

**. КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

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

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-225 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Мушти О.П.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н., доц.,
Крайніков Е.В.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

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

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.

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

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.

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

Київ–2024

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ I. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА	6
1.1 Теоретико-методичний аналіз проблеми суб'єктивного благополуччя і його чинників	6
1.2 Війна як стресор для цивільного населення	19
1.3 Чинники суб'єктивного благополуччя в умовах війни	23
Висновки до розділу I.....	35
РОЗДІЛ II. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	36
2.1 Обґрунтування методичного інструментарію	36
2.2 Характеристики вибірки	51
Висновки до розділу II	55
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	56
3.1 Аналіз та інтерпретація отриманих даних	56
3.2 Рекомендації щодо зниження тривоги	87
Висновки до розділу III	99
ВИСНОВКИ.....	101
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	105
ДОДАТКИ.....	123

ВСТУП

Сучасне суспільство все більше приділяє увагу своєму психологічному стану і активно цікавиться тим, як його покращити. Поняття суб'єктивне благополуччя - це психологічний термін для таких визначень як щастя та задоволення життям. Цей конструкт має міждисциплінарний характер та розглядається не лише в психології а й у низці суспільних та природничих наук, оскільки окрім психологічного включає аспекти фізичного здоров'я і особистісних відносин, та має безпосередній вплив не лише на саму людину і найближче оточення, а й суспільство загалом. З одного боку, це означає, що наукові дослідження цього явища частково фокусуються на його економічному аспекті, а з іншого боку, залишається відкритою проблема визначення психологічного виміру суб'єктивного благополуччя, механізмів його формування та шляхів досягнення. Особливої актуальності сьогодні набуває дослідження чинників суб'єктивного благополуччя в умовах війни, що дозволить розробити ефективні стратегії його підвищення як під час війни, так і в післявоєнний період.

На сучасному етапі розвитку психології дослідженням феномену суб'єктивного благополуччя та його аспектів займалися такі науковці: Л. М. Карамушка, Т. М. Титаренко, Ж. П. Вірна, І. В. Ващенко, Н. В. Каргіна, А. Б. Коваленко, Савейкієне Д. та Володарська Н., Т. В. Данильченко, Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршава, Т. Данильченко, Е. Кологривова, Л. Сердюк, Т. Шевеленкова, П. Фесенко, С. Карсканова, М. М. Шпак, Н. Бредберн, Е. Дінер, М. Ягода, К. Ріфф, М. Селігман, А. Кларк, М. Аргайл, В. Вілсон, А. Вотерман, Р. Раян, Е. Десі, Д. Канеман, Н. Шварц, А. Вороніна, І. Джидар'ян, Р. Шаміонов, Л. Куликов, Н. Фетіскін, О. Ширяєва, Т. Шевеленкова, П. Фесенко. Р. Раян, Е. Дісі, С. Любомирські, К. Ріфф, М. Чіксентміхайі, А. Вотерман, та ін.

Загальні огляди суб'єктивного благополуччя можна знайти в Аргайла М. [37], Дінера Е. [70], Канемана Д. та ін. Все більше людей схиляється до

думки, що успіх країни слід оцінювати по щастю її людей. У 2024 році (середнє значення базується на опитуваннях 2021 та 2023 років Україна посіла 105 місце із 143 країн у міжнародному рейтингу щастя (World Happiness Report) [84], який щороку складають у рамках ініціативи ООН. Зважаючи на те, що 2022 році це було 92 місці із 137 країн, прослідковується тенденція до зниження рівня щастя українців. Дослідження суб'єктивного благополуччя українців під час повномасштабного вторгнення проводили Карамушка [98], Машак [24], Карпенко З.С. з Климпуш А.Р. [18], Предко В. з Предко, Д. [27] та інші.

В результаті численних досліджень суб'єктивного благополуччя було виявлено багато прогностичних факторів, та те, що обставини в деяких випадках можуть мати на нього великий і тривалий вплив, проте високий рівень суб'єктивного благополуччя сприяє здоров'ю, довголіттю, активній громадянській позиції та здоровим суспільним стосункам [71]. Також багато уваги дослідники приділили стресогенному впливу війни, але не його зв'язку з благополуччям. За кілька останніх років було проведено низку досліджень які вивчають взаємозв'язок особистісних цінностей та суб'єктивного благополуччя [43;44;156;]. В березні 2023 року проводилось загальнонаціональне кількісне дослідження «Ціннісні орієнтації українців» [29].

Наразі населення Україна знаходиться під тривалим впливом військових дій а стресогенні фактори війни та інші соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя, за таких умов є малодослідженими. Власне дослідити вагомість цих чинників на загальне суб'єктивне благополуччя та його складові (психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя і стосунки) під час війни є основною метою даного дослідження, що визначає його актуальність як у загальнопсихологічному, так і у прикладному аспектах. Суб'єктивне благополуччя, певною мірою, прогностичний фактор, а його рівень може яскраво свідчити про якість життя. Вкрай важливим зараз і після закінчення

війни є дослідження предикторів суб'єктивного благополуччя, для розуміння як саме можна підняти рівень задоволення життям на особистісному та суспільному рівнях. Тож це дослідження, на нашу думку, є актуальним, перспективним і важливим.

Об'єкт дослідження: суб'єктивне благополуччя.

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

Мета дослідження: дослідити соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя в умовах війни.

Завдання дослідження: для досягнення поставленої мети нами було сформульовано такі завдання:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя в умовах війни.
2. Організувати та провести емпіричне дослідження.
3. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати.
4. Надати рекомендації щодо психологічної самопомоги спрямованої на зниження тривожності в умовах війни.

Методи дослідження: з метою реалізації висунутих завдань було застосовано такі методи:

1. Аналіз наукової літератури.
2. Психодіагностичне дослідження:
 - Авторська анамнестична анкета.
 - Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БІБІСІ (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер). [16]
 - Методика «Портрет цінностей» Ш. Шварца (адаптація І.Семків) [26].

- Коротка версія п'ятифакторного опитувальника особистості С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна TIPI (Samuel D. Gosling, Peter J. Rentfrow, and William B. Swann Jr.: Ten Item Personality Inventory) (адаптація М. Кліманської, І. Галецької) [19].

- Шкала особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory (STAI)) [32].

- Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; адаптація Школіна та ін., 2020) [21].

3. Математико-статистична обробка даних за допомогою програми Jamovi 2.3.28.0.

4. Програма психологічної самодопомоги спрямованої на зниження тривожності в умовах війни.

Характеристика вибірки. В дослідженні взяли участь чоловіки та жінки віком від 18 років, які не брали безпосередню участь в бойових діях, і для яких Україна була постійним місцем проживання на момент повномасштабного вторгнення. Опитування проводилось протягом листопада 2023 року.

РОЗДІЛ І. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

У розділі розглянуті ключові концепції в розумінні суб'єктивного благополуччя, стресогенні наслідки війни для цивільного населення в короткотривалі та пролонговані перспективи, проведено теоретичний аналіз соціально - психологічних чинників суб'єктивного благополуччя під час війни.

1.1. Теоретико-методичний аналіз проблеми суб'єктивного благополуччя і його чинників

Суб'єктивне благополуччя як психологічна характеристика особистості є інтегральним показником який визначає здатність людини до позитивного сприйняття себе, та оточуючого середовища. В психології збільшується зацікавленість у вивченні різноманітних аспектів позитивного функціонування особистості (Е. Дінер, І. Аршава, О. Знанецька, М. Аргайл, К. Ріфф, Е. Носенко, М. Селігман, М. Чіксентміхайі, Л. Сердюк, Т. Данильченко, Е. Кологривова, П. Фесенко, Т. Шевеленкова та ін). Значна частина досліджень у цьому напрямку фокусується на тому, як особа сама оцінює своє життя та власне відчуття щастя, ці оцінки визначаються не лише конкретними об'єктивними показниками, але й особистим ставленням до себе, оточуючого світу та різних його аспектів, [2;9;13;34;37;68], цей феномен описується терміном "суб'єктивне благополуччя". Складність феномену обумовлена його багатоконпонентністю, що призводить до ускладнення процесу створення однієї систематизованої класифікації. Отже в психології сформувалось різні підходи: гедоністичний, евдемоністичний та теорія самодетермінації (англ.: self-determination theory) які розглядають

суб'єктивне благополуччя з різних ракурсів, надаючи різні відтінки та підходи до розуміння та підтримки суб'єктивного благополуччя.

Гедоністична психологія робить основний акцент на те, що відчуття щастя пов'язане із досягненням задоволення та уникненням страждання і ґрунтується на ідеях таких філософів як Арістип, Епікур, Т. Гоббс [89]. Добре відома гедоністична концепція Е. Дінера, яка ще називається "Три компоненти щастя", вона складається з задоволеності життям, відсутності негативного афекту та наявності позитивних емоцій. Також виходячи з гедоністичної концепції поняття «суб'єктивне благополуччя» розглядали Е. Кларк, Ф. Андре, М. Аргайл, Р. Чан, Е. Су, Р. Еммонс та ін. Цей підхід описує благополуччя з точки зору індивідуального ставлення людини до себе, оточуючого світу загалом і його окремих аспектів [1;52;151;152], та визначається задоволенням потреб особистості, зокрема тих, що пов'язані з соціальною взаємодією [37]. Коли людина відчуває невдоволеність у конкретній сфері свого життя, вона прагне знайти способи відновлення позитивного емоційного стану.

У цьому підході основна увага приділяється здатності людини адаптуватися до умов соціального середовища та досягати бажаного у конкретних обставинах. Це бачення є важливим у контексті наукових досліджень, оскільки пов'язане з спробами об'єктивізувати переживання суб'єктивного благополуччя як результат задоволення потреб.

Евдемоністичний підхід базується на ідеї, що щастя та добробут визначаються не лише задоволенням поточних бажань, але й досягненням вищих цілей, особистісного розвитку та реалізації внутрішнього потенціалу. Він сприймає людину як особистість, яка орієнтована на реалізацію чеснот, задоволення потреб, вбудованих у людську природу та спрямованих на особистісний розвиток, на розкриття творчого потенціалу та вираження власної природи, а також відчуття, що життя наповнене сенсом. Відома евдемоністична модель психологічного благополуччя К. Ріффа [125;126] включає в себе шість основних елементів, які визначають різні аспекти

особистісного розвитку та самовизначення: прийняття себе, контроль над обставинами, позитивні стосунки з іншими, наявність мети в житті, особистісне зростання та самодетермінацію. Інша евдемоністична модель Р. Райана і Е. Десі [124] відома як теорія самовизначення, на відміну від попередньої, включає три компоненти: самодетермінацію, компетентність та позитивні стосунки. На прикладі цих двох моделей ми бачимо відмінності у сприйнятті благополуччя навіть всередині одного підходу. Не дивлячись на відмінності розуміння благополуччя ці дві концепції, як і евдемоністичний підхід в цілому, визначаючи щастя враховують такі аспекти, як наявність життєвої мети, самостійність, компетентність, автентичність та прагнення до самореалізації. Вони визнають, що справжнє щастя не обмежується миттєвими радощами, але визначається розкриттям внутрішнього потенціалу та здатністю жити у відповідності до внутрішніх цінностей і сенсів. К. Ріфф, трактує психологічне благополуччя як позитивний аспект психічного здоров'я особи яке може бути осмислене через поняття самоактуалізації А. Маслоу, особистісної зрілості за концепцією Г. Олпорта, повного функціонування особистості за теорією К. Роджерса, а також індивідуалізації за К. Юнгом [95; 125].

Багато вчених серед яких М. Фордіс [76], П. Хілліс [86;87], С. Любомирські [111], займались дослідженням поняття "щастя". За М. Селігманом [140], щастя розглядається як результат відкриття та розвитку позитивних якостей та їх реалізація в різних сферах повсякденного життя, таких як робота, сім'я тощо. Особливий акцент робиться на важливості позитивних емоцій, які пов'язані із психологічним та фізичним здоров'ям, а також тривалістю життя [139]. Іншими словами, людина може бути щасливою через виявлення та реалізацію позитивних психологічних якостей у процесі розвитку власного потенціалу.

Отже, евдемоністичний підхід до "суб'єктивного благополуччя" розглядає його як результат розвитку особистості, що виражається у виявленні її потенціалу та самореалізації. У цьому контексті "суб'єктивне

благополуччя" розглядається через призму того, наскільки особистість реалізує свої внутрішні потреби, досягає особистісного зростання та здатна проявляти свою унікальну сутність у власному житті. Замість акценту на миттєвих задоволеннях, як це робить гедоністичний підхід, евдемонізм зосереджується на глибокому і сталому самовдосконаленні особистості, яке вважається основою суб'єктивного благополуччя. Основними аспектами "суб'єктивного благополуччя" в евдемоністичному підході можуть бути самореалізація, вираження особистісних цінностей, вдосконалення внутрішніх якостей та досягнення психологічного розквіту. Таким чином обидва ці підходи до щастя розкривають різні аспекти і перспективи наукового розуміння суб'єктивного благополуччя.

Теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT) розроблена Р. Раяном та Е. Дісі [64;124] досліджує внутрішні й зовнішні фактори, що визначають рух людини до самореалізації. Вона вказує на важливість внутрішніх мотивів, пов'язаних із втіленням життєвого призначення, а також на вплив суспільних вимог і стандартів, до яких потрібно адаптуватися. Самодетермінація виникає через задоволення основних потреб в автономії (свобода вибору та дії), компетентності (вміння та навички) та приналежності (зв'язки та взаємодія з іншими). Основа самодетермінації полягає в внутрішній мотивації, яка виникає з внутрішнього інтересу та задоволення від самої діяльності, а не зовнішніх стимулів та підтримує розвиток особистості, активізуючи внутрішні ресурси та здатність до вибору напрямку особистого розвитку. Процес внутрішньої інтеграції включає прийняття та внутрішню усвідомленість культурних та соціальних норм, що сприяє самодетермінованій поведінці. Таким чином, для досягнення особистісного зростання та забезпечення психологічного здоров'я важливо розглядати не лише внутрішній аспект життя людини, але й її взаємодію з соціумом. Це тісно пов'язано із суб'єктивним благополуччям, як відзначено в дослідженнях Р. Раяна та Е. Дісі [65;124]. Фактично, для досягнення повноцінного функціонування

людина повинна спочатку задовольнити основні потреби, що стане вихідним пунктом для можливості саморозвитку та самореалізації.

Деякі дослідники ототожнюють високий рівень суб'єктивного благополуччя з поняття "поток" (англ. flow), яке ввів в психологію М. Чіксентміхайі [33]. Він розглядає поняття потоку як стан максимальної концентрації та поглиблення у діяльності, коли особа повністю фокусується на завданні або діяльності, виключаючи зовнішні відволікання, існує ясна мета або завдання, яке дає спрямованість та відчуття контролю. Завдання має бути достатньо складним, щоб викликати зацікавленість, але не занадто складним, щоб виникало відчуття компетентності, і час сприймається як відносно непомітний, оскільки людина повністю поглиблюється в поточній діяльності. У своїх дослідженнях М. Чіксентміхайі підкреслював, що переживання потоку може приносити глибоке задоволення та щастя.

Українські дослідники (Е. Носенко, І. Аршава, Т. Данильченко, О. Знанецька, Л. Карамушка Ж. Вірна, Л. Сердюк, В. Духневич, О. Васильченко, Е. Кологривова, Н. Грисенко, А. Шамне, А. Большакова та ін.) все частіше в своїх роботах звертаються до позитивного функціонування особистості, однак серед них також існує різноманітність поглядів стосовно суб'єктивного благополуччя, і немає єдиної точки зору. Одні трактують його як складову психологічного, інші розглядають психологічне благополуччя як один з елементів суб'єктивного.

Суб'єктивне благополуччя розглядається Г. Радчук як ціннісно-сміслове утворення. І. Джидарьян описує цей феномен як цінність, що не існує самостійно, але "проходить" через інші цінності, як "побічний продукт" їх реалізації. Л. Куліков розкриває сутність суб'єктивного благополуччя через сукупність ідеалів (еталонів) людського життя, які людина використовує для порівняння власного життя та життя інших людей. Реалізація цих цінностей визначена усією сукупністю умов соціалізації, як у суб'єктивному, так і в об'єктивному планах. Т. Данильченко визнає соціальне порівняння як важливий, але негативний

фактор суб'єктивного благополуччя: чим частіше людина порівнює себе з іншими, тим нижчим є її суб'єктивне благополуччя, оскільки це вказує на суперечливість або відсутність внутрішніх особистих стандартів. Ж. Вірна вказує на те, що система цінностей виступає основним фактором, який забезпечує задоволення базових потреб особистості та сприяє її ефективному функціонуванню в контексті професійної та особистої самореалізації, міжособистісних відносин і наповнення життя позитивними емоціями.

Психологічне благополуччя за визначенням К. Ріфф [127] є різноаспектною структурою пов'язаною із успішним функціонуванням особистості, а не лише із її емоційним станом. Згідно з її поглядами, досягненню психологічного благополуччя сприяють не лише позитивні аспекти задоволеності життям, але й труднощі та негативний досвід, які можуть слугувати каталізатором підвищення психологічного благополуччя шляхом переосмислення життя, перегляду життєвих цілей та розвитку емпатії. До схожого уявлення про суб'єктивне благополуччя звертались в своїх дослідженнях О. Знанецька, Т. Данильченко, І. Аршава, В. Лазаренко, С. Карсканова, Л. Яворовська та ін. Зазначається взаємозв'язок цього конструкту зі здатністю до саморегуляції, оптимістичними життєвими перспективами, доброзичливим, співчутливим, не корисливим відношенням до інших [5], позитивною Я- концепцією [14], прогресом у навчанні [25] та професійним зростанням. Також є визначення благополуччя через відчуття задоволеності особистим життям, яке охоплює як наявні, так і потенційні аспекти існування особистості. Ця концепція має важливе значення, оскільки вказує на соціально-психологічний механізм формування суб'єктивної оцінки якості життя. Ця оцінка залежить від особистих сенсів, з одного боку, і від оточення, яке є культурним соціумом для особистості та впливає на формування її ціннісної сфери, з іншого.

З огляду на викладене вище, в сучасній психології поняття "суб'єктивне благополуччя" використовується для розкриття сприйняття

людиною позитивного аспекту свого існування. Вчені розглядають цей феномен з різних точок зору, що призвело до формування різноманітних підходів, проте визначені концепції надають можливість багатогранного розгляду суб'єктивного благополуччя.

Аналіз соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя. Багато досліджень суб'єктивного благополуччя зосереджені на вивченні чинників, що впливають на його формування та сталість. Дослідники І. Аршава, Е. Дінер, Д. Канеман, Л. Карамушка, Р. Куммінс, А. Міхалаш, К. Нікerson та інші, показали, що різноманітні події в житті людини, такі як втрата чи зміна роботи, одруження чи розлучення, виграш у лотерею тощо, можуть впливати на суб'єктивне благополуччя але не є його визначальним фактором. Ці події не визначають загального рівня суб'єктивного благополуччя через наявність базового рівня, на який людина постійно повертається після виникнення певних подій, цей механізм пояснює Теорія адаптації (Adaptation Level Theory, Hedonic Treadmill Theory, Set-Point Theory). У додачу до цього, існує постійна потреба людей у пошуку нових джерел задоволення, оскільки ми швидко звикаємо до попередніх стимулів, так званий ефект "гедоністичного кільця" [46]. Подібний процес описує Р. Соломон, він полягає в тому, що люди мають тенденцію до прагнення відновлення позитивних емоцій в ситуаціях, коли їхні емоції переважно негативні [143]. Проте важливо враховувати індивідуально-психологічні особливості, оскільки реакція на обставини життя та адаптація до них залежить від особливостей кожної людини.

На відміну від зазначеного вище, деякі теорії вкладають надмірне значення в індивідуально-психологічні характеристики, часто враховуючи їх генетичне походження. Особливу увагу приділяють особистісним особливостям "великої п'ятірки" [38;57], проте лише 32% дисперсії рівня задоволення життям може бути пояснено екстраверсією та нейротизмом упродовж значного періоду часу. [82]. Р. Куммінс з співавторами описують системи внутрішніх регуляцій [59;60;61], які включають в себе сукупність

особистісних рис та когніцій: локус контролю [66], емоційна стійкість, висока самооцінка, екстраверсія, оптимізм, відчуття власної гідності [60], які служать певним адаптаційним захистом у реакції на різкі зміни умов чи обставин життя у різному віці. [54]. Крім того, важливим є суб'єктивності сприйняття серйозності життєвих подій. Цей механізм порівняння з іншими людьми, минулим досвідом та власними ідеалами життя, відіграє значну роль у пристосуванні до різних змін у житті, таких як раптове збагачення чи інвалідація.

Узагальнюючи висновки наукових досліджень факторів суб'єктивного благополуччя можна виділити кілька блоків чинників які відрізняються впливом на індивіда: внутрішньоособистісні, зовнішні та соціальні.

Важливими **внутрішньоособистісними чинниками** є як тимчасові стани, такі як настрій, так і стійкі особистісні риси. Багато досліджень показують прямі зв'язки між високими показниками екстраверсії та зворотними - нейротизму як з когнітивним, так і з емоційним аспектами суб'єктивного благополуччя, при цьому ці показники є подібними для представників різних культур. У. Шіммак та його колеги [133] розробили модель, в якій висунута гіпотеза, що екстраверсія та нейротизм впливають на когнітивний компонент особистого благополуччя через проміжний етап, а на емоційний компонент впливають безпосередньо.

Однак зв'язок між особистим благополуччям і рівнями екстраверсії та нейротизму обумовлює лише до 20% розподілу задоволеності життям (у дослідженні в східно-азіатському контексті ця величина склала лише 12% від загальної дисперсії) та негативного афекту, що є ще нижчим (19%) від загального розподілу для позитивних переживань [74]. Задоволеність життям відображається у відкритості до нового досвіду [147], впевненості у власних силах, здатності приймати відповідальність за свої дії, відчутті внутрішнього контролю над подіями в житті, уникненні використання захисного механізму витіснення, внутрішньому локусі контролю, високій самооцінці та позитивному ставленні до себе, відсутності внутрішніх

конфліктів, оптимізму, «задоволеності собою» як позитивного відношення до власної особистості. Крім того, задоволеність життям підтримується здатністю ставити перед собою адекватні життєві цілі.

Психологічні особливості, про які йде мова, в основному, мають когнітивну природу. Однак, дослідники пов'язують високий рівнем щастя із подекуди надмірно позитивним уявленням про себе та необґрунтованим оптимізмом, перебільшеною впевненістю у власній здатності контролювати зовнішні обставини, тоді як менш щасливі люди мають більш обережний підхід у своїх судженнях. У дослідженнях патернів поведінки було виявлено, що люди із високим рівнем суб'єктивного благополуччя сприймають позитивні події як масштабні, стабільні та обумовлені їхніми власними зусиллями [146], натомість люди із низьким рівнем благополуччя інтерпретують так негативні події. Щасливі люди сприймають інших людей як позитивних, ситуації в житті як приємніші, часто нагадують собі про радісні моменти. Високий рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний з здатністю реалізовувати свої задуми та прагнення у життя, соціальною активністю, емоційним залученням у відносини, схильністю до лідерства, можливістю знаходити баланс між власними потребами та потребами суспільства, бажанням до незалежності.

Чинниками зниження суб'єктивного благополуччя є незадовільний психічний та фізичний стан, а також негативні очікування стосовно власного здоров'я. У той же час, важливу роль у підтриманні здоров'я та тривалого життя відіграють позитивні емоції та оптимістичні уявлення про життя, тоді як регулярні негативні емоції пов'язані з ризиком розвитку різних фізичних захворювань. Крім того, часте відчуття позитивних емоцій передбачає наявність позитивних ресурсів, сприяє ефективні соціальні адаптації, це в сукупності визначає позитивне ставлення до себе та свого життя, стійкість загального позитивного самопочуття, підвищує рівень когніцій та загального рівня суб'єктивного благополуччя [63].

Таким чином, серед зазначених психологічних аспектів, що пов'язані із суб'єктивним благополуччям, присутні як когнітивні форми: позитивне самосприйняття, оптимізм, віра у власні сили; які відображають позитивне ставлення особистості до себе та власного життя, так і риси та характеристики, пов'язані з емоційною сферою: відсутність внутрішніх конфліктів, емоційна стабільність, ефективність захисних механізмів.

Зовнішні фактори включають економічні, професійні, соціально-демографічні аспекти, а також характеристики політичного та культурального суспільного середовища.

Економічні фактори мають значний вплив на суб'єктивне благополуччя. Дослідження підтверджують існування прямої кореляції між рівнем доходів та рівнем задоволеності життям: люди з високими доходами в середньому на 17% частіше вважають себе щасливими [72]. Проте цей зв'язок залежить від різноманітних особистих та соціальних чинників, таких як цінності та різноманітні обставини життя. У чоловіків більша тенденція до збільшення доходів, але рівень їхнього суб'єктивного благополуччя порівняно з жінками нижчий, і цей зв'язок більш тісно пов'язаний зі змінами в доходах, а також має більшу значимість у середньому віці, але втрачає свою силу серед студентів та осіб похилого віку. У країнах з низьким рівнем доходів економічний статус має більший вплив на суб'єктивне благополуччя, оскільки з мешканцями цих країн частіше відбуваються негативні події. Теорія перспектив Д. Канемана та А. Тверські доводить, що люди більше схильні підвищувати свої потреби, ніж знижувати їх, тому швидке економічне зростання не завжди призводить до значного підвищення суб'єктивного благополуччя, а погіршення економічної ситуації може суттєво позначитися на ньому. Однак в цілому, зростання доходів має позитивний вплив на задоволеність життям.

Важливо відзначити, що взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям і фінансовим станом простежується у обох напрямках: наявність достатнього матеріального благополуччя може призвести до

підвищення задоволеності людини своїм життям, а також відчуття щастя збільшує ймовірність зростання доходів. Логнітюдні дослідження показали, що особи, які відчувають себе задоволеними в різних аспектах життя, мають більшу віру в себе і свої сили, і це мотивує до подальшого розвитку, відповідно вони мають у майбутньому вищі доходи, ніж ті, у кого рівень суб'єктивного благополуччя нижчий [73].

Кореляція суб'єктивного благополуччя з економічними показниками значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей. Зокрема матеріалізм спрямований на накопичення багатств, був визначений як негативний фактор у відчутті задоволення життям. Бажання фінансового успіху, прагнення до примноження багатства [121], та значна увага до ролі грошей у життя мають зворотну кореляцію з суб'єктивним благополуччям. З різних аспектів суб'єктивного благополуччя матеріалісти найменше задоволені своїми соціальними відносинами. Дослідники Е. Дінер та С. Ойші, показали, що такі цінності як гроші та кохання мають протилежний вплив на рівень задоволення життям [69]. Багатство часто здобувається за рахунок ігнорування інших потреб, і такий підхід рідко приносить відчуття задоволення, оскільки матеріалісти прагнуть до ресурсу, що сам по собі не забезпечує задоволення.

Різні аспекти професійної успішності також мають вплив на суб'єктивне благополуччя. Дослідження показують, що безробіття має зворотну кореляцію з суб'єктивним благополуччям, і ті, хто відчуваються менш щасливими, частіше опиняються безробітними [53]. Для чоловіків прослідковується більша кореляція ніж для жінок між суб'єктивним благополуччям та наявністю, звільненням чи відсутністю тривалий час роботи.

Вивчення суб'єктивного благополуччя в різних суспільно-політичних контекстах показало, що демократична система надає людям значно кращі умови ніж тоталітарна [132, с. 583-584]. Основною умовою вищого рівня суб'єктивного благополуччя є наявність громадських та особистих свобод,

можливість активної участі у громадському житті, яка в одній половині випадків є передумовою для формування соціального капіталу, а в іншій - надає відчуття контролю та належності до цілого, суспільства. Все це є важливими чинниками суб'єктивного благополуччя. Високий рівень матеріального статусу громадян, демократія, якісне управління державою, довірливий та сприятливий мікроклімат у культурі визначають понад 75% відмінностей у суб'єктивному благополуччі представників різних націй.

