіть після контролю соціально-демографічних чинників.

3. Передбачається, що зв'язок сенсотворчих орієнтацій із суб'єктивним благополуччям і самооцінкою опосередковується психологічною життєстійкістю та диспозиційним оптимізмом, а рівень соціальної фрустрованості модерує цей зв'язок.

Дослідження здійснювалося у чотири послідовні етапи: підготовчий, констатувальний, експериментальний і заключний.

На підготовчому етапі було проведено аналіз та добір науково-методичної літератури й психодіагностичного інструментарію, розроблено електронну опитувальну форму на платформі Google Forms та сформовано вибірку респондентів. Для опрацювання теоретичних аспектів теми використано різноманітні джерела, зокрема наукові монографії, навчальні посібники, методичні рекомендації, матеріали наукових конференцій, публікації у фахових журналах, а також ресурси електронних бібліотек і наукометричних баз даних (зокрема Google Scholar, Google Academy). Опитувальник було структуровано у вигляді єдиної електронної анкети, яка складалася з декількох тематичних

блоків відповідно до обраних методик. Анкета передбачала збір соціально-демографічних даних (електронна пошта, місце проживання, вік, сімейний статус, наявність дітей, рівень освіти та отримання психологічної підтримки). Всі учасники були ознайомлені з умовами конфіденційності та надали згоду на обробку персональних даних у межах дослідження.

Збір емпіричних даних відбувався в онлайн-форматі шляхом розповсюдження посилання на анкету через соціальні мережі, особисті повідомлення, а також робочі та навчальні чати. Паралельно було здійснено узагальнення сучасних наукових підходів до досліджуваних конструктів, що дало змогу теоретично обґрунтувати проблему дослідження.

Критеріями включення до дослідження були: жіноча стать, вік від 18 до 60 років, перебування на території України на момент опитування і добровільна згода на участь. Критерії виключення: незавершене заповнення анкети, відмова від участі, перебування за межами України. Учасниці залучалися на засадах добровільності через посилання у соціальних мережах та особисті комунікаційні канали без матеріальної винагороди.

Етичні аспекти дослідження забезпечено через інформовану згоду, анонімність і конфіденційність обробки даних. Перед початком заповнення учасниці отримували роз'яснення мети дослідження, опис процедури, інформацію про право у будь-який момент припинити участь без пояснення причин, а також контакти дослідниці для зворотного зв'язку. Жодних персональних ідентифікаторів (ПІБ, адреса, паспортні дані) не збиралося. Електронна пошта, за бажанням учасниці, використовувалася виключно для подальшого надсилання індивідуальних результатів.

Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Перед заповненням анкети учасниці отримували інформацію про мету дослідження, орієнтовну тривалість опитування, зберігання даних виключно у знеособленому вигляді та можливість відмовитися від участі або припинити заповнення на будь-якому етапі без пояснення причин. Згода на участь надавалася через підтвердження відповідного пункту на початку електронної форми.

Дослідження виконане у крос-секційному дизайні, що обмежує можливість встановлення причинно-наслідкових зв'язків між змінними. Виявлені у роботі статистичні зв'язки і моделі опосередкування описують структуру асоціацій у конкретний момент часу, а їх каузальна інтерпретація потребує додаткового підтвердження у лонгітюдних дослідженнях.

У межах дипломного дослідження сенсотворчі орієнтації (MAPS) розглядалися як основна незалежна змінна. Основними залежними змінними виступали когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) і самооцінка (RSES); саме для них передбачено повний обсяг аналізів, включаючи ієрархічну регресію з контролем соціально-демографічних чинників, медіаційний і модераційний аналіз. Психологічна життєстійкість (CD-RISC-10), диспозиційний оптимізм (LOT-R) і соціальна фрустрованість (SFL) аналізувалися переважно у ролі медіаторів і модератора у структурі досліджуваних взаємозв'язків; для них додатково побудовано прості регресійні моделі з MAPS у ролі предиктора, проте ієрархічного контролю соціально-демографічних чинників на цьому етапі не передбачено. Аналіз отриманих показників здійснювався на всій вибірці без поділу на підгрупи, що дозволило виявити загальні закономірності взаємозв'язку між досліджуваними змінними.

Констатувальний етап полягав у теоретико-методологічному аналізі об'єкта й предмета дослідження. На цьому етапі було уточнено концептуальну модель взаємозв'язків між сенсотворчими орієнтаціями, суб'єктивним благополуччям і самооцінкою у жінок під час війни, сформульовано робочі дослідницькі питання та визначено логіку емпіричного аналізу. Здійснено також систематизацію зібраних соціально-демографічних і психодіагностичних даних, їх кодування у статистичному середовищі та підготовку до подальшої обробки.

На експериментальному етапі здійснено отримання даних, їх аналіз та обробку у середовищі Jamovi. Процедура аналізу включала послідовну перевірку нормальності розподілів (тест Шапіро-Вілکا), розрахунок описової статистики, кореляційний аналіз з вибором коефіцієнта Пірсона або Спірмена

залежно від характеру розподілу, побудову лінійних і ієрархічних регресійних моделей, а також медіаційний і модераційний аналізи за підходом А. Гейза. Результати кожного етапу фіксувалися у вигляді таблиць і графіків для подальшої інтерпретації.

Заключний етап дослідження передбачав обробку та інтерпретацію отриманих результатів, формулювання узагальнених висновків, а також розроблення практичних рекомендацій з урахуванням виявлених закономірностей. Сформульовані рекомендації ґрунтувалися на сучасних психологічних підходах, методах і техніках психологічної корекції та підтримання психічного здоров'я.

2.2. Методики та операціоналізація змінних

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс із шести психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити ключові досліджувані конструкти: сенсотворчі орієнтації, когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя, самооцінку, диспозиційний оптимізм, психологічну життєстійкість і рівень соціальної фрустрованості.

Опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (Meaning and Purpose Scales, MAPS) був розроблений Т. Schnell і Л. J. Danbolt (2023) для оцінки трьох ключових компонентів смислової сфери: наповненості сенсом, кризи сенсу і п'яти джерел мети (особисте зростання, відчуття спільноти, віра, безпека, сталий розвиток). Українська адаптація методики виконана В. Тимошенко [12]. Структурно опитувальник містить сім підшкал. Респондентки оцінюють твердження за шкалою Лікерта. Загальний показник MAPS визначається сумою балів за підшкалами наповненості сенсом і джерел мети, тоді як підшкала «Криза сенсу» інтерпретується окремо як індикатор екзистенційного дистресу. Усі підшкали мають прямі ключі, обернених пунктів немає (Додаток А).

Шкала когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) є українською методикою, розробленою О. В. Савченко і О. О. Калюк (2022), для оцінки когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя. Опитувальник складається з трьох підшкал: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою та розчарування в житті» і «Задоволеність відносинами з іншими». Загальний показник благополуччя розраховується як сума балів за підшкалами з урахуванням реверсії пунктів негативного полюсу. Методика валідизована на українській вибірці та продемонструвала задовільні психометричні характеристики (Додаток Б).

Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) є класичною методикою, розробленою М. Rosenberg [58] для оцінки глобальної самооцінки особистості. Опитувальник містить 10 тверджень, серед яких є кожне твердження оцінюється за чотирибальною шкалою Лікерта. Результатом є інтегральний показник самооцінки. Методика широко використовується в українських психологічних дослідженнях у різних україномовних версіях (Додаток В).

Тест диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test-Revised, LOT-R) у валідизованій українській версії [8] використано для оцінки рівня диспозиційного оптимізму як стабільної риси особистості, що відображає загальне очікування позитивних подій у майбутньому. Опитувальник складається з 10 тверджень, з яких 6 є діагностичними (по 3 – оптимізму та песимізму) і 4 – фоновими. Методика передбачає оцінювання відповідей за п'ятибальною шкалою. Українська адаптація LOT-R продемонструвала задовільні показники внутрішньої узгодженості та конструктної валідності, що дозволяє використовувати її в наукових дослідженнях української вибірки (Додаток Г).

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) застосовувалася для вимірювання загального рівня життєстійкості як здатності особистості ефективно адаптуватися до стресових і кризових умов. Скорочена версія опитувальника складається з 10 тверджень, які об'єднуються в єдину

інтегральну шкалу життєстійкості та охоплюють такі аспекти, як стресостійкість, гнучкість у подоланні труднощів, самоконтроль і впевненість у власних можливостях. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Українська адаптація методики широко використовується в емпіричних дослідженнях і характеризується належними психометричними показниками надійності та валідності (Додаток Д).

Опитувальник «Рівень соціальної фрустрованості» (РСФ) було використано для оцінки ступеня суб'єктивної незадоволеності соціально значущими сферами життєдіяльності. Методика містить 20 тверджень, які охоплюють кілька сфер соціального функціонування, зокрема міжособистісні стосунки, професійну діяльність, матеріальне становище, умови життя та загальне самопочуття. Результатом є інтегральний показник соціальної фрустрованості, що відображає рівень напруження та незадоволеності соціальним середовищем. Методика наведена в україномовному психодіагностичному посібнику О. І. Воронова [2] і застосовується в психологічних дослідженнях соціального й емоційного благополуччя (Додаток Е).

Перед початком дослідження респондентки отримували коротку інструкцію з поясненням мети роботи, змісту тестів та гарантією конфіденційності. Тривалість проходження опитування становила приблизно 20-30 хвилин. Статистична обробка результатів виконана у середовищі Jamovi із попередньою підготовкою даних у Microsoft Excel.

На початковому етапі емпіричного дослідження було проведено перевірку показників надійності застосованих вимірювальних методик, які використовувалися для оцінки сенсотворчих орієнтацій, суб'єктивного благополуччя, життєстійкості, диспозиційного оптимізму та самооцінки. З цією метою здійснено аналіз внутрішньої узгодженості шкал та їхніх підшкал за коефіцієнтом α Кронбаха. Прийнятним вважається значення $\alpha \geq 0,70$.

У табл. 2.1 представлені показники внутрішньої узгодженості опитувальника сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (MAPS) та його

підшкал. Загальний показник надійності шкали MAPS становить 0,824, що говорить про високий рівень стабільності та однорідності вимірюваного психологічного конструкту.

Таблиця 2.1.

Показники надійності опитувальника MAPS та його підшкал

№	Назва шкали/субшкали	Альфа Кронбаха
1	Сенс життя та сенсотворчих орієнтацій MAPS	0,824
2	Наповненість сенсом	0,818
3	Криза сенсу	0,799
4	Сталий розвиток	0,689
5	Віра	0,939
6	Безпека	0,685
7	Відчуття спільноти	0,653
8	Особисте зростання	0,843

Серед підшкал найвищі значення спостерігаються у підшкалі «Віра» (0,939) та «Особисте зростання» (0,843), що відображає високу однорідність цих компонентів. Підшкали «Наповненість сенсом» (0,818) та «Криза сенсу» (0,799) демонструють задовільну надійність, тобто показують достатню внутрішню узгодженість пунктів.

Підшкали «Сталий розвиток» (0,689), «Безпека» (0,685) та «Відчуття спільноти» (0,653) мають дещо нижчу узгодженість, ніж умовно прийнятий поріг 0,75. Проте, навіть при таких значеннях ці підшкали вважаються прийнятними для психологічних досліджень, оскільки вони враховують природну варіативність індивідуальних відповідей.

Отримані результати підтверджують достатній та високий рівень надійності опитувальника MAPS та його підшкал, що забезпечує надійну основу для подальших статистичних аналізів та інтерпретації даних.

У табл. 2.2 наведено показники внутрішньої узгодженості шкали КОСБ-3 та її підшкал. Загальний коефіцієнт α Кронбаха для шкали становить 0,760, що свідчить про задовільну стабільність та однорідність вимірюваного психологічного конструкту.

Таблиця 2.2.

Показники надійності шкали КОСБ-3 та її підшкал

№	Назва шкали/субшкали	Альфа Кронбаха
1	Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)	0,760
2	Задоволеність власним життям	0,645
3	Невдоволеність собою та розчарування в житті	0,629
4	Задоволеність відносинами з іншими	0,627

Підшкали «Задоволеність власним життям» (0,645), «Невдоволеність собою та розчарування в житті» (0,629) та «Задоволеність відносинами з іншими» (0,627) мають дещо нижчі значення, ніж умовно прийнятий поріг 0,75. Проте вони залишаються прийнятними для психологічних досліджень, зважаючи на природну варіативність відповідей. Отримані результати підтверджують достатній рівень надійності шкали КОСБ-3, що дозволяє використовувати її для подальших статистичних аналізів та інтерпретації.

У табл. 2.3 наведено показники внутрішньої узгодженості шкали диспозиційного оптимізму та її підшкал. Загальний коефіцієнт α Кронбаха для шкали диспозиційного оптимізму становить 0,677, що є дещо нижчим за загальноприйнятий поріг надійності 0,75, проте може вважатися прийнятним у психологічних дослідженнях короткої методики LOT-R з 6 діагностичних пунктів. Отримані результати дозволяють оцінити надійність загальної шкали та її підшкал і враховувати ці показники при подальшому аналізі даних.

Таблиця 2.3.

Показники надійності шкали LOT-R та її підшкал

№	Назва шкали/субшкали	Альфа Кронбаха
1	Диспозиційний оптимізм	0,677
2	Міра оптимізму	0,800
3	Міра песимізму	0,487

У табл. 2.4 наведено показники внутрішньої узгодженості для опитувальників, що вимірюють соціальну фрустрованість, життестійкість та самооцінку (RSES). Отримані дані показують, що шкала соціальної фрустрованості продемонструвала високий рівень надійності – 0,857, шкала

життєстійкості – 0,855, а шкала самооцінки за Розенбергом – 0,879. Усі три значення суттєво перевищують прийнятний поріг і свідчать про високу психометричну якість використаних методик.

Таблиця 2.4.

Показники надійності шкал соціальної фрустрованості, життєстійкості та самооцінки (RSES)

№	Назва шкали/субшкали	Альфа Кронбаха
1	Рівень соціальної фрустрованості	0,857
2	Життєстійкості	0,855
3	Самооцінки	0,870

2.3. Характеристика вибірки та опис соціально-демографічних показників

Емпіричне дослідження проводилося серед жінок, які проживають на території України в умовах воєнного стану. Загальна вибірка становила 99 осіб. Усі учасниці проживають на території України.

Аналіз соціально-демографічних характеристик вибірки (рис. 2.1) показав, що вік учасниць коливається від 18 до 60 років. Найчисельнішими віковими групами є жінки 36-40 років (34 %) та 31-35 років (26 %), що свідчить про переважання респонденток у періоді активної соціальної та професійної реалізації. Молодші вікові категорії становлять 11 % вибірки (3 % 18-25 років і 8 % – 26-30 років), вікова група 41-45 років налічує 17 %, а жінки 46-60 років – 12 %.

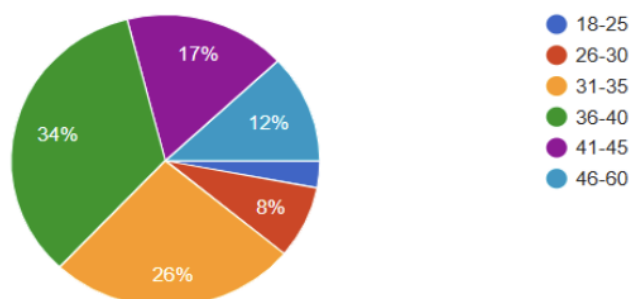


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за віком

За сімейним станом (рис. 2.2) більшість опитаних – заміжні жінки (63 %), що відображає наявність стабільних сімейних стосунків. 21 % не мають партнера, 11 % мають постійного партнера без офіційного шлюбу, і лише 5 % перебувають у цивільному шлюбі. Це свідчить про те, що більшість респонденток мають стабільне соціальне оточення та підтримку з боку сім'ї, що може виступати важливим ресурсом життєстійкості.

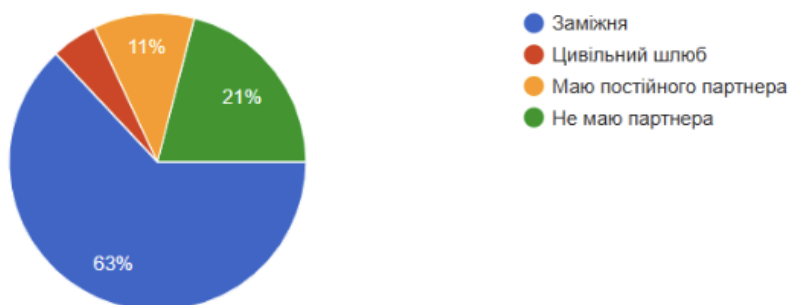


Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних за сімейним станом

Щодо наявності дітей (рис. 2.3), дві третини опитаних (66 %) мають дітей, а 34 % – не мають. Це вказує на те, що для більшості респонденток характерна наявність сімейних і материнських обов'язків, які в умовах війни можуть бути як додатковим джерелом тривоги, так і мотиваційним чинником для збереження психологічної стійкості.

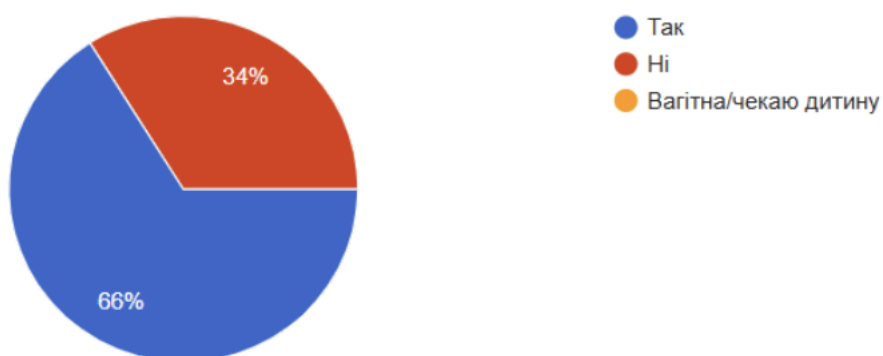


Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних за наявністю дітей

За показником освіти (рис. 2.4) переважна більшість жінок (71 %) мають рівень магістра, 23 % – рівень бакалавра, 4 % – середню освіту, а 2 % – науковий ступінь. Це свідчить про достатньо високий освітній рівень вибірки,

що може бути пов'язано з кращими когнітивними стратегіями подолання стресу та вищою рефлексивністю.

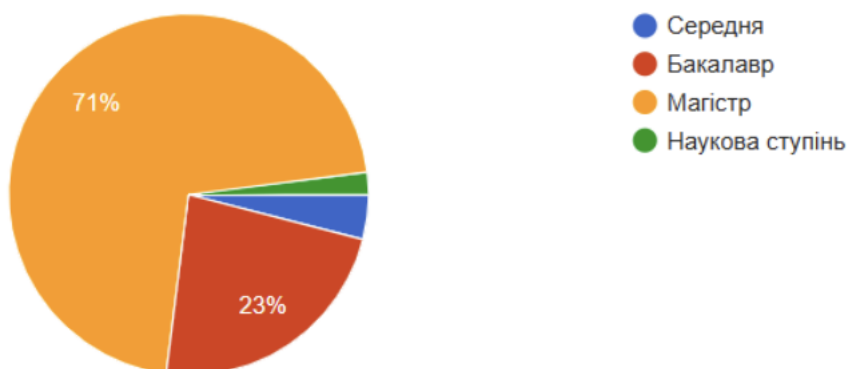


Рис. 2.4. Розподіл досліджуваних за рівнем освіти

Узагальнюючи, можна зазначити, що вибірка характеризується домінуванням освічених жінок середнього віку, переважно заміжніх і таких, що мають дітей, – тобто представниць соціально активної групи населення.

Окремий блок соціально-демографічних змінних стосувався досвіду роботи з психологом (табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

Розподіл досліджуваних за зверненням до психолога

Робота з психологом	Кількість	% від загальної кількості	Кумулятивний %
Ні	30	30,3 %	30,3 %
Зараз ні, але зверталась	34	34,3 %	64,6 %
Так, менше року	5	5,1 %	69,7 %
Так, більше року	9	9,1 %	78,8 %
Так, більше 2-х р.	12	12,1 %	90,9 %
Так, більше 5-ти р.	9	9,1 %	100,0 %

Зокрема, 34,3 % повідомили, що наразі не проходять терапію, але мали досвід звернення до фахівця раніше. Ще 30,3 % учасників ніколи не працювали з психологом. Розподіл за тривалістю психотерапевтичного досвіду серед тих, хто має поточну або минулу практику, виглядає так: 5,1 % проходять терапію менше одного року; 9,1 % – вже понад рік; 12,1 % – понад два роки; 9,1 % – понад п'ять років. Кумулятивні відсотки демонструють, що після врахування

всіх груп, які мають будь-який досвід роботи з психологом, сукупна частка становить 69,7 %. Це означає, що понад дві третини респондентів хоча б раз зверталися до психологічної допомоги, а кожна четверта має терапевтичний досвід довшої тривалості (від одного року і більше).

Такий склад вибірки є методологічно обґрунтованим та забезпечує достатню емпіричну базу для дослідження впливу сенсотворчих орієнтацій на суб'єктивне благополуччя і самооцінку жінок в умовах війни.

Слід відзначити обмеження дизайну дослідження. По-перше, крос-секційний характер процедури дозволяє встановити лише статистичні взаємозв'язки між змінними і не дає підстав для каузальних висновків. По-друге, використання виключно самозвітних методик передбачає вплив соціальної бажаності та індивідуальних особливостей рефлексії на отримані оцінки. По-третє, обсяг вибірки ($N=99$) є достатнім для базових кореляційних і регресійних аналізів, проте обмежує статистичну потужність складніших моделей з великою кількістю предикторів. По-четверте, підшкала MAPS «Особисте зростання» у фінальній моделі демонструвала відсутність достатньої варіації для розрахунку регресійного коефіцієнта (NaN), що інтерпретовано як методологічне обмеження окремої підшкали і враховано при аналізі результатів.

Висновки до розділу 2

Реалізація другого етапу дослідження дозволяє сформулювати наступні організаційно-методичні висновки.

1. Емпіричне дослідження було спроектовано і реалізовано як крос-секційне кількісне з використанням комплексу із шести психодіагностичних методик самозвіту. Збір даних проводився одноразово через онлайн-анкетування на платформі Google Forms у вересні-листопаді 2025 року, що забезпечило стандартизованість умов опитування і скоротило ризик втрат відповідей.

2. Підбір інструментарію здійснено відповідно до концептуальної структури дослідження: сенсотворчі орієнтації операціоналізовано через україномовну адаптацію Meaning and Purpose Scales [12], суб'єктивне благополуччя – через когнітивну шкалу КОСБ-3 [10], самооцінку – через шкалу М. Розенберга [58], диспозиційний оптимізм – через україномовну версію LOT-R [8], психологічну життєстійкість – через скорочену версію CD-RISC-10 [14; 24], соціальну фрустрованість – через адаптовану версію опитувальника, наведену у посібнику О. І. Воронова [2]. Перевірка психометричної надійності за коефіцієнтом α Кронбаха підтвердила задовільний або високий рівень внутрішньої узгодженості для всіх шкал та підшкал, що забезпечило коректну основу для подальшого аналізу.

3. Вибірку склали 99 жінок віком від 18 до 60 років, які проживають на території України в умовах воєнного стану. Найчисельнішими віковими групами є жінки 36-40 років (34 %) та 31-35 років (26 %), і це відображає переважання респонденток у періоді активної соціальної та професійної реалізації. Більшість опитаних перебувають у шлюбі (63 %), мають дітей (66 %) і вищу освіту магістерського рівня (71 %). Дві третини вибірки (69,7 %) мали досвід психотерапії, що додатково характеризує її як рефлексивну і обізнану у питаннях психологічного функціонування.

Така структура вибірки забезпечила достатню емпіричну базу для аналізу досліджуваних взаємозв'язків і дозволила сформулювати робочі дослідницькі питання, які буде перевірено за допомогою кореляційного, регресійного, медіаційного і модераційного аналізу у наступному розділі.

РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ АНАЛІЗ

3.1. Дескриптивний і кореляційний аналіз

На наступному етапі дослідження було проведено описовий аналіз основних психологічних показників, що дозволило визначити середні значення, розподіл і варіативність результатів серед учасниць. До аналізу були включені загальні бали та підшкали опитувальників: сенс життя та сенсотворчі орієнтації (MAPS), когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3), диспозиційний оптимізм (LOT-R), життєстійкість (CD-RISC), рівень соціальної фрустрованості та самооцінка (RSES). Ці дані створюють основу для подальшого аналізу взаємозв'язків між показниками та оцінки предиктивних моделей.

У табл. 3.1 показані описові статистичні показники за шкалою сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (MAPS) та її підшкалами.

Табл. 3.1.

Описові статистичні показники за шкалою сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (MAPS) та її підшкалами

Показник	MAPS	Sens	Crisis	Develop	Faith	Secur.	Commun	Growth
N	99	99	99	99	99	99	99	99
Mean	76,5	20,1	3,01	11,2	9,91	9,59	10,7	12,0
Median	75	21	2	11	10	10	11	12
SD	9,55	3,10	3,26	2,35	4,30	2,15	2,31	2,28
Min	49	12	0	2	0	2	5	5
Max	98	25	12	15	15	14	15	15
Shapiro-Wilk W	0,989	0,951	0,849	0,942	0,906	0,927	0,967	0,917
Shapiro-Wilk p	0,600	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,015	<0,001

Скорочення: *Sens* – Наповненість сенсом; *Crisis* – Криза сенсу; *Develop* – Сталий розвиток; *Faith* – Віра; *Secur.* – Безпека; *Commun.* – Відчуття спільноти; *Growth* – Особисте зростання.

Загальний показник шкали MAPS у вибірці становить у середньому 76,5 бала (Mean = 76,5; Median = 75; SD = 9,55), що свідчить про високий рівень

усвідомленого сенсу життя серед більшості учасниць. Значення варіювалися від 49 до 98, що відображає індивідуальні особливості сприйняття сенсу.

Серед підшкал найбільш вираженою була наповненість сенсом (MAPS_Sens) зі середнім значенням 20,1 (Mean = 20,1; Median = 21; SD = 3,10), що демонструє помірний та стабільний рівень усвідомлення власного сенсу життя. Підшкала кризи сенсу (MAPS_Crisis) має середнє 3,01 (Mean = 3,01; Median = 2; SD = 3,26), що свідчить про те, що у більшості учасниць не спостерігається суттєвих кризових переживань, хоча у деяких вони все ж виникають.

Підшкала сталого розвитку (MAPS_Development) показала середнє 11,2 (Mean = 11,2; Median = 11; SD = 2,35), що відображає помірний рівень орієнтації на особистісне зростання. Підшкала віри (MAPS_Faith) характеризується середнім значенням 9,91 (Mean = 9,91; Median = 10; SD = 4,30), що вказує на помірну інтенсивність духовних або релігійних орієнтацій.

Підшкала безпеки (MAPS_Security) мала середнє 9,59 (Mean = 9,59; Median = 10; SD = 2,15), що демонструє середній рівень відчуття стабільності та впевненості. Відчуття спільноти (MAPS_Community) оцінювалося у середньому на 10,7 (Mean = 10,7; Median = 11; SD = 2,31), що свідчить про достатній рівень соціальної інтеграції. Підшкала особистого зростання (MAPS_Growth) показала середнє 12,0 (Mean = 12,0; Median = 12; SD = 2,28), що свідчить про орієнтацію учасниць на саморозвиток.

Результати тесту Шапіро-Вілка показали, що загальний показник шкали сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (MAPS) у вибірці має нормальний розподіл ($W = 0,989$; $p = 0,600$). Натомість у більшості підшкал, зокрема «Наповненість сенсом», «Криза сенсу», «Сталий розвиток», «Віра», «Безпека» та «Особисте зростання», спостерігаються суттєві відхилення від нормального розподілу ($W = 0,849-0,951$; $p < 0,001$). Для підшкали «Відчуття спільноти» також зафіксоване часткове відхилення ($W = 0,967$; $p = 0,015$).

Зважаючи на відхилення від нормального розподілу у більшості підшкал, для аналізу їх взаємозв'язків буде застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена,

який не потребує нормальності даних. Для загального показника шкали MAPS, розподіл якого відповідає нормальному, буде використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Графічне представлення розподілу показників за шкалою сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (MAPS) і її підшкалами наведено на рис. 3.1.

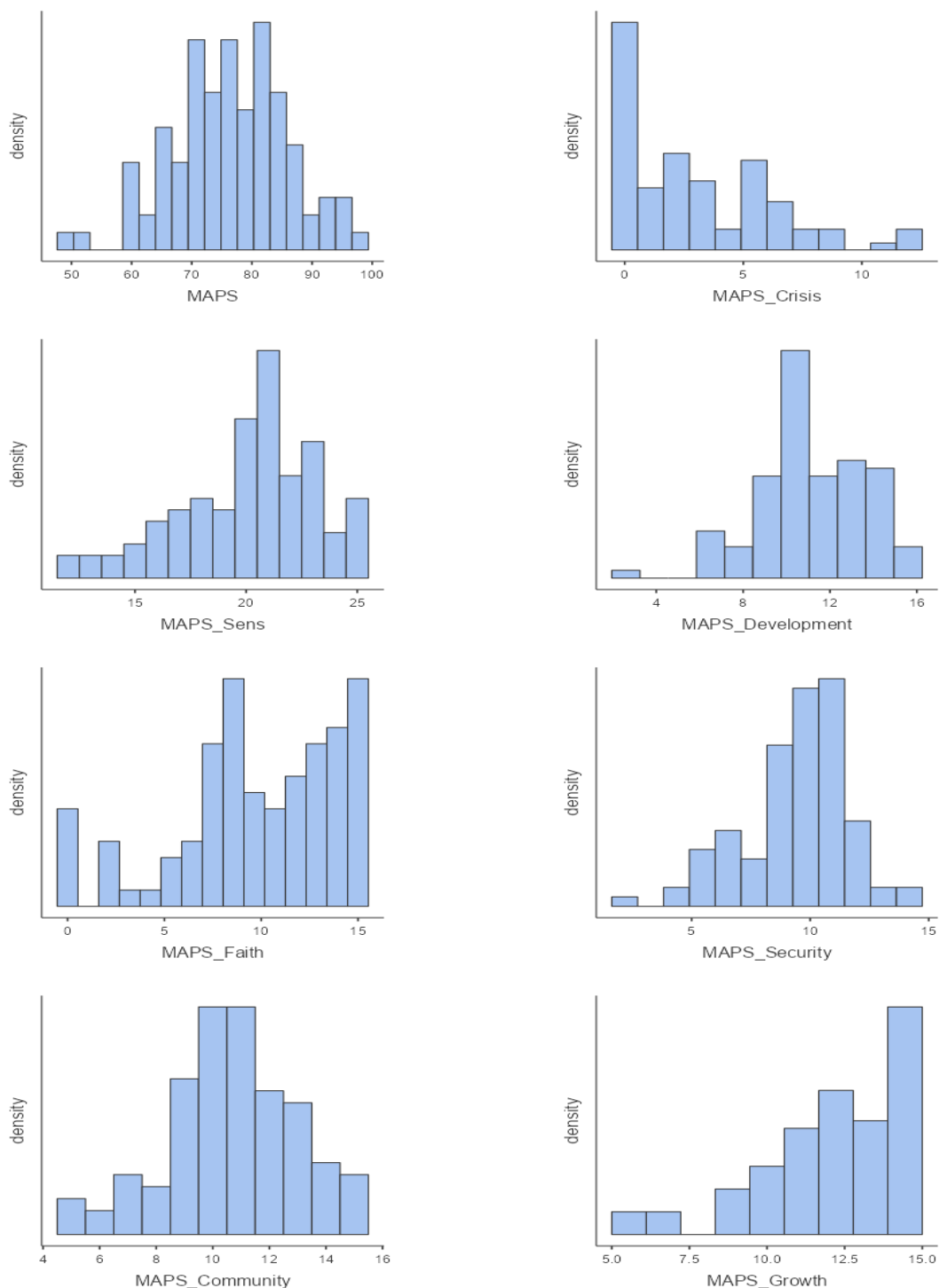


Рис. 3.1. Гістограми показників за шкалою сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (MAPS) та її підшкалами

У табл. 3.2 представлені описові статистичні показники за шкалою когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) та її підшкалами: задоволеність власним життям (CF_SWB_LS), невдоволеність собою та розчарування в житті (CF_SWB_SD) і задоволеність відносинами з іншими (CF_SWB_SR).

Табл. 3.2.

**Описові статистичні показники за шкалою когнітивні особливості
суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) та її підшкалами**

	CF SWB	CF SWB LS	CF SWB SD	CF SWB SR
N (Кількість)	99	99	99	99
Середнє (Mean)	69,5	25,4	17,8	26,3
Медіана (Median)	70	26	17	26
Стандартне відхилення (SD)	7,27	3,74	4,38	4,20
Мінімальне значення	51	15	9	14
Максимальне значення	84	32	29	35
Shapiro-Wilk W	0,980	0,961	0,985	0,983
Shapiro-Wilk p	0,142	0,005	0,313	0,230

Середнє значення загального показника КОСБ-3 у вибірці становить 69,5, що свідчить про високий рівень суб'єктивного благополуччя серед учасниць. Медіанне значення 70 підтверджує, що розподіл оцінок відносно рівномірний і більшість учасниць оцінюють своє життя схожим чином. Серед підшкал найвищі середні значення спостерігаються у задоволеності відносинами з іншими (Mean = 26,3; Median = 26; SD = 4,20) та у задоволеності власним життям (Mean = 25,4; Median = 26; SD = 3,74). Це свідчить про позитивну оцінку респондентками міжособистісних стосунків та загального життєвого досвіду. Підшкала невдоволеність собою та розчарування в житті має середнє значення (Mean = 17,8; Median = 17; SD = 4,38), що відноситься до середнього

рівня, тобто респондентки відчувають помірний рівень негативних когнітивних переживань.

Таким чином, середні показники свідчать, що більшість учасниць оцінюють своє життя, досягнення та взаємини з іншими позитивно, демонструючи високий рівень суб'єктивного благополуччя.

Результати тесту Шапіро-Вілка показують, що розподіл більшості показників шкали КОСБ-3 близький до нормального. Загальний показник КОСБ-3 ($W = 0,980$; $p = 0,142$), підшкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті» ($W = 0,985$; $p = 0,313$) та підшкала «Задоволеність відносинами з іншими» ($W = 0,983$; $p = 0,230$) статистично не відрізняються від нормального розподілу, тоді як підшкала «Задоволеність власним життям» ($W = 0,961$; $p = 0,005$) демонструє невелике відхилення від нормальності.

Розподіл показників за шкалою когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) у графічному вигляді представлено на рис. 3.2.

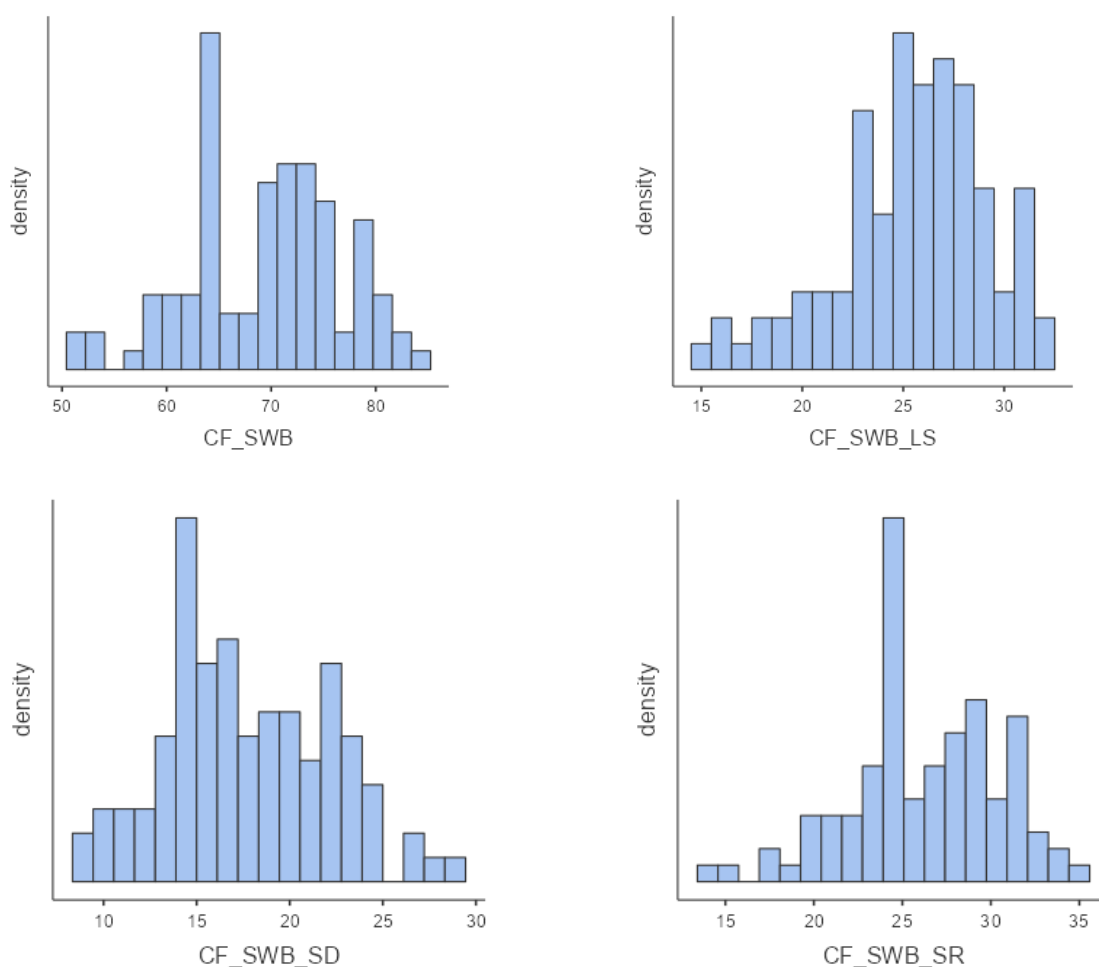


Рис. 3.2. Гістограми показників за шкалою когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ -3) та її підшкалами

З урахуванням отриманих результатів, у подальшому аналізі для загального показника КОСБ-3 (CF_SWB), а також підшкал «Невдоволеність собою та розчарування в житті» і «Задоволеність відносинами з іншими», розподіл яких не відрізняється від нормального, застосовуватиметься параметричний коефіцієнт кореляції Пірсона. Водночас для підшкали «Задоволеність власним життям», для якої виявлено статистично значуще відхилення від нормальності, буде використано непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Такий підхід дозволяє забезпечити коректність статистичного аналізу з урахуванням особливостей розподілу даних.