Вік і стать та інші демографічні характеристики не мають однозначної ролі у визначенні суб'єктивного благополуччя. М. Аргайл вважає, що разом з фінансовим станом вони відіграють менш важливу роль як чинники. У дослідженнях виявлено, що жінки декларують вищий рівень задоволеності життям порівняно з чоловіками, проте це пояснюється переважно соціальним аспектом статі, а не біологічним.

Таким чином, соціальне становище людини у суспільстві в значній мірі впливає на її оцінку якості життя. Проте, згідно з описаними теоріями динаміки благополуччя, ці чинники мають обмежений вплив, оскільки також існує внутрішній механізм, що підтримує рівень благополуччя. Важливо також відзначити, що вплив цих факторів залежить від індивідуальних особливостей та ролі, яку вони відіграють у соціальній взаємодії людини.

Серед **соціальних** факторів суб'єктивного благополуччя важливе місце відводиться аналізу міжособистісних взаємин. Особи, які задоволені своєю взаємодією з іншими, частіше відчують позитивні емоції, рідше – негативні, і описують своє життя як повноцінне. З іншого боку, суб'єктивне благополуччя також виявляється хорошим показником якісних соціальних взаємодій. Т. В. Данильченко розрізняє потреби у соціальній включеності, соціальному схваленні та соціальній підтримці [9, с. 66], рівень задоволеності яких розглядається як важлива умова суб'єктивного благополуччя.

У дослідженнях виявлено, що рівень задоволеності життям залежить від наявності друзів, сім'ї та якості цих взаємин, недостатність інтимності у відносинах призводить до зниження цих показників. Сім'я відіграє важливу роль у забезпеченні суб'єктивного благополуччя. Особи, що перебувають у шлюбі, відчують себе щасливішими, ніж неодружені, оскільки сім'я допомагає уникнути негативних стереотипів і діє як джерело матеріальної та емоційної підтримки [110]. Розлучення сприймається як втрата цієї підтримки та викликає стрес, що призводить до зниження показників суб'єктивного благополуччя. На суб'єктивне благополуччя, як соціальне уявлення про якість власного життя, впливають репродуктивні уявлення та стереотипи [6]. З іншого боку, одним з головних факторів збереження шлюбу, є рівень суб'єктивне благополуччя кожного з партнерів молодого подружжя [15].

Таким чином, суб'єктивне благополуччя, як складне соціально-психологічне явище, зумовлене трьома основними групами факторів. Когнітивно-емоційна оцінка якості власного життя залежить від таких аспектів як економічний статус, робота, політичний устрій, від індивідуально-психологічних якостей когнітивного та емоційного характеру, а також соціальних факторів, де ключову роль відіграє соціальна підтримка та якість взаємин з оточенням. Варто зауважити, що перші дві групи факторів розглядаються як ті, що впливають на суб'єктивне благополуччя через систему соціально-психологічних якостей. Проте, в літературі не надається достатньо уваги аналізу соціально-психологічних факторів суб'єктивного благополуччя різних соціальних груп під час війни. Більшість досліджень проводились серед студентів у мирний час, що не відображає специфіку всіх описаних детермінантів під час війни. Зокрема, їхні показники можуть значно відрізнитися для людей які проживають у країні де йде війна, та вимушених мігрантів через військові дії. Тому ми вважаємо доцільним дослідити зв'язок суб'єктивного благополуччя з різними чинниками у осіб для яких Україна була постійним місцем

проживання на момент повномасштабного вторгнення і які не брали участь у бойових діях.

1.2 Війна як стресор для цивільного населення.

Оскільки наразі Україна, через зброєний напад РФ, змушена воювати і на території нашої держави зараз немає повністю безпечних місць, важливим, на нашу думку, є врахуванням цієї реальності в дослідженні.

Травматичних події, що впливають на безпеку та якість життя людини є значущими предикторами тривоги і стресу. Війна та військові конфлікти є факторами, які спричиняють тривожні розлади, оскільки вони мають високий ризик травматизації як для фізичного, так і для психічного здоров'я [75; 85; 97]. Наявна наукова література підтверджує, що війна суттєво негативно впливає на цивільне населення, спричиняючи появу стресових розладів [101], депресії [78, 103], тривоги [75; 97; 116], та посттравматичного стресового розладу [85, 42; 116].

Питанню психічного здоров'я біженців, які вимушено залишити своє звичне місце проживання через військовий конфлікт у своїй країні чи регіоні дослідники приділяють особливу увагу. Наприклад, Кашден Т. з співавторами [106] підтверджують, що біженці є особливо вразливою групою та більш схильні до психологічних і тривожних розладів. Джайн Н. з співавторами [94] також формують подібні висновки, вказуючи на зв'язок між статусом біженця та тривожними розладами, включаючи ПТСР і депресію. Причини цих розладів автори пояснюють різкими змінами у звичному способі життя, примусовими переїздами та необхідністю відокремлення від рідних та близьких. Сангаланг С. з співавторами [131] вказують, що тривожні розлади серед біженців виявляються частіше, ніж у іммігрантів. Біженцям складніше адаптуватися до нових культур, їхнє соціальне середовище порушується, що викликає стрес і страждання. Крім того, Хамід С. з співавторами [80] дослідили, що рівень депресії та тривоги

серед біженців може перевищувати 40%, а іноді навіть досягати 80%, як це було серед біженців з Камбоджі.

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну, є яскравим підтвердженням того, що війна залишається актуальною у 21 столітті, наразі у світі тривають двадцять сім воєнних конфліктів [75]. Смерть є найбільш драматичним і визнаним наслідком війни. Протягом 20-го століття від війн і збройних конфліктів загинуло близько 191 мільйона людей [78], головним чином це цивільне населення. Окрім смертей, наслідком війни є серйозні проблеми для психічного здоров'я які впливають на життя тих хто вижив, як серед військових, так і серед цивільного населення.

На початку 20-го століття вперше розглянули психічні розлади серед солдат, які воювали [94]. Проте найсуттєвіший вплив на психічне здоров'я відчувають цивільні особи, які не залучені до бойових дій [101]. З урахуванням того, що близько 2 мільярдів людей у всьому світі наразі проживають у районах, де тривають збройні конфлікти, що ведуть до насильства, переміщень, руйнування інфраструктури та проблеми зв здоров'ям, можна очікувати значного негативного впливу на їхнє життя та добробут [103].

Останні дослідження, чітко розкривають "вартість" конфліктів для психічного здоров'я, починаючи з аналізу тих, хто переживав Другу світову війну. Окрім мільйонів загиблих та руйнувань цілих міст, Друга світова війна залишила негативні довгострокові наслідки для психічного здоров'я тих, хто вижив. Це було підтверджено дослідженням психічного здоров'я на 3370 дорослих цивільних особах, які проживають у країнах, що брали участь у Другій світовій війні [131]. Це дослідження показало, що люди, які проживали на території де йшла війна, мали значно вищий ризик розвитку депресії та тривожних розладів, у порівнянні з тими, хто не зазнав впливу війни. Крім того, виявлено, що вищий ризик депресії спостерігався у перші роки після війни, тоді як ризик тривожних розладів з часом зростав. Висновок авторів цього дослідження полягав у тому, що їхні дані

підтверджують збільшений ризик поширених психічних розладів серед осіб, які постраждали від Другої світової війни, і вони висунули гіпотезу щодо того, чи можна спостерігати подібні моделі серед цивільних осіб, які постраждали від останніх війн.

Дослідження основане на систематичних оглядів та метаналізах, про наслідки війни для психічного здоров'я дорослих і дітей/підлітків-біженців або тих, хто все ще живе в зонах бойових дій, показало значно вищий рівень поширеності таких психічних розладів як депресія, тривожність і посттравматичний стресовий розлад серед дорослих і дітей, які все ще проживають в зонах бойових дій або є вимушеними мігрантами, порівняно з населенням, яке не зазнало війни. [51] . Згідно з оглядом Д. Турріні з співавторами [149], рівень тривоги у вимушених мігрантів оцінюється в діапазоні від 4% до 40%, депресії — від 5% до 44%, а посттравматичних стресових розладів — від 9% до 36%, впливаючи в середньому приблизно на третину цієї аудиторії. Дані підтверджують серйозне емоційне страждання тих, хто вибуває зі своїх домівок, культурного і соціального оточення та громад, через загрозу насильства та переслідування [120].

Узагальнюючи, можна сказати, що мільйони людей, які піддавалися стресовим впливам, пов'язаним з війною, страждають від психічних розладів [91]. Розповсюдженість депресії та тривоги, здається, ще вища, ніж у випадку посттравматичного стресового розладу, і ці проблеми більш загострені серед цивільного населення, ніж серед військовослужбовців; крім того, рівень таких психічних розладів, здається, зменшується в післявоєнні періоди [108]. Психічні розлади, зокрема тривожні розлади, депресивні розлади і посттравматичні стресові розлади, є вагомим тягарем для цивільних осіб, що проживають у зонах бойових дій, зазнаючи безпосередніх наслідків війни та різних стресових факторів, пов'язаних з переміщенням [108; 79; 48; 114]. Травматичний досвід перед міграцією, який часто пов'язаний з військовими конфліктами, є ключовим фактором у виникненні цих розладів. Однак постміграційні стресові чинники також

відіграють значну роль у формуванні негативних наслідків для психічного здоров'я біженців та шукачів притулку, це наявність чи відсутність роботи, житла, фінансові можливості, розлучення сім'ї, соціальна ізоляція та інші, також є важливими. [107].

Дослідження яке було проведене в Україні через пів року після повномасштабного вторгнення РФ [104] показало, що значна частина населення відчуває високий рівень тривоги, депресії та стресу через війну. Чоловіки виявились більш стійкими до проблем психічного здоров'я порівняно з жінками, а молодь порівняно з людьми старшого віку. Погіршення фінансового та трудового становища зумовлювало зростання тривоги. Українці, які стали вимушеними мігрантами через війну, відчувають вищий рівень тривоги, депресії та стресу. Прямий вплив травми призводив до підвищення рівня тривоги та депресії, а вплив «інших стресових подій», пов'язаних з війною, передбачав збільшення рівня гострого стресу.

Взаємозв'язок між війною та тривожними розладами у населення України залишається маловивченим. Однак деякі наукові роботи дають певне уявлення про це. Наприклад, результати дослідження Курапова А. з співавторами [105] показали погіршення психоемоційного стану українських студентів, зокрема те, що більшість респондентів відчували депресію та нервозність, скаржилися на посилення почуття самотності та гніву, частіше зловживали алкоголем, тютюном та заспокійливими препаратами. Павленко В. з співавторами [118] зосередилися на психічному здоров'ї жінок зі сфери освіти, включаючи студенток і викладачів. Дослідження показало, що у респонденток був підвищений рівень страху та знижений стресостійкості. Таким чином, наявна наукова література підкреслює, що існує зв'язок між війною та тривожними розладами серед цивільного населення та біженців, зокрема в контексті України. Проте детального розуміння аспектів психічного стану населення країн, які залишаються в умовах війни, ще недостатньо.

Узагальнюючи, результати багатьох досліджень підкреслюють, що психічне здоров'я під час військових конфліктів є важливою проблемою суспільного здоров'я, яку не можна ігнорувати. Належна допомога групам ризику може зменшити поширеність психічних симптомів у період війни та в повоєнний час.

1.3 Чинники суб'єктивного благополуччя в умовах війни

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну 24 лютого 2022 року, призвело до значних перетворень в економічній, соціальній, політичній, та психологічній сферах країни. Воно відібрало можливість реалізації перспектив, несе серйозні загрози фізичному і психічному здоров'ю, та особливо негативно вплинуло на благополуччя та психологічний стан населення [99;100]. Обсяг цих змін є безпрецедентним і буде відчутним протягом десятиліть як в Україні, так і за її межами. У той самий час, ці трансформації визначатимуть майбутнє післявоєнної України та впливатимуть на її загальний розвиток, їх встановлення та усвідомлення може надати необхідні інструменти для покращення психологічного стану українців.

Питання впливу війни на благополуччя завжди залишалося соціально актуальним. Розробка психологічних стратегій для покращення самопочуття та гармонізації населення, а також адаптація до складних умов війни, стає значущим завданням для сучасної психології. Б. С. Фрей [77], А. Сагі-Шварц [130], Т. Ронен та А. Сіман [123], Т. Кушнір з С. Меламед [106], О. Шемякіна та А. Плагнол [142], Н. Морина з Г. фон Коллані [115], та інші досліджували різні складові благополуччя в умовах війни.

Оскільки РФ веде війну з Україною з 2014 року, проблема благополуччя в умовах збройного конфлікту стала актуальною для українських дослідників. Л. Карамушка з колегами проводили дослідження аналізу проблем психологічного здоров'я та суб'єктивного добробуту різних груп

населення під час війни 2022 року в Україні. [98;99;100]. В. Предко та Д. Предко досліджували особливості психічного стану українців в умовах війни [27], Т. Данильченко провела дослідження особливостей благополуччя військовослужбовців у зоні проведення антитерористичної операції [10], З. Карпенко та А. Климпуш в 2023 році провели дослідження зв'язків особистісних рис з аспектами психологічного благополуччя в умовах воєнного стану серед студентів психологів. [18].

Проведені дослідження показали що існує багато предикторів різних аспектів благополуччя, які пов'язані безпосередньо з впливом повномасштабного вторгнення. У вимушено переміщених осіб які виїхали за кордон рівень благополуччя виявився нижчим, ніж в тих хто лишився на території України [18;100], виявлений зв'язок рівня психічної напруги зі станом здоров'я [27]. Було з'ясовано, що рівень суб'єктивного благополуччя за часів повномасштабного вторгнення залежить від гендеру, віку, наявності стосунків, рівня безпеки місця проживання, професійної успішності. Дослідження Данильченко показало, що військовослужбовці, які брали участь в АТО, демонструють вищий рівень особистісного благополуччя та всіх його аспектів (емоційного, соціального та психологічного) у порівнянні із чоловіками, які не дотичні до військовій сфери [12].

З викладено вище також відомо, що психологічними наслідками війни є депресія, тривожні та посттравматичний стресовий розлади, вплив яких на суб'єктивне благополуччя потребують додаткових досліджень.

Тривога. Високий рівень тривоги негативно впливає на всі аспекти життя. Це деструктивна риса особистості, яка призводить до зниження самооцінки, працездатності, мотивації та багатьох інших сфер життя. Люди з високим рівнем тривоги, як правило, є більш емоційними, вразливими та сенситивними. Вони реагують на стресові ситуації гостріше і більш негативно, постійно очікують негараздів, швидше і довше нервують. Їм властиві частіші прояви песимізму, проблем у спілкуванні, та нижчий рівень

стресостійкості. Такі особистості постійно відчувають втому та нездатність до виконання завдань через постійний стрес. Вони можуть бути замкнуті, нетовариські та відчувати себе нещасливими. З іншого боку, люди з низьким рівнем тривоги частіше є оптимістичними, активними та впевненими в собі. Вони мають більш високий соціальний статус та задоволеність життям і більш раціонально вирішують різні проблеми.

Учені майже однотайно виділяють два види тривоги, які описуються концепцією Ч. Спілбергера. Розрізняють тривогу як тимчасовий стан (ситуативну) та тривогу як внутрішню рису (особистісну) [145, с. 420].

Ситуативна тривога - це стан, який виникає у відповідь на різноманітні соціально-психологічні стресори. Зазвичай рівень ситуативної тривоги у тієї ж особи коливається залежно від конкретних обставин ситуації.

Особистісна тривога - це риса особистості яка відображає індивідуальні відмінності людини у реакції на різні стресори. Вона визначається тим, як часто і наскільки інтенсивно виникають у людини стани тривоги, але не проявляється на пряму у поведінці. Люди з вираженою тривогою сприймають оточуючий світ як потенційно загрозливий частіше, ніж ті, у кого рівень тривоги низький. Внаслідок цього вони більш схильні до стресу і можуть досить часто переживати стани тривоги вищої інтенсивності, в порівнянні з особами з низьким рівнем.

Особистісна тривога визначається стійкою тенденцією особистості до підвищеного хвилювання у відповідь на стресові ситуації, які сприймаються як небезпечні або загрозливі. Це виявляється у здатності реагувати на такі ситуації станом тривоги, тобто в утворенні підвищеного рівня ситуативної тривожності. Отже, чим вище рівень особистісної тривоги, тим більша ймовірність, що у людини в ситуації, яку вона вважає загрозливою (або уявно загрозливою), виникне більш інтенсивний стан тривоги.

Перед повномасштабним вторгненням, коли росія вперше напала на Україну у 2014 році, спостерігалась висока поширеність поганого психічного здоров'я серед українців, що супроводжувалась високим рівнем

посттравматичних стресових розладів і тривоги [93]. Дані, зібрані кілька тижнів після вторгнення Росії у 2022 році, свідчать, що понад половина українців відповідали критеріям тривоги [155], а посттравматичний стресовий розлад став більш поширеним через примусове переміщення [40]. Зокрема систематичний огляд показав високу поширеність тривоги (38,6%) і посттравматичного стресового розладу (25,7%) серед цивільного населення що постраждало від війни[109].

Криза пов'язана з вимушеним внутрішнім переміщенням осіб в Україні, можливо є найпотужнішою з існуючих такого роду, 3,4 млн осіб стали внутрішньо переміщеними, з моменту повномасштабного вторгнення, через продовження бойових дій, окупацію територій, втрату житла та доходів (всього на початок 2024 року в Україні було 4,9 млн ВПО порівняно з 1,5 млн на кінець 2021 р.) Близько 70% ВПО в Україні були свідками чи постраждали від вибухів і зазнали погіршення психічного здоров'я протягом перших місяців конфлікту [45]

Аналіз літератури показав, що вплив тривоги на суб'єктивне благополуччя в умовах війни є недостатньо дослідженим, і потребує додаткової уваги. У рамках нашого дослідження буде розглядатися вплив особистісної тривоги на суб'єктивне благополуччя.

Ціннісна сфера особистості як чинник суб'єктивного благополуччя. Глибокі перетворення, що відбувалися в світі на стику ХХ-ХХІ ст., призвели до переоцінки цінностей особистості в різних сферах життєдіяльності людини, також вони мають місце у трансформаційний період переходу до демократії в Україні: Помаранчева революція в 2004, революція Гідності в 2013. Збереження цінностей стало однією з рушійних сил супротиву населення України військовій агресії РФ починаючи з 2014 року, а також під час повномасштабного вторгнення в лютому 2022. Багато українців з початком повномасштабного вторгнення висловлювались про зміну своїх цінностей та іншу розстановку життєвих пріоритетів.

Існуючі підходи у визначенні цінностей в психології можна умовно розділити на індивідуальні та соціально-культурні. Е. Дюркгейм та М. Вебер визначали цінності як соціально-культурні характеристики. Дюркгейм наголошував, що соціальні цінності є джерелом порядку, Вебер у роботі «Протестантська етика та дух капіталізму» [7] описав унікальні цінності як характеристики різних культур і суспільств. Послідовниками даного підходу, серед інших, є Хофстеде [90], Інглехарт з Вельзелом [92], сьогодні він застосовується в крос-культурній психології, при порівнянні цінностей різних країн.

Концепція яка розглядає цінності як індивідуальні і базується на типології особистостей була розвинута Шпренгером [144]. Дослідження в цьому підході проводили Олпорт, Вернон і Ліндзі. Згодом дану теорію витіснила модель індивідуальних цінностей Рокіча, на основі якої була побудована теорія базових цінностей Ш. Шварца.

Слід зауважити, що всі теорії звертають увагу на те, що цінність має не сам предмет чи об'єкт, а людина наділяє його певними якостями, це завжди суб'єктивна індивідуальна оцінка. Також необхідно виокремити поняття з якими часто помилково ототожнюють цінності, Хітлін та Павлін виділяють наступні:

- установки;
- особистісні характеристики;
- норми;
- потреби.

На думку одних дослідників цінності це особливий різновид установок, інші вважають, що цінності це одна з їх функцій. Якщо враховувати відмінності між установками та цінностями, можна стверджувати, що цінності є більш абстрактними, і, до того ж, вони включають у себе схвальну або несхвальну оцінку певних об'єктів. Установки звертаються до конкретних соціальних об'єктів, тоді як цінності асоційовані з певними

ідеалами. Крім того, цінності не мають такого безпосереднього впливу на поведінку, порівняно з установками.

Цінності та особистісні характеристики часто використовуються як мотиви для поведінки, хоча їх не слід ототожнювати. Наприклад, людина може мати особистісну характеристику, що виявляється у схильності до агресії, але водночас агресія не буде для неї цінністю. Роккас запропонував розрізнити особистісні характеристики та цінності за наступними критеріями [88: с.361]:

- особистісні характеристики виражають диспозиції, а цінності - цілі;
- особистісні характеристики можуть бути як позитивними, так і негативними, а цінності – лише позитивними.

Відмінність між цінностями та нормами полягає в тому, що норми залежать від конкретного контексту, тоді як цінності лишаються незмінними не залежно від ситуації. Також важливим є те, що люди, керуючись своїми цінностями, можуть не помічати цього, у той час як тиск соціальних норм виявляється відчутнішим.

Потреби при впливі на поведінку мають біологічне підґрунтя, тоді як цінності визначають соціально прийнятні, культурно обумовлені способи задоволення людських потреб [88: с.361], представляють собою пріоритети та переконання, які визначають, що важливо та цінне для особистості, вони відображають ідеали та прагнення особистості і можуть бути визначені як важливі для неї сторони життя. З викладеного вище видно, що цінності, особистісні характеристики, соціальні норм та потреби є різними аспектами людської поведінки та орієнтацій.

Індивідуальний підхід до визначення цінностей. Цей підхід в психології визнає цінності як фактор, що може пояснити людську поведінку. Внесок в цей напрямок зробили Олпорт та Вернон, які вважали цінності важливим конструктом для дослідження особистості, оскільки вони дозволяють описати людину через пов'язані елементи, а не відокремлені характеристики особистості, цінності розглядалися як базові

переконання або уявлення про важливі та неважливі аспекти життя для індивіда [49: с.505]. За їхнім розумінням цінностей можна виділити дві ключові сторони: по-перше, їхню мотиваційну силу, яка може стимулювати та підтримувати певні види поведінки; по-друге, їхню роль як орієнтирів в житті, впливаючи на сприйняття та оцінку речей та інших людей. У першому випадку люди найчастіше усвідомлюють свої мотиваційні інтереси, які визначають їхню поведінку, але не завжди осмислюють оціночні критерії, які важливі для другого аспекту.

Подібно до підходу Олпорта та Вернона визначає цінності М. Рокіч. Відповідно до його погляду, цінності представляють собою стійкі переконання в тому, що конкретний спосіб життя чи діяльність є більш прийнятним особисто чи соціально, ніж антагоністичний [122: с.5]. Основна ідея полягає в тому, що цінності встановлюють стандарти, за якими оцінюються індивідуальні дії та судження, а також впливають на поведінку особистості. У теорії Рокіча цінності є ключовим компонентом системи переконань, вірувань, установок та самооцінок, які формують особистість та поділяються на два основних типи: термінальні і інструментальні [150: с.154]. Термінальні цінності пов'язані з кінцевими, завершеними станами або результатами, представляють собою те, що особистість прагне досягти або отримати у житті. Приклади термінальних цінностей включають щастя, здоров'я, мудрість, щедрість тощо. Інструментальні цінності визначають засоби і слугують для досягнення кінцевих цілей, тобто термінальних цінностей, визначають, як особистість поводить себе у конкретних ситуаціях і вибирає засоби досягнення своїх цілей. Приклади інструментальних цінностей: чесність, трудова дисципліна, толерантність тощо. Ці два типи цінностей взаємодіють у системі переконань особистості, формуючи її ціннісну структуру і впливаючи на поведінку та прийняття рішень. Поступово теорія індивідуальних цінностей Рокіча витіснилась теорією базових цінностей Ш. Шварца, яка наразі є однією з найбільш визнаних. Під терміном «цінності» теорії Шварца розуміються бажані цілі, які виходять за

межі конкретних ситуацій, відрізняються за своєю важливістю і виступають як керівні принципи в житті людини [136: с.903]. Кінцеві цілі є основним критерієм для класифікації цінностей в декілька стійких ціннісних вимірів, які, у свою чергу, мають універсальну кругову структуру для всіх культур (Рис.1.1.). За допомогою кругової структури, Шварц формулює два ціннісних виміри (осі), які у найширшому узагальненому вигляді відображають усі цінності.

Теорія цінностей Шварца визначає шість основних ознак [47]:

1. Цінності представляють собою переконання, що нерозривно пов'язані з емоціями. Під час активізації цінностей людина наповнюється почуттями. Наприклад, люди, які вважають незалежність важливою цінністю, відчують збудження і впадають у відчай якщо їх незалежності загрожує небезпека, а вони безсилі захистити її, і радіють, коли можуть нею насолоджуватися.

2. Цінності є бажаними цілями, які мотивують до дій. Люди, для яких соціальний порядок, справедливість і допомога є важливими цінностями, відчують мотивацію до їх досягнення.

3. Цінності є поза межами специфічних конкретних дій і обставин. Наприклад, такі цінності як слухняність і чесність, можуть бути актуальними в різних сферах: сім'ї, на роботі, в політиці чи бізнесі та при різних обставинах. Саме і цьому відмінність цінностей від поглядів та норм, які найчастіше стосуються конкретних дій, ситуацій чи об'єктів і є більш обмеженими поняттями.

4. Цінності слугують критеріями або стандартами, які спрямовують вибір та дають оцінку діям власним і інших людей, ситуаціям, подіям, обставинам. Виходячи з можливих наслідків з огляду на цінності люди вирішують, що виправдано що ні, чого варто уникати а що робити, що, власне, є добре а, що погано. Проте людина рідко усвідомлює вплив цінностей на рутинні дії. Усвідомлення відбувається, коли дії чи судження,

які розглядаються людиною, мають протилежні наслідки для різних цінностей, які для неї важливі.

5. Цінності людини складаються в ієрархічну систему, і їх значення змінюється в залежності від важливості. Вони становлять упорядковану систему пріоритетів для кожної людини, яка визначає її як особистість. Що для людини є більш важливим традиції чи новизна, конформізм чи самостійність? Ця ієрархічна особливість є відмінністю цінностей від установок чи норм.

6. Людина спрямовує свої дії, з огляду на важливість цінності. Будь-яке рішення чи поведінка, як правило, зачіпають більше, ніж одну цінність. Різноманітні, конфліктуючі цінності, які слугують орієнтирами для будь-яких дій чи установок, можуть мати однаковий ступінь важливості, що призводить до необхідності укладати компроміс між кількома важливими цінностями. Компроміс між відповідними, конкуруючими цінностями визначає ставлення і поведінку [47;135]. Цінності сприяють діям в тій мірі, в якій вони є релевантними в контексті і важливими для суб'єкта.

Підсумовуючи можна зазначити, що основною відмінністю теорії Шварца від попередніх є те, що вплив цінностей на повсякденні рішення майже завжди залишається неусвідомленим, а також, що різноманітні та конфліктні цінності, які виступають як орієнтири для будь-яких дій чи установок, можуть мати рівноцінне значення, що призводить до виникнення компромісу між численними важливими цінностями.

При формуванні моделі цінностей Шварца головна новація полягала у припущенні, що взаємозв'язки між різними цінностями мають певну універсальну структуру для різних культур [137: с.111]. Шварц висунув гіпотезу, що ця структура може бути визначена у формі кругового мотиваційного континууму. Кругова модель Шварца (Рис.1.1.) має три структурні характеристики:

- цінності, розташовані поруч одна з одною на колі, виявляють певну схожість в термінах мотивації чи життєвих орієнтаціях;

- чим далі одна від одної цінності розташовані на колі, тим менш вони подібні між собою;

- цінності розташовані на протилежних полюсах моделі є конфліктуючими між собою.

В першому варіанті кругова модель Шварца включала 10 базових цінностей, які об'єднувались в чотири більші кластери (Рис.1.1.). Згодом, Шварц і його колеги [134] представили удосконалену теорію людських цінностей, розширивши коло до 19 базових цінностей, які також можна поєднати у чотири ширші категорії. Відтворюваність запропонованої структури цінностей у різних культурах підтверджує валідність кругової моделі Шварца.