У табл. 3.3 наведені описові статистичні показники за шкалою диспозиційного оптимізму (LOT-R) та її підшкалами: міра оптимізму (OPT) та міра песимізму (DISPOS).

Табл. 3.3.

Описові статистичні показники шкали диспозиційного оптимізму (LOT-R) та її підшкал

	LOT-R	OPT	DISPOS
N (Кількість)	99	99	99
Середнє (Mean)	17,4	9,35	8,06
Медіана (Median)	18	9	8
Стандартне відхилення (SD)	3,41	2,06	2,14
Мінімальне значення	5	3	2
Максимальне значення	23	12	12
Shapiro-Wilk W	0,946	0,927	0,962
Shapiro-Wilk p	<0,001	<0,001	0,006

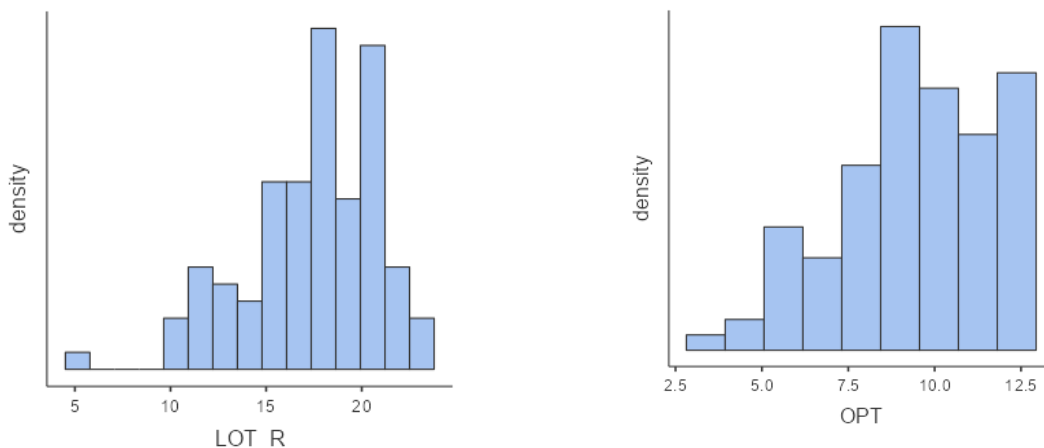
Середнє значення загальної шкали диспозиційного оптимізму (LOT-R) у досліджуваній вибірці становить 17,4 при стандартному відхиленні 3,41, що

відповідає середньому рівню оптимістичних очікувань серед учасників. Медіана дорівнює 18, що свідчить про відносно рівномірний розподіл оцінок.

Що стосується підшкал, середній бал за мірою оптимізму (OPT) становить 9,35 (SD = 2,06), що також відображає помірний рівень позитивних прогнозів та впевненості у сприятливому розвитку подій. Середнє значення підшкали міри песимізму (DISPOS) складає 8,06 (SD = 2,14), що свідчить про помірний рівень негативних очікувань серед респондентів, без домінування песимістичних установок.

Результати тесту Шапіро-Вілка показали, що розподіл балів за шкалою диспозиційного оптимізму (LOT-R) та її підшкалами «Міра оптимізму» (OPT) і «Міра песимізму» (DISPOS) суттєво відрізняється від нормального ($W = 0,927-0,962$, $p < 0,05$). Це говорить про те, що для кореляційного аналізу доцільно застосовувати непараметричний коефіцієнт Спірмена, який не вимагає припущення про нормальність розподілу. Такий підхід дозволяє коректно оцінювати взаємозв'язки між загальною шкалою та її підшкалами.

Розподіл показників за шкалою диспозиційного оптимізму (LOT-R) та її підшкалами візуалізовано на рис. 3.3.



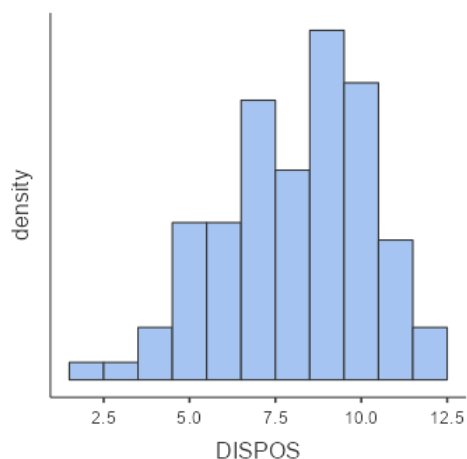


Рис. 3.3. Гістограми показників шкали диспозиційного оптимізму (LOT-R) та її підшкал

В табл. 3.4 представлені описові статистичні показники трьох психологічних шкал: життєстійкості (CD-RISC), рівня соціальної фрустрованості (SFL) та самооцінки (RSES).

Табл. 3.4.

Описові статистичні показники шкал життєстійкості (CD-RISC), рівня соціальної фрустрованості та самооцінки (RSES)

	SFL	RSES	CD_RISC
N (Кількість)	99	99	99
Середнє (Mean)	23,4	21,3	29,6
Медіана (Median)	23	21	30
Стандартне відхилення (SD)	9,64	4,50	5,83
Мінімальне значення	3	12	16
Максимальне значення	45	30	40
Shapiro-Wilk W	0,983	0,973	0,968
Shapiro-Wilk p	0,243	0,039	0,017

Середній рівень соціальної фрустрованості (SFL) у вибірці склав 23,4, медіана – 23, стандартне відхилення – 9,64, мінімальне та максимальне значення – 3 та 45 відповідно. Це свідчить про наявність помірного рівня фрустрації серед учасників, з помітним розкидом індивідуальних результатів.

Що стосується самооцінки (RSES), середнє значення дорівнює 21,3, медіана – 21, стандартне відхилення – 4,50, а розмах балів коливається від 12 до 30. Результати вказують на середній рівень самооцінки в більшості респондентів і помірну варіабельність оцінок.

Середній показник життєстійкості (CD-RISC) становить 29,6 при медіані 30 та стандартному відхиленні 5,83, мінімальне та максимальне значення – 16 і 40 відповідно. Це свідчить про помірно високий рівень життєстійкості серед учасників, з деякою індивідуальною різницею.

Результати тесту Шапіро-Вілка показали, що розподіл балів за шкалою соціальної фрустрованості (SFL) відповідає нормальному ($W = 0,983$; $p = 0,243$), тоді як для шкал самооцінки ($W = 0,973$; $p = 0,039$) та життєстійкості ($W = 0,968$; $p = 0,017$) спостерігаються відхилення від нормального розподілу. Враховуючи ці результати, для аналізу кореляцій між показниками будемо застосовувати коефіцієнт Пірсона для шкали соціальної фрустрованості та коефіцієнт Спірмена для шкал самооцінки та життєстійкості.

Розподіл показників за шкалою соціальної фрустрованості наведено на рис. 3.4.

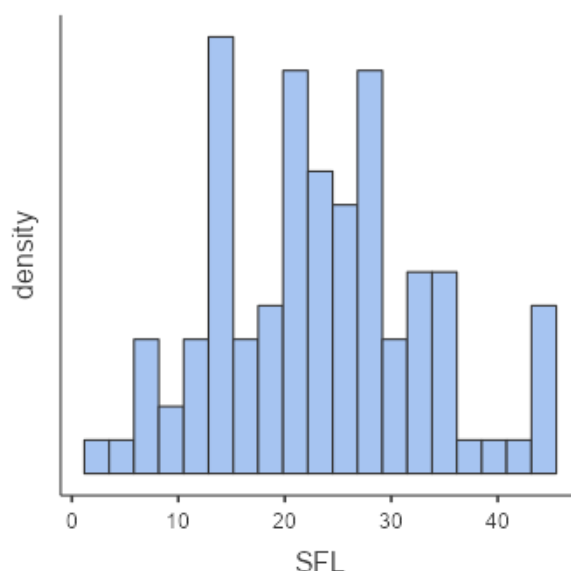


Рис. 3.4. Гістограма розподілу показників за шкалою соціальної фрустрованості

Розподіл показників за шкалою самооцінки (RSES) візуалізовано на рис. 3.5.

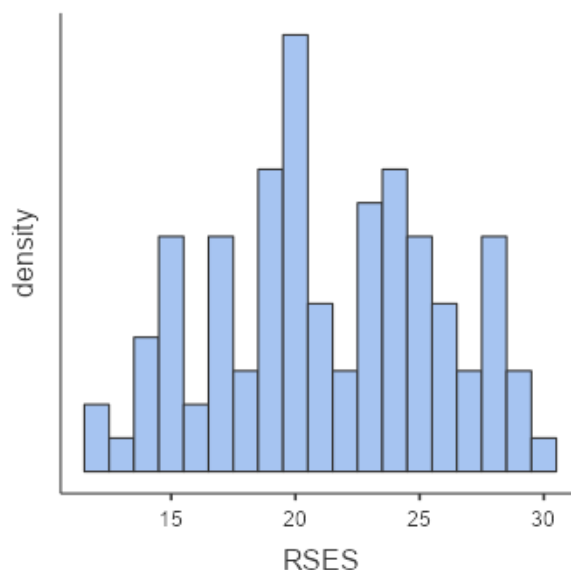


Рис. 3.5. Гістограма розподілу показників за шкалою самооцінки (RSES)

Розподіл показників за шкалою життєстійкості (CD-RISC) представлено на рис. 3.6.

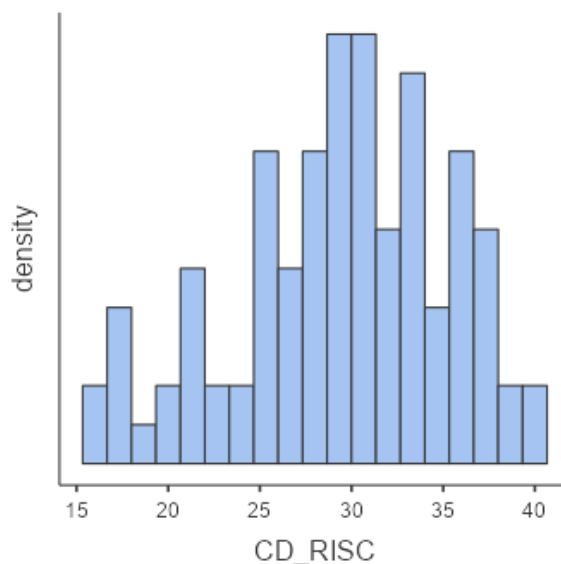


Рис. 3.6. Гістограма розподілу показників за шкалою життєстійкості (CD-RISC)

Наступним етапом нашого дослідження є проведення кореляційного аналізу. Коефіцієнт кореляції обраний залежно від типу змінної: Pearson – для нормальних кількісних даних, Spearman – для рангових або ненормальних даних.

У табл. 3.5 представлені результати кореляційного аналізу між загальною шкалою сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (MAPS), її підшкалами, а також показниками когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) з урахуванням підшкал.

Аналіз показав наявність значущих позитивних та негативних кореляцій між окремими показниками. Загальна шкала сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (MAPS) демонструє сильні позитивні зв'язки з підшкалами «Сталий розвиток» ($r = 0,574$, $p < 0,001$), «Віра» ($r = 0,721$, $p < 0,001$), «Відчуття спільноти» ($r = 0,528$, $p < 0,001$) та «Особисте зростання» ($r = 0,594$, $p < 0,001$), що свідчить про те, що вищий рівень сенсу життя асоціюється з особистісним розвитком, духовними орієнтаціями, відчуттям спільноти та особистим зростанням. Крім того, загальна шкала MAPS має позитивні кореляції з когнітивними показниками суб'єктивного благополуччя: КОСБ-3 ($r = 0,374$, $p < 0,001$), «Задоволеність власним життям» ($r = 0,252$, $p < 0,05$) та «Невдоволеність собою та розчарування в житті» ($r = 0,332$, $p < 0,001$). Останній зв'язок інтерпретується з урахуванням реверсії пунктів негативного полюсу при підрахунку загального бала КОСБ-3: вищий рівень MAPS асоціюється зі зменшенням невдоволення собою та зростанням загального суб'єктивного благополуччя.

Табл. 3.5.

Кореляційний аналіз показників MAPS (з підшкалами) і КОСБ-3 (з підшкалами)

Змінні	MAPS	Sens	Crisis	Devel op	Faith	Securit y	Comm un.	Growt h	КОСБ -3	LS	SD	SR
MAPS	-	0,44**	0,04	0,57**	0,72**	0,35**	0,53**	0,59**	0,37**	0,25*	0,33*	0,12
Sens	0,44**	-	-0,61*	0,22*	0,17	0,13	0,25*	0,50**	0,42**	0,50**	-0,25*	0,52**
Crisis	0,04	-0,61*	-	-0,08	0,07	-0,10	-0,14	-0,17	-0,30*	-0,33*	0,32**	-0,55*
Devel op	0,57**	0,22*	-0,08	-	0,44**	0,08	0,11	0,28**	0,27*	0,14	0,25**	0,06
Faith	0,72**	0,17	0,07	0,44**	-	-0,00	0,17	0,20*	0,22*	0,07	0,32**	-0,05
Securit y	0,35**	0,13	-0,10	0,08	-0,00	-	0,30**	0,15	0,16	0,03	0,11	0,10
Comm un.	0,53**	0,25*	-0,14	0,11	0,17	0,30**	-	0,31**	0,42**	0,22*	0,13	0,39**
Growt h	0,59**	0,50**	-0,17	0,28**	0,20*	0,15	0,31**	-	0,34**	0,39**	-0,01	0,24*

h												
КОСБ-3	0,37**	0,42**	-0,30*	0,27*	0,22*	0,16	0,42**	0,34**	-	0,71**	0,35**	0,70**
LS	0,25*	0,50**	-0,33*	0,14	0,07	0,03	0,22*	0,39**	0,71**	-	-0,15	0,53**
SD	0,33**	-0,25*	0,32**	0,25**	0,32**	0,11	0,13	-0,01	0,35**	-0,15	-	-0,29*
SR	0,12	0,52**	-0,55*	0,06	-0,05	0,10	0,39**	0,24*	0,70**	0,53**	-0,29*	-

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$. Коефіцієнти Пірсона застосовано для змінних з нормальним розподілом, Спірмена – для змінних з відхиленням від нормальності.

Скорочення: *Sens* – Наповненість сенсом; *Crisis* – Криза сенсу; *Develop* – Сталий розвиток; *Faith* – Віра; *Security* – Безпека; *Commun.* – Відчуття спільноти; *Growth* – Особисте зростання; *LS* – Задоволеність власним життям; *SD* – Невдоволеність собою; *SR* – Задоволеність відносинами з іншими

Серед негативних кореляцій слід відзначити підшкалу «Криза сенсу», яка демонструє значущі негативні зв'язки із загальним показником КОСБ-3 ($r = -0,302$, $p < 0,001$), «Задоволеність власним життям» ($r = -0,333$, $p < 0,001$) та «Задоволеність відносинами з іншими» ($r = -0,547$, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що підвищена криза сенсу супроводжується зниженням суб'єктивного благополуччя, а також задоволеності життям і міжособистісними стосунками.

Підшкала «Наповненість сенсом» має негативну кореляцію з «Невдоволеність собою та розчарування в житті» ($r = -0,250$, $p < 0,05$), що вказує на зменшення невдоволення собою при зростанні усвідомленості сенсу життя. Крім того, значуща негативна кореляція спостерігається між підшкалами когнітивного благополуччя: «Невдоволеність собою та розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими» ($r = -0,294$, $p < 0,05$), що підкреслює, що зменшення особистісного невдоволення асоціюється з підвищенням задоволеності відносинами з іншими.

Виявлені кореляційні зв'язки між підшкалами MAPS та підшкалами КОСБ-3 додатково проілюстровано на рис. 3.7, де наведено матрицю розсіяння відповідних показників.

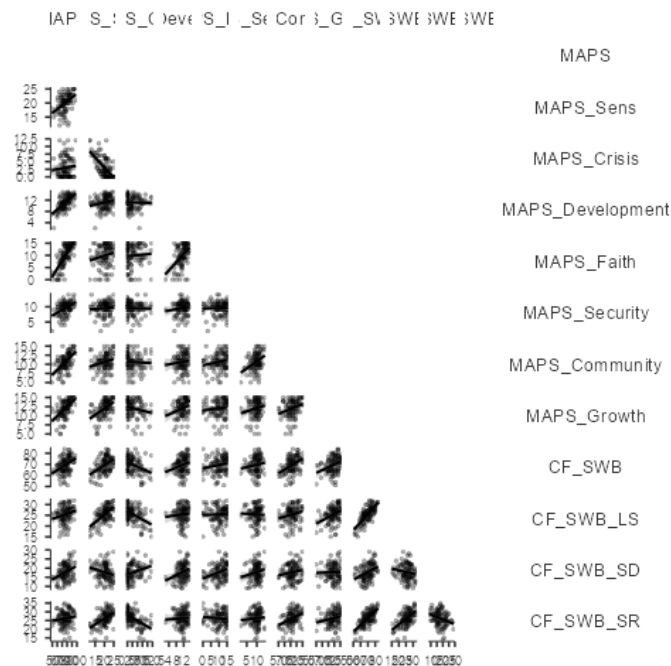


Рис. 3.7. Матриця розсіяння показників шкали сенсу життя (MAPS) та когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3) із підшкалами

Таким чином, результати показують, що наявність сенсу життя та виражені сенсотворчі орієнтації пов'язані з більш високим рівнем суб'єктивного благополуччя і задоволеності життям, тоді як переживання кризи сенсу асоціюється з їх зниженням. Виявлені кореляційні зв'язки також відображають протилежну спрямованість підшкал «Наповненість сенсом» і «Криза сенсу» та узгодженість різних аспектів когнітивного благополуччя із сенсотворчими орієнтаціями.