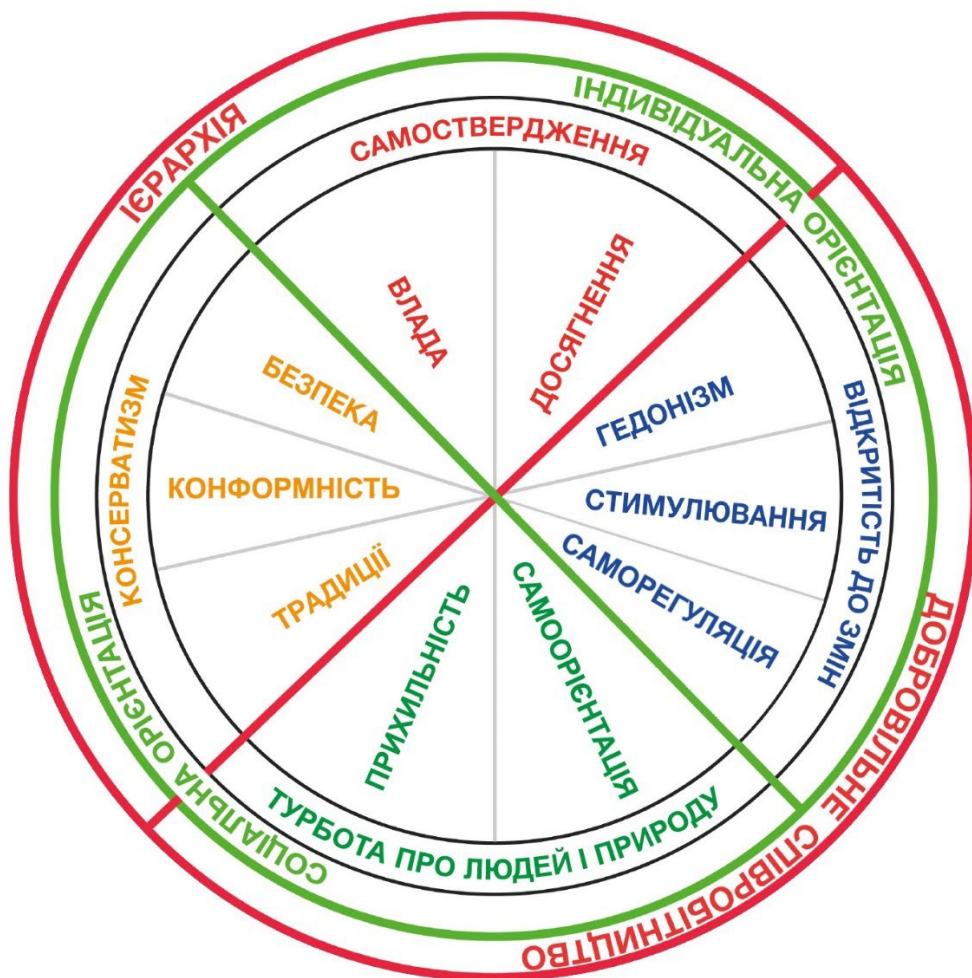


Рис.1.1. Кругова модель цінностей Ш. Шварца

Як вже було зазначено, чим ближче розташовані сектори цінностей один до одного, тим сильніше зв'язок у мотиваційному змісті відповідних цінностей. На підставі цих взаємозв'язків 10 базових цінностей можна групувати в чотири ціннісні категорії першого рівня: Відкритість до змін, Турбота про людей та природу, Консерватизм, Самоствердження. Головні сектори відображають ці категорії. Пари категорій є протилежними і об'єднуються в дві біполярні ціннісні осі: Консерватизм - Відкритість до змін та Самоствердження - Турбота про людей та природу. Категорія "Консерватизм" включає цінності "Безпека", "Конформність" і "Традиція", в той час як категорія "Відкритість до змін" включає цінності "Ризик-новизна", "Самостійність" і "Гедонізм". Категорія "Самоствердження" включає цінності "Влада-багатство" і "Досягнення", тоді як категорія "Турбота про людей та природу" включає цінності "Універсалізм" і "Доброзичливість". Можна далі узагальнити цінності і перейти від чотирьох секторів до двох ціннісних осей - Індивідуальна орієнтація та Соціальна орієнтація, та Добровільне співробітництво - Ієрархія.

В березні 2023 року було проведено загальнонаціональне кількісне дослідження «Ціннісні орієнтації Українців» [29], в якому, серед іншого, представлені порівняння України з іншими європейськими країнами на осях цінностей, динаміка змін населення України на осях цінностей 2004-2023 (Рис.1.2) та змін 10-ти типів цінностей 2021-2023.

Результати дослідження показують, що цінності «традиції» і «влада», починаючи з 2013 року стали менш значущими для українців, тоді як стимулювання і гедонізм стають більш вагомими починаючи з 2004 року.

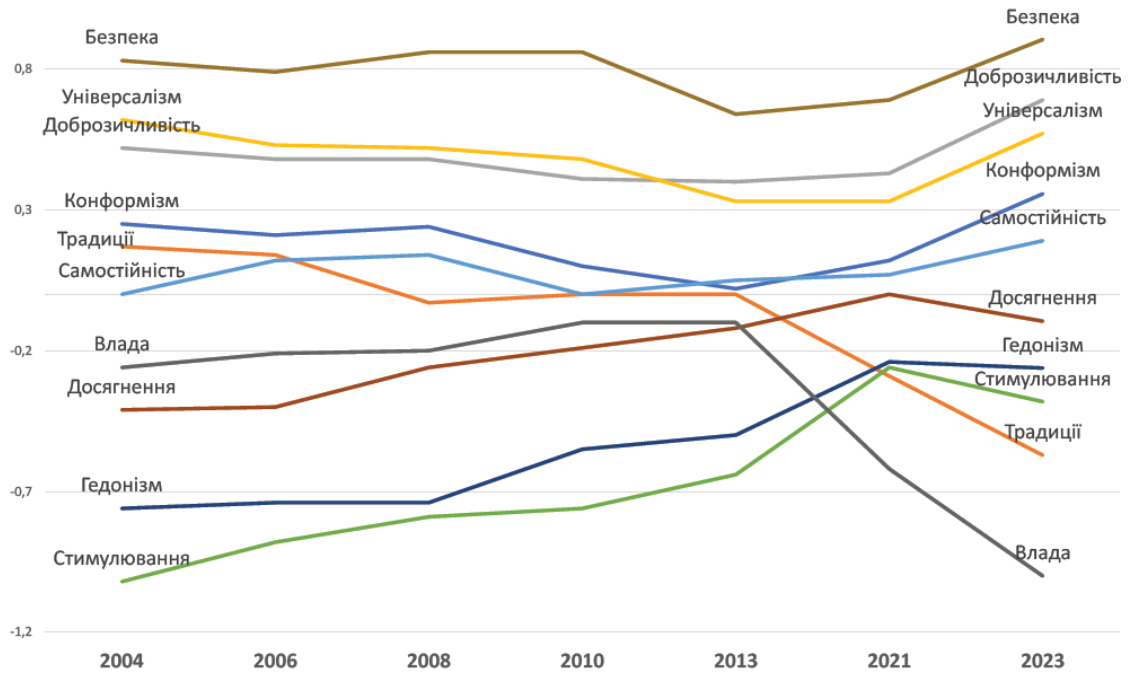


Рис. 1.2. Динаміка зміни 10-ти типів цінностей населення України 2004-2023 за PVQ-21

Дослідження ставлення до війни з урахуванням особистісних цінностей [55], показало, що мілітаристські установки послідовно пов'язувались з ієрархічним пріоритетом цінностей кластерів Самоствердження (влада, досягнення) і Консерватизм (безпека, конформність, традиції), а також з низьким пріоритетом цінностей Прихильність та Самоорієнтація.

Висновки до розділу I

В розділі ми розглянули, що суб'єктивне благополуччя є багатокомпонентним показником для розуміння якого використовуються різні підходи, а саме гедоністичний, евдемоністичний та теорія самодетермінації. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя можна умовно розділити на внутрішньоособистісні, зовнішні та соціальні.

Аналіз показав, що війна має суттєвий негативний впливає на цивільне населення, спричиняючи появу стресових розладів. Систематичні огляди та метааналізи виявили значно вищий рівень депресії, тривожності і посттравматичних стресових розладів, серед дорослих і дітей, які проживали чи проживають у зонах бойових дій або є вимушеними мігрантами, порівняно з населенням, яке не зазнало війни. Окрім того є свідчення, що рівень депресії та тривоги серед цивільного населення є вищим, ніж посттравматичного стресового розладу, і ці проблеми більш поширені серед цивільних, ніж серед військових. Нечисленні дослідження проведені в Україні після повномасштабного вторгнення також свідчать про високий рівень тривоги, депресії та стресу через війну.

Важливими чинниками суб'єктивного благополуччя в умовах війни окрім стресогенних є цінності. Цінності в певному сенсі слугують людині цілями, вони формують пріоритети та переконання, відображають ідеали та прагнення особистості, зумовлюють дії, проте вплив цінностей на щоденні рішення практично завжди залишається людиною неусвідомленим.

РОЗДІЛ II. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙ

2.1 Обґрунтування методичного інструментарію

Як було описано в попередньому розділі благополуччя це комплексне поняття, що включає різні аспекти функціонування людини [112]. Його можна визначити як стан, в якому людина може розвивати свій потенціал, будувати стосунки, працювати творчо і продуктивно та приносити користь своїй спільноті [39]. Суб'єктивне благополуччя відображає самооцінку людей щодо свого благополуччя - це індивідуальна оцінка навколишнього середовища, дій, реакції та суб'єктивних наслідків цього процесу [113]. Оцінка суб'єктивного благополуччя стосуються емоцій, досвіду та життя в цілому [113], і вона відрізняється від традиційного підходу, який використовує об'єктивні показники, такі як здоров'я, освіта, професійна успішність для визначення добробуту [72]. Індивідуальне сприйняття є ключовим для розуміння суб'єктивного благополуччя людини, але об'єктивні показники його не враховують [119].

Існують численні методики для вимірювання конструктів близьких до суб'єктивного благополуччя, проте, здебільшого вони вимірюють певні аспекти благополуччя, або створені для конкретних цілей і тому обмежені в застосуванні. Опитувальники якості життя WHOQOL (World Health Organization's Quality of Life), його коротка версія WHOQOL-BREF та EuroQol-5D-5L оцінюють стан благополуччя, приділяючи більше уваги фізичному здоров'ю. «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріф та опитувальник «Індекс благополуччя BOO3-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) зосереджені на психологічному аспекті, «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера акцентується на когнітивній складовій. Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-

being Scale, WEMWBS) зосереджена на позитивному психологічному функціонуванні але не акцентується на фізичній складові. Також не враховує фізичний аспект опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («the mental Health continuum – short form») К. Киза. Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» розроблена українськими дослідниками О. Савченко та О. Калюк, призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими».

Для вимірювання рівня суб'єктивного благополуччя ми використовували «Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, [148]), ця методика включає фізичний, психологічний та соціальний аспекти [113;148] і ґрунтується на інтегративному підході.

Вимірювання цінностей можна умовно розділити на два напрями: пряме і непряме. При першому підході у досліджуваного напряму запитується наскільки важливою є для нього цінність. У разі непрямого, респонденту пропонують порівняти себе з уявним персонажем з певними характеристиками («Портрет цінностей» Ш. Шварца), або пропонують обрати найбільш прийнятне твердження із запропонованих варіантів (Олпорт та Вернон (The Study of Values (SoV))). Прикладом прямого вимірювання є Шкала цінностей Рокіча (Rokeach Value Scale (RVS)) призначена для ранжування 36 цінностей: 18 термінальних та 18 інструментальних. Багато дослідників прийшла до висновку, що людям важко усвідомити свої цінності і їх ієрархію, тож будували свої методики на непрямому вимірюванні, «Портрет цінностей» Ш. Шварца одна з них. Спочатку Шварц розробив методику з 10 цінностями, пізніше їх стало 19, обидва варіанти описуються круговою моделлю, та об'єднуються в ширші кластери [23].

Ми обрали методику Шварца, бо вона підтвердила свою валідність в великій кількості різноманітних досліджень, та входить до опитувальника Європейського соціального дослідження (ESS), учасником якого є Україна. Перевагою моделі Шварца є можливість трансформації окремих цінностей в кластери, а потім розподілення в осі. Ще однією рисою методики Шварца є позиціювання суспільної універсальності на відміну від концепції Р. Інглехарата, яка фокусується на трансформації суспільства і відповідній зміні цінностей.

Популярність п'ятифакторної моделі особистості призвела до розробки великої кількості методик серед яких Big Five Inventory (BFI; Benet-Martinez & John, 1998; John et al., 1991; John et al., 2008), NEO-Personality Inventory (NEO-PI; Costa & McCrae, 1985), «Велика п'ятірка» (BFQ; Caprara, Barbaranelli & Borgogni, 1993), «Локатор великої п'ятірки» (The Big Five Locator, Howard P. J., Medina P. L., Howard. J. M.). Також створені компактніші методики серед яких BFI-K Rammstedt B., John O. на 21 питання; Mini-IPIP (Donnellan B., Oswald F., Baird B., Lucas R, з 20 питань, створений на основі 50-пунктового «Міжнародного списку особистісних рис» Л. Голдберга; «Опитувальник для вимірювання факторів Великої п'ятірки BFI-S (Schupp, J.; Gerlitz, J.-Y.), що складається з 15 питань; 10-пунктовий «Опитувальник для вимірювання факторів Великої п'ятірки» (Rammstedt B., John O.), а також 10-пунктовий опитувальник рис особистості (TIPI, Ten Item Personality Inventory, Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., Swann, W. B.). Підґрунтям для розробки компактної методики TIPI для визначення ключових рис особистості С. Гослінг з колегами називають практичну дослідницьку необхідності а саме: обмеженість часу, дослідження з великою кількістю методик. Підтвердженням актуальності методики TIPI, серед іншого, є її адаптація та використання більш ніж двадцятьма мовами. Для нашого дослідження був обраний саме короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI [19], бо дослідження включає велику кількість методик.

Резильєнтність або стресостійкість - це характеристика, яка відображає здатність адаптуватися до впливу стресорів або змін життєвих умов, а також протистояти психологічним труднощам і обставинам. Резильєнтність допомагає людині не лише вижити в умовах стресу, а й зростати і розвиватися під його впливом.

Для вимірювання рівня резильєнтності існують різні методики. Оскільки інтерес до оцінки цього конструкту постійно зростає, з'являється все більше нових інструментів, проте багато з них ще перебувають на етапі розробки і валідизації [153]. У 2003 році була розроблена Шкала стресостійкості Коннора—Девідсона-25 (CD-RISC-25) [56], але з часом виявилися певні недоліки у цій версії, що зумовило створення нової версії — CD-RISC-10 [50]. Про популярність і надійність даного інструменту свідчить те, що шкала перекладена близько сімдесятьма мовами світу, в тому числі й українською Н.В. Школіною з колегами у 2020 році.

Шкала резильєнтності Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10) - це анкета самоопитувальник, що складається з 10 запитань з п'ятьма варіантами відповідей за шкалою Лайкерта (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал визначається як сума відповідей на кожне питання (діапазон 0–40), при цьому вищі бали свідчать про вищий рівень резильєнтності.

Для вимірювання рівня тривоги використовуються різноманітні шкали та опитувальники: Госпітальна шкала тривоги і депресії — Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), Шкала тривоги Гамільтона — Hamilton Anxiety Scale (HAM-A), Опитувальник з генералізованої тривоги - GAD-7, шкала тривожності Бека (BAI) та багато інших серед яких і шкала особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory (STAI)).

Для дослідження ми використали саме шкалу особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory (STAI)). Це частина більш повної методики самооцінки тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI), яка складається з двох субшкал: реактивної і особистісної тривоги, кожна

частина може використовуватись окремо. Шкала була розроблена Ч.Д. Спілбергером у 1970 році і адаптований у 1978 році Ю.Л. Ханіним. Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна перекладена більш ніж 40 мовами, її валідність підтверджується численними дослідженнями, які демонструють, що вона ефективно вимірює як ситуативну, так і особистісну тривогу. Інструмент широко використовується в різних культурах і контекстах, що підкріплює його універсальність та надійність.

Тривожність як особистісна властивість значною мірою визначає поведінку людини тому її вимірювання має велике значення. Певний рівень тривожності є природною і необхідною характеристикою активної діяльнійшої особистості. Кожна людина має свій оптимальний (або бажаний) рівень тривожності, відомий як корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є важливим компонентом самоконтролю.

Для досягнення поставлених в дослідженні цілей ми використовуємо наступну операційну модель (Рис. 2.1):

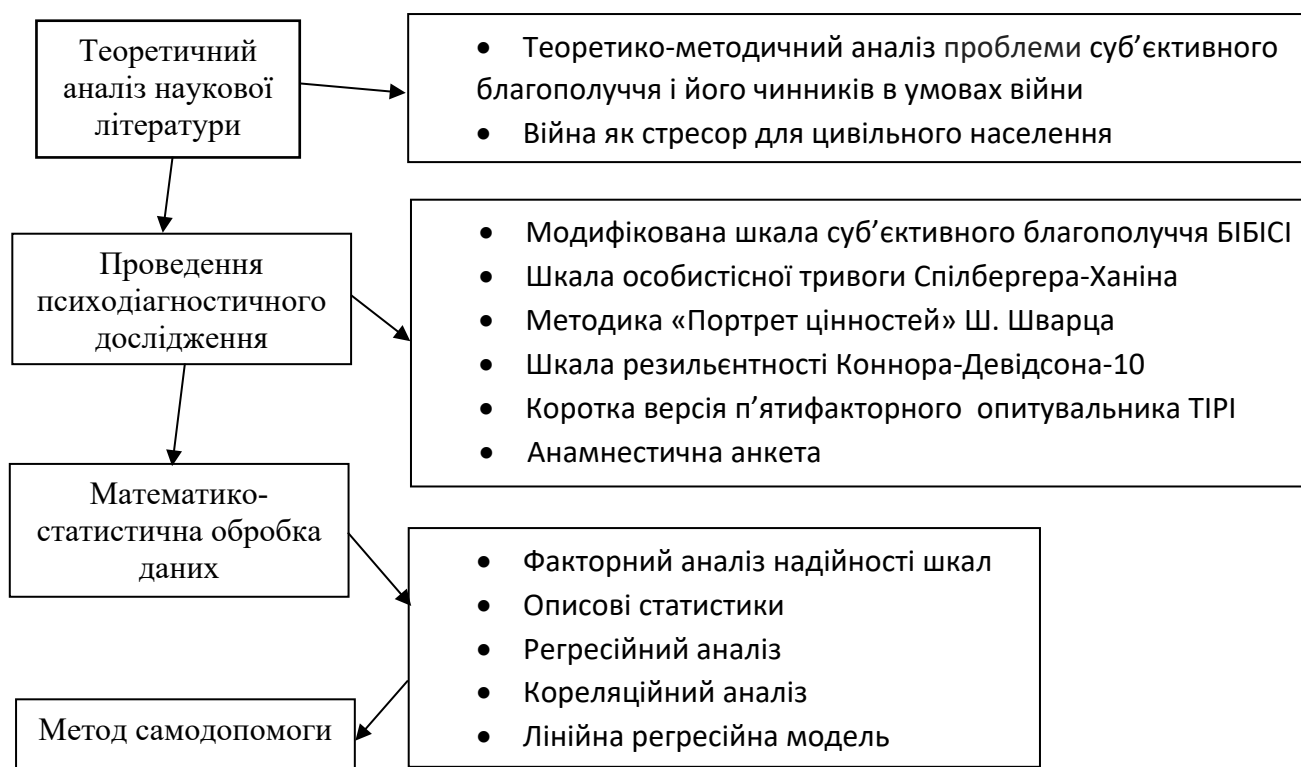


Рис. 2.1. Операційна модель дослідження

Об'єктом нашого дослідження є суб'єктивне благополуччя, для встановлення його рівня була обрана Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БІБІСІ (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) [16], яка включає три субшкали:

1) психологічне благополуччя (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм щодо майбутнього, впевненість у власних думках і переконаннях, а також здатність рости і розвиватися як особистість тощо.);

2) фізичне здоров'я та благополуччя (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, працездатністю, можливістю виконувати повсякденні обов'язки, займатися спортом, насолоджуватися відпочинком тощо);

3) стосунки (легкість взаємодії та спілкування з іншими людьми, щасливі особисті та дружні відносини, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) [102].

Методика Модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БІБІСІ «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», складається з 24 пунктів, використовується 5-бальна оціночна шкала.

Шкала має дуже високу внутрішню узгодженість показник альфа Кронбаха для нашої вибірки всієї шкали $\alpha=0,923$, та від дуже високого до достатнього для субшкал: психологічне благополуччя $\alpha=0,902$, фізичне здоров'я та благополуччя $\alpha=0,814$, стосунки $\alpha=0,760$. (Табл. 2.1.)

Таблиця 2.1.

Показники внутрішньої узгодженість Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БІБІСІ

Шкала/субшкала	показник альфа Кронбаха
Психологічне благополуччя	0,902
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,814
Стосунки	0,760
Суб'єктивне благополуччя	0,923

Методика "Портрет цінностей" Ш. Шварца (адаптація І. Семків) [26] призначена для вимірювання особистісних цінностей та дослідження динаміки їх змін в групах у відповідь на соціальні та життєві трансформації. Методика складається з 40 питань, які формуються в 10 цінностей, з яких можна утворити 4 кластери більш широких цінностей, та 2 осі протилежних цінностей (Рис 1.1.).

На основі результатів методики можна побудувати ієрархічну структуру цінностей особистості або групи людей. Та цінність, яка набирає найбільшу кількість балів, є для людини провідною та спрямовує її діяльність і творчість. Щоб мотивувати конкретну людину до певної діяльності, потрібно звертати увагу на ті мотиваційні цілі, які у людини знаходяться на першому місці.

Мотиваційний зміст базових цінностей методики:

Саморегуляція (selfdirection). Визначається незалежністю думок і дій, здатністю до вибору та творчості. Цінності пов'язані з саморегуляцією, включають осмисленість життя, мудрість, самостійність, цілеспрямованість, самостійну постановку цілей, відповідальність та прагнення до успіху. Люди, які високо це цінують, виявляють незалежність від соціального впливу, висловлюють бажання нести відповідальність за свої власні вибори і свідомо керувати своїм життям, вони цінують творчість, нестандартність і індивідуальність, як у себе, так і в інших, і відчують неприйняття залежності від інших.

Стимулювання (stimulation). Визначається прагненням до повноти життєвих відчуттів, новизни і змагання в житті. Цінності, пов'язані із стимулюванням, включають свободу, творчість, різноманітне життя, широту поглядів, відвагу, життєрадісність і допитливість. Ця концепція має біологічну основу у вигляді потреби у постійній стимуляції для підтримки рівня збудженні. Особливості людини, яка прагне до цінностей стимулювання, включають схильність до ризику, пошук гострих вражень та

нестандартних подій, змін у житті, активну соціальну взаємодію та неприйняття стабільності, монотонності чи відсутності нових знайомств.

Гедонізм (hedonism). Визначається бажанням досягти задоволення, чуттєвої насолоди та загальної радості від життя. Цінності, пов'язані з гедонізмом, включають насолоду життям, турботу про себе, охайність та задоволення. Люди, які схильні до гедонізму, надають великого значення комфорту, відпочинку, якісному та здоровому сну, а також належному харчуванню. Для них важливо проводити вільний час якісно та насолоджуватися розвагами.

Досягнення (achievement). Визначається бажанням досягти особистого успіху, проявляючи компетентність та отримуючи соціальне визнання. Цінності, пов'язані з досягненням: насиченість життя, самоповага, компетентність, репутація та інтелект. Люди, які віддають перевагу цінностям досягнення, мають основною метою досягнення нових цілей та власний розвиток. Вони готові вкладати багато зусиль у свою роботу, навіть ціною власного благополуччя та здоров'я. Для них важливе соціальне визнання, і їхні дії часто спрямовані на отримання позитивної оцінки від інших, вони амбітні, прагнуть бути впливовими та успішними.

Влада (power). Визначається бажанням досягнення соціального статусу, престижу та панування над людьми. Цінності, пов'язані з владою, включають соціальну владу, багатство, соціальне визнання та впливовість. Вони відображаються у прагненні накопичувати матеріальні ресурси, гроші, займати керівні посади, а також можуть трансформувати індивідуальні потреби у домінуванні та контролі.

Безпека (security). Визначається бажанням досягнення стабільності, безпеки та гармонії у суспільстві, сім'ї та особистому житті. Цінності, пов'язані з безпекою, включають рівність, соціальний порядок, національну безпеку, мир на Землі, безпеку сім'ї та соціальну справедливість. Згідно з теорією Ш. Шварца, цінності безпеки зростають у тих, хто має виражену потребу в безпеці. Ці люди уникають загрозливих, ризикованих та

нестабільних ситуацій і приділяють увагу не лише своїй безпеці, але й безпеці близьких, національній безпеці та спокою. Гармонія, стабільність, порядок і чистота є важливими цінностями для цієї групи людей, і вони часто виявляють схильність до педантизму.

Конформність (conformity). Визначається бажанням обмежити власні дії схильностей та імпульсів «Я», які можуть засмутити або завдати шкоди іншим, порушити соціальні очікування і норми. Цінності, пов'язані з конформізмом, включають ввічливість, самодисципліну, помірність, повагу до батьків та старших, прийняття життя таким, як воно є, чесність та слухняність. Люди, які цінують конформізм, прагнуть поводитися відповідно до соціальних очікувань і стандартів. Вони надають великого значення виконанню всіх правил і вимог, навіть якщо є можливість їх порушити.

Традиція (tradition). Визначається бажанням поважати та підтримувати звичаї, приймати і визнавати ідеї, існуючі в певній культурі чи релігії, можуть приймати форму релігійних обрядів та норм поведінки. Значущими цінностями, пов'язаними з традицією, є духовність, почуття вдячності, єднання з природою, захист навколишнього середовища, доброзичливість, благочестя та релігійність. Люди, які цінують традицію, вбачають традиційний спосіб поведінки як символ групової солідарності та вияв єдиних цінностей, які гарантують виживання, для них важливі єдність між поколіннями у родині, виконання обрядів та святкування релігійних свят. Вони не прагнуть виділятися з натовпу, уникають змін у звичному для них способі життя та реагують стресом на надмірну увагу до їхньої особистості.

Прихильність (benevolence). Визначається бажанням підтримувати та підвищувати благополуччя людей, з якими особа ідентифікує себе особисто і перебуває у постійному контакті, прагнення утримувати близькі стосунки. Цінності доброзичливості підкреслюють добровільну турботу про добробут інших: вірність, чесність, дружелюбність, відповідальність, любов, вірну

дружбу, відданість, лояльність. Люди, які надають перевагу цінностям прихильності, зазвичай прагнуть до благополуччя, щастя та добробуту своїх рідних, друзів, співробітників та колег, своєю метою вбачають бути опорою та підтримкою для людей, яких вони люблять та поважають.

Універсалізм (universalism). Передбачає розуміння, толерантність і підтримку благополуччя всіх людей, природи та власного «Я». Цінності, пов'язані з універсалізмом, включають розуміння, вдячність, толерантність, захист заради добробуту всіх людей і природи, згоду з самим собою та недоторканність внутрішнього світу. Люди, які віддають перевагу цінностям універсалізму, надзвичайно цінують справедливість та рівність для всіх людей на землі. Часто вони стають активними захисниками інтересів національних та сексуальних меншин, а також незахищених верств населення, активно борються за здоровий спосіб життя та покращення екології на планеті, беручи участь у різноманітних акціях, громадських рухах та об'єднаннях. [135].

За допомогою альфа Кронбаха визначили показник внутрішньої узгодженості методики Шварца на нашій вибірці $\alpha=0.880$, шкала дуже добре узгоджена. Коефіцієнт внутрішньої узгодженості субшкал представлений в Табл. 2.2. Більшість субшкал мають достатню або хорошу узгодженість, субшкала Безпека має погану узгодженість $\alpha=0.510$. Саморегуляція, Стимулювання, Влада, Традиції, Прихильність, Самоорієнтація мають сумнівну узгодженість $0,6 < \alpha < 0,7$.