У табл. 3.6 подані результати кореляційного аналізу між загальним показником сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (MAPS), її підшкалами і шкалою самооцінки (RSES).

Кореляційний аналіз показників MAPS (з підшкалами) і шкали самооцінки RSES

Показники	MAPS	Sens	Crisis	Develop	Faith	Security	Commun.	Growth	RSES
MAPS	-	0,43***	0,09	0,62***	0,72***	0,41***	0,55***	0,54***	0,07
Sens	0,43***	-	-0,61** *	0,22*	0,17	0,13	0,25*	0,50***	0,61***
Crisis	0,09	-0,61** *	-	-0,08	0,07	-0,10	-0,14	-0,17	-0,56** *
Develop	0,62***	0,22*	-0,08	-	0,44***	0,08	0,11	0,28**	0,11
Faith	0,72***	0,17	0,07	0,44***	-	-0,00	0,17	0,20*	-0,09
Security	0,41***	0,13	-0,10	0,08	-0,00	-	0,30**	0,15	0,01
Commun.	0,55***	0,25*	-0,14	0,11	0,17	0,30**	-	0,31**	0,05
Growth	0,54***	0,50***	-0,17	0,28**	0,20*	0,15	0,31**	-	0,45***
RSES	0,07	0,61***	-0,56** *	0,11	-0,09	0,01	0,05	0,45***	-

*Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$. Коефіцієнти Пірсона застосовано для змінних з нормальним розподілом, Спірмена – для змінних з відхиленням від нормальності.*

Скорочення: Sens – Наповненість сенсом; Crisis – Криза сенсу; Develop – Сталий розвиток; Faith – Віра; Security – Безпека; Commun. – Відчуття спільноти; Growth – Особисте зростання; RSES – самооцінка.

Загальний показник MAPS демонструє позитивні статистично значущі кореляції з підшкалою «Наповненість сенсом» ($r = 0,426$, $p < 0,001$), «Сталий розвиток» ($r = 0,620$, $p < 0,001$), «Віра» ($r = 0,721$, $p < 0,001$), «Безпека» ($r = 0,414$, $p < 0,001$), «Відчуття спільноти» ($r = 0,550$, $p < 0,001$) та «Особисте зростання» ($r = 0,540$, $p < 0,001$). Це може вказувати на те, що вищий рівень сенсу життя асоціюється з більш вираженими позитивними сенсотворчими орієнтаціями. З підшкалою «Криза сенсу» кореляція не є статистично значущою ($r = 0,087$, $p > 0,05$), що говорить про відсутність прямого зв'язку між загальним рівнем сенсу та кризовими переживаннями.

Підшкала «Наповненість сенсом» демонструє позитивні значущі кореляції з підшкалою «Сталий розвиток» ($r = 0,217$, $p < 0,05$), «Відчуття

спільноти» ($r = 0,245$, $p < 0,05$), «Особисте зростання» ($r = 0,502$, $p < 0,001$) та шкалою самооцінки RSES ($r = 0,608$, $p < 0,001$). Водночас спостерігається значуща негативна кореляція з підшкалою «Криза сенсу» ($r = -0,609$, $p < 0,001$), що підтверджує протилежний характер цих феноменів.

Інші підшкали MAPS також демонструють переважно позитивні статистично значущі взаємозв'язки між собою: підшкала «Сталий розвиток» має позитивні кореляції з «Вірою» ($r = 0,435$, $p < 0,001$) та «Особистісним зростанням» ($r = 0,275$, $p < 0,01$); «Відчуття спільноти» корелює з «Безпекою» ($r = 0,295$, $p < 0,01$) та «Особистісним зростанням» ($r = 0,311$, $p < 0,01$); підшкала «Особисте зростання» також позитивно корелює з «Вірою» ($r = 0,197$, $p < 0,05$).

Шкала самооцінки RSES демонструє позитивні значущі кореляції з підшкалою «Наповненість сенсом» ($r = 0,608$, $p < 0,001$) та «Особисте зростання» ($r = 0,453$, $p < 0,001$), а також негативну значущу кореляцію з підшкалою «Криза сенсу» ($r = -0,562$, $p < 0,001$). Це свідчить про те, що підвищена самооцінка асоціюється з більш високим відчуттям сенсу життя і позитивними сенсотворчими орієнтаціями, тоді як кризові переживання негативно впливають на самооцінку.

Кореляційні зв'язки між підшкалами MAPS і шкалою самооцінки (RSES) графічно представлено на рис. 3.8.

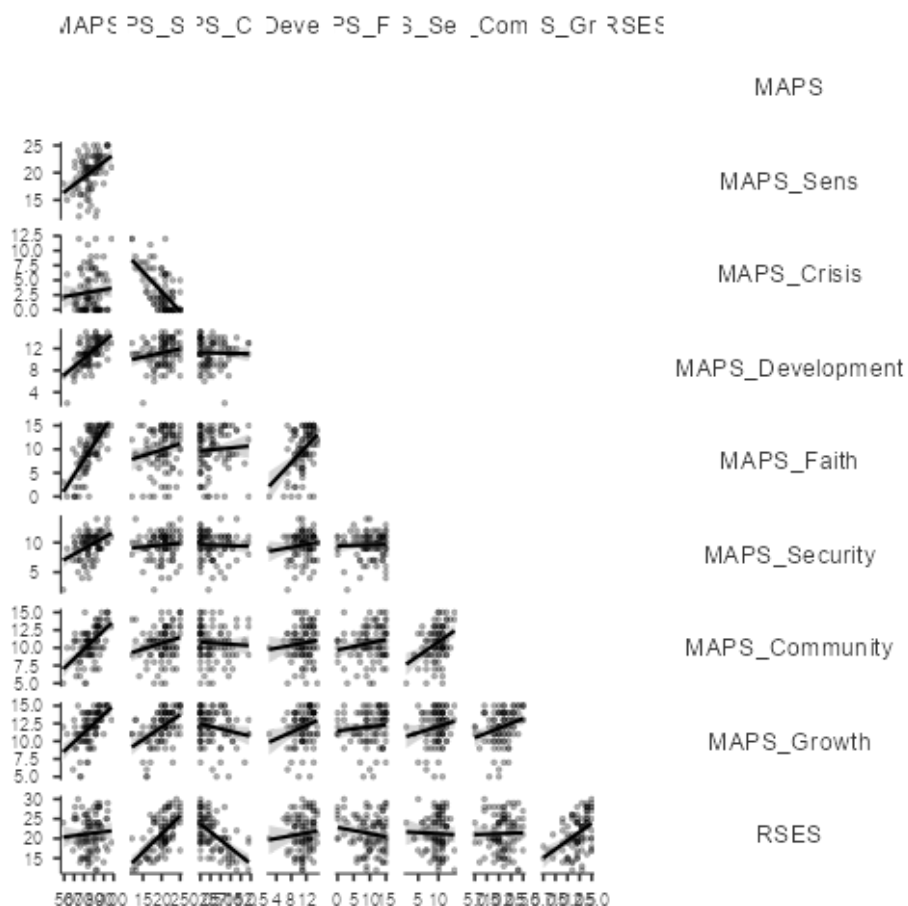


Рис. 3.8. Матриця розсіювання показників шкали сенсу життя (MAPS) з підшкалами та шкали самооцінки (RSES)

Отже, результати аналізу підтверджують тісний взаємозв'язок між загальним відчуттям сенсу життя, його підшкалами та самооцінкою, де позитивні сенсотворчі орієнтації пов'язані з підвищеною самооцінкою, а криза сенсу – з її зниженням.

У табл. 3.7 представлено результати кореляційного аналізу між показниками шкали сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (MAPS), когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3), диспозиційним оптимізмом (LOT-R), життестійкістю (CD-RISC), рівнем соціальної фрустрованості (SFL) та самооцінкою (RSES).

Результати показують, що загальний показник MAPS демонструє статистично значущі позитивні слабкі та помірні кореляції з когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя ($r = 0,374$, $p < 0,001$) та життестійкістю ($r = 0,297$, $p < 0,05$), а також негативну слабку кореляцію з

рівнем соціальної фрустрованості ($r = -0,271$, $p < 0,05$). КОСБ-3 має помірну негативну кореляцію з рівнем соціальної фрустрованості ($r = -0,560$, $p < 0,001$) та слабкі позитивні кореляції з життєстійкістю ($r = 0,242$, $p < 0,05$) і самооцінкою ($r = 0,187$, $p < 0,05$).

Табл. 3.7.

Кореляційний аналіз показників MAPS, КОСБ-3, LOT-R, CD-RISC, SFL і RSES

Змінні	MAPS	КОСБ-3	SFL	LOT-R	CD-RISC	RSES
MAPS	-	0,37***	-0,27*	0,12	0,30*	0,10
КОСБ-3	0,37***	-	-0,56***	0,09	0,24*	0,19*
SFL	-0,27*	-0,56***	-	-0,40***	-0,52***	-0,57***
LOT-R	0,12	0,09	-0,40***	-	0,47***	0,56***
CD-RISC	0,30*	0,24*	-0,52***	0,47***	-	0,51***
RSES	0,10	0,18*	-0,57***	0,56***	0,51***	-

*Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$. Коефіцієнти Пірсона застосовано для змінних з нормальним розподілом, Спірмена – для змінних з відхиленням від нормальності.*

Скорочення: SFL – рівень соціальної фрустрованості; LOT-R – диспозиційний оптимізм; CD-RISC – психологічна життєстійкість; RSES – самооцінка.

Рівень соціальної фрустрованості (SFL) демонструє помірні та сильні негативні кореляції з диспозиційним оптимізмом ($r = -0,402$, $p < 0,001$), життєстійкістю ($r = -0,516$, $p < 0,001$) та самооцінкою ($r = -0,570$, $p < 0,001$). Диспозиційний оптимізм (LOT-R) пов'язаний помірно позитивно з життєстійкістю ($r = 0,472$, $p < 0,001$) та сильніше з самооцінкою ($r = 0,559$, $p < 0,001$). Життєстійкість (CD_RISC) корелює помірно позитивно з самооцінкою ($r = 0,505$, $p < 0,001$).

Узагальнену матрицю розсіяння для всіх досліджуваних шкал наведено на рис. 3.9.

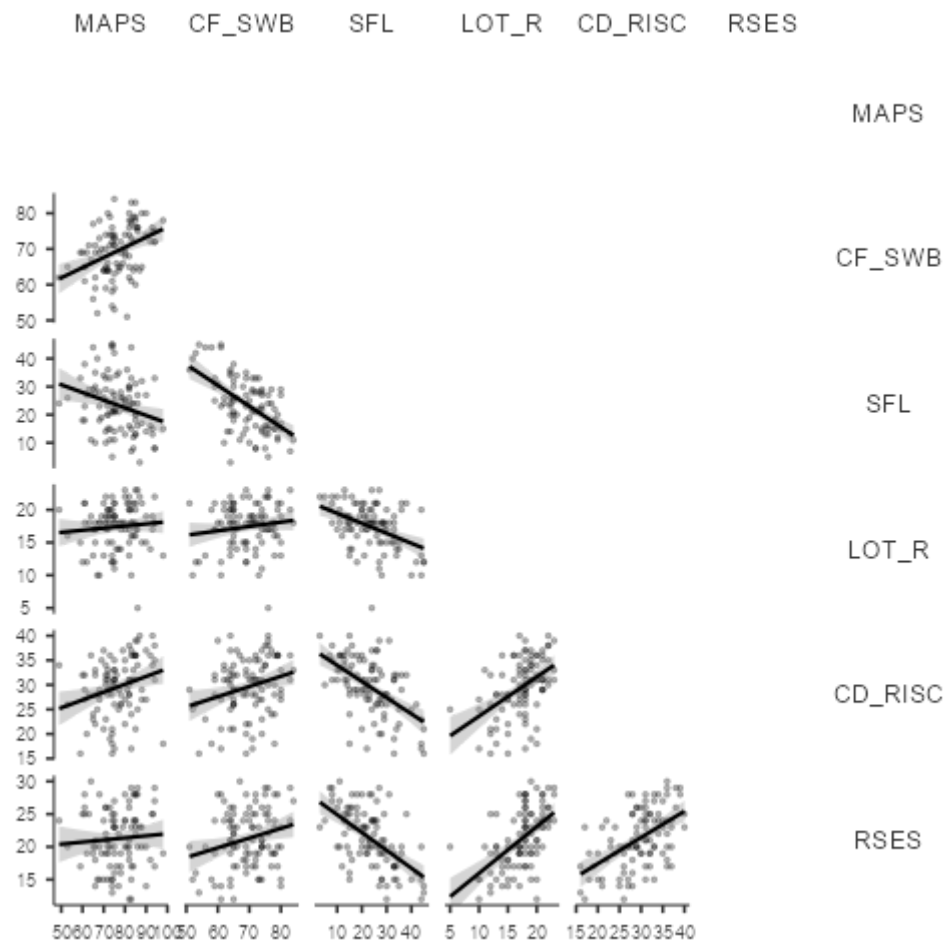


Рис. 3.9. Матриця розсіювання показників шкал: сенс життя та сенсотворчі орієнтації (MAPS), когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3), диспозиційний оптимізм (LOT-R), життестійкість (CD-RISC), рівень соціальної фрустрованості та самооцінка (RSES)

Таким чином, встановлено, що між досліджуваними показниками загалом простежуються узгоджені зв'язки: сенс життя та сенсотворчі орієнтації, когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя, диспозиційний оптимізм, життестійкість і самооцінка переважно пов'язані між собою позитивно. Водночас соціальна фрустрованість має переважно негативні кореляції з цими змінними, що вказує на її зв'язок із менш сприятливими проявами психологічного функціонування та загалом підтверджує логіку взаємодії ресурсних і проблемних чинників.

3.2. Регресійний, медіаційний і модераційний аналіз

Наступним кроком дослідження є проведення регресійного аналізу з метою визначення впливу сенсотворчих орієнтацій та соціально-демографічних показників на рівень соціальної фрустрованості, когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя, життєстійкість, диспозиційний оптимізм та самооцінку.

Результати, представлені в табл. 3.8, демонструють, що сенсотворчі орієнтації пояснюють 14% варіації суб'єктивного благополуччя, що свідчить про їхню помірну роль у його формуванні.

Табл. 3.8.

Показники якості лінійної регресійної моделі впливу сенсотворчих орієнтацій (MAPS) на когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (CF_SWB)

Моделі	R	R ²	Примітка
1	0,374	0,140	N = 99

Отримані результати (табл. 3.9) свідчать про те, що сенсотворчі орієнтації є статистично значущим предиктором когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя. Зокрема, встановлено наявність позитивного регресійного зв'язку (0,285; $p < 0,001$), що вказує на підвищення рівня когнітивного суб'єктивного благополуччя зі зростанням рівня сенсотворчих орієнтацій.

Табл. 3.9.

Результати лінійної регресії впливу сенсотворчих орієнтацій (MAPS) на когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (CF_SWB)

Предиктор	Коефіцієнт регресії	Стандартні помилки	t-статистика	p-значення
Константа	47,689	5,5213	8,64	<0,001
MAPS	0,285	0,0716	3,97	<0,001

Отже, сенсотворчі орієнтації виступають значущим психологічним чинником, пов'язаним із більш позитивною когнітивною оцінкою власного життя.

Результати, представлені в табл. 3.10, свідчать про те, що побудована лінійна регресійна модель має помірний рівень зв'язку між змінними ($R = 0,271$) та пояснює 7,34% варіації рівня соціальної фрустрованості ($R^2 = 0,0734$). Це вказує на те, що сенсотворчі орієнтації мають певний, хоча й незначний внесок у пояснення змін досліджуваного показника.

Табл. 3.10.

Показники якості лінійної регресійної моделі впливу сенсотворчих орієнтацій (MAPS) на рівень соціальної фрустрованості (SFL)

Модель	R	R^2	Примітка
1	0,271	0,0734	N = 99

Як бачимо з табл. 3.11, сенсотворчі орієнтації виступають статистично значущим предиктором рівня соціальної фрустрованості ($-0,273$; $p = 0,007$). Виявлений зв'язок є негативним, що свідчить про зниження рівня соціальної фрустрованості зі зростанням сенсотворчих орієнтацій.

Табл. 3.11.

Результати лінійної регресії впливу сенсотворчих орієнтацій (MAPS) на рівень соціальної фрустрованості (SFL)

Предиктор	Коефіцієнт регресії	Стандартні помилки	t-статистика	p-значення
Константа	44,339	7,6043	5,83	<0,001
MAPS	-0,273	0,0986	-2,77	0,007

Таким чином, можна говорити, що вищий рівень сформованості сенсотворчих орієнтацій пов'язаний із меншим рівнем соціальної фрустрованості, що підкреслює їхню захисну роль у структурі психологічного благополуччя особистості.

Результати, наведені в табл. 3.12, свідчать про дуже слабкий зв'язок між змінними ($R = 0,0908$) та низьку пояснювальну здатність моделі ($R^2 = 0,00825$), що відповідає лише 0,8% варіації диспозиційного оптимізму. Це вказує на відсутність суттєвого впливу сенсотворчих орієнтацій на даний показник.

Табл. 3.12.

Показники якості лінійної регресійної моделі впливу сенсотворчих орієнтацій (MAPS) на рівень диспозиційного оптимізму (LOT-R)

Модель	R	R ²	Примітка
1	0,0908	0,00825	N = 99

Як бачимо з табл. 3.13, сенсотворчі орієнтації не є статистично значущим предиктором рівня диспозиційного оптимізму (0,0325; $p = 0,371$). Отриманий зв'язок є позитивним, однак статистично незначущим, що не дає підстав говорити про наявність впливу сенсотворчих орієнтацій на рівень диспозиційного оптимізму.

Табл. 3.13.

Результати лінійної регресії впливу сенсотворчих орієнтацій (MAPS) на рівень диспозиційного оптимізму (LOT-R)

Предиктор	Коефіцієнт регресії	Стандартні помилки	t-статистика	p-значення
Константа	14,9301	2,7860	5,359	<0,001
MAPS	0,0325	0,0361	0,898	0,371

Таким чином, статистично значущого зв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та диспозиційним оптимізмом не виявлено, що може свідчити про вплив інших психологічних чинників на формування даної характеристики.

Результати, наведені в табл. 3.14, демонструють, що лінійна регресійна модель має помірну силу зв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та рівнем життєстійкості ($R = 0,262$), а коефіцієнт детермінації ($R^2 = 0,0686$) свідчить, що близько 6,9 % варіації життєстійкості пояснюється сенсотворчими орієнтаціями у межах цієї моделі.

Табл. 3.14.

Показники якості лінійної регресійної моделі впливу сенсотворчих орієнтацій (MAPS) на рівень життєстійкості (CD-RISC)

Модель	R	R ²	Примітка
1	0,262	0,0686	N = 99

Як показано в табл. 3.15, сенсотворчі орієнтації є статистично значущим предиктором життєстійкості (0,160; $p = 0,009$). Позитивний знак коефіцієнта

регресії свідчить про те, що зі зростанням рівня сенсотворчих орієнтацій підвищується рівень життєстійкості.

Табл. 3.15.

Результати лінійної регресії впливу сенсотворчих орієнтацій (MAPS) на рівень життєстійкості (CD-RISC)

Предиктор	Коефіцієнт регресії	Стандартні помилки	t-статистика	p-значення
Константа	17,334	4,6079	3,76	<0,001
MAPS	0,160	0,0598	2,67	0,009

Таким чином, сенсотворчі орієнтації можна розглядати як важливий психологічний чинник, що сприяє зміцненню здатності людини протистояти стресу та долати життєві труднощі.

Результати табл. 3.16 показують, що лінійна регресійна модель соціально-демографічних показників слабо пов'язана з когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя ($R = 0,254$; $R^2 = 0,0646$) та пояснює лише близько 6,5% його варіації, що свідчить про обмежену прогностичну роль цих факторів.

Табл. 3.16.

Показники якості лінійної регресійної моделі впливу соціально-демографічних показників на когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (CF_SWB)

Модель	R	R²	Примітка
1	0,254	0,0646	N = 99

Табл. 3.17 демонструє, що соціально-демографічні показники (вік, сімейний стан, наявність дітей, робота з психологом, освіта) не є статистично значущими предикторами когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя ($p < 0,05$). Серед них найбільш близьким до значущості є рівень освіти (2,564; $p = 0,069$), що може свідчити про слабку позитивну залежність між освітою та оцінкою власного життя. Інші показники майже не впливають на когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя, підкреслюючи обмежену прогностичну роль соціально-демографічних факторів.

Результати лінійної регресії впливу соціально-демографічних показників на когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (CF_SWB)

Предиктор	Коефіцієнт регресії	Стандартні помилки	t-статистика	p-значення
Константа	62,9618	4,122	15,27431	<0,001
<i>Сімейний стан:</i>				
Цивільний шлюб-Заміжня	0,0273	3,420	0,00797	0,994
Маю постійного партнера -Заміжня	1,0243	2,558	0,40034	0,690
Не маю партнера-Заміжня	-1,6869	2,049	-0,82331	0,412
<i>Діти:</i>				
Ні-Так	-1,8312	1,838	-0,99624	0,322
<i>Вік</i>	-0,0232	0,689	-0,03373	0,973
<i>Робота з психологом</i>	0,1976	0,454	0,43566	0,664
<i>Освіта</i>	2,5636	1,396	1,83702	0,069

Результати табл. 3.18 показують, що лінійна регресійна модель, яка оцінює вплив сенсотворчих орієнтацій (MAPS) та соціально-демографічних показників на когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя (CF_SWB), має помірну здатність пояснювати варіацію цього показника.

Табл. 3.18.

Показники якості лінійної регресійної моделі впливу сенсотворчих орієнтацій (MAPS) та соціально-демографічних показників на когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (CF_SWB)

Модель	R	R ²	Примітка
1	0,632	0,399	N = 99

Коефіцієнти $R = 0,632$ та $R^2 = 0,399$ свідчать, що приблизно 40 % змін у когнітивних аспектах суб'єктивного благополуччя можна пояснити впливом сенсотворчих орієнтацій та соціально-демографічних характеристик, підкреслюючи їхню значущу роль у формуванні оцінки власного життя.

Як видно з табл. 3.19, жоден із окремих предикторів (загальний та підшкальні показники MAPS, вік, сімейний стан, наявність дітей, робота з психологом або рівень освіти) не досяг статистичної значущості.

Результати лінійної регресії впливу сенсотворчих орієнтацій (MAPS) та соціально-демографічних показників на когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (CF_SWB)

Предиктор	Коефіцієнт регресії	Стандартні помилки	t-статистика	p-значення
Константа	42,06452	6,868	6,1245	<0,001
MAPS	0,1323	0,342	0,3863	0,700
MAPS Sens	0,3002	0,553	0,5425	0,589
MAPS Crisis	-0,6372	0,458	-1,3899	0,168
MAPS Development	0,2463	0,514	0,4792	0,633
MAPS Faith	0,0209	0,373	0,0558	0,956
MAPS Security	-0,1391	0,501	-0,2779	0,782
MAPS Community	0,8888	0,492	1,8075	0,074
MAPS Growth	Nan	Nan	Nan	Nan
<i>Сімейний стан:</i>				
Цивільний шлюб-Заміжня	1.5844	2,956	0,5359	0,593
Маю постійного партнера-Заміжня	0,2834	2,238	0,1266	0,900
Не маю партнера-Заміжня	-2,4793	1,820	-1,3620	0,177
<i>Діти:</i>				
Ні-Так	-0,7094	1,645	-0,4312	0,667
Вік	-0,4568	0,622	-0,7346	0,465
Робота з психологом	0,2708	0,388	0,6971	0,488
Освіта	1,3922	1,259	1,1058	0,272

Примітки: Nan – коефіцієнт регресії для підкалки MAPS_Growth не обчислювався через відсутність достатньої варіації в даних.

Найближчим до значущості є показник відчуття спільноти (0,889; $p = 0,074$), що може свідчити про потенційний позитивний вплив соціальної приналежності на когнітивну оцінку власного життя. Решта факторів демонструють мінімальний або відсутній ефект.

Таким чином, окремі сенсотворчі орієнтації та соціально-демографічні характеристики самостійно не є значущими предикторами когнітивного суб'єктивного благополуччя, а їхній вплив проявляється лише у взаємодії з іншими факторами.

Результати табл. 3.20 показують, що лінійна регресійна модель, яка оцінює вплив соціально-демографічних показників на рівень самооцінки за шкалою Розенберга (RSES), має обмежену пояснювальну здатність. Коефіцієнти $R = 0,329$ та $R^2 = 0,108$ свідчать, що близько 11 % варіації самооцінки можна пояснити через соціально-демографічні фактори.

Табл. 3.20.

Показники якості лінійної регресії впливу соціально-демографічних показників на рівень самооцінки за шкалою Розенберга (RSES)

Модель	R	R ²	Примітка
1	0,329	0,108	N = 99

Як бачимо з табл. 3.21, серед усіх розглянутих соціально-демографічних показників лише рівень освіти має статистично значущий вплив на самооцінку (1,973; $p = 0,022$), причому цей вплив є позитивним.

Табл. 3.21.

Результати лінійної регресії впливу соціально-демографічних показників на рівень самооцінки за шкалою Розенберга (RSES)

Предиктор	Коефіцієнт регресії	Стандартні помилки	t-статистика	p-значення
Константа	14,2998	2,492	5,739	<0,001
Вік	0,2391	0,416	0,574	0,567
Робота з психологом	0,0762	0,274	0,278	0,782
Освіта	1,9730	0,844	2,339	0,022
<i>Сімейний стан:</i>				
Цивільний шлюб - Заміжня	2,3817	2,067	1,152	0,252
Маю постійного партнера - Заміжня	1,5514	1,546	1,003	0,318
Не маю партнера - Заміжня	0,3035	1,238	0,245	0,807
<i>Діти:</i>				
Ні-Так	0,3489	1,111	0,314	0,754

Водночас вік, досвід роботи з психологом, сімейний стан та наявність дітей не продемонстрували значущих зв'язків із самооцінкою ($p > 0,05$).

Отримані результати свідчать про те, що соціально-демографічні характеристики загалом мають обмежене значення у поясненні рівня

самооцінки, тоді як більш вагому роль можуть відігравати індивідуально-психологічні чинники.

Результати табл. 3.22 свідчать, що лінійна регресійна модель, яка включає сенсотворчі орієнтації та соціально-демографічні змінні, має високу пояснювальну силу: значення коефіцієнта множинної кореляції $R = 0,788$ вказує на міцний зв'язок між предикторами та самооцінкою, а $R^2 = 0,622$ демонструє, що понад 60% її варіації пояснюється включеними факторами.

Табл. 3.22.

Показники якості лінійної регресійної моделі впливу сенсотворчих орієнтацій (MAPS) та соціально-демографічних показників на рівень самооцінки за шкалою Розенберга (RSES)

Модель	R	R^2	Примітка
1	0,788	0,622	N = 99

Інтерпретуючи отримані коефіцієнти, слід враховувати ймовірність ефекту супресії через високу взаємкореляцію підшкал MAPS. Зокрема, підшкали «Віра», «Безпека» та «Відчуття спільноти», які у кореляційному аналізі демонстрували слабкі або статистично незначущі зв'язки з самооцінкою, у множинній моделі набули значущих від'ємних коефіцієнтів. Така інверсія знаків зумовлена мультиколінеарністю між предикторами і вказує на те, що інтерпретація окремих β -коефіцієнтів є обмеженою; стійкішим є висновок щодо позитивного ефекту загального показника MAPS і кризи сенсу як його найвпливовішого компонента.

Як видно з табл. 3.23, рівень самооцінки статистично значущо пов'язаний із загальним показником сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (MAPS) ($0,391$; $p = 0,023$) та окремими підшкалами: «Криза сенсу» ($-0,769$; $p < 0,001$), «Віра» ($-0,635$; $p < 0,001$), «Безпека» ($-0,573$; $p = 0,022$) і «Відчуття спільноти» ($-0,562$; $p = 0,022$). Інші підшкали, зокрема «Наповненість сенсом», «Сталий розвиток» та «Особисте зростання», не виявили статистично значущого впливу ($p > 0,05$).

Результати лінійної регресії впливу сенсотворчих орієнтацій (MAPS) та соціально-демографічних показників на рівень самооцінки за шкалою Розенберга (RSES)

Предиктор	Коефіцієнт регресії	Стандартні помилки	t-статистика	p-значення
Константа	6,3554	3,375	1,883	0,063
MAPS	0,3910	0,168	2,324	0,023
MAPS Sens	0,2141	0,272	0,787	0,433
MAPS Crisis	-0,7692	0,225	-3,414	<0,001
MAPS Development	-0,2869	0,253	-1,136	0,259
MAPS Faith	-0,6350	0,184	-3,460	<0,001
MAPS Security	-0,5729	0,246	-2,329	0,022
MAPS Community	-0,5618	0,242	-2,325	0,022
MAPS Growth	Nan	Nan	Nan	Nan
Вік	0,4331	0,306	1,417	0,160
Робота з психологом	0,0261	0,191	0,137	0,892
Освіта	0,5734	0,619	0,927	0,357
<i>Сімейний стан:</i>				
Цивільний шлюб – Заміжня	2,4032	1,453	1,654	0,102
Маю постійного партнера – Заміжня	1,3038	1,100	1,186	0,239
Не маю партнера - Заміжня	0,4099	0,894	0,458	0,648
<i>Діти:</i>				
Ні - Так	0,9473	0,808	1,172	0,245

Примітки: Nan – коефіцієнт регресії для підшкали MAPS_Growth не обчислювався через відсутність достатньої варіації в даних.

Соціально-демографічні показники, такі як вік, освіта, сімейний стан, наявність дітей та досвід роботи з психологом, також не мали значущого ефекту. Отже, рівень самооцінки переважно визначається психологічними чинниками, зокрема сенсотворчими орієнтаціями, а не соціально-демографічними характеристиками.

Для більш детального аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними нами було використано медіаційний та модераційний аналіз, що

дозволив виявити психологічні механізми впливу сенсотворчих орієнтацій та умови їхнього прояву щодо суб'єктивного благополуччя і самооцінки.

При інтерпретації окремих β -коефіцієнтів у наступній моделі (табл. 3.23) слід враховувати, що для підшкал «Віра», «Безпека» і «Відчуття спільноти» знаки коефіцієнтів стають негативними, тоді як двофакторні кореляції цих підшкал із самооцінкою були слабкими позитивними або близькими до нульових. Така зміна знаку у моделі з кількома корельованими предикторами є типовою ознакою ефекту супресії, тому окремі β -коефіцієнти цих підшкал не можна інтерпретувати як самостійну негативну дію відповідного джерела сенсу на самооцінку.

Результати медіаційного аналізу (табл. 3.24) показали відсутність статистично значущого непрямого ефекту ($0,007$; $p = 0,474$) впливу диспозиційного оптимізму на зв'язок між сенсотворчими орієнтаціями та когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя, що говорить про відсутність медіаційної ролі диспозиційного оптимізму. Водночас виявлено значущий прямий ($0,277$; $p < 0,001$) та загальний ефект ($0,285$; $p < 0,001$) сенсотворчих орієнтацій на когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя.

Табл. 3.24.

Оцінка медіаційного ефекту диспозиційного оптимізму у моделі впливу сенсотворчих орієнтацій на когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя

Ефект	Оцінка	SE	Z	p
Непрямий	0,007	0,011	0,716	0,474
Прямий	0,277	0,071	3,920	<0,001
Загальний	0,285	0,071	4,015	<0,001

Аналіз шляхових коефіцієнтів (табл. 3.25) показав відсутність значущого зв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та диспозиційним оптимізмом ($0,033$; $p = 0,364$), а також між диспозиційним оптимізмом і когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя ($0,231$; $p = 0,243$).

Оцінка шляхових коефіцієнтів медіаційної моделі диспозиційного оптимізму у взаємозв'язку сенсотворчих орієнтацій та когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя

Зв'язок	Оцінка	SE	Z	p
MAPS → LOT-R	0,033	0,036	0,908	0,364
LOT-R → CF SWB	0,231	0,198	1,166	0,243
MAPS → CF SWB	0,277	0,071	3,920	<0,001

Водночас прямий вплив сенсотворчих орієнтацій на когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя залишається статистично значущим (0,277; $p < 0,001$).

Структуру медіаційної моделі впливу сенсотворчих орієнтацій на когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя через диспозиційний оптимізм ілюструє рис. 3.10.

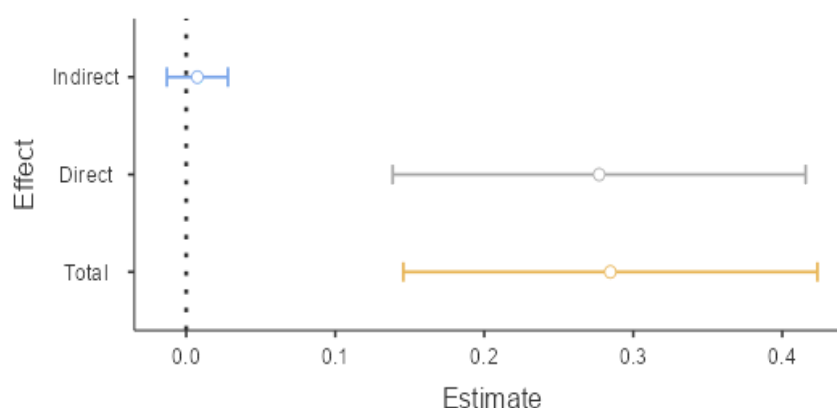


Рис. 3.10. Медіаційна модель впливу сенсотворчих орієнтацій на когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя через диспозиційний оптимізм

Отже, отримані результати свідчать про відсутність медіаційного ефекту диспозиційного оптимізму та вказують на безпосередній характер впливу сенсотворчих орієнтацій на когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя.

З метою перевірки опосередкованого впливу життестійкості на зв'язок між сенсотворчими орієнтаціями та когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя було проведено медіаційний аналіз.

Результати (табл. 3.26) показали відсутність статистично значущого непрямого ефекту (0,034; $p = 0,132$), що говорить про відсутність медіаційної ролі життєстійкості у досліджуваній моделі.

Табл. 3.26.

Оцінка медіаційного ефекту життєстійкості у зв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя

Ефект	Оцінка	SE	Z	p
Непрямий	0,034	0,023	1,51	0,132
Прямий	0,250	0,072	3,46	<0,001
Загальний	0,285	0,071	4,01	<0,001

Водночас виявлено статистично значущий прямий ефект сенсотворчих орієнтацій на когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (0,250; $p < 0,001$), а також значущий загальний ефект (0,285; $p < 0,001$).

Аналіз шляхових коефіцієнтів (табл. 3.27) показав наявність статистично значущого зв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та життєстійкістю (0,160; $p = 0,007$), що свідчить про те, що вищий рівень сенсотворчих орієнтацій пов'язаний із вищим рівнем життєстійкості.

Табл. 3.27.

Оцінка шляхових коефіцієнтів медіаційної моделі взаємозв'язку сенсотворчих орієнтацій, життєстійкості та когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя

Зв'язок	Оцінка	SE	Z	p
MAPS → CD RISC	0,160	0,059	2,70	0,007
CD RISC → CF SWB	0,215	0,119	1,81	0,070
MAPS → CF SWB	0,250	0,072	3,46	<0,001

Водночас зв'язок між життєстійкістю та когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя є статистично незначущим (0,215; $p = 0,070$). Прямий вплив сенсотворчих орієнтацій на когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя залишається статистично значущим (0,250; $p < 0,001$).

Структуру медіаційної моделі впливу сенсотворчих орієнтацій на когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя через життєстійкість ілюструє рис. 3.11.

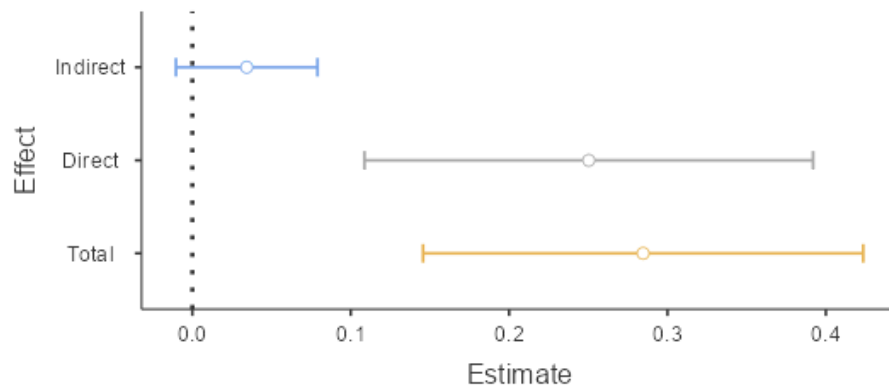


Рис. 3.11. Медіаційна модель впливу сенсотворчих орієнтацій на когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя через життєстійкість

Таким чином, отримані результати свідчать про відсутність медіаційного ефекту життєстійкості та вказують на переважно безпосередній характер впливу сенсотворчих орієнтацій на когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя.