Таблиця 2.2.

Показник внутрішньої узгодженості субшкал Методики «Портрет цінностей» Ш. Шварца

Шкала/Субшкала цінностей	Альфа Кромбаха
Портрет цінностей	0,880
Саморегуляція (selfdirection)	0,689
Стимулювання (stimulation)	0,634
Гедонізм (hedonism)	0,744
Досягнення (achievement)	0,778
Влада (power)	0,652
Безпека (security)	0,510
Конформність (conformity)	0,743
Традиції (tradition)	0,690
Прихильність (benevolence)	0,681
Самоорієнтація (universalism)	0,619
Консерватизм (conservation)	0,734
Відкритість до змін (Openness to change)	0,789
Самоствердження (Self-Enhancement)	0,836
Турбота про людей і природу (Self-transcendence)	0,774
Індивідуальна орієнтація (Personal focus)	0,869
Соціальна орієнтація (Social Focus)	0,865
Добровільне співробітництво (Growth)	0,829
Ієрархія (Self-protection)	0,793

П'ять фундаментальних вимірів для опису і оцінки особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду розуміються як універсальні, надкультуральні та наддемографічні, найбільш загальні характеристики, що дозволяють отримати повні та всебічні характеристики особистості.

Для визначення особливостей особистості ми використали коротку версію п'ятифакторного опитувальника особистості С.Гослінга, П.Ренфруї

В.Свонна ТІРІ (адаптація М. Кліманської, І. Галецької) [19] яка заснована на визнаній та верифікованій п'ятифакторній теорії особистості.

Екстраверсія (vs інтроверсія) визначає тенденцію до соціальної взаємодії, енергійність, активність, а також відчуття позитивних емоцій. Високий рівень екстраверсії свідчить про активність, оптимізм, товариськість і балакучість, схильність до гри та пошуку діяльностей, тоді як низький рівень може вказувати на сором'язливість, песимізм, надання переваги самотності та уникнення соціальних активностей.

Дружелюбність визначає схильність до співпраці, толерантності, доброзичливості, емпатії та загальної приязності до інших. Високий рівень дружелюбності свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність та прихильність до інших, а також бажання допомагати. З іншого боку, низький рівень може вказувати на егоцентризм, конкурентність, сухість та жорсткість у взаємодії з іншими людьми.

Добросовісність визначає ступінь організованості, відповідальності, самоконтролю та дисциплінованості. Високий рівень цієї риси свідчить про відповідальність, розсудливість та надійність, включаючи в себе трудоголізм, бажання утримувати порядок і прагнення до досягнення високого стандарту. Низький рівень добросовісності можна інтерпретувати як відсутність чітких життєвих цілей та низьку мотивацію до досягнень.

Емоційна стабільність (vs нейротизм) вказує на здатність емоційної саморегуляції та вміння переживати такі емоції як страх, гнів, провина тощо. Високий рівень емоційної стабільності вказує на вміння контролювати та долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху. З низьким рівнем емоційної стабільності може бути пов'язаний високий нейротизм, менша здатність до емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєнь, сором'язливість та розгубленість у присутності інших, а також виражене переживання страху і напруги.

Відкритість новому досвіду - це схильність до творчості, уяви, інновацій, загальної відкритості до нового і його позитивної оцінки.

Високий рівень відкритості досвіду свідчить про жвавий інтерес до різноманітних аспектів життя, креативність, розвинену уяву, незвичайність думок, а також незалежність суджень. З низьким рівнем відкритості до досвіду асоціюється консервативність, відданість традиційним цінностям, прагматичний підхід до інтересів та недовіра до нових ініціатив.

Результати внутрішньої узгодженості шкал на нашій вибірці виявився наступним: Екстраверсії $\alpha=0,3$, Дружелюбність $\alpha=0,6$, Добросовісність $\alpha=0,74$, Емоційної стабільності $\alpha=0,51$ Відкритості новому досвіду $\alpha=0,31$ (Таблиця 2.3). Семюель Гослінг обґрунтовує, що ТІРІ не претендує на високі показники коефіцієнта внутрішньої узгодженості шкал альфа Кронбаха, який є функцією середнього значення кореляцій між питаннями та кількістю включених у шкалу тверджень, тож наявність лише двох питань у кожній шкалі, як є у ТІРІ, призвело до незвично низького рівня внутрішньої узгодженості. Надійність короткої версії забезпечена кореляціями із шкалами більш широких конструктів стандартного BFI (Big-Five Inventory (John & Srivastava, 1999)) [19]. Альфа Кронбаха в оригінальній версії методики були $\alpha=0,68$ для фактору Екстраверсії, $\alpha=0,40$ для Дружелюбності, $\alpha=0,50$ для Добросовісності, $\alpha=0,73$ для Емоційної стабільності та $\alpha=0,45$ для Відкритості новому досвіду. В Таблиці 2.3 представлені значення альфа Кронбаха для ТІРІ адаптованої різними мовами. [19].

Таблиця 2.3.

Показник альфа Кронбаха шкали ТРІ при адоптаціях різними мовами

	С.Госліг, 2003	Український переклад (Виноградов, 2015)	Італійська адоптація (Chiorri. 2014)	Італійська адоптація (Brito-Costa.2015)	Польська адоптація (Sorokowska.2014)	Японська адоптація (Oshio.2014)	Українська адоптація (Кліманьско, Галецька, 2019)	Наше дослідження
Екстраверсія	0,68	0,55	0,72	0,46	0,7	0,64	0,6	0,3
Дружелюбність	0,4	0,42	0,44	0,44	0,5	0,17	0,6	0,6
Добросовісність	0,5	0,65	0,67	0,33	0,76	0,47	0,73	0,74
Емоційної стабільності	0,73	0,3	0,5	0,46	0,65	0,29	0,44	0,51
Відкритості новому досвіду	0,45	0,38	0,43	0,32	0,47	0,4	0,74	0,31

Для діагностики резильєнтності ми використовували методику - шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020)) [21]. Вона містить 10 питань, відповіді на які мають п'ятибальну шкалу Лайкерта. (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4). Отриманий результат може бути в діапазоні від 0 до 40 і є сумою балів відповідей на всі 10 питань.

Для інтерпретації індивідуальних результатів, був сформований нормативний діапазон (Табл. 2,4), на основі дослідження «Твоя життєстійкість в умовах війни» [20].

Таблиця 2.4.

Нормативні показники рівня резильєнтності у балах

Рівень резильєнтності	Бали
Низький	0 – 15
Нижчий за середній	16 – 20
Середній	21 – 25
Вищий за середній	26 – 30
Високий	31 – 40

Показник внутрішньої узгодженості для нашої вибірки показав, що шкала добре узгоджена, альфа Кронбаха $\alpha=0.871$ (Табл. 2.5)

Таблиця 2.5.
Показники внутрішньої узгодженості шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Шкала	показник альфа Кронбаха
Коннора-Девідсона-10	0,871

Для виміру рівня тривоги ми використали шкалу особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна - State-Trait Anxiety Inventory (STAI) [32]. Щоб зменшити ймовірність формальних відповідей, опитувальник включає твердження, що характеризують як високий, так і низький рівень тривожності, всього 20 питань. Респондент має відповісти як він себе почуває зазвичай. У прямих питаннях відповідь "1" означає легкий ступінь тривожності, тоді як "4" вказує на високий рівень тривоги, у зворотних - навпаки. Після підрахунку балів їх можна інтерпретувати наступним чином: 30 і менше балів, вказує на низький рівень тривоги; від 31 до 45 балів — на помірний рівень; понад 45 балів — на високий рівень тривоги (Табл. 2.6).

Таблиця 2.6.
Нормативні показники рівня тривожності у балах

Рівень тривожності	Бали
Низький	≤ 30
Помірний	31 – 45
Високий	≥ 46

Шкала особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI) дуже добре узгодження, альфа Кронбаха $\alpha=0.902$ (Табл. 2.7) на нашій вибірці.

Таблиця 2.7.
Показники внутрішньої узгодженості шкали особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна

Шкала	показник альфа Кронбаха
Особистісна тривога Спілбергера-Ханіна	0,902

З опису методик витікає необхідність їх використання для нашого дослідження, високі показники альфа Кронбаха свідчать, що обрані інструмент є надійним для нашої вибірки.

Для отримання соціально-демографічної, професійної та інформації пов'язаної з безпекою та досвідом пов'язаним з війною була розроблена спеціальна анамнестична анкета (Додаток А).

Для досягнення поставлених у дослідженні цілей п'ять описаних методики: модифікована шкалу суб'єктивного благополуччя «БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О. В. Креденцер) [12], портрет цінностей Ш. Шварца (адаптація І. Семків) [20], короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ в адаптації М. Кліманської, І. Галецької [19], шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; адаптація Школіна та ін., 2020) [21], шкала особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory (STAI)) [32] та анамнестична анкета є необхідними і сукупно достатніми.

2.2 Характеристики вибірки

Збір даних відбувався за допомогою Google Forms протягом листопада 2023 року. Для опрацювання результатів дослідження були застосовані методи математичної та статистичної обробки даних за допомогою програми Jamovi 2.3.28.0.

В опитуванні взяли участь 112 респондентів. Під час аналізу даних методики Шварца по шкалам Саморегуляція, Безпека, Прихильність, Самоорієнтація, Відкритість до змін, Турбота про людей і природу, Індивідуальна орієнтація, Соціальна орієнтація та Ієрархія коробчата діаграма (Box Plots) показала викид, це респондентка під номером 90 (Рис. 2.2), заповнюючи методику вона з 40 питань шкали тільки в 2 знайшов мінімальну схожість з собою.

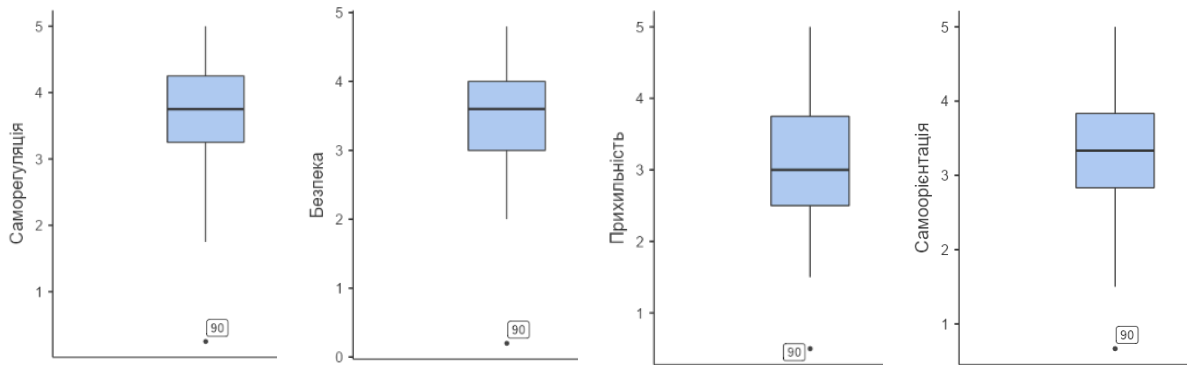


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за субшкалами методики Шварца з викидами.

Оскільки темою дослідження є вплив соціально-психологічних чинників один з яких особистісні цінностей, жодна з яких, на думку респондентки, їй не властива, вона була вилучена з масиву даних.

Тож подальший аналіз був зроблений на основі відповідей 111 респондентів. З них 79 (71,2%) жінок і 32 (28,8%) чоловіків (Рис. 2.3), 87 (78,4%) повідомили, що перебувають в офіційному чи цивільному шлюбі (Рис. 2.4), у 75 (67,5 %) є діти, зокрема 49 (44,1%) мають дітей віком до 18 років. На момент опитування ніхто з нашої вибірки не приймав особистої участі у бойових діях, та не утримав поранення в наслідок війни. Також респонденти надали інформацію про освіту, професійну успішність, трудову зайнятість, матеріальний стан та його зміну під час війни, тип місця проживання за кількістю населення в них (Додаток Б). Розподіл за віком відображений в Таблиці 2.8. і Рис. 2.5.

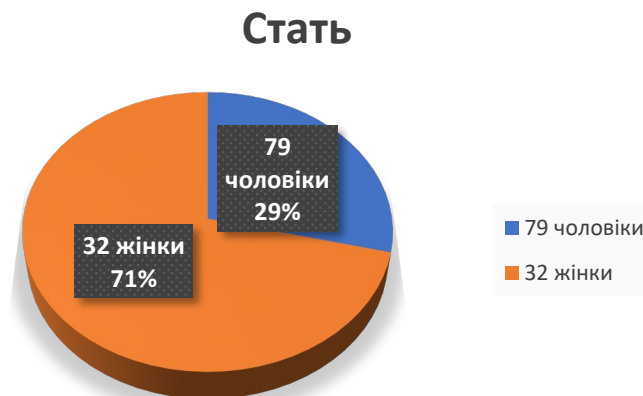


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за статтю

Чи перебуваєте ви у стосунках ?

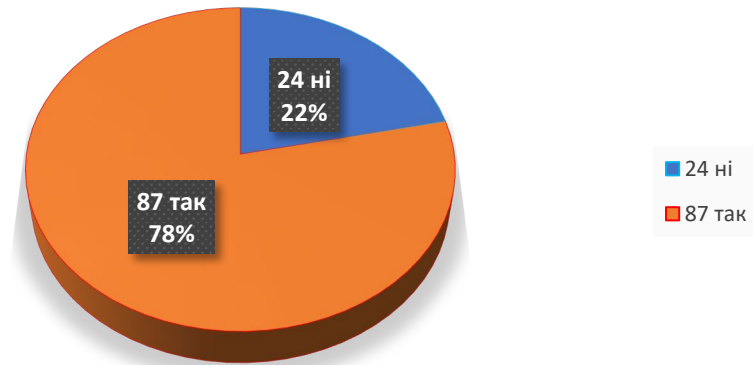


Рис. 2.4. Розподіл вибірки за принципом наявності партнера

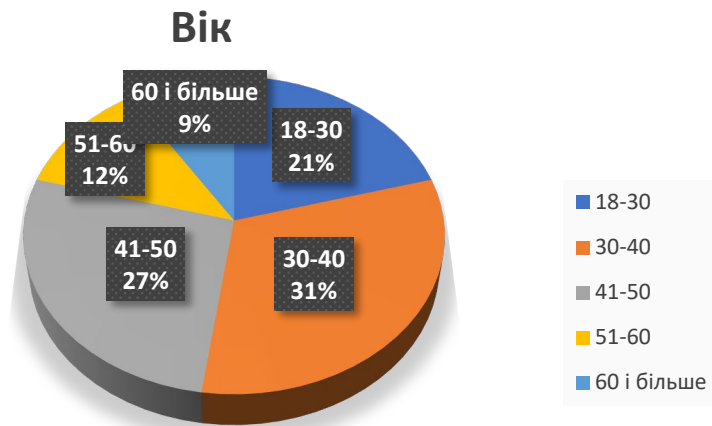


Рис. 2.5. Розподіл вибірки за віком

Таблиця 2.8.

Розподіл респондентів за віком

Вік	Кількість	% від спільного кількості
18-30	23	20.7 %
31-40	35	31.5 %
41-50	30	27.0 %
51-60	13	11.7 %
61	10	9.0 %

При дослідженні особистого досвіду під час війни, жоден з опитуваних не зазначив, що брав участь у бойових діях, 2 (1,8%) повідомили, що приймали особисту участь в іншій діяльності в зоні бойових дій, 4 (3,6%) проходили службу в складі ЗСУ, ТрО, силових структур тощо, 7 (6,3%) займались волонтерством, у 30 (27%) був досвід вимушеного переїзду з постійного місця проживання, з яких 20 (18%) у межах України і 10 (9%) за кордон, 68 осіб (61,3%) повідомили, що їхнє місце перебування під час війни не змінювалося. На момент збору даних 102 (91,9%) респонденти зазначили, що проживають на території України без активних бойових дій, 4 (3,5%) в прифронтовій зоні, 2 (1,8%) в прикордонні з РФ і РБ, 3 (2,7%) за кордоном. У 1 (0,9%) респондента під час війни повністю втрачене чи зруйноване житло, у 5 (4,5%) житло зазнало часткових ушкоджень, у 105 (94,6%) житло не постраждало. Серед респондентів внаслідок війни 1 отримав фізичні ушкодження, у 27 (24,3%) отримав фізичні ушкодження а у 23 (20,7%) загинув хтось з близьких. Лише 31 (27,9%) вважає, що не зазнав небезпеки для життя, в той час як інші зазнали від не значної до надзвичайно сильної. 89 (80%) - відзначили погіршення свого емоційного стану під час війни, 3 (2,7%) покращення. Приблизно однакова кількість респондентів оцінюють свої перспективи як позитивні - 35 (31,3%) чи негативні - 37 (33,1%), а 40 (35,7%) вважають, що після певного складного періоду життя відновиться на попередньому рівні, або близькому до нього (Додаток Б).

З огляду на те, що в вибірці представлені респонденти з різними віком, освітою, фінансовими можливостями, працевлаштуванням, які проживають на різних територіях, в містах та селах з різною кількістю населення, та мають різний досвід пов'язаний з війною, ми можемо вважати вибірку такою, що відповідає цілям поставленим в дослідженні.

Висновки до розділу II

У даному розділі було представлено операційну модель нашого дослідження, яке спрямоване на вивчення соціально-психологічних чинників, що впливають на суб'єктивне благополуччя в умовах війни.

Ми обґрунтували та описали обрані методики, та впевнились, за допомогою альфа Кронбаха, що вони мають високу внутрішню узгодженість, що забезпечує надійне вимірювання необхідних для дослідження конструктів. Отже п'ять методики: модифікована шкалу суб'єктивного благополуччя «БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О. В. Креденцер) [16], портрет цінностей Ш. Шварца (адаптація І. Семків) [20], короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ в адаптації М. Кліманської, І. Галецької [19], шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; адаптація Школіна та ін., 2020) [21], шкала особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory (STAI)) [32] та анамнестична анкета є необхідними і сукупно достатніми для проведення даного дослідження.

Характеристика вибірки свідчить про те, що в ній представлені різні вікові верстви населення з різним досвідом пов'язаним з війною та іншими соціально-демографічними ознаками, що забезпечує її репрезентативність.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Аналіз та інтерпретація отриманих даних

Після обробки сирих балів результат вимірювань за допомогою модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя «БіБіСі» в нашій вибірці виявився наступним (Табл. 3.1): середній бал суб'єктивного благополуччя 74,8 з стандартною похибкою 1,333. За нульову гіпотезу приймаємо, що рівень SWB в популяції дорівнює 50. При цьому коефіцієнт Стюдента $t=18,6$, статистична значущість $p < 0.001$ - нульова гіпотеза не встояла, розмір ефекту Коена для отриманого результату $d = 1,76$, показники дозволяють визнати результат статистично значущими і прогнозувати, що середній показник суб'єктивного благополуччя в популяції буде від 73,27 до 75,93 (Рис. 3.1.) з силою ефекту Коена від дуже сильно $d = 1,46$ до надсильного $d=2,06$. Звіряючись з Таблицею 3.3 нормативних даних шкали суб'єктивного благополуччя «БіБіСі» можемо дійти висновку, що середній бал суб'єктивного благополуччя в популяції знаходиться на верхній межі низького. Також статистично значущими $p < 0.001$ є показники всіх 3 субшкал, з дуже сильним розміром ефекту. (Табл. 3.2.)

Таблиця 3.1.

Описова статистика середнього бала суб'єктивного благополуччя

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Середній бал	Медиана	SD	SE
Суб'єктивне благополуччя	74.8	75	14.04	1.333
Психологічне благополуччя	38.1	38	7.96	0.756
Фізичне здоров'я та благополуччя	20.2	20	4.66	0.442
Стосунки	16.5	16	3.63	0.344

Таблиця 3.2.
Показники статистичної значущості суб'єктивного благополуччя

		Стат- ка	df	p	Cohen's d	Роз. Еф.	95% дов. інт.	
							Ниж.	Верх.
Суб'єктивне благополуччя	Student's t	18.6	110	<.001		1.76	1.46	2.06
Психологічне благополуччя	Student's t	16.0	110	<.001		1.52	1.24	1.79
Фізичне здоров'я та благополуччя	Student's t	14.1	110	<.001		1.33	1.08	1.59
Стосунки	Student's t	18.7	110	<.001		1.78	1.48	2.08

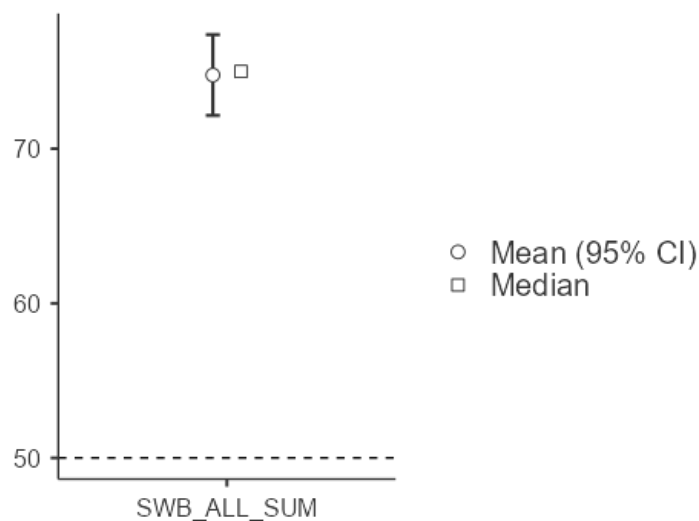


Рисунок 3.1. Прогнозований показник рівня суб'єктивного благополуччя в популяції

Таблиця 3.3.

Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя

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

В нашій вибірці найменший бал суб'єктивного благополуччя 29 при мінімумі 24 а найвищий 107 при максимумі 120. На Рис 3.2 представлений розподіл за балами.

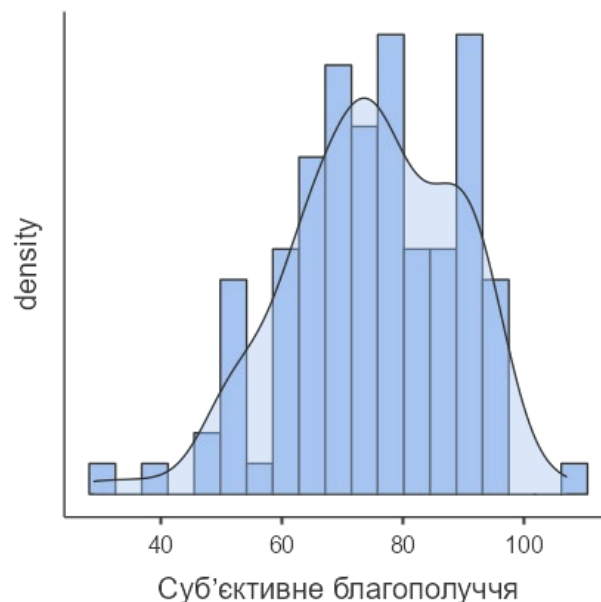


Рисунок 3.2. - Розподіл рівня суб'єктивного благополуччя за балами в нашій вибірці.

Після обробки сирих даних підрахунок балів показав, що більша половина вибірки 55% (61 респондент) мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, 33,3% (37 респондентів) середній, 11,7% (13 респондентів) високий (Таблиця 3.4., Рис. 3.3.) .

Таблиця 3.4.

Розподіл за рівнем суб'єктивного благополуччя

рівні	кількість	% від спільного кількості
низький	61	55.0 %
середній	37	33.3 %
високий	13	11.7 %

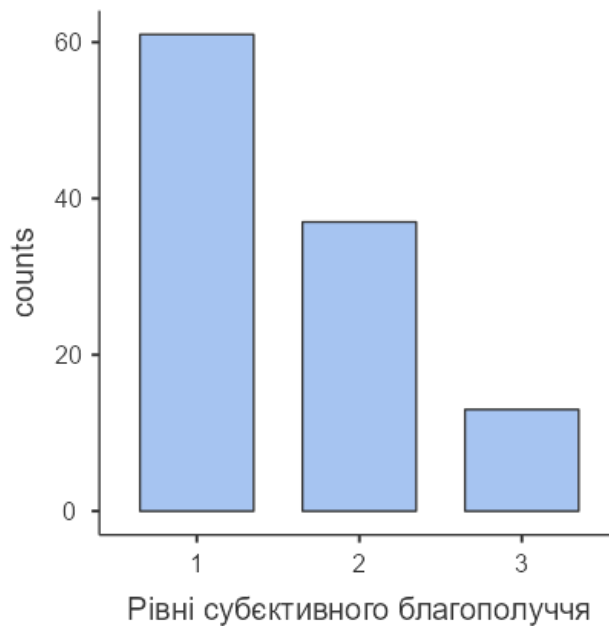


Рисунок 3.3. Розподіл рівня суб'єктивного благополуччя в нашій вибірці. (1 - низький, 2 - середній, 3 - високий)

Аналіз отриманих даних дозволяє прогнозувати, що рівень суб'єктивного благополуччя в популяції не залежить від статі, як загальний так і по субшкалам: стосунків, психологічного благополуччя та фізичного здоров'я і благополуччя (Табл. 3.5.). Нормальність розподілу (Таблиця 3.6.) та однорідність дисперсії (Таблиця 3.7.) дозволяють нам інтерпретувати коефіцієнт Стьюдента t .

Таблиця 3.5.

Коефіцієнт статистичної значущості залежності суб'єктивного благополуччя від статі

		Статистика	p
Суб'єктивне благополуччя	Коеф. Стьюдента t	-0.260	0.795
Психологічне благополуччя	Коеф. Стьюдента t	-0.293	0.770
Фізичне здоров'я та благополуччя	Коеф. Стьюдента t	-0.444	0.658
Стосунки	Коеф. Стьюдента t	0.206	0.837

Таблиця 3.6.

Тест на нормальність розподілу для суб'єктивного благополуччя (Шапиро-Уилк)

	W	p
Суб'єктивне благополуччя	0.980	0.091
Психологічне благополуччя	0.980	0.102
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.985	0.236
Стосунки	0.982	0.140

Примітка. Мале значення p припускає порушення припущення про нормальність

Таблиця 3.7.

Результати тесту на однорідності дисперсії для суб'єктивного благополуччя (Левен)

	F	df (ступенів свободи)	df2	p
Суб'єктивне благополуччя	0.6457	1	109	0.423
Психологічне благополуччя	1.4008	1	109	0.239
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.1376	1	109	0.711
Стосунки	0.0967	1	109	0.756

Примітка. Мале значення p припускає порушення припущення о рівних дисперсіях

Середній показник субшкали фізичного здоров'я і благополуччя нижчий ніж показники субшкал стосунків і психологічного благополуччя (Табл. 3.8). Цей результат ми можемо перенести на популяцію бо для обох статистична значущість $p < 0.001$, при нульові гіпотезі, що вони однакові в популяції, а розмір ефекту Коена $d=0,558$ з 95% довірчим інтервалом

коливається від 0,358 до 0,756 для стосунків, тобто ефект між слабким і великим. Для психологічного благополуччя Коен $d=0,565$ і з 95% довірчим інтервалом коливається від 0,364 до 0,765. (Табл. 3.9., Рис. 3.4.) Аналогічний результат був отриманий в дослідженні Карамушки Л. і співавторів [98].

Таблиця 3.8.

Середні бали модифікованої шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ

Описові статистики

	Середній	Медіана	SD	Мінімум	Максимум
Психологічне благополуччя	3.17	3.17	0.663	1.17	4.58
Фіз. здоров'я та благополуччя	2.89	2.86	0.666	1.00	4.43
Стосунки	3.29	3.20	0.725	1.40	4.80
Суб'єктивне благополуччя	3.12	3.14	0.577	1.24	4.40

Табл. 3.9.

Парні зразки Т-Тесту для субшкал модифікованої шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ

			р	Різн. середніх	Розмір ефекту	Нижній 95%	Верхній 95%
Псих. бл.	Фіз. та бл.	Ст'юдент t	5,95	< .001	0.287	0.364	0.765
Стос бл.	Фіз. та бл.	Ст'юдент t	5.91	< .001	0.404	0.358	0.756

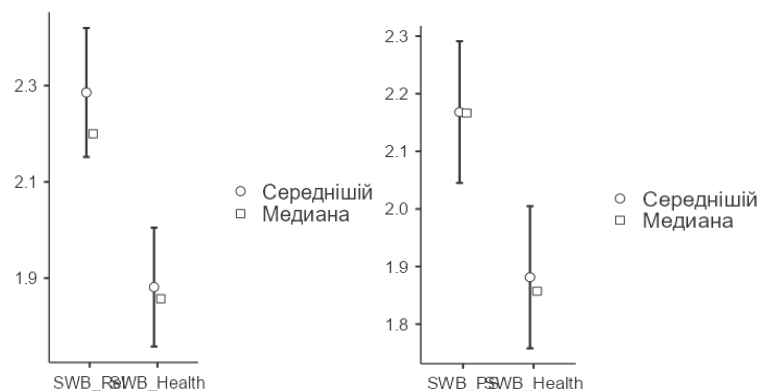


Рисунок 3.4. Середні бали з довірчими інтервалами для субшкал Модифікованої шкала Суб'єктивного благополуччя БІБІСІ

Порівнюючи результати нашого дослідження, збір даних для якого проводився в листопаді 2023 року (через 1 рік і 9 місяців від початку повномасштабного вторгнення) з результатами Карамушки [98], яке проводилось у травні 2022 року (через 3 місяці від початку повномасштабного вторгнення), було виявлено що рівень суб'єктивного благополуччя як загального так і по субшкалам знизився з помірного на низький, і ця різниця є статистично значущою. У дослідженні Карамушки середні значення суб'єктивного благополуччя і всіх субшкал є вищими (Табл. 3.10).

Таблиця 3.10.

Середні бали модифікованої шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ з дослідження Карамушки

Респондентів - 344, проводилось в березні 2022

	Середній	SD	Мінімум	Максимум
Психологічне благополуччя	3,65	0.663	1.17	5,00
Фіз. здоров'я та благополуччя	3,35	0.666	1,14	5,00
Стосунки	3,61	0.725	1,20	5,00
Суб'єктивне благополуччя	3,56	0.577	1,38	5,00

Описана вище відмінність є статистично значущою, аналіз даних показав, що через 1 рік і 9 місяців від початку повномасштабного вторгнення суб'єктивне благополуччя у цивільного населення знизилось порівняно з трьома місяцями від його початку. Для перевірки статистичної значущості в якості тестових значень для нульової гіпотези ми використовувати середні значення отримані в дослідженні Карамушки (Табл. 3.11 - 3.14). Розмір ефекту в популяції для всіх від середнього до високого. Причини цієї відмінності потребують додаткових досліджень, бажано лонгітюдних, зазначена різниця може бути як ознакою зниження суб'єктивного благополуччя в зв'язку з тривалістю війни, так і різними вибірками, або іншими чинниками які не зазначені в нашому дослідженні. Проте тенденція до зниження рівня задоволення життям українців у 2024

році порівняно з 2022 прослідковується і в щорічному міжнародному рейтингу щастя [46] у рамках ініціативи ООН. Також важливо зауважити, що суб'єктивне благополуччя у дослідженні Карамушки має статистично значущу залежність від статі, сімейного стану, професії, трудової зайнятості, кар'єри, територіального розташування.

Таблиця 3.11.
Середній бал субшкали психологічного благополуччя отриманого нами в порівнянні з дослідження Карамушки

		Статистика	p		Розмір ефекту	Нижн. 95%	Верхній 95%
Психологічне благополуччя	Стьюдент t	-7.54	<.001	Коеф d	-0.716	-0.923	-0.506

Примітка. $N_a \mu < 3.65$

Таблиця 3.12.
Середній бал субшкали фізичного здоров'я та благополуччя отриманого нами в порівнянні з дослідження Карамушки

		Статистика	p		Розмір ефекту	Нижн. 95%	Верхній 95%
Фіз. здоров'я та благополуччя	Стьюдент t	-7.31	<.001	Коеф d	-0.694	-0.900	-0.485

Примітка. $N_a \mu < 3.35$

Таблиця 3.13.
Середній бал субшкали фізичного здоров'я та благополуччя отриманого нами в порівнянні з дослідження Карамушки

		Статистика	p		Розмір ефекту	Нижн. 95%	Верхній 95%
Стосунки	Стьюдент t	-4.65	<.001	Коеф d	-0.441	-0.635	-0.245

Примітка. $N_a \mu < 3.61$

Таблиця 3.14.
Середній бал субшкали фізичного здоров'я та благополуччя отриманого нами в порівнянні з дослідження Карамушки

		Статистика	p		Розмір ефекту	Нижн. 95%	Верхній 95%
Суб'єктивне благополуччя	Стьюдент t	-8.08	<.001	Коеф d	-0.767	-0.978	-0.554

Примітка. $N_a \mu < 3.56$

Рівень суб'єктивного благополуччя в нашій вибірці залежить від професійної успішності, статистична значущість $p=0,023$ (Табл.3.15.), залежить від зміни емоційного стану під час війни, статистична значущість $p=0,018$ (Табл.3.16.), від того на скільки оптимістично респонденти оцінюють свої життєві перспективи (Рис 3.5.), статистична значущість $p<0,001$ (Табл.3.17.) він фінансового стану, статистична значущість $p=0,002$ (Табл.3.18.), та від зміни роботи $p=0,018$ (Табл.3.19.). Всі інші досліджені соціально-демографічні фактори, такі як стать, вік, наявність дітей чи стосунків, освіта, працевлаштування, особистий досвід під час війни (волонтерство, поранення, смерть близької людини, переїзд в інше місце проживання), проживання на територіях з різною бойовою активністю, та різною кількістю населення не мають статистично значущого впливу на рівень суб'єктивного благополуччя. Можливо отримана відмінність між нашим дослідження і Карамушки пов'язана з різними вибірками, або невеликою кількістю респондентів які проживають в прифронтові чи пригородні з агресором зоні тощо.

Таблиця 3.15.

Статистична значущість залежності суб'єктивного благополуччя від професійної успішності

Односторонній ANOVA				
	F	df1	df2	p
Суб'єктивне благополуччя	3.30	3	107	0.023

Таблиця 3.16.

Статистична значущість залежності суб'єктивного благополуччя від зміни емоційного стану під час війни

Односторонній ANOVA				
	F	df1	df2	p
Суб'єктивне благополуччя	3.52	3	107	0.018

Таблиця 3.17.

Статистична значущість залежності суб'єктивного благополуччя від оцінки оптимістичності життєвої перспективи.

Односторонній ANOVA

	F	df1	df2	p
Суб'єктивне благополуччя	8.09	4	106	<.001

Таблиця 3.18.

Статистична значущість залежності суб'єктивного благополуччя від фінансового стану

Односторонній ANOVA

	F	df1	df2	p
Суб'єктивне благополуччя	4.55	4	106	0.002

Таблиця 3.19.

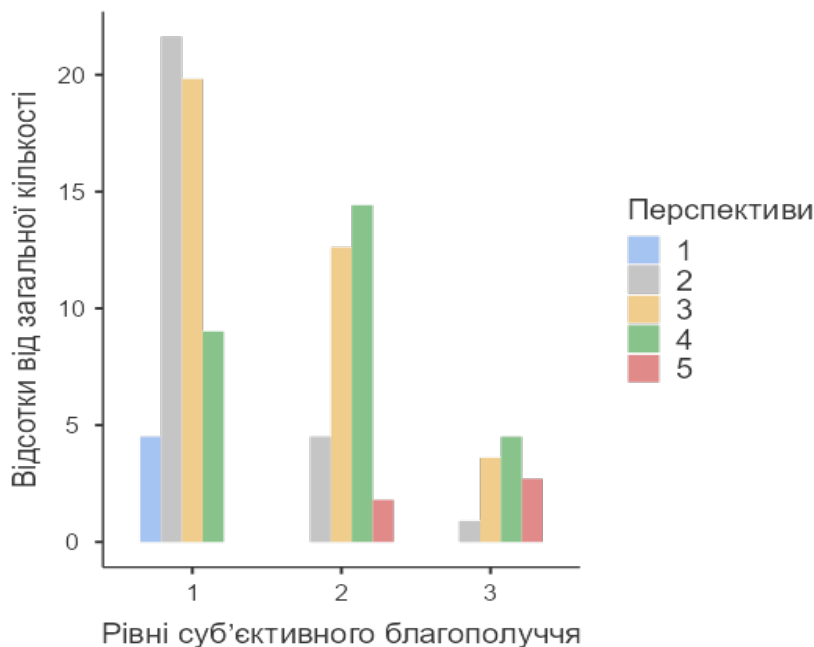
Статистична значущість залежності суб'єктивного благополуччя від матеріального стану

Односторонній ANOVA

	F	df1	df2	p
Суб'єктивне благополуччя	2.87	3	107	0.040

Більш детальне дослідження рівня тривожності у респондентів з різними бачення своїх життєвих перспектив (питання 20 анамнестичної анкети (Додаток А)) показав, що ті хто вважає, що внаслідок війни життєві перспективи суттєво погіршилися мають низький рівень суб'єктивного благополуччя. Ті хто оцінюють свої життєві перспективи безумовно

оптимістично мають середній чи високий рівень суб'єктивного благополуччя (Рис. 3.5.).



Примітка. Перспективи це відповіді на 20 питань анамнестичної анкети: Внаслідок війни життєві перспективи: 1- суттєво погіршилися, 2- погіршилися, 3- після певного періоду утруднень життя відновиться на попередньому рівні, або близькому до нього, 4 - переважно оптимістично, 5- безумовно оптимістично)

Рис. 3.5. Графік розподілу рівня суб'єктивного благополуччя в залежності від життєвої перспективи

В опитувальнику Портретних цінностей Шварца найвищий середній бал виявився у питаннях 14 - 3,50 (Для неї важлива безпека її країни. Вважає, що держава повинна бути готова до захисту від зовнішньої і внутрішньої небезпеки.) та 11 - 3,12 (Важливо самій вирішувати, що робити. Подобається бути вільною у плануванні і виборі своєї діяльності.), найнижчий у питаннях 20 - 0,640 (Важливо бути релігійною. Дуже старається дотримуватись своїх релігійних переконань.) та 9 - 0,721 (Вона вважає, що важливо не просити більше, ніж маєш. Люди повинні задовольнятися тим, що мають) (Табл. 3.19.) .

Таблиця 3.19.

Питання з найбільшим та найменшим середнім балом в методиці
 Портрет цінностей Ш. Шварца

	PVQ14	PVQ11	PVQ9	PVQ20
Середній	3.50	3.12	0.721	0.640
Медіана	4	3	0	0
Стандартне відхилення	0.725	1.01	1.38	1.46
Мінімум	0	-1	-1	-1
Максимум	4	4	4	4

Найбільший на найменший середній бал в шкалі Шварца саме на ці питання яскраво відображають головні настрої українців в час війни: захист і безпека країни, прагнення бути вільними, не бажання задовольнитись тим, що є і прагнути більшого, а також свідчать, що релігія, наразі, відіграє важливу роль для не великої кількості респондентів.

При більш детальному дослідженні відповідей на 9 питання (Вона вважає, що важливо не просити більше, ніж маєш. Люди повинні задовольнитись тим, що мають) за допомогою таблиць сполучення виявилась статистична значущість $p=0.011$, з середньою силою зв'язку ефекту Крамера $V=0,367$, $\chi^2=14,9$, $df=5$ ступенів свободи, у розподілі відповідей між чоловіками та жінками (Табл. 3.20, Рис. 3.6.). Зв'язок між відповіддю і статтю респондента виникає тому, що подібність з собою при відповіді на це питання не бачать 68,4% жінок і лише 31,3% чоловіків, в той час як різну ступінь схожості відмічають лише 31,7 % жінок а 68,7% чоловіків.

Таблиця 3.20.

Таблиця сполучення розподілу відповідей чоловіків та жінок на питання 9 методики Шварца «Вона вважає, що важливо не просити більше, ніж маєш. Люди повинні задовольнятися тим, що мають»

PVQ9		стать		Всього
		Чоловіки	Жінки	
-1	% у шпальті	6.3 %	24.1 %	18.9 %
0	% у шпальті	25.0 %	44.3 %	38.7 %
1	% у шпальті	15.6 %	5.1 %	8.1 %
2	% у шпальті	31.3 %	19.0 %	22.5 %
3	% у шпальті	15.6 %	6.3 %	9.0 %
4	% у шпальті	6.3 %	1.3 %	2.7 %
Всього	% у шпальті	100.0 %	100.0 %	100.0 %

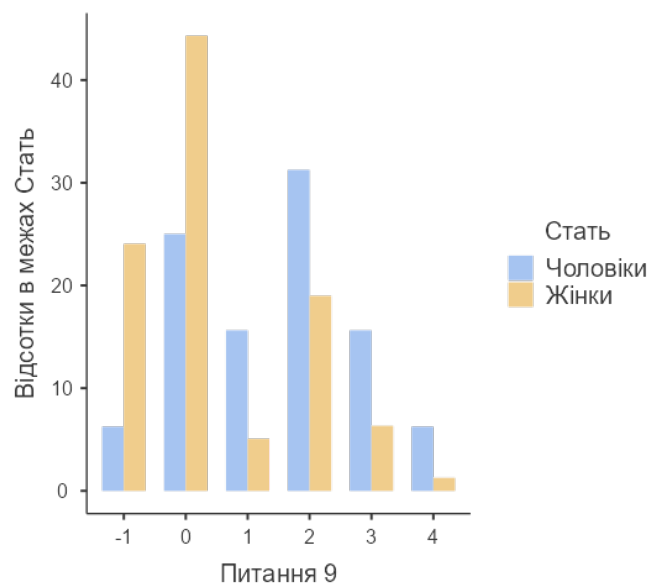


Рисунок 3.6. Розподіл відповіді на питання 9 шкали портрет цінностей Шварца залежно від статі, з урахуванням відсотка у межах статі.

Аналіз середнього бала по субшкалам цінностей методики Шварца показав, що найбільший середній бал у нашій вибірці отримала цінність Саморегуляції - 3,68, найменший Традиція 1,96 (Табл. 3.21.). Якщо порівняти отримані нами результати з результатами загальнонаціонального кількісного дослідження «Ціннісні орієнтації Українців» [29] (Рис. 1.2), то

побачимо їх певну подібність. В верху ієрархічної таблиці «Ціннісних орієнтації Українців» розташувались відповідно: Безпека, Прихильність, Самоорієнтація а внизу Стимулювання, Традиція, Влада. Тобто, не зважаючи на ротацію деяких цінностей, загальна тенденція до розташування в ієрархічній таблиці дуже подібна.

Таблиця 3.21.

Ієрархічна таблиця цінностей за результатами дослідження

Особистісна цінність	Середнє значення
Саморегуляція	3,68
Безпека	3,49
Самоорієнтація	3,39
Гедонізм	3,25
Прихильність	3,11
Досягнення	3,01
Стимулювання	2,70
Конформність	2,62
Влада	2,34
Традиції	1,96

При розміщенні цінностей відповідно до кругової моделі Шварца вона буде мати вигляд як зображено на Рис. 3.7. Аналізуючи протилежні кластери бачимо, що «Турбота про людей та природу» має більшу цінність ніж «Самоствердження», а «Відкритість до змін» більшу ніж «Консерватизм».

Коло цінностей



Рис. 3.7. Коло цінностей Шварца для нашої вибірки

Якщо сформувати діаграму кругової модель Шварца для нашої вибірки з урахуванням числових показників (Рис 3.8), ми побачимо, що переважають цінності які формують вісь добровільне співробітництво (Рис. 1.1). Також видно, що суттєво відрізняєте від сусідніх показник цінності Безпека. Згідно з теорією Ш. Шварца значущість цінності безпеки зростає в умовах загрози або нестабільності, такої як війна чи соціальні заворушення. Тобто цінність безпеки стає більш вираженою у тих індивідів, які мають в ній значну потребу, це аспекти, пов'язані зі стабільністю суспільства, захистом від небезпек та підтримкою порядку. У подібних ситуаціях посилюється потреба в передбачуваності та захищеності, що призводить до підвищення вагомості цінностей безпеки в особистісній ієрархії цінностей. Враховуючи, що методика Шварца побудована за принципом близькості сусідніх цінностей, одним з пояснень цієї суттєвої відмінності може бути саме війна в Україні, проте ця гіпотеза потребує додаткового дослідження.

Тут варто згадати про дослідження яке відзначило, що схильності до мілітаристських установок пов'язана з високим рівнем цінностей Влада, Досягнення, Безпека і Конформність, та низьким рівнем Прихильності і Самоорієнтація [55]. Якщо перенести результати зазначеного дослідження на наші, то можна висунути гіпотезу, що українці не схильні до мілітаризму. Проте ця гіпотеза також потребує подальшого дослідження.

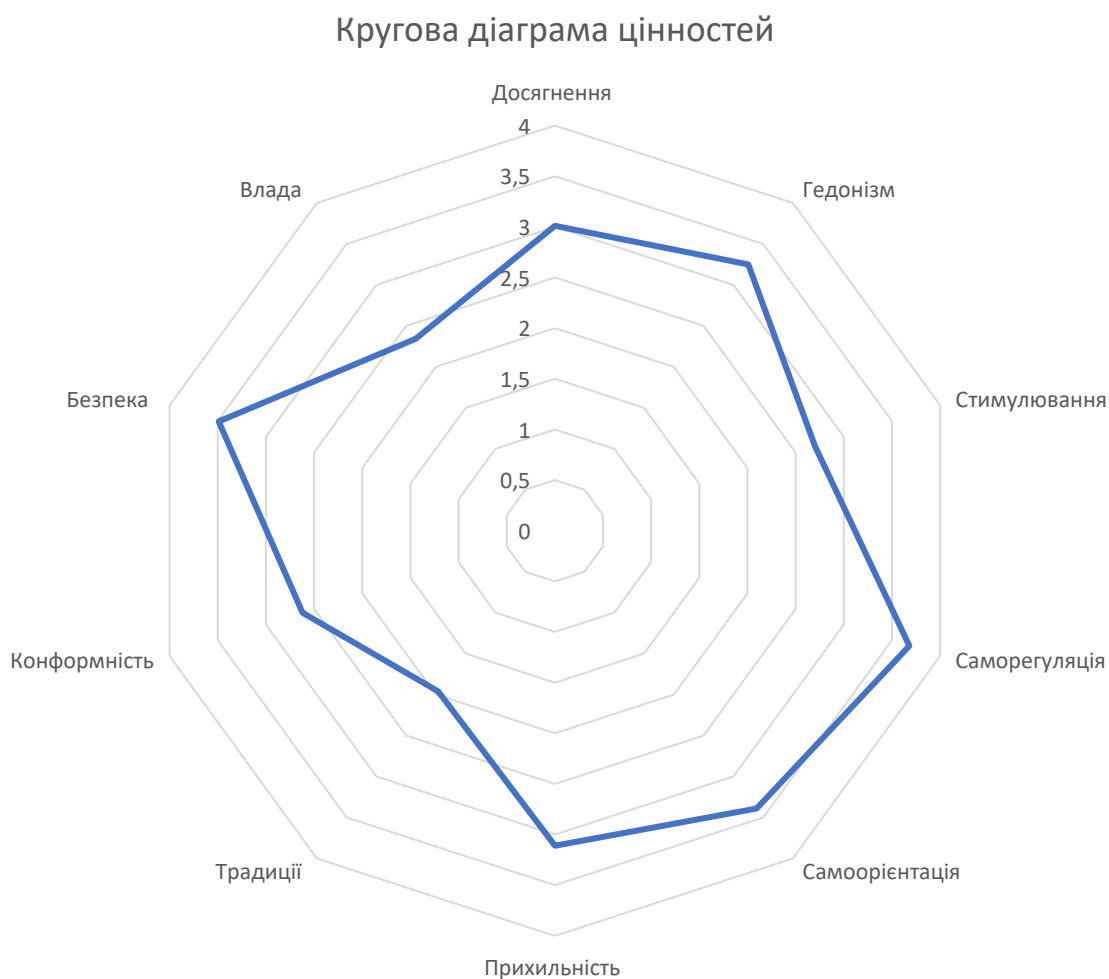


Рисунок 3.8. Кругова діаграма кола цінностей Шварца для нашої вибірки.

Останнє місце в ієрархічній таблиці посіла цінність Традиція. Її розподіл за віком, показав тенденцію, що більш молоді люди менш схильні до цінності Традицій. (Рис. 3.9.). Схожа тенденція прослідковується в загальнонаціональному кількісному дослідженні «Ціннісні орієнтації»

Українців» [29]. Відповідно до оприлюднених там даних «Традиція» починаючи з 2004 року з п'ятого місця ієрархічної таблиці перемістилась на 9, тобто з часом її цінність зменшується, що підтверджується даними і нашого дослідження.

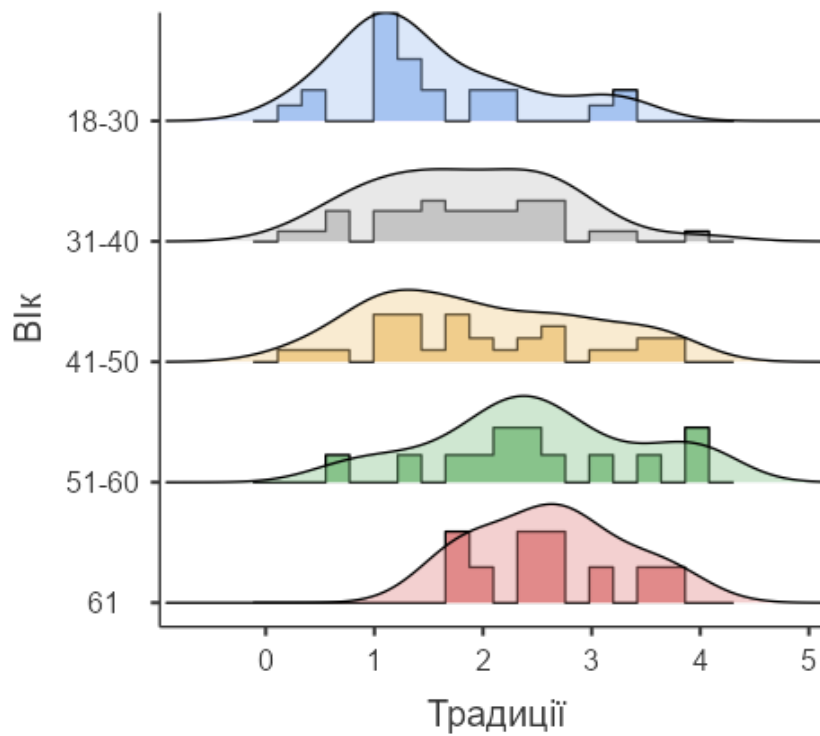


Рисунок 3.9. Розподіл цінності Традиції в залежності від віку.

Аналіз отриманих даних по шкалі резильєнтності показав, що середній бал нашої вибірки 26,1 (Табл. 3.22.), що відповідає вищому за середній рівню (Табл. 2.4.). З урахуванням стандартного відхилення $SD=6,15$ середній показник у вибірці буде від 19,95 це верхній кордон нижчого за середній рівня, до 32,25, тобто високого рівня. На Рис. 3.10. відображений розподіл резильєнтності серед досліджуваної вибірки, оцінений в балах.

Табл. 3.22.

Середній бал резильєнтності нашої вибірки

Описові статистики

	N	Пропущений	Середній	Медіана	SD	Мінімум	Максимум
Резильєнтність	111	0	26.1	25	6.15	8	40

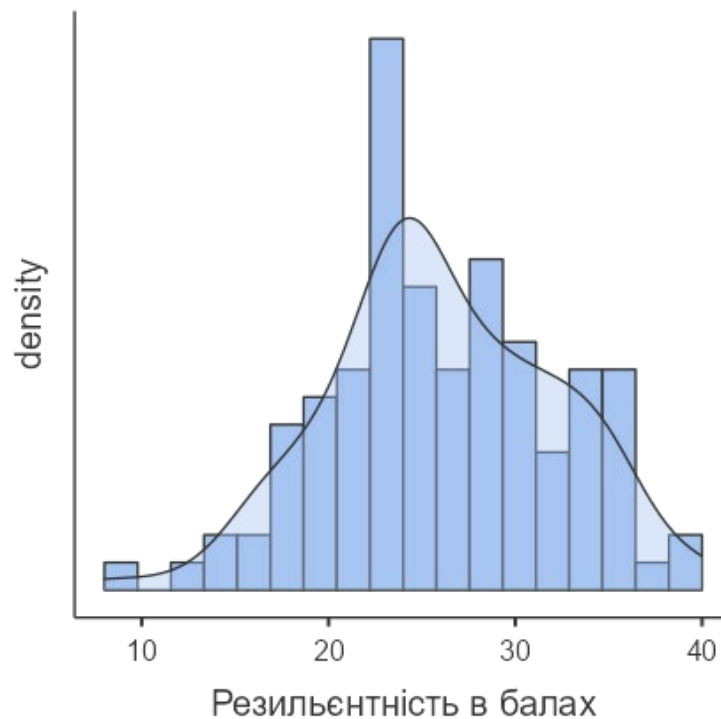


Рис. 3.10. Гістограма розподілу резильєнтності серед досліджуваної вибірки

Відповідно до методики резильєнтність має 5 рівнів: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий. У найбільшій кількості респондентів - 39, виявився середній рівень резильєнтності, у 29 - високий, і в 4- низький (Рис. 3.11, Табл. 3.23.)

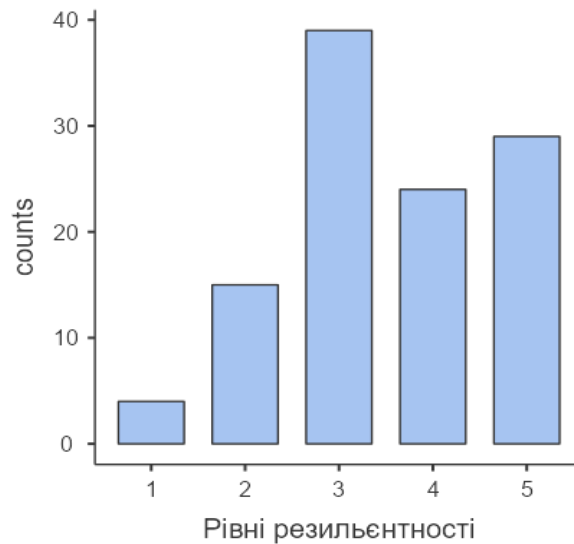


Рис. 3.11. Гістограма розподілу резильєнтності за рівнями

Табл. 3.23.

Відсотковий і кількісний розподіл вибірки за рівнем резильєнтності

Частоти Рівні резильєнтності

Рівні резильєнтності	Лічильники	% від спільної кількості	Накопичений %
1	4	3.6 %	3.6 %
2	15	13.5 %	17.1 %
3	39	35.1 %	52.3 %
4	24	21.6 %	73.9 %
5	29	26.1 %	100.0 %

Результати показали що резильєнтність має статистично значущий зв'язок з професійною успішністю, коефіцієнт статистичної значущості $p < 0.001$ (Табл. 3.24), з вимушеними професійними змінами, що відбулись під час війни $p = 0.026$ (Табл. 3.25), зі зміною емоційного стану під час війни $p = 0.008$ (Табл. 3.26), з тим наскільки респондент бачить оптимістичними свої перспективи $p < 0.001$ (Табл. 3.27). Чи є ці чинники причиною певного рівня резильєнтності чи її наслідком наразі відповісти складно. Можливо респонденти з більш позитивним поглядом на перспективі від початку мали вищий рівень резильєнтності. Тенденція зниження емоційного стану у

респондентів з низькою резильєнтністю, також може свідчити про низький її рівень до початку повномасштабного вторгнення, і відповідно про погану адаптації до нових, складних умов життя.

Табл. 3.24.

Коефіцієнт статистичної значущості залежності резильєнтності та професійної успішності

Односторонній ANOVA (Велч)				
	F	df1	df2	p
Резильєнтність	10.4	3	20.5	<.001

Табл. 3.25.