З метою перевірки опосередкованого впливу диспозиційного оптимізму на зв'язок між сенсотворчими орієнтаціями та самооцінкою було проведено медіаційний аналіз.

Результати (табл. 3.28) показали відсутність статистично значущого непрямого ефекту (0,023; $p = 0,369$), що свідчить про відсутність медіаційної ролі диспозиційного оптимізму.

Табл. 3.28.

Оцінка медіаційного ефекту диспозиційного оптимізму у зв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та самооцінкою

Ефект	Оцінка	SE	Z	p
Непрямий	0,023	0,026	0,90	0,369
Прямий	0,009	0,040	0,22	0,826
Загальний	0,032	0,047	0,68	0,499

Також не виявлено статистично значущого прямого ефекту сенсотворчих орієнтацій на самооцінку (0,009; $p = 0,826$) та загального ефекту (0,032; $p = 0,499$).

Аналіз шляхових коефіцієнтів (табл. 3.29) показав, що зв'язок між сенсотворчими орієнтаціями та диспозиційним оптимізмом є статистично незначущим ($0,032$; $p = 0,364$).

Табл. 3.29.

Оцінка шляхових коефіцієнтів медіаційної моделі диспозиційного оптимізму у взаємозв'язку сенсотворчих орієнтацій та самооцінки

Зв'язок	Оцінка	SE	Z	p
MAPS → LOT R	0,032	0,036	0,908	0,364
LOT R → RSES	0,712	0,112	6,373	<0,001
MAPS → RSES	0,009	0,040	0,220	0,826

Водночас встановлено статистично значущий позитивний вплив диспозиційного оптимізму на самооцінку ($0,712$; $p < 0,001$), що свідчить про те, що вищий рівень оптимізму асоціюється з вищою самооцінкою. Прямий вплив сенсотворчих орієнтацій на самооцінку залишається статистично незначущим ($0,009$; $p = 0,826$).

Структуру медіаційної моделі впливу сенсотворчих орієнтацій на самооцінку через диспозиційний оптимізм представлено на рис. 3.12.

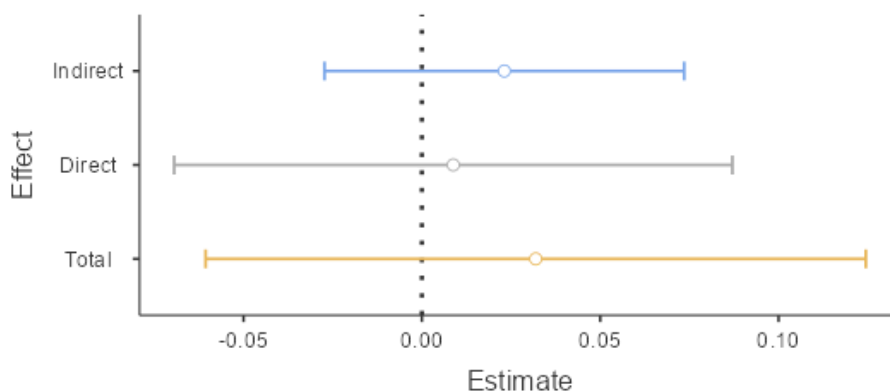


Рис. 3.12. Медіаційна модель впливу сенсотворчих орієнтацій на самооцінку через диспозиційний оптимізм

Таким чином, отримані результати свідчать про відсутність медіаційного ефекту диспозиційного оптимізму у зв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та самооцінкою.

З метою перевірки опосередкованого впливу життєстійкості на зв'язок між сенсотворчими орієнтаціями та самооцінкою було проведено медіаційний аналіз.

Результати (табл. 3.30) показали наявність статистично значущого непрямого ефекту (0,066; $p = 0,014$), що свідчить про медіаційну роль життєстійкості у досліджуваній моделі.

Табл. 3.30.

Оцінка медіаційного ефекту життєстійкості у зв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та самооцінкою

Ефект	Оцінка	SE	Z	p
Непрямий	0,066	0,027	2,467	0,014
Прямий	-0,035	0,042	-0,827	0,409
Загальний	0,032	0,047	0,676	0,499

Водночас прямий ефект сенсотворчих орієнтацій на самооцінку є статистично незначущим ($-0,035$; $p = 0,409$), загальний ефект також не досягає статистичної значущості (0,032; $p = 0,499$).

Аналіз шляхових коефіцієнтів (табл. 3.31) показав, що сенсотворчі орієнтації мають статистично значущий позитивний вплив на життєстійкість (0,160; $p = 0,007$). У свою чергу, життєстійкість значущо позитивно впливає на самооцінку (0,416; $p < 0,001$). Водночас прямий вплив сенсотворчих орієнтацій на самооцінку є статистично незначущим ($-0,035$; $p = 0,409$).

Табл. 3.31.

Оцінка шляхових коефіцієнтів медіаційної моделі життєстійкості у взаємозв'язку сенсотворчих орієнтацій та самооцінки

Зв'язок	Оцінка	SE	Z	p
MAPS → CD RISC	0,160	0,059	2,700	0,007
CD RISC → RSES	0,416	0,069	6,075	<0,001
MAPS → RSES	-0,035	0,042	-0,827	0,409

Структуру медіаційної моделі впливу сенсотворчих орієнтацій на самооцінку через життєстійкість наведено на рис. 3.13.

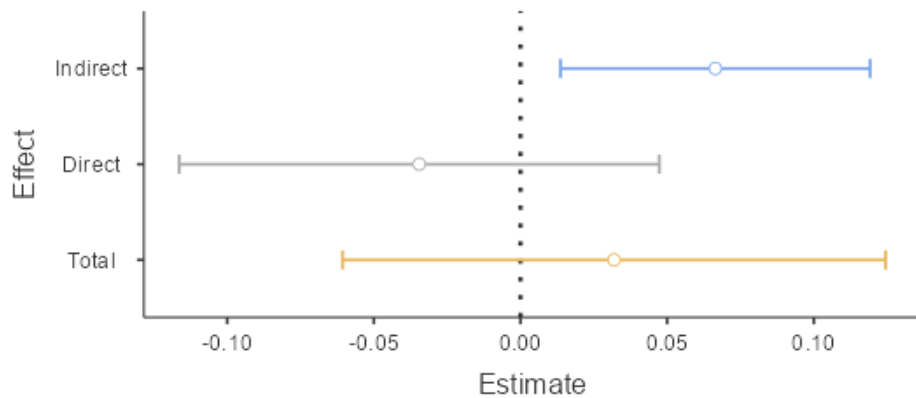


Рис. 3.13. Медіаційна модель впливу сенсотворчих орієнтацій на самооцінку через життєстійкість

Отже, отримані результати свідчать про наявність опосередкованого впливу сенсотворчих орієнтацій на самооцінку через життєстійкість. Відсутність значущого прямого ефекту при наявності значущого непрямого ефекту вказує на повну медіацію, що дозволяє розглядати життєстійкість як ключовий психологічний механізм, через який сенсотворчі орієнтації пов'язані з рівнем самооцінки.

Для перевірки модераційної ролі соціальної фрустрованості у взаємозв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя було проведено модераційний аналіз.

Результати (табл. 3.32) показали, що сенсотворчі орієнтації мають статистично значущий позитивний вплив на когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя ($0,184$; $p = 0,003$), що свідчить про зростання когнітивного компонента благополуччя зі збільшенням рівня сенсотворчих орієнтацій. Водночас соціальна фрустрованість демонструє статистично значущий негативний вплив ($-0,373$; $p < 0,001$), що вказує на зниження когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя зі зростанням рівня фрустрованості. Разом із тим інтеракційний ефект (MAPS x SFL) є статистично незначущим ($0,001$; $p = 0,904$), що свідчить про відсутність модераційного впливу соціальної фрустрованості у досліджуваній моделі.

Табл. 3.32.

**Оцінка модераційного ефекту соціальної фрустрованості у взаємозв'язку
сенсотворчих орієнтацій та когнітивних особливостей суб'єктивного
благополуччя**

Змінна	Оцінка	SE	Z	p
MAPS	0,184	0,062	2,986	0,003
SFL	-0,373	0,060	-6,191	<0,001
MAPS x SFL	0,001	0,007	0,121	0,904

Графічне представлення модераційної моделі соціальної фрустрованості у зв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя наведено на рис. 3.14.

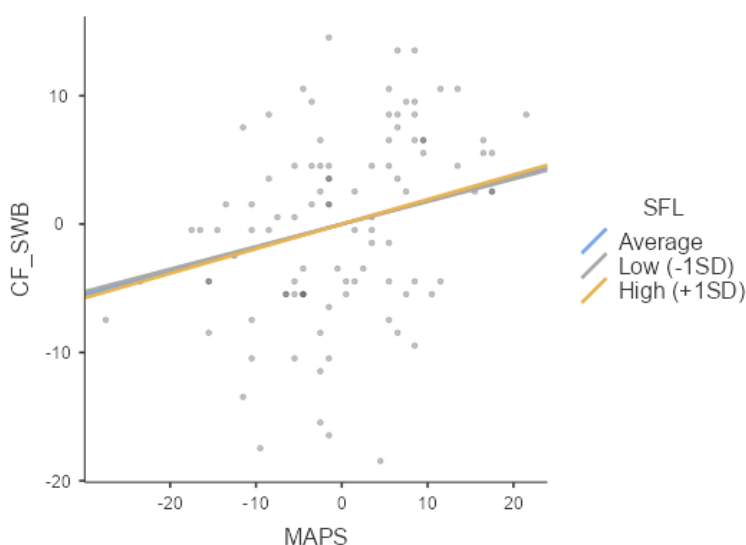


Рис. 3.14. Модель модераційного впливу соціальної фрустрованості на зв'язок між сенсотворчими орієнтаціями та когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя

Таким чином, соціальна фрустрованість не впливає на характер взаємозв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя і не виконує функції модератора в даній моделі. Натомість вона виступає окремим чинником, що негативно пов'язаний із рівнем когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя.

Для перевірки модераційної ролі соціальної фрустрованості у взаємозв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та самооцінкою було проведено модераційний аналіз. Результати (табл. 3.33) засвідчили, що сенсотворчі

орієнтації не мають статистично значущого впливу на самооцінку ($-0,049$; $p = 0,208$).

Табл. 3.33.

**Оцінка модераційного ефекту соціальної фрустрованості у взаємозв'язку
сенсотворчих орієнтацій та самооцінки**

Змінна	Оцінка	SE	Z	p
MAPS	-0,049	0,039	-1,260	0,208
SFL	-0,284	0,038	-7,526	<0,001
MAPS x SFL	-0,002	0,004	-0,476	0,634

Водночас соціальна фрустрованість демонструє статистично значущий негативний вплив ($-0,284$; $p < 0,001$), що вказує на зниження рівня самооцінки зі зростанням фрустрованості. Інтераційний ефект взаємодії сенсотворчих орієнтацій і соціальної фрустрованості (MAPS x SFL) не є статистично значущим ($-0,002$; $p = 0,634$), що вказує на відсутність модераційного впливу соціальної фрустрованості у досліджуваній моделі.

Структуру модераційної моделі соціальної фрустрованості у зв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та самооцінкою візуалізовано на рис. 3.15.

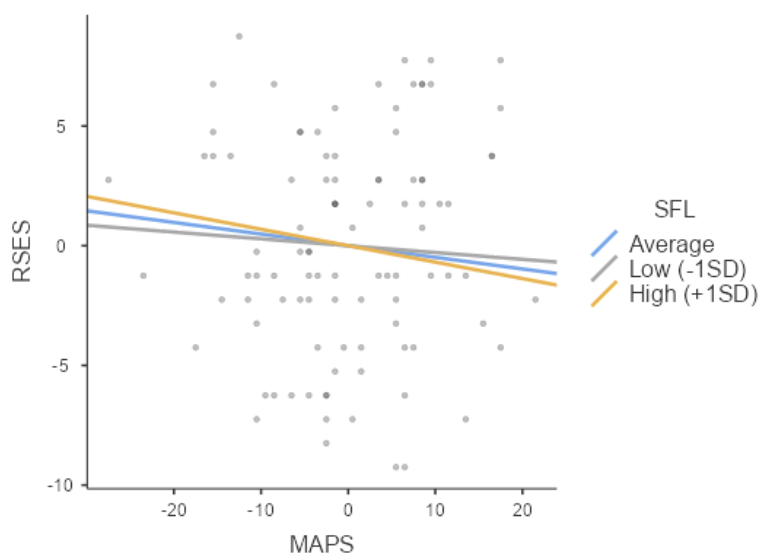


Рис. 3.15. Модель модераційного впливу соціальної фрустрованості на зв'язок між сенсотворчими орієнтаціями та самооцінкою

Таким чином, соціальна фрустрованість не змінює характеру взаємозв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та самооцінкою і не виконує

функції модератора, натомість виступає самостійним негативним предиктором рівня самооцінки.

3.3. Практичні рекомендації

Отримані емпіричні результати дозволяють сформулювати рекомендації для практикуючих психологів-консультантів, які працюють із жінками в умовах війни. Рекомендації побудовані з опорою на три ключові висновки дослідження. По-перше, сенсотворчі орієнтації виступають значущим чинником суб'єктивного благополуччя і життєстійкості, причому орієнтації, пов'язані з активною реалізацією сенсу, мають захисний ефект, а переживання кризи сенсу – деструктивний. По-друге, психологічна життєстійкість повністю опосередковує зв'язок сенсотворчих орієнтацій із самооцінкою, що робить її привілейованою терапевтичною мішенню саме для роботи із самосприйняттям. По-третє, соціальна фрустрованість виступає самостійним негативним предиктором благополуччя і самооцінки, який не пом'якшується ані оптимізмом, ані рівнем життєстійкості, що зумовлює необхідність окремої роботи з цим конструктом.

Психологічна підтримка жінок під час війни передбачає врахування специфіки воєнного контексту: хронічного стресу, постійної невизначеності, ресурсних втрат і вторинної травматизації. Стандартні протоколи терапії потребують адаптації – насамперед у бік скорочення сесій, гнучкого графіку, готовності до перенесень і відмін через зовнішні обставини. Тривалість сесії краще обмежити 50-60 хвилинами навіть у складних випадках, оскільки клієнтки часто перебувають у стані виснаження уваги після безсонних ночей і тривожних періодів.

Формат роботи доцільно підбирати індивідуально. Жінки із сильним фокусом на спільноті та підтримці інших краще реагують на групову роботу, де можна реалізувати джерело сенсу через зв'язок із іншими учасницями. Жінки із вираженою кризою сенсу або високими показниками соціальної фрустрованості

частіше потребують спочатку індивідуального формату, оскільки група може посилити переживання ізоляції та порівняння з іншими. На пізніших етапах терапії перехід до групи стає ресурсом.

Перший етап роботи – діагностичний. Психодіагностичний інструментарій, описаний у Розділі 2, можна використовувати в скороченому форматі для скринінгу: коротка версія MAPS (підшкала наповненості сенсом і криза сенсу) разом із Шкалою соціальної фрустрованості і CD-RISC-10 дозволяє за 15-20 хвилин отримати орієнтовну картину ресурсів і ризиків. Окрему увагу слід приділити підшкалі MAPS «Криза сенсу»: значення вище середнього є показанням до пріоритетної роботи саме з цим виміром.

Результати кореляційного й регресійного аналізу підтвердили, що сенсотворчі орієнтації мають зв'язок із благополуччям і самооцінкою. Це означає, що практична робота не повинна обмежуватися формулою «знайти сенс життя», а має спрямовуватись на конкретні джерела мети, ресурсні для конкретної клієнтки. Початковий етап – спільне з клієнткою картування її поточних джерел сенсу через підшкали MAPS: особисте зростання, відчуття спільноти, віра, безпека, сталий розвиток. Сильніші джерела стають опорою для роботи, слабші – потенційними напрямками розвитку. Загальні терапевтичні стратегії залежно від рівня MAPS наведено у табл. 3.34.

Така диференціація дозволяє психологу-консультанту обирати акцент роботи відповідно до ресурсного профілю клієнтки і уникати уніфікованих протоколів, які не враховують індивідуальної смислової конфігурації.

Для роботи з кризою сенсу методологічну основу становить логотерапія В. Франкла, адаптована для роботи у воєнному контексті. Технічно це означає не пошук готового сенсу, а допомогу клієнтці у виявленні моментів, у яких сенс уже виникає, навіть короткочасно і у дрібницях. Корисною технікою є щоденник смислових моментів, де клієнтка фіксує впродовж тижня ситуації, у яких вона відчувала причетність, цінність свого вкладу, рух у бажаному напрямку. Такий щоденник одночасно служить діагностичним інструментом і поведінковою активацією.

Терапевтичні стратегії залежно від рівня сенсотворчих орієнтацій (MAPS)

Рівень загальної шкали MAPS	Характеристика смислової сфери	Терапевтична стратегія
Низький (нижче 2,5 за усередненою шкалою)	Дефіцит активних джерел сенсу, ризик екзистенційної індіферентності	Робота з виявленням потенційних джерел сенсу, ведення щоденника смислових моментів, поступове залучення в активність
Середній (2,5-3,5)	Часткова реалізація сенсу, наявність ресурсних і дефіцитних джерел	Картування джерел за підшкалами, посилення сильних, обережна робота зі слабкими
Високий (вище 3,5)	Інтегрована смислова сфера, активна реалізація кількох джерел	Підтримуюча робота, профілактика виснаження, можливе залучення до групової роботи як менторки

Для розвитку джерела «особисте зростання» ефективним є підхід, заснований на акцептно-зобов'язальній терапії (АСТ). Робота організовується навколо клієнтських цінностей: психолог допомагає клієнтці сформулювати, яка людина, ким вона хоче бути в умовах війни, і виявити маленькі дії, які щодня просувають її в цьому напрямку. Важливим є не масштаб дій, а їхня узгодженість із цінностями. Цей підхід особливо корисний у ситуаціях, коли реалізація довгострокових планів унеможливлена зовнішніми обставинами.

Робота з джерелом «відчуття спільноти» спрямована на відновлення або побудову соціальних зв'язків. Для жінок, які втратили близьке оточення (переїзд, евакуація, втрати), важливим є етап інвентаризації наявних і потенційних контактів, а також формування реалістичних очікувань від нових зв'язків. Корисною технікою є структуроване «соціальне планування»: клієнтка щотижня визначає одну дрібну дію зі зміцнення зв'язку (повідомлення близькій людині, домовленість про зустріч, участь у локальній ініціативі). Такі дії підтримують відчуття включеності навіть у ситуації нестабільності.