Коефіцієнт статистичної значущості залежності резильєнтності та вимушених професійних змін, що відбулись під час війни

Односторонній ANOVA (Велч)				
	F	df1	df2	p
Резильєнтність	3.96	3	17.3	0.026

Табл. 3.26.

Коефіцієнт статистичної значущості залежності резильєнтності та зміни емоційного стану під час війни

Односторонній ANOVA (Велч)				
	F	df1	df2	p
Резильєнтність	6.93	3	10.0	0.008

Табл. 3.27.

Коефіцієнт статистичної значущості залежності резильєнтності та вимушених професійних змін що відбулись під час війни

Односторонній ANOVA (Велч)				
	F	df1	df2	p
Резильєнтність	8.18	4	16.9	<.001

Підрахунок середнього балу тривоги показав, що відповідно до нормативних показників (Табл. 2.6.) вона має високий рівень 46,7, хоча він і знаходиться на межі з середнім (Табл. 3.28). Враховуючи, що стандартне відхилення $SD=9,24$, то у вибірці середній показник тривоги буде від 37,16, тобто середнього рівня, до 55.94 - високого рівня. На Рис. 3.12 відображений розподіл тривоги у досліджуваній вибірці, оцінений в балах.

Табл. 3.28.

Середній бал тривоги на нашій вибірці.

Описові статистики							
	N	Пропущений	Середній	Медіана	SD	Мінімум	Максимум
Тривога	111	0	46.7	46	9.24	24	76

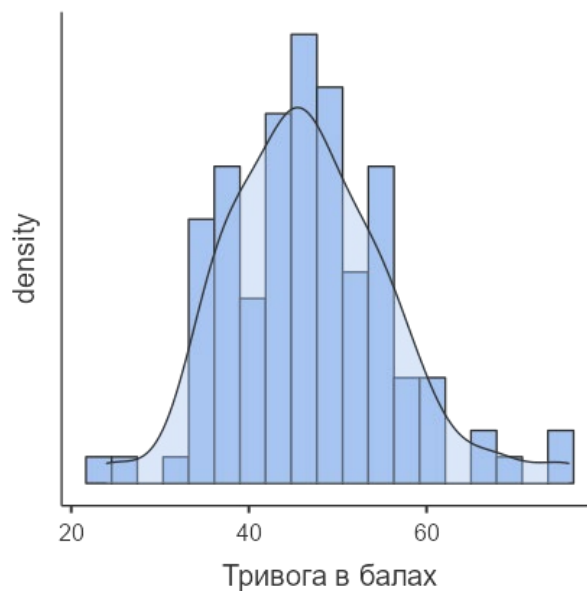


Рис. 3.12. Гістограма розподілу тривоги в балах серед досліджуваної вибірки

Відповідно до методики отриману респондентом кількість балів можна інтерпретувати як низький помірний чи високий рівень тривоги (Табл. 2.6). У найбільшій кількості респондентів 50,5% виявився високий рівень тривоги, лише у 2,7% низький у решти респондентів - 46,8 % середній (Табл. 3.29, Рис. 3.13). Отримані результати про високий рівень тривоги у тих хто зіткнувся з досвідом війни, підтверджуються багатьма дослідженнями.

Табл. 3.29.

Відсотковий і кількісний розподіл вибірки за рівнем тривоги

Частоти Рівні тривоги

Рівні тривоги	Лічильник	% від спільної кількості	Накопичений %
Низький	3	2.7 %	2.7 %
Помірний	52	46.8 %	49.5 %
Високий	56	50.5 %	100.0 %

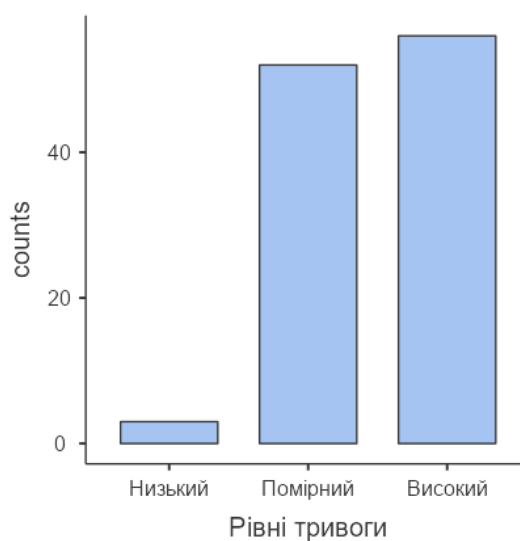


Рис. 3.13. Гістограма розподілу тривоги за рівнями

При аналізі рівня розподілу тривоги і резильєнтності між чоловіками і жінками, у жінок виявився більший рівень варіативності тривоги і резильєнтності. Також були виявлені викиди серед обох статей. Показники респондентів 28, 53 та 86 значно відрізняються від основного масиву даних. Серед чоловіків результат респондента 86 показав значно нижчий рівень резильєнтності і значно вищий рівень тривоги, в той час як респондента 53

навпаки. Серед жінок результати респондентки 28 показали мінімальний бал резильєнтності (8) та максимальний бал тривоги (76) серед усіх даних вибірки. (Рис. 3.14 і Рис. 3.15).

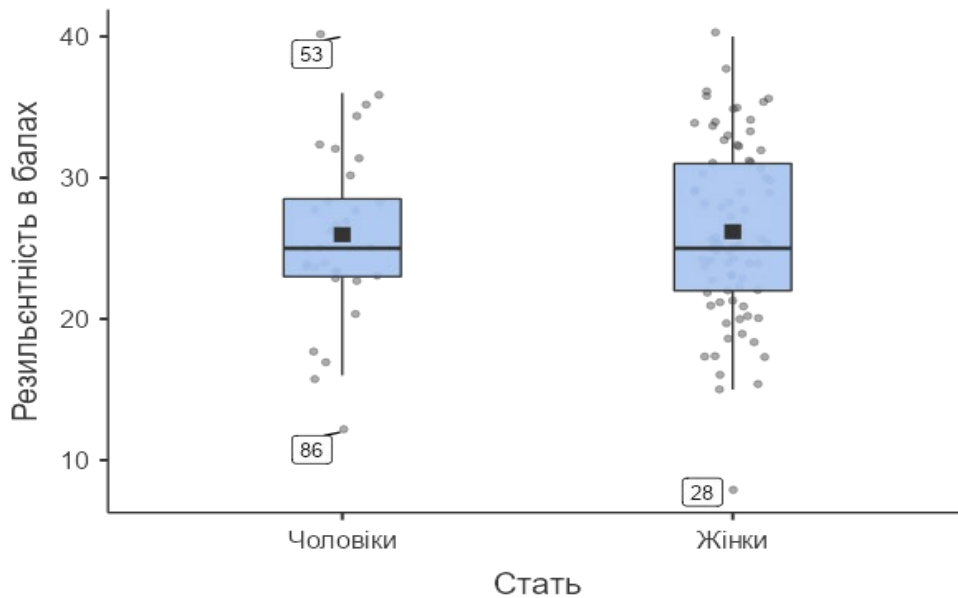


Рис. 3.14. Розподіл рівня резильєнтності в балах залежно від статі з викидами

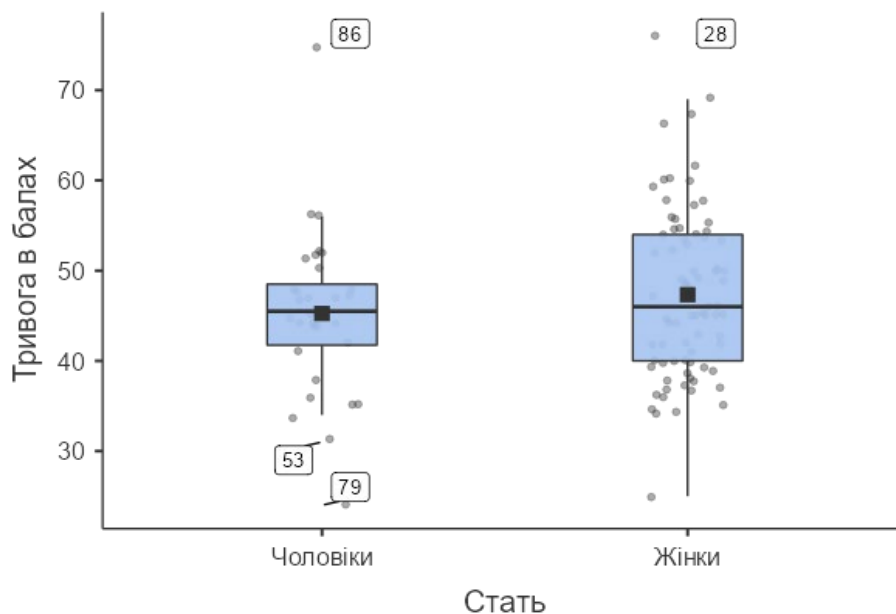


Рис. 3.15. Розподіл рівня тривожності в балах залежно від статі з викидами

Якщо прибрати з даних респондентів 28, 53 та 86 та розподіл тривоги буде нормальним, це дає нам можливість використовувати для аналізу t Стьюдента.

На основі результатів незалежного Т-тесту для двох вибірок, можемо припустити, що рівень резильєнтності та тривоги не залежить від статі, ці результати є статистично значущими і ми можемо перенести їх на популяцію, для резильєнтності $p=0,872$, для тривоги $p=0,285$. (табл. 3.30).

Таблиця 3.30.

Показники статистичної значущості рівня тривоги і резильєнтності в залежності від статі.

Т-тесту незалежний вибірок

		Статистика	df (ступенів свободи)	p
Резильєнтність в балах	Стьюдент t	-0.161	109	0.872
Тривога в балах	Стьюдент t	-1.075	109	0.285

Примітка. $H_0: \mu \text{ Чоловіки} = \mu \text{ Жінки}$

З усіх досліджуваних соціально-демографічних чинників тривога має статистично значущий зв'язок лише з тим наскільки респондент бачить оптимістичними свої перспективи $p = 0.01$ (Табл. 3.31). Що з них є причиною, а що наслідком потребує додаткового дослідження.

Табл. 3.31.

Коефіцієнт статистичної значущості залежності резильєнтності та вимушених професійних змін що відбулись під час війни

Односторонній ANOVA

	F	df1	df2	p
Тривога	6.49	3	10.4	0.010

Результати кореляційного аналізу. Так як у всіх показників окрім Екстраверсії на нашій вибірці дисперсія однорідна (Додаток Г) але розподіл даних багатьох субшкал портрета цінностей, короткого п'ятифакторного опитувальника ТІРІ та тривоги відрізняється від нормально (Додаток В), тому для дослідження сили кореляції ми будемо використовувати не коефіцієнт Пірсона а коефіцієнт Спірмена. Розподіл відмінний від

нормального у субшкал: саморегуляція, безпека, турбота про людей і природу, соціальна орієнтація, добровільне співробітництво, дружелюбність (ТІРІ), добросовісність (ТІРІ). Варто зауважити, що у тривоги розподіл відрізняється від нормального через викиди, якщо їх виключити з аналізу розподіл не буде відрізняється від нормального.

Кореляційний аналіз показав, що найбільше значення лінійний коефіцієнт кореляції Спірмана у тривоги $r=-0,643$: для суб'єктивного благополуччя, $r=-0,723$ для психологічного благополуччя, $r=-0,494$ для фізичного здоров'я та благополуччя та $r=-0,448$ для стосунків, для всіх цих показників коефіцієнт статистичної значущості $p<0.001$, отже ми можемо перенасити наш результат на популяцію. Описаний зв'язок має високу негативну лінійну кореляцію для психічного благополуччя, помірну для суб'єктивного благополуччя, та помітну для стосунків і фізичного благополуччя та здоров'я.

Окрім цього кореляційна матриця показала, що у суб'єктивного благополуччя є прямий зв'язок різної сили з екстраверсією, дружелюбністю, емоційною стабільністю, резильєнтністю, гедонізмом, відкритістю до змін та добровільним співробітництвом. Психологічне благополуччя прямо пропорційно корелює з екстраверсією, дружелюбністю, емоційною стабільністю, відкритістю новому досвіду, резильєнтністю, саморегуляцією, стимулюванням, гедонізмом, владою, безпекою, відкритістю до змін, самоствердженням, індивідуальною орієнтацією, добровільним співробітництвом. Фізичне здоров'я та благополуччя має пряму кореляцію різної сили з дружелюбністю, емоційною стабільністю, відкритістю новому досвіду, резильєнтністю, гедонізмом та відкритістю до змін. Субшкала стосунків не має статистично значущої кореляції з жодною з цінностей, але прямо корелює з такими особистісними особливостями як Екстраверсія, Дружелюбність та Емоційна стабільність, а також з резильєнтністю. (Табл. 3.34)

Таблиця 3.34.

Кореляційна матриця з лінійним коефіцієнтом кореляції Спірмена

Субшкала	Суб'єктивне благополуччя	Психологічне благополуччя	Фіз. здоров'я та благопол.	Стосунки
Екстраверсія	0.231 *	0.283 **	0.057	0.238 *
Дружелюбність	0.232 *	0.219 *	0.214 *	0.191 *
Добросовісність	0.109	0.152	0.134	0.094
Емоційна стабільність	0.489 ***	0.539 ***	0.351 ***	0.331 ***
Відкритість новому досвіду	0.285 **	0.444 ***	0.218 *	0.085
Тривога	-0.643 ***	-0.723 ***	-0.494 ***	-0.448 ***
Резильєнтність	0.551 ***	0.700 ***	0.392 ***	0.299 **
Саморегуляція	0.124	0.294 **	0.058	-0.045
Стимулювання	0.185	0.265 **	0.133	0.043
Гедонізм	0.318 ***	0.369 ***	0.273 **	0.151
Досягнення	0.019	0.160	-0.030	-0.081
Влада	0.147	0.320 ***	0.031	-0.013
Безпека	0.116	0.212 *	0.152	-0.022
Конформність	-0.128	-0.120	-0.043	-0.139
Традиції	-0.081	-0.090	-0.048	-0.049
Прихильність	0.044	0.076	-0.083	0.088
Самоорієнтація	0.116	0.116	0.073	0.064
Консерватизм	-0.049	-0.011	0.022	-0.099
Відкритість до змін	0.269 **	0.390 ***	0.196 *	0.078
Самоствердження	0.084	0.257 **	-0.003	-0.063
Турбота про людей і природу	0.093	0.115	0.001	0.082
Індивідуальна орієнтація	0.185	0.358 ***	0.100	-0.009
Соціальна орієнтація	0.022	0.059	0.013	-0.014
Добровільне співробітництво	0.209 *	0.295 **	0.110	0.085
Ієрархія	0.025	0.150	0.018	-0.088

Детальний аналіз кореляційний зв'язків суб'єктивного благополуччя та цінностей показав, що він суттєво різниться для чоловіків і жінок. Наприклад дослідження кореляційного зв'язку фізичного здоров'я та благополуччя і гедонізму за допомогою діаграми розсіювання показало, що виявлений нами зв'язок за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена, який ми могли перенести на популяцію справедливий лише для жінок (Рис. 3.16). Така ситуація, скоріш за все, стала можливою, бо 79 (71,2%) респондентів нашої вибірки жінки, тож наразі ми можемо говорити про наявність прямого пропорційного зв'язку між фізичним здоров'ям та благополуччя і гедонізмом лише для жінок.

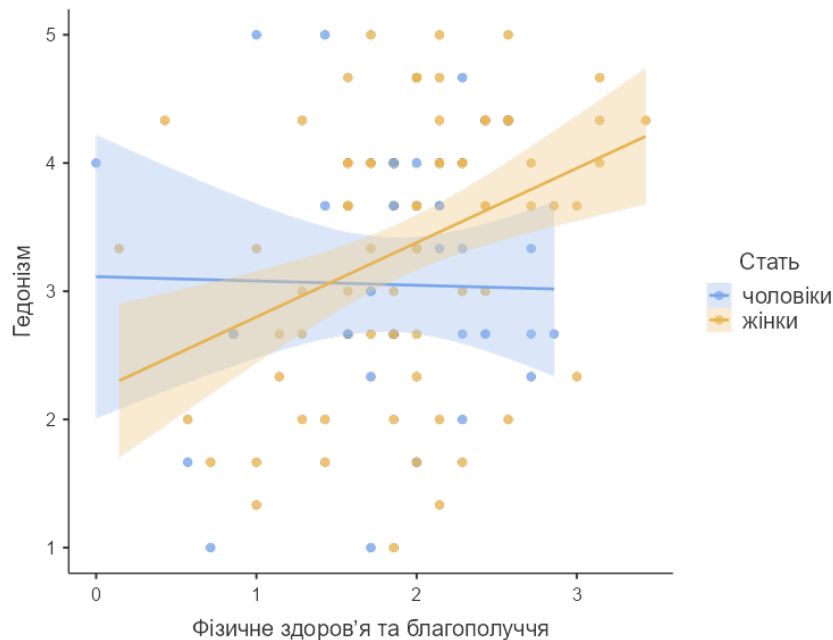


Рис. 3.16. Діаграма розсіювання для фізичного здоров'я та благополуччя і гедонізму з урахуванням статі.

Побудувавши кореляційну матрицю суб'єктивного благополуччя і цінностей для чоловіків, ми з'ясували, що ці фактори взагалі не мають статистично значущих кореляційних зв'язків на нашій вибірці (Табл. 3.35).

Таблиця 3.35.

Кореляційна матриця з лінійним коефіцієнтом кореляції Спірмена для чоловіків

	Суб'єктивне благополуччя	Психологічне благополуччя	Фіз. здоров'я та благопол.	Стосунки
Саморегуляція	-0.085	-0.048	-0.021	-0.134
Стимулювання	0.067	0.226	-0.127	0.106
Гедонізм	0.037	0.107	-0.084	0.109
Досягнення	0.120	0.275	-0.065	0.054
Влада	0.107	0.311	-0.102	0.017
Безпека	0.119	0.163	0.133	0.059
Конформність	-0.086	-0.183	-0.054	0.097
Традиції	0.002	-0.094	0.067	0.113
Прихильність	0.189	0.235	0.130	0.246
Самоорієнтація	-0.129	-0.210	-0.052	-0.023
Консерватизм	-0.016	-0.103	0.036	0.126
Відкритість до змін	0.047	0.159	-0.095	0.075
Самоствердження	0.130	0.333	-0.086	0.028
Турбота про людей і природу	-0.021	-0.040	0.007	0.075
Індивідуальна орієнтація	0.144	0.304	-0.064	0.095
Соціальна орієнтація	-0.010	-0.061	0.002	0.124
Добровільне співробітництво	0.035	0.073	-0.046	0.134
Ієрархія	0.060	0.137	-0.049	0.110

Тож результати шкали цінностей отримані вище (Табл. 3.34), ми можемо перенести не на всю популяцію, а лише на популяцію жінок, це підтверджує кореляційна матриця побудована для жінок (Табл. 3.36), також бачимо, що кореляційний зв'язок став сильніший. Окрім того, для жінок були виявлені додаткові статистично значущі слабкі кореляційні зв'язки: прямий між фізичним здоров'я та благополуччям і стимулюванням $r = 0,231$, та зворотній між стосунками та конформністю $r = -0,243$.

Таблиця 3.36.

Кореляційна матриця з лінійним коефіцієнтом кореляції Спірмена для жінок

	Суб'єктивне благополуччя	Психологічне благополуччя	Фіз. здоров'я та благопол.	Стосунки
Саморегуляція	0.207	0.414 ***	0.088	-0.007
Стимулювання	0.216	0.272 *	0.231 *	0.016
Гедонізм	0.409 ***	0.441 ***	0.408 ***	0.169
Досягнення	-0.011	0.115	-0.021	-0.119
Влада	0.194	0.336 **	0.091	-0.005
Безпека	0.125	0.247 *	0.167	-0.049
Конформність	-0.153	-0.089	-0.031	-0.243 *
Традиції	-0.120	-0.065	-0.080	-0.119
Прихильність	-0.002	0.043	-0.138	0.035
Самоорієнтація	0.202	0.229 *	0.133	0.097
Консерватизм	-0.064	0.025	0.030	-0.170
Відкритість до змін	0.344 **	0.458 ***	0.304 **	0.080
Самоствердження	0.079	0.231 *	0.026	-0.093
Турбота про людей і природу	0.135	0.180	0.020	0.083
Індивідуальна орієнтація	0.219	0.385 ***	0.178	-0.041
Соціальна орієнтація	0.033	0.115	0.027	-0.061
Добровільне співробітництво	0.282 *	0.388 ***	0.182	0.088
Ієрархія	0.027	0.178	0.054	-0.153

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

Лінійна регресійна модель. Зважаючи на те, що особистісні цінності як чинник суб'єктивного благополуччя мають різну вагу для чоловіків і жінок, ми побудували лінійні регресійні моделі суб'єктивного благополуччя окремо для кожної статі.

Для чоловіків лінійна регресійна модель суб'єктивного благополуччя має 3 предиктори: тривога, фінансовий стан (питання № 12 анамнестичної анкети) та екстраверсія (Табл. 3.38). Коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.704$, це

сильна модель, нею ми можемо пояснити 70% дисперсії суб'єктивного благополуччя. Звертаємо увагу на те, що коефіцієнт статистичної значущості $p < 0.05$ для всіх предикторів та перехвата (Таблиця 3.24), отже отриманий результат ми можемо перенести на популяцію чоловіків які не брали безпосередньої участі у бойових діях. Використовуючи значення предикторів, їх регресійні коефіцієнти та показник перехвата, створюємо формулу для отримання прогностичного значення суб'єктивного благополуччя для чоловіків:

$$\text{Суб'єктивне благополуччя (чоловіки)} = \text{Тривога} * -0,595 + \\ \text{Фінансовий стан} * 0,233 + \text{Екстраверсія} * 0,255 + 1,299$$

Таблиця 3.37.

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для Суб'єктивного благополуччя чоловіків

Показники відповідності моделі		
Модель	R	R ²
1	0.839	0.704

Таблиця 3.38.

Множинна лінійна регресійна модель суб'єктивного благополуччя для чоловіків

Коефіцієнти моделі - Суб'єктивне благополуччя (чоловіки)				
Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват	1.299	0.4248	3.06	0.005
Тривога	-0.595	0.1425	-4.17	< .001
Фінансовий стан	0.233	0.0757	3.08	0.005
Екстраверсія	0.255	0.0661	3.85	< .001

Множинна регресійна лінійна модель суб'єктивного благополуччя для жінок має 4 предиктори: тривогу, цінність гедонізм, фінансовий стан та

особистісну особливість дружелюбність (Табл. 3.40). У нас вийшла сильна модель, коефіцієнт детермінації $R^2 = 0.647$, нею пояснюється 64,7% дисперсії суб'єктивного благополуччя. Коефіцієнт статистичної значущості $p < 0.05$ для всіх чинників та перехвата (Таблиця 3.25), тож отриманий результат ми можемо перенести на популяцію жінок. Формулу прогностичного значення суб'єктивного благополуччя для жінок має наступний вигляд:

$$\text{Суб'єктивне благополуччя (жінки)} = \text{Тривога} * -0,7492 + \text{Гедонізм} * 0,1545 + \text{Фінансовий стан} * 0,1806 + \text{Дружелюбність} * 0,099 + 1,5975$$

Таблиця 3.39.

Коефіцієнт множинної кореляції та коефіцієнт детермінації в моделі множинної лінійної регресії, побудованої для Суб'єктивного благополуччя жінок

Показники відповідності моделі		
Модель	R	R ²
1	0.804	0.647

Таблиця 3.40.

Множинна лінійна регресійна модель суб'єктивного благополуччя для жінок

Коефіцієнти моделі - Суб'єктивне благополуччя (жінки)				
Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват	1.5975	0.3303	4.84	< .001
Тривога	-0.7492	0.0914	-8.20	< .001
Гедонізм	0.1545	0.0410	3.77	< .001
Фінансовий стан	0.1806	0.0566	3.19	0.002
Дружелюбність	0.0990	0.0401	2.47	0.016

На основі аналізу отриманих даних ми можемо зробити висновок, що самим вагомим із досліджуваних чинників суб'єктивного благополуччя в умовах війни є особистісна тривога. Вона має найсильніший кореляційний зв'язок з суб'єктивним благополуччям та є найвагомим предиктором в регресивних моделях обох статей. Отже зниження тривоги може суттєво вплинути на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, і саме на це будуть спрямовані наші рекомендації.

3.2 Рекомендації щодо зниження тривоги

Війна та конфлікти призводять до важких психологічних травм через постійні загрози, насильство, втрату близьких, руйнування житла та вимушене переміщення. Дані досліджень показують, що у таких умовах значна частина населення страждає від депресії, тривожних розладів та ПТСР, що ускладнює їх здатність до адаптації та ведення нормального життя.

Зокрема наш аналіз показав, що під час війни в Україні тривога є фактором який має найбільший кореляційний зв'язок з суб'єктивним благополуччям лінійний коефіцієнт кореляції Спірмана $r=-0,643$. Також варто звернути увагу на те, що при побудові лінійної регресійної моделі тривога пояснює 44,7% дисперсії суб'єктивного благополуччя у чоловіків і 47,3% у жінок. Ці показники підтверджують важкі емоційні страждання серед населення, яке переживає війну, і вказують на необхідність надання широкого спектру психологічної підтримки та реабілітаційних заходів.

Зважаючи на результати проведеного дослідження ми зосередимось на рекомендаціях, що до зниження тривоги, оскільки вважаємо це критично важливим для підняття рівня суб'єктивного благополуччя як на даний час, так і в повоєнний період, на нашу думку це є необхідним для підтримки психічного здоров'я та соціальної стабільності у постраждалих регіонах.

На сьогодні існує багато підходів в різних методах для зниження рівня тривоги. Кожен з них може бути ефективним залежно від індивідуальних потреб і особливостей клієнта. Вибір методу або їх поєднання визначається в процесі терапевтичної роботи з урахуванням специфіки тривожного розладу та особистісних характеристик пацієнта.

Психодинамічний підхід базується на класичних психоаналітичних теоріях, сформульованих Зигмундом Фрейдом та подальшими розробками його послідовників. Цей підхід розглядає тривогу як результат несвідомих внутрішніх конфліктів і пригнічених емоцій. Основне завдання психодинамічної терапії – допомогти пацієнту усвідомити ці конфлікти, інтегрувати пригнічені почуття та знайти нові способи їх обробки. Техніки психодинамічної терапії: вільні асоціації, аналіз сновидінь, інтерпретація, терапевтичні відносини.

Гуманістичний підхід у психології зосереджений на розвитку потенціалу особистості та вірі в нескінченні можливості людини для самореалізації. В контексті зниження тривоги, гуманістичний підхід розглядає особистість як цілісний організм, який здатний самостійно знаходити рішення на шляху до психологічного благополуччя. Центральні поняття гуманістичного підходу, такі як самореалізація, підтримка та розуміння, є важливими для розуміння механізмів, що лежать в основі зниження тривоги. Психотерапевти, які дотримуються гуманістичного підходу, надають пацієнтам емпатію, підтримку та сприяють їхньому особистісному зростанню. Структуровані вправи, спрямовані на розвиток свідомості та внутрішнього самовизначення, є ключовим елементом гуманістичного підходу до зниження тривоги. Ці вправи допомагають пацієнтам глибше розуміти свої почуття та думки, що сприяє зниженню тривожності та підвищенню рівня самосвідомості.

Екзистенціальний підхід акцентує на пошуку сенсу життя та прийнятті внутрішньої свободи. Основні поняття цього підходу, такі як прийняття невизначеності та пошук сенсу, допомагають особі знайти своє

місце у світі та віднайти спокій у важких життєвих ситуаціях. Це може допомогти зменшити рівень тривоги та підвищити рівень життєвого задоволення, допомагаючи особі знайти свою внутрішню силу та рішучість.

Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) у психотерапії ставить акцент на взаємозв'язку між думками, почуттями та поведінкою. Дослідження підтверджують високу ефективність КПТ у зниженні тривоги. Вона показала свою ефективність як у короткостроковому, так і у довгостроковому періодах, а також в різних категоріях клієнтів, від людей з легкими тривогами до тих, хто має патологічні тривожні розлади. Цей підхід концентрується на ідентифікації та зміні деструктивних мислених шаблонів та поведінкових реакцій. а також використанні методів релаксації та експонування до джерел тривоги.

Біопсихосоціальний підхід є ефективним та інтегративним методом у зниженні тривоги, оскільки він враховує всі аспекти життя людини, які можуть впливати на її емоційний стан. Він базується на твердженні, що тривога виникає в результаті взаємодії трьох основних груп чинників:

- біологічні: генетичну схильність, нейрохімічні процеси в мозку, гормональні зміни та фізіологічні реакції на стрес;
- психологічні: когнітивні спотворення, емоційний дисбаланс, травматичний досвід та особистісні риси;
- соціальні: соціальна підтримка, культурні стереотипи, соціально-економічний статус та стресові події в житті.

Ці три групи факторів взаємодіють між собою, утворюючи складну мережу причинно-наслідкових зв'язків, що сприяють розвитку та підтримці тривоги. Цей підхід надає можливість розробити комплексну індивідуалізовану стратегію, яка включає біологічні, психологічні та соціальні інтервенції, що сприяє покращенню психічного здоров'я та загального благополуччя пацієнта.

Для ефективного управління тривоною важливо використовувати не лише професійну терапію, але й психоосвіту спрямовану на підвищення

обізнаності про природу тривоги та способи її зниження, та методи самопомоги. Самопомога включає техніки, які люди можуть застосовувати самостійно для зниження тривоги. Вона охоплює широкий спектр стратегій, таких як техніки релаксації, управління стресом, дихальні практики, когнітивні техніки та зміцнення соціальної підтримки. Життя в часи війни часто позбавлене стабільності і можливості планування, тож нашою рекомендацією буде розробка додатку для зниження рівня тривоги з подальшим використанням в зручний час та без прив'язки до місця і точного часу. Такий спосіб самопомоги має певні переваги, особливо у такі складні чачи як війна. Додатки зручні і доступні, вони пропонують широкий спектр різних вправ, що підходять для людей з різними потребами та досвідом. В них є можливість встановлення нагадувань, що допомагає користувачам регулярно практикувати. Співпрацею з експертами та використання науково обґрунтованих методів можна забезпечити високу якість контенту. Слід зауважити, що данні збирались за допомогою Google Forms, отже всі досліджувані користуються смартфонами або іншими пристроями на які можна буде встановити додаток.

На сьогодні існують додатки спрямованні на зниження тривоги та покращення психічного здоров'я і благополуччя, серед них: Sanvello [36], Calm, ReGain, Welltory, Paradym [117], Happify [81], Wysa [154], Headspace [83].

Ґрунтуючись на існуючих додатках ми рекомендуємо розробити програму яка буде включати:

- **Медитації** для різних цілей: зниження тривоги та стресу, покращення сну, підвищення концентрації, усвідомленість, вдячність, співчуття, пробачення, самоприйняття, любов до себе, підвищення продуктивності і зосередження, на виконанні завдань, для роботи з емоціями, такими як гнів, страх, сум і радість тощо. Медитації повинні бути розраховані на різний вік та мати різну тривалість, що дозволить користувачам обирати між короткими (3-5 хвилин) та тривалими сесіями (до 25-30 хвилин).

- **Курси усвідомленості (майндфулнес)** які допомагають розвивати навички усвідомленості. Вони зосереджуються на різних темах усвідомленості та самопізнання, мають тривати кілька тижнів і включати щоденні завдання та вправи для підтримання регулярної практики.

- **Релаксаційні вправи** спрямовані на розслаблення і зниження тривоги, вони допомагають користувачам знизити рівень стресу, тривоги та покращити загальний психічний стан.

На нашу думку поставленим цілям відповідають описані нижче вправи. Тілесне сканування - вправа, яка спрямована на поступове усвідомлення різних частин тіла. Користувачі зосереджуються на своїх відчуттях від голови до ніг, що допомагає розслабити напружені м'язи та заспокоїти розум. Техніки прогресивної м'язової релаксації - включають послідовне напруження та розслаблення різних м'язових груп. Вони допомагають зняти фізичне напруження і поліпшити загальне самопочуття. Візуалізації - це використання уяви для створення заспокійливих образів та сцен. Наприклад, уявити себе на пляжі або в лісі може допомогти зняти тривогу та стрес і знайти внутрішній спокій.

- **Дихальні техніки** є одним із основних методів самодопомоги для зниження тривоги та зменшення напруги в тілі. Це може бути Дихання 4-7-8. Ця техніка включає вдих на 4 рахунки, затримку дихання на 7 рахунків та видих на 8 рахунків. Вона сприяє швидкому розслабленню та зниженню тривоги. Глибоке дихання (Deep Breathing) - це зосередження на повільних, глибоких вдихах і видихах. Ця техніка допомагає активувати парасимпатичну нервову систему, що сприяє заспокоєнню і зняттю стресу. Техніка "Квітка, свічка" використовує візуалізацію та уяву, щоб допомогти користувачеві зосередитися на диханні та заспокоїти розум. Дихання животом - активно залучає діафрагму, а не груди. Це допомагає забезпечити більш глибоке і ефективне дихання, що сприяє релаксації. Наді Шодхана - практика чергування вдиху та видиху через різні ніздрі допомагає збалансувати енергію в тілі і заспокоїти розум. Дихання по квадрату -

корисне для регулювання ритму дихання та зниження рівня стресу. Це вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 4 рахунки, видих на 4 рахунки та знову затримка на 4 рахунки.

- **Музика та звуки природи.** Додаток має включати колекцію музичних композицій і звуків природи, що сприяють релаксації, концентрації або сну. Ці аудіотреки можуть використовуватися під час роботи, навчання або відпочинку.

- **Казки на ніч.** На нашу думку слід додати бібліотеку казок на ніч для дорослих і дітей, озвучених відомими голосами. Ці казки сприятимуть розслабленню та засинанню.

- **Психоосвіта.** Користувачі зможуть отримувати поради та рекомендації від експертів, які представлені у вигляді статей, відео, подкастів. Це також можуть бути аудіо- і відеокурси, в яких експерти діляться своїми знаннями та порадами щодо подолання стресу, тривоги, поліпшення сну та загального благополуччя.

- **Щоденні програми** допоможуть користувачам налагодити регулярну практику вправ та медитацій, знизити рівень стресу та тривоги, а також покращити загальне психічне здоров'я. Кожна така сесія має тривати приблизно 10 хвилин, що робить їх зручною для інтеграції у повсякденне життя. Щодня має змінюватись тема, це буде цікаво користувачам і допоможе зосередитися на різних аспектах усвідомленості та психічного здоров'я. Теми можуть включати вдячність, співчуття, терпіння, любов до себе, стійкість, спокій та багато інші. Перевагами регулярної практики є розвиток навичок усвідомленості які можуть бути корисними для зниження тривоги і стресу, підвищення концентрації та поліпшення емоційного благополуччя; створення звички, що сприяє стабільному поліпшенню психічного здоров'я. Щоденні сесії допомагають підтримувати позитивний настрій і краще справлятися з викликами повсякденного життя.

- **Нагадування.** Користувачі будуть мати змогу встановлювати нагадування для регулярної практики, що допомагає створити і підтримувати звичку до медитації.

Після детальної розробки програма додатку буде потужним інструментом для зниження стресу, тривоги та покращення загального психічного здоров'я. Завдяки різноманітним функціям і контенту, додаток зможе задовольнити потреби широкого кола користувачів, допомагаючи їм інтегрувати практики усвідомленості та релаксації у своє повсякденне життя.

У рамках даної роботи не представляється можливим повна та детальна розробка всього додатку, бо для цього необхідно залучення фахівців з різних напрямків та галузей.

Наразі зупинимось детальніше на важливості технік дихання у зниженні рівня тривожності і опишемо деякі з них. Техніки дихання спрямовані на зниження рівня тривожності, базуються на декількох важливих фізіологічних та психологічних механізмах. Контрольоване повільне і глибоке дихання активує парасимпатичну нервову систему, яка відіграє ключову роль у механізмах відпочинку та розслаблення. Це призводить до зниження частоти серцевих скорочень і артеріального тиску, що сприяє загальному відчуттю спокою і зниженню тривожних проявів. Також, регуляція рівня вуглекислого газу в крові є критичним аспектом, що впливає на рівень тривожності. Надмірне дихання, або гіпервентиляція, може знизити концентрацію вуглекислого газу, що викликає фізіологічні симптоми, такі як запаморочення, оніміння кінцівок та посилення тривоги. Контрольоване дихання допомагає підтримувати оптимальний баланс кисню і вуглекислого газу, запобігаючи цим симптомам.

Крім того, зосередження на диханні допомагає відволіктися від негативних думок і тривожних роздумів, знижуючи когнітивне навантаження на нервову систему. Це дозволяє розуму заспокоїтися і сприяє зниженню рівня тривожності.

Дихальні вправи також сприяють вивільненню нейромедіаторів, таких як серотонін, які покращують настрій і створюють відчуття благополуччя. Ці біохімічні зміни в мозку можуть значно зменшити тривожні симптоми і покращити загальний психоемоційний стан.

Останнім, але не менш важливим, є вплив дихальних технік на м'язову напругу. Повільне і глибоке дихання допомагає розслабити м'язи, що зменшує фізичні прояви напруги, які часто супроводжують тривожність.

Таким чином, дихальні практики є ефективним інструментом для зниження тривожності завдяки їх багатовекторному впливу на фізіологічні та психологічні процеси в організмі.

Техніка "Квітка, свічка" є однією з простих та ефективних інструментів самодопомоги для зниження тривоги і стресу через контрольоване дихання та уяву. Вона використовується для заспокоєння нервової системи і допомагає покращити концентрацію та зосередженість. Завдяки простоті та доступності, може бути використана в будь-який час та у будь-якому місці, що робить її цінним додатком для підтримки психічного здоров'я.

Інструкція. Сядьте зручно, розслабте плечі та руки. Закрийте очі, щоб легше зосередитися. Уявіть перед собою улюблену квітку. Візуалізуйте її якомога чіткіше: колір, форму, текстуру. Уявіть, що ви нахиляєтесь до цієї квітки, щоб відчути її аромат. Повільно і глибоко вдихайте через ніс, уявляючи, що ви вдихаєте аромат цієї квітки. Зосередьтеся на відчуттях, які виникають при вдиханні. Тепер уявіть, що перед вами горить свічка. Полум'я свічки горить рівно і спокійно. Повільно і контрольовано видихайте через рот, уявляючи, що ви задуваєте свічку. Видих має бути м'яким, щоб полум'я коливалося, але не згасало одразу. Виконайте таких 6-7 циклів вдихання аромату квітки і видихання, щоб задути свічку.

Уявлення квітки та свічки допомагає відволіктися від негативних думок та зосередитися на позитивних образах. Зосередженість на вдиху та видиху розвиває усвідомленість та присутність у поточному моменті.

Глибокий вдих через ніс і повільний видих через рот стимулюють парасимпатичну нервову систему, що сприяє розслабленню і зниженню рівня тривоги. Глибоке дихання покращує насичення крові киснем, що позитивно впливає на роботу мозку і загальне самопочуття. Регулярне виконання цієї техніки може швидко знизити рівень стресу та тривоги. Зосередженість на диханні та візуалізації сприяє покращенню концентрації та зменшенню розсіяності думок.

Техніка "Дихання 4-7-8", також відома як "дихання розслаблення", була популяризована доктором Ендрю Вейлом (Andrew Weil), лікарем і піонером в галузі інтегративної медицини. Ця техніка " є ефективним і простим методом для зниження тривоги, стресу та покращення сну. Вона заснована на пранаямі, давній індійській техніці дихання, що використовується в йозі та адаптованих для сучасних умов. Завдяки своїй доступності та простоті вона може бути використана будь-ким, у будь-якому місці та у будь-який час, що робить її цінним інструментом для підтримки психічного та фізичного здоров'я.

Інструкція. Сядьте зручно, з прямою спиною. Якщо ви використовуєте техніку для засинання, можна лежати. Під час виконання техніки кінчик язика має знаходитися на верхньому піднебінні, прямо за передніми верхніми зубами. Язик повинен залишатися в цьому положенні протягом усієї вправи. Закрийте рот і вдихайте через ніс, повільно рахуючи до 4. Затримайте дихання на 7 секунд. Повільно видихайте через рот, роблячи тихий свистячий звук, рахуючи до 8. Повторіть цикл "4-7-8" чотири рази для початку. З часом, коли ви звикнете до техніки, можна збільшувати кількість повторень до восьми.

Техніка "Дихання 4-7-8" діє через кілька механізмів: затримка дихання і повільний видих стимулюють парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення і відновлення тіла. Контрольоване дихання допомагає знизити частоту серцевих скорочень і стабілізувати рівень артеріального тиску. Глибоке дихання сприяє зниженню м'язового

напруження, що допомагає зменшити фізіологічні симптоми тривоги та стресу. Концентрація на рахунку і диханні допомагає відволіктися від стресових думок і зосередитися на поточному моменті. Використання техніки може допомогти швидко знизити рівень тривоги, оскільки вона впливає на фізіологічні процеси, що супроводжують стрес. Виконання вправи перед сном сприяє швидшому засинанню і покращенню якості сну. Регулярне застосування техніки допомагає знизити загальний рівень стресу та покращити здатність до самоконтролю в стресових ситуаціях. Зосередженість на диханні та рахунку розвиває навички усвідомленості та концентрації.

Техніка дихання животом (також відома як діафрагмальне дихання або глибоке дихання) є ефективним методом для зниження стресу, тривоги та покращення загального фізичного та психічного благополуччя. Вона передбачає глибоке дихання з використанням діафрагми замість поверхневого дихання грудьми. Техніка дихання животом є простим, але потужним інструментом для зниження стресу та тривоги, покращення фізичного і психічного здоров'я. Вона базується на природних механізмах дихання та легко інтегрується в повсякденне життя.

Інструкція. Знайдіть зручне місце, де вас не будуть відволікати. Сядьте або ляжте на спину з подушкою під головою і колінами або зігнутими ногами, щоб розслабити нижню частину спини. Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт, трохи нижче ребер. Це допоможе відчути рух діафрагми під час дихання. Повільно вдихайте через ніс, рахуючи до чотирьох. Сконцентруйтеся на тому, щоб живіт піднімався під час вдиху, тоді як груди залишаються відносно нерухомими. Повільно видихайте через рот, рахуючи до чотирьох або шести. Відчуйте, як живіт опускається під час видиху. Продовжуйте дихати таким чином протягом 5-10 хвилин. Ви можете поступово збільшувати тривалість практики до 20 хвилин.

Дихання животом активує діафрагму, головний м'яз дихання, що дозволяє легше наповнювати легені повітрям. Глибоке дихання покращує

надходження кисню в кров та видалення вуглекислого газу, що сприяє поліпшенню функціонування органів і тканин. Сприяє активації парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за розслаблення і відновлення, зниженню фізичного напруження та розслабленню м'язів. Концентрація на диханні допомагає відволіктися від тривожних думок і зосередитися на поточному моменті. Діафрагмальне дихання допомагає знизити рівень кортизолу та інших гормонів стресу в організмі. Регулярне виконання вправ допомагає зміцнити діафрагму і покращити загальну дихальну функцію. Фокусування на диханні допомагає розвинути навички усвідомленості та зосередженості. Глибоке дихання масажує внутрішні органи, сприяючи кращому травленню та запобіганню закрепам. Техніка може бути корисною для зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Наді Шодхана (почергове дихання ніздрями) є традиційною технікою пранаями, яка походить з йоги. Назва "Наді Шодхана" означає "очищення каналів", де "наді" - енергетичні канали, а "шодхана" очищення. Техніка використовується для заспокоєння розуму, зниження тривоги, стресу, підвищення уваги, усвідомленості та покращення загального психічного благополуччя. Базується на чергуванні дихання через ліву та праву ніздрі, що допомагає збалансувати енергію в тілі та заспокоїти нервову систему. Вона є частиною комплексу методів, які можна віднести до категорії дихальних вправ і майндфулнес-практик, що використовуються в терапевтичних програмах.

Інструкція. Сядьте зручно, з прямою спиною, вам повинно бути комфортно протягом 15 хвилин. Ви можете сидіти з перехрещеними ногами або на стільці зі стопами на підлозі. Не потрібно робити вправи після їжі.

Вказівним і середнім пальцями правої руки торкніться міжбрів'я. Закрийте праву ніздрю великим пальцем і повільно вдихніть через ліву ніздрю, рахуючи до чотирьох (виберете те число, при якому вам комфортно, час вдиху і видиху має бути однаковий). Закрийте ліву ніздрю безіменним

пальцем, відкрийте праву ніздрю і повільно видихніть через неї, рахуючи до чотирьох. Повільно вдихніть через праву ніздрю, рахуючи до чотирьох. Закрийте праву ніздрю великим пальцем, відкрийте ліву ніздрю і повільно видихніть через неї, рахуючи до чотирьох. Продовжуйте цей цикл протягом 5-20 хвилин, чергуючи ніздрі при кожному вдиху та видиху, з кожним потроху збільшуючи час вдиху видохну

Чергування ніздрів допомагає поліпшити насичення крові киснем, що сприяє кращій роботі мозку і внутрішніх органів, сприяє розслабленню і зниженню стресу, активуючи парасимпатичну нервову систему. Фокусування на диханні і чергуванні ніздрів допомагає заспокоїти розум і знизити рівень тривоги. Практика сприяє поліпшенню пам'яті та загальної розумової ясності., розвиває здатність до концентрації і усвідомленості, оскільки вимагає уваги до процесу дихання. Регулярне виконання Наді Шодхани допомагає знизити рівень стресу і тривоги, сприяючи розслабленню. Техніка зміцнює дихальну систему і сприяє кращому використанню діафрагми. Наді Шодхани може сприяти покращенню якості сну і глибокому розслабленню. Техніка є безпечною і може бути легко освоєна більшістю людей, включаючи тих, хто не має попереднього досвіду в медитації або йозі. Відчуття розслаблення і зниження тривоги можуть виникати вже після кількох хвилин практики.

Виконуючи будь-яку практику заспокоєння і саморегуляції, важливо приділяти їй особливу увагу. Занурившись у свідоме сприйняття процесу дихання, ви зможете стежити за ритмом вдихів та видихів через ніс, відчувати, як повітря наповнює ваші легені, та спостерігати за рухами вашого тіла під час дихання. Цей активний фокус на диханні допомагає заспокоїти розум, змінити фокус уваги та відвести думки від стану тривоги чи напруги. Така свідомо увага до дихання може стати центральним елементом в практиці медитації, йоги, майндфулнесу та інших технік психологічної регуляції, сприяючи збалансованому самопочуттю та зниженню рівня стресу та тривоги.

Висновки до розділу III

Дослідження показало, що через один рік і дев'ять місяців після повномасштабного вторгнення суб'єктивне благополуччя українців знаходиться на низькому рівні.

За допомогою анамнестичної анкети та п'яти методик: модифікованої шкали Суб'єктивного благополуччя БІБІСІ, методики «Портрет цінностей» Ш. Шварца, короткої версія п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ, шкали особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна та шкали резильєнтності Коннора-Девідсона було з'ясовано, що найсильніший зворотний кореляційний зв'язок суб'єктивне благополуччя і його субшкали під час війни мають з тривогою. Також були виявлені кореляційні зв'язки різної сили суб'єктивного благополуччя та його складових з резильєнтністю та особистісними чинниками. З'ясувалось що цінності мають різний вплив на суб'єктивне благополуччя для жінок і чоловіків.

Множинна регресійна модель показала, що тривога і фінансовий стан є спільними предикторами суб'єктивного благополуччя для обох статей, в той час як для чоловіків з урахуванням інших чинників статистично значущою є екстраверсія, а для жінок гедонізм та дружелюбність.

В ході дослідження виявилось, що резильєнтність, не зважаючи на сильний кореляційний зв'язок, з урахуванням інших досліджуваних чинників не входить в найсильнішу з можливих множинну лінійну регресійну модель для жодної статі. Модель в якій є резильєнтність має менший коефіцієнт детермінації, хоча й пояснює 34,6% дисперсії суб'єктивного благополуччя жінок з статистично значущим перехватом, та 36,5 % для чоловік, але перехват перестає бути статистично значущим $p=0.077$.

З огляду на описане вище для підняття рівня суб'єктивного благополуччя рекомендовано розробити додаток спрямований на зниження тривоги, який має бути заповнений психоосвітою, медитаціями, курсами

усвідомленості, релаксаційними вправами, дихальними техніками, звуками природи та музикою, казками на ніч, нагадуваннями.

ВИСНОВКИ

З метою дослідження соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя в умовах війни ми організували і провели емпіричне дослідження. Отримані результати дозволяють зробити наступні висновки.

1. Аналіз наукової літератури на обрану тематику показав, що існує три основні підходи в розумінні суб'єктивного благополуччя: гедоністичний, евдемоністичний та теорія самодетермінації. Також існує відмінність у його трактуванні, одні науковці вважають суб'єктивне благополуччя складовою психологічного, інші навпаки. Проте, не зважаючи на зазначені відмінності, суб'єктивне благополуччя в психології є показником щастя та сприйняття людиною позитивного аспекту свого існування. Чинники суб'єктивного благополуччя можна умовно розділити на три блоки: внутрішньоособистісні, зовнішні та соціальні. До внутрішньоособистісних відносять як стійкі особистісні риси так і тимчасові стани, такі як настрій, до зовнішніх - характеристики політичного та культурального суспільного середовища, а також економічні, професійні та соціально-демографічні фактори, до соціальних все що стосується міжособистісних взаємин. Одним із зовнішніх факторів суб'єктивного благополуччя безумовно є війна, яка впливає на всі сфери життя людини. Основними стресогенними наслідками війни для цивільного населення є тривога, депресія та посттравматичній стресовій розлад, проаналізовані дослідження звертають увагу на те, що вищий ризик депресії спостерігався у перші роки після війни, тоді як ризик тривожних розладів зростає з часом. Якщо стресогенні наслідки війни досліджені достатньо добре, то дослідженням інших соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя під час війни займалось не так багато науковців. Тож окрім тривоги ми досліджували як під час війни суб'єктивне благополуччя корелює з резильєнтністю, особистісними особливостями та цінностями. Різні підходи визначення цінностей звертають увагу на те, що цінність об'єкта існує не сама по собі, а людина наділяє його певними якостями, і ця

оцінка суб'єктивна, до того ж люди не завжди усвідомлюють вплив цінностей на свої повсякденні рішення, хоча їх можна розглядати як вектор, який направляє.

2. Для проведення емпіричного дослідження були обрані наступні методики: модифікована шкала Суб'єктивного благополуччя БІБІСІ [16], методика «Портрет цінностей» Ш. Шварца [26], коротка версія п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ [19], шкала особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory (STAI)) [32], шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; адаптація Школіна та ін., 2020) [21] та анамнестична анкета. Кожна з цих методик є необхідною для досягнення поставлених цілей, а їх комбінація є достатньою для проведення дослідження на обрану тему. Збір даних відбувався за допомогою Google Forms, яка розповсюджувалась в групах різних месенджерів в продовж листопада 2023 року. В дослідженні взяли участь особи обох статей від 18 років, для яких Україна була постійним місцем проживання на момент повномасштабного вторгнення. Жоден з респондентів не брав безпосередньої участі у бойових діях. Математико-статистична обробка даних відбувалась за допомогою програми Jamovi 2.3.28.0.

3. Дослідження показало, що суб'єктивне благополуччя дорослого цивільного населення України в умовах повномасштабного вторгнення перебуває на верхній межі низького рівня, такий самий результат показали три субшкали: "психологічне благополуччя", "фізичне здоров'я та благополуччя", "стосунки". Отримані результати є статистично значущими у порівнянні з дослідженням Л. Карамушки з співавторами проведеному у травні 2022 році яке показало середній рівень суб'єктивного благополуччя та субшкал [98;100]. Зниження рівня суб'єктивного благополуччя українців може бути пов'язане з тривалістю повномасштабного вторгнення, зменшенням оптимізму населення, постійними стресами та тривогою. Після 24 лютого 2022 року певний час міг триматись базовий рівень суб'єктивного

благополуччя до якого зазвичай людина повертається після тимчасових стресових ситуацій, але постійні стресогенні чинники війни могли призвести до зниження цього базового рівня. Також відмінність отриманих результатів може бути зумовлена різними вибірками. Факт зменшення рівня суб'єктивного благополуччя українців впродовж півтора років війни потребує додаткового, бажано лонгітюдного, дослідження. Рівень фізичного здоров'я та благополуччя виявився нижчим ніж психологічного благополуччя та стосунків, аналогічний результат був в дослідженні Карамушки [100], це може бути пов'язано з впливом війни на деякі фізичні аспекти респондентів: сон, здатність виконувати повсякденні справи та працювати, можливість займатись спортом. Аналіз даних отриманих за допомогою анамнестичної анкети виявив статистично значущий вплив на суб'єктивне благополуччя фінансового стану, професійної успішності, оптимістичності перспектив, зміни емоційного стану під час війни, деякі отримані данні підтверджують інші наукові дослідження. Вплив іншої соціально-демографічної інформації виявився статистично незначущим. Найвагомим чинником суб'єктивного благополуччя під час війни виявилась тривога. З'ясувалось, що залежно від статі, цінності мають різний зв'язок з суб'єктивним благополуччям. Цікавим фактом виявилось те, що ієрархія цінностей українців не співпадає з ієрархічним пріоритетом цінностей спільнот з мілітаристськими установками (високий пріоритет Самоствердження (влада, досягнення) і Консерватизму (безпека, конформність, традиції), та низьким пріоритетом цінностей Прихильність та Самоорієнтація [55], проте цей факт потребує додаткових досліджень. Наші дані показали, що в ціннісній ієрархії на перших місцях знаходиться Саморегуляція та Безпека на останніх Влада та Традиція.

4. Результати проведеного дослідження показали, що тривога є найвагомим чинником суб'єктивного благополуччя і пояснює 44,7% дисперсії у чоловіків і 47,3% у жінок. Враховуючи, що кожна людина унікальна і потребує особистого підходу, а також зважаючи на складності

які вносить війна в життя, як то ускладнення довгострокового планування, постійні стрес та тривога через обстріли, відключення електропостачання та безліч інших, ми пропонуємо розробити мобільний додаток спрямований на зниження тривоги. Це допоможе нормалізувати психо-емоційний стан, збільшити психологічну обізнаність, та знизити тривогу. В розроблений додаток пропонуємо включити: психоосвіту, медитації, курси усвідомленості, релаксаційні вправи, дихальні техніки, звуки природи та музика, казки на ніч, щоденні програма, нагадування. Плюсами такої самопомоги є постійна доступність, можливість використання в зручний час, можливість вибору серед технік та методик, забезпечення стабільності завдяки щоденним вправам та нагадуванням.

Так як після закінчення війни, для особистісного та загальнодержавного розвитку рівень суб'єктивного благополуччя є важливим, то чинники впливу які не є статичними і піддаються корегуванню для підвищення рівня благополуччя є вкрай важливими. Отримані результати будуть корисними для психологів, соціальних працівників, та державних установ.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Арістотель. Нікомахова етика / Арістотель; пер. з давньогрец. В. Ставнюка. – К.: Аквілон-Плюс, 2002. – 480 с.
2. Аршава І.Ф. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості: монографія / І.Ф. Аршава, О.М. Знанецька, Е.Л. Носенко. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. – 134 с.
3. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти / І.Ф. Аршава, Д.В. Носенко // Вісник ДНУ. – 2012. – Вип. 18, Т. 20, № 9/1. – С. 3–10. – (Серія: Педагогіка і психологія).
4. Балакірева О. Трансформація ціннісних орієнтацій в українському суспільстві // Український соціум. – 2007. – № 2 (19). – С. 7 – 19;
5. Большакова А. Психологічне благополуччя та особливості ставлення до оточуючих у курсантів ВНЗ МВС України [Електронний ресурс] / А. Большакова // Освіта регіону. – 2013. – №2. – Режим доступу: <http://social-science.com.ua/article/1064>. – Назва з екрана.
6. Васильченко О. М. Репродуктивні уявлення в структурі суб'єктивного благополуччя особистості / Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Житомир : ЖДУ ім. І.Франка, 2011. – Вип. 25, Т. 7. – С. 27-35.
7. Вебер М.. Протестанська етика і дух капіталізму / пер. з нім. О. Погорілий. - К. : Основи, 1994.
8. Горбаль І.С. (2016) Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів. Дис. канд. психол. наук. Львів.
9. Данильченко Т. В. Особливості вивчення соціальних потреб як предиктора суб'єктивного благополуччя особистості / Т. В. Данильченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. – 2015. – Вип. 126. – С. 63-69.