Робота з джерелом «віра» потребує особливої обережності й поваги до клієнтського світогляду. Психолог не нав'язує релігійних чи світоглядних рамок, а допомагає клієнтці виявити власні джерела трансцендентного – релігію, духовність, естетичний досвід, зв'язок із природою, причетність до більших

цілей. Для нерелігійних клієнток корисним є фокус на цінностях, що виходять за межі особистого виживання: культура, історія, спадок, нащадки.

Джерело «безпека» в умовах війни є особливо вразливим, тому пряма робота з ним обмежена. Доцільним є формування реалістичного відчуття контрольованості – через виявлення зон, у яких клієнтка може приймати рішення, і прийняття того, що знаходиться поза її контролем. Корисним є структуроване розрізнення «що я контролюю – що я можу впливати – що поза моїм впливом». Це не зменшує об'єктивної загрози, але повертає клієнтці агентність у тих сферах, де вона дійсно є.

Джерело «сталий розвиток» стосується відчуття причетності до довгострокових процесів – професійних, освітніх, соціальних. У контексті війни цей вимір часто загальмовується через невизначеність майбутнього. Робота може включати побудову гнучких планів з кількома сценаріями, фокус на навичках і компетенціях, які залишаються цінними незалежно від зовнішніх обставин, а також підтримку участі клієнтки в проєктах із горизонтом планування 3-6 місяців, що відповідає її поточному ресурсу.

Результати медіаційного аналізу виявили ключовий механізм: вплив сенсотворчих орієнтацій на самооцінку реалізується виключно через життєстійкість, за відсутності прямого ефекту. Практичний висновок полягає в тому, що у роботі із низькою самооцінкою у жінок під час війни безпосередня робота над «образом себе» менш ефективна, ніж розвиток життєстійкості, яка вже сама по собі підвищує самооцінку. Це означає переорієнтацію терапевтичного фокусу: замість прямих когнітивних інтервенцій («ви чудова, ви гідна») – формування досвіду успішного подолання труднощів, у якому самооцінка зростає природним шляхом.

Тріада життєстійкості за С. Мадді (залученість, контроль і прийняття ризику) задає три практичні напрями роботи. Залученість розвивається через побудову регулярної рутини, у якій клієнтка щодня має 1-2 справи, які вона виконує не за обов'язком, а із внутрішньою згодою. Це можуть бути професійні задачі, побутові ритуали, хобі, волонтерська активність. Ключовим є не зміст, а

свідоме переживання «я зараз тут, я в цьому беру участь», адже поведінкова активація як техніка із когнітивно-поведінкового підходу є базовим інструментом для розвитку залученості.

Контроль розвивається через формування навичок прийняття рішень у малих зонах впливу. Психолог разом із клієнткою щотижня визначає одну сферу, у якій клієнтка хоче відновити контроль (фізична активність, режим сну, фінансове планування, спілкування), і опрацьовує конкретний крок. Важливо уникати перевантаження – одне рішення, одна дія, одна сфера. Через 4-6 тижнів такої практики накопичується досвід ефективних рішень, який стає основою для відчуття «я можу впливати на своє життя» навіть в умовах загальної невизначеності.

Прийняття ризику є найскладнішим компонентом для роботи в умовах війни, оскільки клієнтки об'єктивно перебувають у середовищі підвищеного ризику і нові виклики можуть сприйматись як надмірні. Адекватним підходом є диференціація екзистенційного ризику (поза контролем клієнтки) і ризику особистого вибору (зміна роботи, переїзд, новий курс навчання, нові стосунки). Робота з другим типом ризику проводиться через техніку «найгірший і найкращий сценарій»: клієнтка деталізує два полюси наслідків і виявляє свою реальну толерантність до невизначеності. Часто з'ясовується, що ризик особистого вибору значно нижчий за фоновий екзистенційний ризик, який клієнтка вже витримує.

Для практичного інструментарію формування життестійкості корисні протоколи на основі mindfulness-based stress reduction (MBSR) і програм типу Resilience Training (на основі CD-RISC). Mindfulness-практики від 10 хвилин на день, упроваджені на постійній основі, демонструють у дослідженнях статистично значуще підвищення показників CD-RISC і зниження симптомів тривоги. Психолог-консультант може супроводжувати клієнтку у формуванні цієї практики через перші 2-3 тижні, після чого вона стає елементом самостійної гігієни.

Результати дослідження показали, що соціальна фрустрованість виступає самостійним негативним предиктором благополуччя і самооцінки, не пом'якшуваним ані оптимізмом, ані рівнем життєстійкості. Це означає, що робота з нею не може бути замінена розвитком інших ресурсів, вона потребує окремої цілеспрямованої уваги. На діагностичному етапі важливо виявити конкретні сфери, у яких клієнтка переживає фрустрацію: матеріальне становище, професійна реалізація, житлові умови, соціальний статус, фізичне і психічне здоров'я. Підшкальна структура опитувальника РСФ дозволяє це зробити вже на першій діагностичній зустрічі.

Терапевтична робота з фрустрованістю поєднує два рівні. На когнітивному рівні аналізується відношення між реальними обмеженнями і клієнтськими очікуваннями. Часто рівень фрустрації значною мірою визначається не самим обмеженням, а внутрішніми стандартами «як має бути», які зберігаються з мирного часу. Опрацювання цих стандартів через когнітивну реструктуризацію дозволяє розрізнити обмеження, які потребують зовнішніх змін (звернення по допомогу, зміна обставин), і обмеження, які можуть бути пом'якшені через переоцінку очікувань.

На поведінковому рівні робота спрямована на конкретні дії у сферах, де клієнтка має реальну агентність. Принцип «маленьких перемог» виявляє себе як особливо ефективний: одне щотижневе досягнення у фрустраційній сфері (домовленість про прийом, поданий документ, переглянутий бюджет, узгоджений новий навчальний модуль) знижує суб'єктивний рівень фрустрації навіть тоді, коли загальна ситуація не змінилась. Це працює тому, що фрустрованість – це не просто опис об'єктивних обставин, а суб'єктивна оцінка співвідношення «можу – не можу», і кожна дія в зоні «можу» зміщує цю оцінку.

Для жінок з високим рівнем фрустрації у міжособистісних сферах (стосунки з партнером, дітьми, родичами, друзями) корисні протоколи із сімейної терапії, адаптовані для індивідуального формату – особливо коли інші члени родини недоступні для спільної роботи через відстань, мобілізацію або еміграцію. Робота з очікуваннями від відсутнього партнера, переосмислення

розподілу ролей у нових обставинах, формування меж у спілкуванні з родичами на відстані є типовими темами такої роботи.

Профілактичний рівень роботи з жінками воєнного часу передбачає ранній скринінг психологічних ризиків ще до розгортання клінічно значущих симптомів. Поєднання двох підшкал (MAPS «Криза сенсу» і РСФ загальний бал) дозволяє виокремити групу ризику навіть на матеріалі коротких опитувань. Підвищені показники за обома шкалами свідчать про комбінацію смислової дезорієнтації і соціальної незадоволеності, що в довгостроковій перспективі підвищує ризик депресивних і тривожних розладів. Такі жінки потребують пріоритетної уваги: запрошення на консультацію, спрямування до спеціалізованих програм підтримки, психоосвітні матеріали. Орієнтовні маркери ризику за поєднанням показників MAPS_Crisis і SFL представлено у табл. 3.35.

Дана таблиця орієнтує психолога-консультанта на пріоритизацію клієнток за рівнем ризику вже на першій діагностичній зустрічі. Вона ґрунтується на двох найвпливовіших маркерах, виявлених у нашому дослідженні: кризі сенсу і соціальній фрустрованості, які демонструють найсильніший негативний зв'язок із показниками благополуччя.

Профілактичні ж групові програми доцільно будувати навколо двох тем: розвиток життєстійкості (8-12 сесій за модифікованим протоколом CD-RISC-trainings) і робота з джерелами сенсу (8 сесій із поступовим прорахуванням п'яти джерел мети за моделлю MAPS). Такі програми можуть проводитися як у фізичному форматі при громадських центрах і кризових службах, так і онлайн, що особливо актуально для жінок з прифронтових і тимчасово окупованих територій, а також для українок за кордоном.

Скринінгові маркери ризику за поєднанням показників MAPS_Crisis і SFL

Поєднання показників	Інтерпретація	Рекомендоване втручання
MAPS_Crisis вище за середнє та SFL вище 2,5	Висока ймовірність смислової кризи на тлі соціальної дисфункції	Першочергова консультація, скринінг депресії і тривоги, спрямування до спеціалізованої програми
MAPS_Crisis вище за середнє, SFL у нормі	Локалізована смислова криза за збереженого соціального функціонування	Логотерапевтична робота, фокус на джерелах сенсу
MAPS_Crisis у нормі, SFL вище 2,5	Соціальна дисфункція без вираженої смислової кризи	Робота з конкретними фрустраційними сферами, поведінкова активація
Обидва показники у нормі	Збережений ресурсний профіль	Профілактичні групові програми за бажанням

Окремої уваги потребує врахування травма-інформованого підходу в усіх сесіях, навіть тих, що формально не присвячені травмі. Жінки воєнного часу мають значно вищу ймовірність прямої або вторинної травматизації, ніж дотогорочні клієнтки. Це означає, що типові техніки можуть несподівано викликати ретравматизацію, наприклад, вправи на візуалізацію безпечного місця можуть спровокувати наплив травматичних спогадів, якщо «безпечне місце» було втрачене. Психолог має бути готовий модифікувати протоколи, перевіряти переносність кожної техніки, мати протоколи стабілізації для випадків наплеску травматичної симптоматики під час сесії.

Гендерно-чутливий підхід передбачає врахування специфічних ролей, які жінки виконують у воєнний час: материнство, догляд за літніми родичами, утримання родинних зв'язків на відстані, часто самотійне забезпечення родини у відсутність партнера-військовослужбовця. Робота з виснаженням від перевантаження ролями, опрацювання провини за «недостатню активність» порівняно з військовими, формування меж відповідальності – типові теми, які мають проактивно піднімати психологи, оскільки самі клієнтки часто розцінюють ці переживання як «неважливі» або «егоїстичні».

Соціальна підтримка з боку терапевта виходить за межі формальної терапевтичної відстані і набуває нових форм: коротке листування між сесіями для підтримки зв'язку у складні періоди, надання інформації про доступні

соціальні послуги і ресурси, готовність до перемкнення формату сесії за потребою клієнтки. Це не порушує етичних меж, але вимагає від психолога чітко визначеної політики комунікації і дотримання її, аби уникнути розмиття професійних рамок. Сам факт стабільного, доступного, прогнозованого контакту з фахівцем є значущим терапевтичним чинником для клієнток, які перебувають у середовищі повсякденної невизначеності.

Таким чином, ефективна психологічна підтримка жінок під час війни ґрунтується на трьох мішенях, представлених у структурі психотерапевтичного маршруту табл. 3.36.

Табл. 3.36.

Етапи психотерапевтичної роботи з жінками під час війни

Етап	Тривалість	Завдання	Ключові техніки
1. Діагностико-стабілізаційний	2-4 сесії	Психоосвіта, скринінг ресурсів і ризиків, побудова базової стабільності	Коротка діагностика (MAPS, SFL, CD-RISC-10), техніки заземлення, психоосвіта про реакції на хронічний стрес
2. Робота з життестійкістю	6-10 сесій	Формування досвіду подолання у малих зонах контролю, розвиток поведінкової активації	Поведінкова активація, регулярна mindfulness-практика 10 хв/день, протокол малих рішень
3. Робота зі смыслом	6-8 сесій	Картування і розвиток джерел сенсу, опрацювання смислової кризи (якщо є)	Логотерапевтичні техніки, ціннісне інтерв'ю АСТ, щоденник смислових моментів
4. Робота з фрустрованістю	4-6 сесій	Аналіз джерел незадоволеності за сферами, формування реалістичних цілей	Когнітивна реструктуризація очікувань, принцип маленьких перемог, поетапне планування
5. Інтеграція та профілактика рецидиву	2-3 сесії	Узагальнення досвіду, побудова плану підтримки, домовленість про подальші зустрічі за потребою	Підсумкова сесія, лист собі майбутній, контракт на підтримуючі сесії

Ці мішені включають точкову роботу з сенсотворчими орієнтаціями з опорою на наявні джерела мети, цілеспрямований розвиток життестійкості як ключового опосередкувача самооцінки, окрему роботу з соціальною

фрустрованістю як самостійним негативним предиктором благополуччя. Поєднання цих трьох напрямів з урахуванням травма-інформованого і гендерно-чутливого підходу формує основу для розробки індивідуалізованих терапевтичних маршрутів і профілактичних програм.

Запропонована структура є орієнтовною і має адаптуватися до індивідуального запиту клієнтки, її ресурсного профілю і зовнішніх обставин. Загальна тривалість маршруту становить орієнтовно 20-30 сесій, проте на практиці він часто розбивається на кілька циклів з перервами. У ситуаціях гострої травматизації перший етап може бути продовжений і інтегрований з елементами протоколів стабілізації, тоді як етапи 2 і 3 відкладаються до досягнення базової стабільності.

Висновки до розділу 3

Аналіз результатів третього розділу дозволяє сформулювати наступні висновки.

1. Між сенсотворчими орієнтаціями та показниками суб'єктивного благополуччя і самооцінки встановлено статистично значущі зв'язки. Загальний рівень сенсотворчих орієнтацій позитивно пов'язаний із когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя, життєстійкістю та самооцінкою, а також негативно – із соціальною фрустрованістю. Характер зв'язків залежить від типу сенсотворчих орієнтацій: ті, що пов'язані з наявністю та розвитком сенсу життя, асоціюються з вищими показниками суб'єктивного благополуччя і самооцінки, тоді як переживання кризи сенсу пов'язане зі зниженням цих показників.

2. Сенсотворчі орієнтації зберігають предикторну значущість щодо окремих показників суб'єктивного благополуччя після контролю соціально-демографічних чинників. Зокрема, вони є статистично значущим позитивним предиктором когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя, пояснюючи близько 14 % його варіації, а також позитивно

пов'язані з рівнем життєстійкості. Водночас їхній вплив на диспозиційний оптимізм не є статистично значущим, а щодо самооцінки після врахування соціально-демографічних змінних предикторна роль сенсотворчих орієнтацій є менш стійкою. Соціально-демографічні чинники загалом не виступають суттєвими предикторами досліджуваних показників, за винятком окремих часткових ефектів, зокрема рівня освіти.

3. Диспозиційний оптимізм не виконує медіаційної функції у взаємозв'язку сенсотворчих орієнтацій із суб'єктивним благополуччям та самооцінкою, оскільки статистично значущих непрямих ефектів не виявлено. Натомість життєстійкість опосередковує зазначені зв'язки частково: у моделі самооцінки виявлено повну медіацію, коли вплив сенсотворчих орієнтацій на самооцінку реалізується виключно через життєстійкість за відсутності прямого значущого ефекту, тоді як у моделі когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя статистично значущого опосередкованого ефекту не встановлено.

4. Соціальна фрустрованість не виконує модераційної функції у взаємозв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та суб'єктивним благополуччям і самооцінкою, оскільки інтеракційні ефекти є статистично незначущими. Водночас вона має самостійний негативний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя і самооцінки.

5. Отримані результати слід інтерпретувати з урахуванням кількох методологічних обмежень. Повний ієрархічний контроль соціально-демографічних змінних реалізовано лише для когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя і самооцінки. Для решти залежних змінних (життєстійкість, диспозиційний оптимізм, соціальна фрустрованість) побудовано прості регресії з MAPS як єдиним предиктором. У моделях із підшкалами MAPS виявлено ефект супресії: підшкали «Віра», «Безпека» і «Відчуття спільноти» набувають значущих від'ємних β -коефіцієнтів попри позитивні двофакторні кореляції, що унеможливлює їхню самостійну інтерпретацію. Надійнішим залишається висновок щодо загального показника MAPS і кризи сенсу. Окрім того, підшкала MAPS_Growth виявила недостатню

варіацію для включення у фінальну регресійну модель, що обмежує висновки про роль особистісного зростання як предиктора.

6. На підставі отриманих емпіричних результатів розроблено практичні рекомендації для психологів-консультантів, які працюють із жінками в умовах війни. Визначено три пріоритетні терапевтичні мішені: робота з сенсотворчими орієнтаціями з опорою на наявні джерела мети, цілеспрямований розвиток психологічної життєстійкості як ключового опосередкувача самооцінки, а також окрема робота з соціальною фрустрованістю як самостійним негативним предиктором благополуччя. Запропоновано скринінговий інструментарій на основі підшкали MAPS «Криза сенсу» і загального показника СФ для виявлення груп ризику, а також орієнтовний п'ятиетапний терапевтичний маршрут тривалістю 20-30 сесій. Всі рекомендації ґрунтуються на принципах травма-інформованого і гендерно-чутливого підходу.

Отже, отримані результати підтверджують роль сенсотворчих орієнтацій як значущого особистісного чинника суб'єктивного благополуччя і самооцінки жінок в умовах війни, і в той же час вказують на необхідність врахування соціальної фрустрованості як самостійного негативного предиктора психологічного функціонування.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було спрямоване на виявлення характеру і механізмів впливу сенсотворчих орієнтацій на суб'єктивне благополуччя і самооцінку жінок в умовах тривалого воєнного стресу. Відповідно до поставлених завдань отримано такі результати:

1. Теоретичний аналіз проблематики засвідчив, що суб'єктивне благополуччя є багатокомпонентним конструктом, у якому гедоністична і евдемонічна традиції взаємодоповнюються. Самооцінка є відносно стабільним психологічним утворенням, що може виступати медіатором у ланцюжку «ресурси-благополуччя» і одночасно є чинником ризику або захисту щодо депресивної і тривожної симптоматики. Сенсотворчі орієнтації мають діяльнісну природу, адже їх ресурсний ефект реалізується лише за умови активного втілення у повсякденну практику, а наповненість сенсом, його криза та екзистенційна індіферентність функціонують як три самостійні виміри смислової сфери. Воєнний контекст якісно змінює умови для благополуччя і самооцінки, перетворюючи стрес на масовий, хронічний і багатосаровий. Серед українських жінок він пов'язаний з підвищеними показниками тривоги, депресії і посттравматичного стресу, тоді як оптимізм, життєстійкість та сенсотворчі орієнтації виступають потенційними буферними ресурсами.

2. Між сенсотворчими орієнтаціями та суб'єктивним благополуччям і самооцінкою встановлено значущі зв'язки, характер яких визначається змістом орієнтацій. Загальний рівень сенсотворчих орієнтацій позитивно пов'язаний із когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя, психологічною життєстійкістю та самооцінкою, і негативно – із соціальною фрустрованістю. Орієнтації, пов'язані з наповненістю сенсом і особистісним зростанням, пов'язані з вищими показниками благополуччя, тоді як переживання кризи сенсу спрямоване протилежно. Зв'язки диференціюються залежно від типу підшкали. Таким чином, на перше дослідницьке питання, про наявність і характер зв'язків між сенсотворчими орієнтаціями та суб'єктивним

благополуччям і самооцінкою жінок під час війни, отримано підтверджувальну відповідь.

3. Сенсотворчі орієнтації зберігають предикторну значущість щодо когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя після контролю соціально-демографічних чинників, пояснюючи близько 14 % їхньої варіації, а також виступають предиктором психологічної життєстійкості. Вплив на диспозиційний оптимізм не досяг значущості. Предикторна роль щодо самооцінки є менш стійкою і частково залежить від соціально-демографічного контексту. Соціально-демографічні чинники не є предикторами досліджуваних показників, за винятком часткових ефектів рівня освіти. Таким чином, на друге дослідницьке питання, про збереження предикторної ролі сенсотворчих орієнтацій після контролю соціально-демографічних чинників, отримано частково підтверджувальну відповідь.

4. Життєстійкість виявила медіаційну роль у зв'язку сенсотворчих орієнтацій із самооцінкою: встановлено повну медіацію, за якої вплив сенсотворчих орієнтацій на самооцінку реалізується виключно опосередковано, через рівень життєстійкості, без значущого прямого ефекту. У моделі когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя значущого опосередкованого ефекту через життєстійкість не виявлено. Диспозиційний оптимізм медіаційної функції у жодній із досліджуваних моделей не виконує. Соціальна фрустрованість не виконує функції модератора і не змінює характеру зв'язку між сенсотворчими орієнтаціями та показниками благополуччя і самооцінки. Водночас вона негативно прогнозує обидві залежні змінні. Таким чином, на третє та четверте дослідницьке питання, про опосередкування зв'язку сенсотворчих орієнтацій із благополуччям і самооцінкою життєстійкістю та оптимізмом і модування цього зв'язку соціальною фрустрованістю, отримано диференційовану відповідь.

5. На підставі сукупності отриманих результатів розроблено практичні рекомендації для психологів-консультантів, що працюють із жінками в умовах війни. Визначено три ключові терапевтичні мішені: підтримка і розвиток

сенсотворчих орієнтацій з опорою на індивідуальний профіль джерел мети, цілеспрямоване формування психологічної життєстійкості як центрального механізму, що опосередковує вплив сенсотворчості на самооцінку, та окрема робота з соціальною фрустрованістю. Запропоновано скринінговий підхід на основі підшкали MAPS «Криза сенсу» і загального показника соціальної фрустрованості для раннього виявлення груп ризику, а також орієнтовний п'ятиетапний терапевтичний маршрут тривалістю 20-30 сесій, інтегрований з принципами травма-інформованого і гендерно-чутливого підходу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васильченко, О., & Валенса, Г. (2025). Гармонізація системи ідентичності українських жінок в умовах життєвих викликів. Інтегративний підхід. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 4(80), 353-362. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-353-362>
2. Воронов, О. І. (2017). *Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах*. Київ: Національна академія державного управління при Президентові України.
3. Данилюк, І., & Клімаш, Т. (2023). Особливості трансформації Я-концепції жінки. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(17), 12-21. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).2](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).2)
4. Данилюк, І., Предко, В., & Кислинська, А. (2023). Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2(18), 63-69. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).9](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).9)
5. Знанецька, О. М., Скворцов, С. Ю., & Салюк, М. А. (2024). Особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни. *Journal of Psychology Research*, 30(13), 60-68. <https://doi.org/10.15421/103005>
6. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (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>
7. Креденцер, О., Орлова, О., & Валко, М. (2025). Аналіз суб'єктивного благополуччя та життєстійкості працюючих жінок в умовах

війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 37(4), 108-118.
<https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.9>

8. Лукова, С. В. (2023). Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test-Revised – LOT-R). *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-6>

9. Панок, В. Г., & Предко, В. В. (2024). Постковідне суспільство в умовах війни: фактор релігійності у підтримці життєстійкості особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 35(74)(4), 91-102.

10. Савченко, О. В., & Калюк, О. О. (2022). Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(25), 89-101.
<https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>

11. Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*, 5(17), 124-133.

12. Тимошенко, В. (2023). *Україномовна адаптація Meaning and Purpose Scales (MAPS)* [Доповідь на конференції УПМТ]. Київський інститут сучасної психології та психотерапії.

13. Шевченко, Н. Ф., & Шульц, В. В. (2025). Емпіричне дослідження взаємозв'язку співзалежності та особистісного благополуччя. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 3, 101-108. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-14>

14. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): Апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*.
<https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>

15. Штепа, О. С. (2018). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: Результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*, 39, 380-399.
<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>

16. Юрчинська, Г., & Масельська, Л. (2024). Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(19), 73-77. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1\(19\).12](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).12)
17. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
18. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
19. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
20. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
21. Bonanno, G. A., Chen, S., & Galatzer-Levy, I. R. (2023). Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology*, 2(11), 663-675. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00233-5>
22. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
23. Chen, W., Yang, T., & Luo, J. (2022). Core self-evaluation and subjective wellbeing: A moderated mediation model. *Frontiers in Public Health*, 10, 1036071. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1036071>
24. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

25. Czekierda, K., Banik, A., Park, C. L., & Luszczynska, A. (2017). Meaning in life and physical health: Systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review, 11*(4), 387-418. <https://doi.org/10.1080/17437199.2017.1327325>
26. DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 124*(2), 197-229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
27. Dezutter, J., Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Luyckx, K., Beyers, W., Meca, A., Kim, S. Y., Whitbourne, S. K., Zamboanga, B. L., Lee, R. M., Hardy, S. A., Forthun, L. F., Ritchie, R. A., Weisskirch, R. S., Brown, E. J., & Caraway, S. J. (2014). Meaning in life in emerging adulthood: A person-oriented approach. *Journal of Personality, 82*(1), 57-68. <https://doi.org/10.1111/jopy.12033>
28. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
29. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
30. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
31. Du, H., King, R. B., & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS ONE, 12*(8), e0183958. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183958>
32. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist, 18*(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
33. Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Washington Square Press. (Оригінальна публікація 1946 р.)
34. Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 119*(6), 1459-1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>

35. Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10(2), 88-110. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002_1
36. Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69(6), 561-574. <https://doi.org/10.1037/a0035049>
37. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
38. Karatzias, T., Shevlin, M., Ben-Ezra, M., McElroy, E., Redican, E., Vang, M. L., Cloitre, M., Ho, G. W. K., Lorberg, B., Martsenkovskyi, D., & Hyland, P. (2023). War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 147(3), 276-285. <https://doi.org/10.1111/acps.13529>
39. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
40. King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*, 72, 561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
41. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
42. Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2013). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between social support and subjective well-being among Chinese university students. *Social Indicators Research*, 112(1), 151-161. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0044-6>
43. Kurapov, A., Kalaitzaki, A., Keller, V., Danyliuk, I., & Kowatsch, T. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1134780. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1134780>

44. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 32, pp. 1-62). Academic Press.
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
45. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
46. Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
47. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
48. Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387.
<https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
49. Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045-1080. <https://doi.org/10.1037/bul0000161>
50. Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(6), 603-622.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655>
51. Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
52. Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
53. Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144.

54. Pavlenko, V., Kurapov, A., Drozdov, A., Korchakova, N., Pavlova, I., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2024). War impact on the well-being of Ukrainian female healthcare professionals. *Journal of Loss and Trauma*, 29(5), 600-604. <https://doi.org/10.1080/15325024.2023.2280603>
55. Pavlova, I., Krauss, S., McGrath, B., Cehajic-Clancy, S., Bodnar, I., Petrytsa, P., Synytsya, T., & Zhara, H. (2024). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian–Ukrainian war. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(3), 886-905. <https://doi.org/10.1111/aphw.12484>
56. Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
57. Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435-468. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
58. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
59. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
60. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
61. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
62. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

63. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*(3), 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
64. Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(6), 1063-1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
65. Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 483-499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>
66. Schnell, T. (2010). Existential indifference: Another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology, 50*(3), 351-373. <https://doi.org/10.1177/0022167809360259>
67. Schnell, T., & Danbolt, L. J. (2023). The Meaning and Purpose Scales (MAPS): Development and multi-study validation of short measures of meaningfulness, crisis of meaning, and sources of purpose. *BMC Psychology, 11*(1), 304. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01319-8>
68. Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin, 139*(1), 213-240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
69. Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 470-479. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1117127>
70. Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
71. Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality, 42*(1), 22-42. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.03.004>

72. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
73. Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Davis, D. E., Hook, J. N., & Hulsey, T. L. (2016). Prosociality enhances meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 225-236. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1048814>
74. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
75. Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 52(2), 69-81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>
76. Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
77. Zhang, B., Wang, A., Ye, Y., Liu, J., & Lin, L. (2024). The relationship between meaning in life and mental health in Chinese undergraduates: The mediating roles of self-esteem and interpersonal trust. *Behavioral Sciences*, 14(8), 720. <https://doi.org/10.3390/bs14080720>

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник сенсу життя та сенсотворчих орієнтацій (Meaning and Purpose Scales, MAPS)

Адаптація методики MAPS [67]; автор україномовної адаптації – В. Тимошенко [12].

Опис методики. Опитувальник складається із 7 підшкал, що загалом містять 23 твердження. Усі підшкали мають прямі ключі. Підшкали «Наповненість сенсом» і «Криза сенсу» стосуються конструкту сенсу життя як такого, проте оцінюють його не як полярні аспекти, а як незалежні виміри. Підшкали «Сталий розвиток», «Віра», «Безпека», «Відчуття спільноти», «Особисте зростання» оцінюють сенсотворчі орієнтації як джерела сенсу життя.

Інструкція для респондента. Будь ласка, оцініть, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із наведених тверджень. Використовуйте шестиступеневу шкалу від 0 (зовсім не погоджуюсь) до 5 (повністю погоджуюсь). Тут немає правильних чи неправильних відповідей.

Підшкала «Наповненість сенсом»

1. Моє життя має сенс
2. Я знайшов(-ла) свій шлях
3. Моє життя видається мені цілісним
4. Я відчуваю зв'язок з цим світом
5. Моє існування збагачує життя інших

Підшкала «Криза сенсу»

1. Я страждаю від того, що не бачу сенсу у своєму житті
2. Мені бракує сенсу в моєму житті
3. Моє життя видається мені порожнім

Підшкала «Сталий розвиток»

1. У своїх діях я орієнтуюсь на те, щоб залишити наступним поколінням світ, у якому варто жити

2. Я дуже дбаю про те, щоб жити в гармонії з природою
3. Я відчуваю сильний зв'язок з усіма живими істотами на землі

Підшкала «Віра»

1. Мене зміцнює віра в Бога / у вищу силу
2. Для мене важливо підтримувати зв'язок із Богом / вищою силою
3. У своїх повсякденних діях я керуюся вірою в Бога / у вищу силу

Підшкала «Безпека»

1. Я завжди дотримуюся правил і приписів
2. Приймаючи рішення, я завжди обираю безпечний варіант
3. Я завжди дію розсудливо та обачно

Підшкала «Відчуття спільноти»

1. Для мене важливо піклуватися про благо людей довкола мене
2. Я люблю проводити час у товаристві з іншими людьми
3. Близькість з іншими людьми – основа доброго життя

Підшкала «Особисте зростання»

1. Я завжди працюю над особистим ростом і розвитком
2. Я ставлю собі цілі, які допомагають і заохочують мене вчитися
3. Я глибоко вивчаю свої інтереси, сильні та слабкі сторони

Обробка результатів. Підрахунок сирих балів виконується для кожної підшкали окремо як середнє значення відповідей на пункти підшкали. Інтегрального балу методика не передбачає; результатом є 7 середніх балів підшкал.

**Опитувальник «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя»
(КОСБ-3)**

Автори методики: О. В. Савченко, О. О. Калюк (2022) [10].

Опис методики. КОСБ-3 – це самозвітний опитувальник, спрямований на оцінку когнітивної складової суб'єктивного благополуччя особистості. Методика містить три підшкали: «Задоволеність власним життям» (LS), «Невдоволеність собою та розчарування в житті» (SD) і «Задоволеність відносинами з іншими» (SR). Респондент оцінює свою згоду з твердженнями за шкалою Лікерта.

Обробка результатів. За кожною з трьох підшкал розраховується сумарний бал. Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя обчислюється як сума балів за всіма пунктами, з урахуванням зворотного кодування підшкали «Невдоволеність собою та розчарування в житті».

Повний текст тверджень опитувальника, інструкція та шкала оцінки наведені у публікації авторів: Савченко, О. В., & Калюк, О. О. (2022). Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. У межах цього дослідження використано стандартизовану версію методики, отриману у авторів.

Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES)

Автор методики: М. Розенберг (1965) [58].

Опис методики. Шкала складається з 10 тверджень, що оцінюють загальний рівень самоповаги. Відповіді даються за чотирибальною шкалою Лікерта: 1 – повністю не згоден(-а); 2 – не згоден(-а); 3 – згоден(-а); 4 – повністю згоден(-а). Пункти 2, 5, 6, 8, 9 оцінюються у зворотному порядку.

Інструкція. Нижче наведено перелік тверджень про Вас і Ваше ставлення до себе. Будь ласка, прочитайте кожне твердження і оберіть ту відповідь, яка найкраще описує Ваші почуття.

1. Я загалом задоволений(-а) собою
2. Часом я думаю, що я нічого не вартий(-а)
3. Я відчуваю, що в мене є кілька хороших якостей
4. Я можу робити справи не гірше за інших людей
5. Я відчуваю, що в мене не дуже багато приводів пишатися собою
6. Часом я ясно відчуваю свою марність
7. Я відчуваю, що я людина, яка чогось варта, принаймні нарівні з іншими
8. Мені б хотілося більше поважати себе
9. Загалом я схильний(-а) вважати себе невдахою
10. Я ставлюся до себе позитивно

Обробка результатів. Сумарний бал розраховується як сума балів за всіма 10 пунктами з урахуванням зворотного кодування пунктів 2, 5, 6, 8, 9. Діапазон значень – від 10 до 40 балів. Вищий бал свідчить про вищий рівень самооцінки.

Тест життєвих орієнтацій (Life Orientation Test-Revised, LOT-R)

Автори: М. F. Scheier, С. S. Carver, М. W. Bridges (1994) [64]; українська адаптація – С. В. Лукова (2023) [8].

Інструкція. Будь ласка, будьте ширими, даючи відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте згідно зі своїми почуттями. Оцініть, будь ласка, в балах кожне твердження: 0 – не згоден(-на), 1 – скоріше не згоден(-на), 2 – і так, і ні, 3 – скоріше згоден(-на), 4 – повністю згоден(-на).

1. У невизначених ситуаціях я зазвичай вірю, що все буде гаразд
2. Мені легко розслабитися
3. Якщо для мене щось може піти не так, як треба, це станеться
4. Я завжди з оптимізмом дивлюсь у своє майбутнє
5. Я дуже радію своїм друзям
6. Для мене важливо бути чимось зайнятим
7. Я майже ніколи не очікую, що все піде так, як я хочу
8. Я не надто легко засмучуюся
9. Я рідко розраховую на те, що зі мною станеться щось хороше
10. Загалом я очікую, що зі мною станеться більше хороших речей, ніж поганих

Обробка результатів. Пункти 1, 4 та 10 оцінюються за прямою шкалою (відповідають мірі оптимізму). Пункти 3, 7 та 9 оцінюються у зворотному порядку (або оцінюються окремо як міра песимізму). Пункти 2, 5, 6 та 8 є наповнювачами і не підлягають оцінці. Показник диспозиційного оптимізму визначається сумою балів за пунктами 1, 4, 10 (у прямому порядку) та 3, 7, 9 (у зворотному порядку).

**Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона (Connor-Davidson
Resilience Scale, CD-RISC-10)**

Автори оригінальної методики: К. М. Connor, J. R. T. Davidson (2003) [24]; українська адаптація – Н. В. Школіна, І. І. Шаповал, І. В. Орлова, І. О. Кедик, М. А. Станіславчук (2020) [14].

Інструкція. Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру: 0 – повністю невірно, 1 – зрідка вірно, 2 – вірно час від часу, 3 – часто вірно, 4 – вірно майже у всіх випадках.

1. Здатний(-на) адаптуватися до змін
2. Можу впоратися з усім, що трапиться
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку
4. Впевнений(-а), що подолання стресу зміцнює
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно
8. Важко розчарувати невдачею
9. Думаю про себе як про сильну людину
10. Можу впоратися з неприємними почуттями

Обробка результатів. Кількісний показник життєстійкості розраховується як сума балів за 10 твердженнями (діапазон від 0 до 40). Нормативні рівні: 0-15 – низький; 16-20 – нижчий за середній; 21-25 – середній; 26-30 – вищий за середній; 31-40 – високий.

Опитувальник «Рівень соціальної фрустрованості» (РСФ-1)

Автори: Л. І. Вассерман, Б. В. Іовлев, М. О. Беребін (2004) – розроблено у НДПНІ ім. В. М. Бехтерева. У дослідженні використано адаптовану версію, наведену у посібнику О. І. Воронова [2].

Інструкція. Прочитайте кожне питання та вкажіть одну, найбільш підходящу відповідь: повністю задоволений(-на); скоріше задоволений(-на); складно відповісти; скоріше не задоволений(-на); повністю не задоволений(-на).

Чи задоволені Ви:

1. Взаєминами з чоловіком (дружиною)
2. Взаєминами з батьками
3. Взаєминами з дітьми
4. Взаєминами з родичами
5. Взаєминами з друзями
6. Взаєминами з протилежною статтю
7. Взаєминами з колегами по роботі
8. Взаєминами з адміністрацією по роботі
9. Своєю освітою
10. Рівнем професійної підготовки
11. Сферою професійної діяльності
12. Роботою в цілому
13. Матеріальним становищем
14. Житлово-побутовими умовами
15. Проведенням вільного часу
16. Своїм становищем у суспільстві
17. Своїм фізичним станом
18. Своїм психоемоційним станом
19. Своєю працездатністю
20. Своїм способом життя в цілому

Обробка результатів. По кожному пункту визначається бал від 0 до 4: повністю задоволений – 0; скоріше задоволений – 1; складно відповісти – 2; скоріше не задоволений – 3; повністю не задоволений – 4. Загальний рівень соціальної фрустрованості – це середній бал за всіма пунктами. Інтерпретація: 3,5-4,0 – дуже високий рівень; 3,0-3,4 – підвищений; 2,5-2,9 – середній; 2,0-2,4 – невизначений; 1,5-1,9 – знижений; 0,5-1,4 – дуже низький; 0-0,5 – відсутність (або майже відсутність) фрустрованості.