10. Данильченко Т. В., Особливості особистісного благополуччя військовослужбовців, що перебували в зоні АТО // український психологічний журнал № 2 (14) 2020 // DOI: [https://doi.org/10.17721/upj.2020.2\(14\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2020.2(14).3)

11. Данильченко Т.В. Методичні проблеми вивчення суб'єктивного соціального благополуччя / Т.В. Данильченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2015. – Вип. 126. – С. 57–62. – (Серія: Психологічні науки).

12. Данильченко Т.В. Особливості вивчення соціальних потреб як предиктора суб'єктивного благополуччя особистості / Т.В. Данильченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2015. – Вип. 126. – С. 63–69. – (Серія: Психологічні науки).

13. Єзерська Н. В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.07 // Київ – 2018

14. Знанецька О.М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.01 / О.М. Знанецька. – Київ, 2010. – 22 с.

15. Камінська О. В. Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя студентської молоді в шлюбі / Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – Луганськ, 2013. – № 2 (31). – С. 133-140.

16. Карамушка Л. М.. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. Психологічний практикум // Київ - 2023 02151621_Karamushka_praktykum стр 23

17. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. Методичні рекомендації. // Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
18. Карпенко З.С., Климпуш А.Р. (2023). Диспозиційні предиктори психологічного благополуччя майбутніх психологів в умовах воєнного стану. Інсайт: Психологічні виміри суспільства, (9), 13-32.
19. Кліманська М., Галецька І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR). Психологічний часопис : науковий журнал. 2019. № 5. Вип. 9. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України,. с. 57–74.
20. Кокур О. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»/ Київ 2022
21. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. / Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. ISBN 978-617-7745-24-1
22. Кокур О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України // Видавничий дім “Освіта України”, ФОП Маслаков Руслан Олексійович, Київ - 2021. 74 с. Файл ПОСІБНИК ППВ_ ISBN - стр 61
23. Лешенок У. С. Емпірична ідентифікація політичних орієнтацій на основі життєвих цінностей в українському суспільстві. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата соціологічних наук 22.00.02 // Київ – 2020 - стр. 192
24. Мащак, С. О., & Кучвара, Х. Б. (2023). Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (6), 5-9.

25. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ю.М. Олександров. – Харків, 2010. – 23 с.
26. Петровська І. Р. Психодіагностика. Навчально-методичні рекомендації // Львівський національний університет імені Івана Франка. Львів – 2021
27. Предко, В., Предко, Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. - 2022. Психологія, (3(56), 78-84.
28. Радчук Г.К. Аксіопсихологія вищої школи: монографія. – Тернопіль, 2014. Вид. друге, розширене і перероблене. – 380 с.
29. Результати загальнонаціонального кількісного дослідження, проведеного за методикою Ш.Шварца – березень, 2023 // Інститут стратегічних досліджень та прогнозів «Янус» // Режим доступу: <https://janus.com.ua/202307-10/> - Назва з екрана
30. Савейкієне Д. та Володарська Н.. Умови ефективності методів підтримки психологічного благополуччя жінки в ситуаціях тимчасового переселення. Інсайт: психологічні виміри суспільства, 2020, 3, 109-121. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-3-8
31. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі // Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля» - 2020
32. Чабан О.С., Хаустова О.О., Асанова А.Е., Трачук Л.Є., Асонов Д.О. Практична психосоматика: діагностичні шкали / Видавничий дім Медкнига, 2019
33. Чиксентмігаї М., Потік. Психологія оптимального досвіду // Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля» - 2017, стр. 368
34. Швалб Ю. Психологічні критерії визначення стилю життя [Електронний ресурс] / Ю. Швалб // Соціальна психологія. – 2003. – № 2. – С. 14–20. – Режим доступу:

<http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=21&c=188>. – Назва з екрана.

35. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (cd-risc-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт / Український ревматологічний журнал / № 2 (80) - 2020 стр. 66-72

36. Ableto Mental Health Support that Meets Your Needs, On Your Time / Режим доступу: https://member.ableto.com/mental-health-support/?utm_source=sanvello - Назва з екрана

37. Argyle M.. The Psychology of Happiness. // New York: Taylor & Francis - 2001

38. Argyle M. The Psychological Causes of Happiness / M. Argyle, M. Martin // Subjective Well-Being : an interdisciplinary perspective / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. – 1st ed. – Oxford : Pergamon Press, 1991. – P. 77-100.

39. Beddington J, Cooper CL, Field J, Goswami U, Huppert FA, Jenkins J, Jones HS, Kirkwood TBL, Sahakian BJ, Thomas SM. The mental wealth of nations. *Nature*. 2008;455:1057–1060. doi: 10.1038/4551057a.

40. Ben-Ezra M, Goodwin R, Leshem E, Hamama-Raz Y. PTSD symptoms among civilians being displaced inside and outside the Ukraine during the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Res*. 2023; 320. pmid:36566594

41. Benjamini, Y., & Hochberg, Y. (1995). Controlling the false discovery rate: A practical and powerful approach to multiple testing. *Journal of the Royal Statistical Society: Series B (Statistical Methodology)*, 57(1), 289–300.

42. Besser, A, Zeigler-Hill, V, Pincus, AL, and Neria, Y. Pathological narcissism and acute anxiety symptoms after trauma: a study of Israeli civilians exposed to war. *Psychiatry*. (2013) 76:381–97. doi: 10.1521/psyc.2013.76.4.381

43. Bojanowska A., Piotrowski, K. Two levels of personality: Temperament and values and their effects on hedonic and eudaimonic well-being. *Curr Psychol* 40, 1185–1193 (2021)
44. Bojanowska A., Urbanska B., Individual values and well-being: The moderating role of personality traits // *International Journal of Psychology*, 2021 // Vol. 56, No. 5, 698–709, DOI: 10.1002/ijop.12751
45. Brackstone K, Head MG, Perelli-Harris B (2024) Effects of blast exposure on anxiety and symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD) among displaced Ukrainian populations. *PLOS Glob Public Health* 4(4): e0002623. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0002623>
46. Brickman P. Hedonic relativism and planning the good society / P. Brickman, D. Campbell // *Adaptation-level theory : A symposium / ed. by M. H. Apley.* – New York : Academic Press, 1971. – P. 287–302.
47. Brosch T., Sander D., *Handbook of value: perspectives from economics, neuroscience, philosophy, psychology and sociology* // Oxford University Press - 2016
48. Buhmann, C.B. Traumatized refugees: Morbidity, treatment and predictors of outcome. *Dan. Med. J.* **2014**, 61, B4871.
49. Campbell J. B., Jayawickreme E., Hanson E. J. Chapter 18 Measures of Values and Moral Personality. *Measures of Personality and Social Psychological Constructs.* Academic Press, 2015. P.505-529.
50. Campbell-Sills L., Stein, M. B. (2007) Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6): 1019–1028.
51. Carpiello, B. The Mental Health Costs of Armed Conflicts—A Review of Systematic Reviews Conducted on Refugees, Asylum-Seekers and People Living in War Zones. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2023**, 20, 2840. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042840>

52. Child Development: Understanding A Cultural Perspective [Electronic resource] / Martin J. Packer. – 2015. – P. 13–16. – Mode of access: <https://books.google.com.ua/books?id=V5NBDgAAQBAJ&lpg=PA14&dq=hall%201904&hl=uk&pg=PA13#v=onepage&q=hall%201904&f=false>. – Title from the screen.
53. Clark A. E. / Unemployment as a Social Norm : Psychological Evidence from Panel Data / Journal of Labor Economics. – 2003. – Vol. 21. – P. 323-351.
54. Coenders, Germà & Casas, Ferran & Cummins, Robert & González, Mònica & Figuer, Cristina & Malo Cerrato, Sara. / Does subjective well-being show a relationship between parents and their children?.(2008) Journal of Happiness Studies. 9. 197-205.
55. Cohrs, J. C., Moschner, B., Maes, J., & Kielmann, S. Personal Values and Attitudes Toward War / Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 2005, 11(3), 293–312. https://doi.org/10.1207/s15327949pac1103_5
56. Connor K.M., Davidson J.R. (2003) Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). Depression Anxiety, 18(2): 76–82
57. Costa P.T. Influence of extraversion and neuroticism on subjective wellbeing / P.T. Costa, R.R. McCrae // Journal of Personality and Social Psychology. – 1980. – No. 338. – P. 668–678.
58. Costa P. T. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being / P. T. Costa, R. R. McCrae // Journal of Personality and Social Psychology. – 1980. – No. 338. – P. 668-678.
59. Cummins R. A. A model of subjective well-being homeostatic : the role of personality / R. A. Cummins, E. Gullone, A. Lau // The universality of subjective well-being indicators : a multi-disciplinary and multi-national perspective / ed. by E. Gullone, R. A. Cummins. – London : Kluwer Academic, 2002. – P. 7-46.

60. Cummins R. A. Normative life satisfaction: measurement issues and a homeostatic model / R. A. Cummins // *Social Indicators Research*. – 2003. – No. 64. – P. 225-256.
61. Cummins R. A. On the trail of the gold standard of subjective well-being / R. A. Cummins // *Social Indicators Research*. – 1995. – No. 35. – P. 179-200.
62. Dagenais-Desmarais V. What is psychological well-being, really? A grassroots approach from the organizational sciences / V. Dagenais-Desmarais, A. Savoie // *Journal of Happiness Studies*. – 2012. – No. 13(4). – P. 659-684.
63. Davern, Melanie & Cummins, Robert & Stokes, Mark / Subjective Wellbeing as an Affective-Cognitive Construct / *Journal of Happiness Studies* 2007 № 8. P. 429-449.
64. Deci E. L. Self-determination theory and actualization of human potential / E.L. Deci, R.M. Ryan, F. Guay // *Theory driving research: New wave perspectives on self processes and human development* / ed. by D. McInerney, H. Marsh, R. Craven, F. Guay. – Charlotte, NC: Information Age Press, 2013. – P. 109–133.
65. Deci E.L. The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior / E.L. Deci, R M. Ryan // *Psychological Inquiry*. – 2000. – No. 11. – P. 227–268.
66. DeNeve K. M. The happy personality : a meta analysis of 137 personality traits and subjective well-being / K. M. DeNeve, H. Cooper // *Psychological Bulletin*. – 1998. – No. 124. – P. 197-229.
67. Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HE. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychol. Bull.* 1999, 125:276–302 <https://psycnet.apa.org/record/1999-10106-007>
68. Diener E. Money and Happiness: Income and Subjective Well-Being across Nations / E. Diener, S. Oishi // *Culture and Subjective Well-Being* / ed. By E. Diener, E.M. Suh. – Cambridge, MA: MIT Press, 2000. – P. 185–218.

69. Diener E., Oishi S. / Money and Happiness: Income and Subjective Well-Being across Nations / Culture and Subjective Well-Being / – Cambridge, MA : MIT Press, 2000. – P. 185-218.
70. Diener, E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 1984, 95(3), 542-575
71. Diener, E.. New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 2012, 67(8), 590–597
72. Diener, Ed & Biswas-Diener, Robert. / Will Money Increase Subjective Well-Being?/ *Social Indicators Research* 202. No. 57. – P. 119-169.
73. Diener, Ed & Nickerson, Carol & Lucas, Richard & Sandvik, Ed. / Dispositional Affect and Job Outcomes / *Social Indicators Research* 2002. 59. 229-259.
74. Emmons R. A., E. Diener Personality correlates of subjective well-being / *Personality and Psychology Bulletin*. – 1985. – No. 11 (1). – P. 89-97.
75. Farhood, L, Dimassi, H, and Lehtinen, T. Exposure to war-related traumatic events, prevalence of PTSD, and general psychiatric morbidity in a civilian population from southern Lebanon. *J Transcult Nurs.* (2006) 17:333–40. doi: 10.1177/1043659606291549
76. Fordyce M.W. A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health / M.W. Fordyce // *Social Indicators Research*. – 1988. – No. 20. – P. 355–381.
77. Frey B.S. Well-being and war. *International Review of Economics*. 2012; 59:363–375. doi:10.1007/s12232-012-0146-0.
78. Frounfelker, R, Gilman, SE, Betancourt, TS, Aguilar-Gaxiola, S,

79. Alonso, J, Bromet, EJ, et al. Civilians in world war II and DSM-IV mental disorders: results from the world mental health survey initiative. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* (2018) 53:207–19. doi: 10.1007/s00127-017-1452-3
80. Garry, S.; Checchi, F. Armed conflict and public health: Into the 21st century. *J. Public Health* **2019**, 42, e287–e298.
81. Hameed, S, Sadiq, A, and Din, AU. The increased vulnerability of refugee population to mental health disorders. *Kansas J Med.* (2019) 11:20–3. doi: 10.17161/kjm.v11i1.8680
82. Happify Overcome negative thoughts, stress & life's challenges! / Режим доступу: <https://www.happify.com/> - Назва з екрана
83. Headey B. *Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well-Being* / B. Headey, A. Wearing. – Melbourne : Longman Cheshire, 1992. – 158 p.
84. Headspace Your everyday mental health app / Режим доступу: <https://www.headspace.com/> - Назва з екрана
85. Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Aknin, L. B., De Neve, J.-E., & Wang, S. (Eds.). (2023). *World Happiness Report 2023 (11th ed.)*. Sustainable Development Solutions Network // Режим доступу: <https://worldhappiness.report/>
86. Helpman, L, Besser, A, and Neria, Y. Acute posttraumatic stress symptoms but not generalized anxiety symptoms are associated with severity of exposure to war trauma: a study of civilians under fire. *J Anxiety Disord.* (2015) 35:27–34. doi: 10.1016/j.janxdis.2015.08.001
87. Hills P. Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality / P. Hills, M. Argyle // *Personality and Individual Differences.* – 1998. – No. 25. – P. 523–535.
88. Hills P. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being / P. Hills, M. Argyle // *Personality and Individual Differences.* – 2002. – No. 33. – P. 1073–1082.

89. Hitlin S., Piliavin J. A. Values: Reviving a Dormant Concept. *Annual Review of Sociology*. 2004. №30. P.359-393.
90. Hobbes T.. *Leviathan, Or, The Matter, Forme and Power of a Commonwealth Ecclesiasticall and Civil* // Simon & Schuster - 1997
91. Hofstede, G.. *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across* // Thousand Oaks, CA: Sage Publications. - 2001
92. Hoppen, T.H.; Morina, N. The prevalence of PTSD and major depression in the global population of adult war survivors: A meta-analytically informed estimate in absolute numbers. *Eur. J. Psychotraumatology* **2019**, 10, 1578637
93. Inglehart R., Welzel C.. *Modernization, Cultural Change and Democracy: The Human Development Sequence* // Cambridge University Press, 2005
94. Institute for Health Metrics and Evaluation. <http://ihmeuw.org/60ac>.
95. Jain, N, Prasad, S, Czárth, ZC, Chodnekar, SY, Mohan, S, Savchenko, E, et al. War psychiatry: identifying and managing the neuropsychiatric consequences of armed conflicts. *J Prim Care Community Health*. (2022) 13:215013192211066. doi: 10.1177/21501319221106625
96. Jung C.G. *Modern Man in Search of a Soul* //Routledge. London - 2001
97. Kahneman D, Diener E, Schwarz N, eds. // *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Sage Found - 1999
98. Karam, EG, Mneimneh, ZN, Dimassi, H, Fayyad, JA, Karam, AN, Nasser, SC, et al. Lifetime prevalence of mental disorders in Lebanon: first onset, treatment, and exposure to war. *PLoS Med*. (2008) 5:e61. doi: 10.1371/journal.pmed.0050061
99. Karamushka L., Kredentser O., Tereshchenko K. et al. Peculiarities of mental health of staff of educational and research organizations in the conditions of war. 2022;1(25):62-74. doi: 10.31108/2.2022.1.25.

100. Karamushka L.M. Individual mental health during war: how to preserve and maintain it. Kyiv: Institute of psychology. 2022, 52p. <https://www.academia.edu/81342341/> [date access 15.06.2022]
101. Karamushka LM, Kredentser OV, Tereshchenko KV, Delton Y, Arefniya SV, Paskevaska IA. Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in ukraine. *Wiad Lek.* 2022;75(8 pt 1):1854-1860. doi: 10.36740/WLek202208107. PMID: 36089869.
102. Kashdan, TB, Morina, N, and Priebe, S. Post-traumatic stress disorder, social anxiety disorder, and depression in survivors of the Kosovo war: experiential avoidance as a contributor to distress and quality of life. *J Anxiety Disord.* (2009) 23:185–96. doi: 10.1016/j.janxdis.2008.06.006
103. Kinderman P, Schwannauer M, Pontin E, Tai S (2011) The development and validation of a general measure of well-being: The BBC well-being scale. *Qual Life Res* 20: 1035–42
104. Konstantinov, V, Reznik, A, and Isralowitz, R. Update: civilian refugees of the Russian–Ukrainian war. *J Loss Trauma.* (2022):1–3. doi: 10.1080/15325024.2022.2135288
105. Kurapov A, Danyliuk I, Loboda A, Kalaitzaki A, Kowatsch T, Klimash T and Predko V (2023) Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Front. Psychiatry* 14:1190465. doi: 10.3389/fpsy.2023.1190465
106. Kurapov, A, Pavlenko, V, Drozdov, A, Bezliudna, V, Reznik, A, and Isralowitz, R. Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *J Loss Trauma.* (2022) 28:167–74. doi: 10.1080/15325024.2022.2084838
107. Kushnir T., Melamed S. The Gulf War and its impact on burnout and well-being of working civilians. *Psychological Medicine.* 1992;22(4): 987-995. doi:10.1017/S0033291700038551.

108. Li, S.S.Y.; Liddell, B.J.; Nickerson, A. The Relationship Between Post-Migration Stress and Psychological Disorders in Refugees and Asylum Seekers. *Curr. Psychiatry Rep.* **2016**, *18*, 82.
109. Lim IC, Z.; Tam, W.W.; Chudzicka-Czupala, A.; McIntyre, R.S.; Teopiz, K.M.; Ho, R.C.; Ho, C.S. Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war-and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Front. Psychiatry* **2022**, *3*, 2136.
110. Lim ICZY, Tam WWS, Chudzicka-Czupala A, McIntyre RS, Teopiz KM, Ho RC, et al. Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war- and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Front. Psychiatry.* 2022; 13. pmid:36186881
111. Lucas R. E. , Clark A. E. , Diener E., Georgellis Y. Reexamining adaptation and the set point model of happiness : Reaction to changes in marital status / *Journal of Personality and Social Psychology.* – 2003. – No. 84. – P. 527-539.
112. Lyubomirsky S. A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation / S. Lyubomirsky, H.S. Lepper // *Social Indicators Research.* – 1999. – No. 46. – P. 137–155.
113. McGillivray M. In: *Human well-being: concept and measurement.* McGillivray M, editor. Basingstoke: Palgrave Macmillan; 2007. *Human well-being: issues, concepts and measures*; pp. 1–23.
114. Michaelson J., Mahony S., Schifferes J.. *Measuring well-being: a guide for practitioners.* // London: New Economic Foundation; 2012.
115. Miller, K.E.; Rasmussen, A. The mental health of civilians displaced by armed conflict: An ecological model of refugee distress. *Epidemiol. Psychiatr. Sci.* **2016**, *26*, 129–138.
116. Morina N, von Collani G. Impact of War-Related Traumatic Events on SelfEvaluation and Subjective Well-Being. *Traumatology.* 2006;12(2):130-138. doi:10.1177/1534765606294560.

117. Musisi, S, and Kinyanda, E. Long-term impact of war, civil war, and persecution in, civilian populations — conflict and post-traumatic stress in African communities. *Front Psych.* (2020) 11:20. doi: 10.3389/fpsy.2020.00020
118. Paradym Know your / Режим доступу: <https://theparadym.com/> - Назва з екрана
119. Pavlenko, V, Kurapov, A, Drozdov, A, Korchakova, N, Reznik, A, and Isralowitz, R. Ukrainian “help” profession women: war and location status impact on well-being. *J Loss Trauma.* (2022) 28:92–5. doi: 10.1080/15325024.2022.2105482
120. Pontin E, Schwannauer M, Tai S, Kinderman P. A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health Qual Life Outcomes.* 2013 Sep 3;11:150. doi: 10.1186/1477-7525-11-150. PMID: 24004726; PMCID: PMC3868314.
121. Priebe, S.; Giacco, D.; El-Nagib, R. WHO Health Evidence Network Synthesis Report Public Health Aspects of Mental Health among Migrants and Refugees: A Review of Evidence on Mental Health Care for Refugees, Asylum Seekers and Irregular Migrants in the WHO European Region; WHO Regional Office for Europe: Copenhagen, Denmark, 2016
122. Richins M. L, Dawson S. / A Costumer Values Orientation for Materialism and Its Measurement : Scale Development and Validation // *Journal of Costumer Research.* – 1992. – No. 19. – P. 303-316.
123. Rokeach M. *The Nature of Human Values* // New York: Free Press,- 1973. 438 p.
124. Ronen T., Seeman A. Subjective well being of adolescents in boarding schools under threat of war. *J. Traum. Stress.* 2007;20:1053-1062. doi:10.1002/jts.20248
125. Ryan R.M. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being / R.M. Ryan, E.L. Deci // *Annual Review of Psychology.* – 2001. – No. 52. – P. 141–166.

126. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C.D. Ryff // *Journal of personality and social psychology*, 1989. – No. 57 (6). – 1069 p.

127. Ryff C. D. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C.D. Ryff, C.L.M. Keyes // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69, No. 4. – P. 719–727.

128. Ryff C. (et al.) Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being // *Journal of Happiness Studies*, January 2006, Volume 9, Issue 1, pp 13 - 39

129. Ryff, C. D. Know Thyself and Become what You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. // *Journal of Happiness*, 9, 13-39 - 2008

130. Ryff, C.D., & Keyes, L.M. (2002). Shmotkin Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1007-1022.

131. Sagi-Schwartz A. The well being of children living in chronic war zones: The Palestinian—Israeli case. *International Journal of Behavioral Development*. 2008;32(4):322-336. doi:10.1177/0165025408090974.

132. Sangalang, CC, Becerra, D, Mitchell, FM, Lechuga-Peña, S, Lopez, K, and Kim, I. Trauma, post-migration stress, and mental health: a comparative analysis of refugees and immigrants in the United States. *J Immigr Minor Health*. (2018) 21:909–19. doi: 10.1007/s10903-018-0826-2

133. Schimmack U. Culture, personality, and subjective well-being : integrating process models of life satisfaction / *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2002. – Vol. 82, No. 4. – P. 582-593.

134. Schimmack U. Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic : The use of chronically accessible and stable sources / U. Schimmack, E. Diener, S. Oishi // *Journal of Personality*. – 2002. – No. 70. – P. 345-385.

135. Schwartz S. H. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. // Online Readings in Psychology and Culture. 2012. № 2. P.1-120.

136. Schwartz S. H. Universals in the content and structure of values: theoretical advances and empirical tests in 20 countries // Advances in Experimental Social Psychology.— Orlando, FL., 1992.— Vol. 25.

137. Schwartz S. H., Caprara V., Vecchione M., Bain P., Bianchi G., Caprara M. G., Cieciuch J. Basic Personal Values Underlie and Give Coherence to Political Values: A Cross National Study in 15 Countries. Political behavioral. 2014. №36. P.899-930.

138. Schwartz S. H., Cieciuch J. Chapter 8 Values. The ITC International Handbook of Testing and Assessment. Oxford university press, 2016. P.106-119.

139. Schwartz S. H., Ros V. Value priorities in West European nations: A crosscultural perspective // Studies in psychology: A volume in honor of Sonny Kugelmas. Scripta Hierosolymintana. Ed. by G. Ben Shakhar and A. Liebllich.— Jerusalem, 1994.— Vol. 36.

140. Seligman M. What is Well-Being?.. [Electronic resource] / M. Seligman. – Authentic Happiness. – April 2011. – Mode of access:www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=1533. – Title from the screen.

141. Seligman M. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. // New York: Free Press. - 2002

142. Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. American psychologist, 1, 5-14.

143. Shemyakina O.N., Plagnol A.C. Subjective Well-Being and Armed Conflict: Evidence from Bosnia-Herzegovina. Soc Indic Res. 2013;113: 1129–1152. doi:10.1007/s11205-012-0131-8

144. Solomon R. L. The Opponent-Process Theory of Acquired Motivation : The Costs of Pleasure and the Benefits of Pain / R. L. Solomon // American Psychologist. – 1980. – No. 35. – P. 691-712.

145. Spengler O., Helps A., Atkinson CF.. The decline of the West // Oxford University Press - 2001
146. Spielberger, C. D., Gonzalez-Reigosa, F., Martinez-Urrutia, A., Natalicio, L. F., & Natalicio, D. S. The State-Trait Anxiety Inventory. *Revista Interamericana De Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 5(3 & 4). 2017.
147. Strack, Fritz & Argyle, Michael & Schwarz, Norbert / Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective / Oxford : Pergamon Press, 1991. – P. 77-100.
148. Strack, Fritz & Argyle, Michael & Schwarz, Norbert. (1992). Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective..
149. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Soc Sci Med*. 1998 Jun;46(12):1569-85. doi: 10.1016/s0277-9536(98)00009-4. PMID: 9672396.
150. Turrini, G.; Purgato, M.; Ballette, F.; Nosè, M.; Ostuzzi, G.; Barbui, C. Common mental disorders in asylum seekers and refugees: Umbrella review of prevalence and intervention studies. *Int. J. Ment. Health Syst*. 2017
151. Tuulik K., Õunapuu T., Kuimet K., Titov E. Rokeach's instrumental and terminal values as descriptors of modern organization values. // *International Journal of Organizational Leadership*. 2016. №5. P.151-161.
152. Veerhoven R. Questions on Happiness: Classical Topics, Modern Answers, Blind Spots / R. Veerhoven // Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. – 1st ed. – Oxford: Pergamon Press, 1991. – P. 7–26.
153. Ware J.E. The MOS 36-Item short-form health survey / J.E. Ware, S.D. Sherbourne // *Med. Care*. – 1992. – Vol. 30, № 6. – P. 473–483.
154. Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health Quality Life Outcomes*, 9(1): 8.

155. Wysa Mental health that meets people where they / Режим доступу: are <https://www.wysa.com/> - Назва з екрана

156. Xu W, Pavlova I, Chen X, Petrytsa P, Graf-Vlachy L, Zhang SX. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia-Ukraine war in March 2022. *Int. J. Soc. Psychiatry*. 2023; 69: 957–966. pmid:36598090

157. Zalewska, A.M.; Zwierzchowska, M. Personality Traits, Personal Values, and Life Satisfaction among Polish Nurses. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 13493. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013493>

Додаток А

Анамнестична Анкета

1. Ваша стать
 - 1- Чоловік
 - 2 - Жіноча
2. Ваш вік
 - 18-30
 - 31-40
 - 41-50
 - 51-60
 - 61 і більше
3. Чи є у Вас діти?
 - 2 - Так, у мене є діти молодші 18 років
 - 1 - Так, всі мої діти старше 18 років
 - 0 - Ні
4. Чи перебуваєте ви у стосунках (офіційний шлюб/цивільний шлюб)
 - 1 - Так
 - 0 - Ні
5. Ваш особистий досвід під час війни
 - 7 - Особиста участь у бойових діях
 - 6 - Особиста участь у іншій діяльності в зоні бойових дій
 - 5 - Несення служби під час війни в складі ЗСУ, ТрО, силових структур тощо
 - 4 - Волонтерська робота
 - 3 - Вимушений переїзд з постійного місця перебування за кордон
 - 2 - Вимушений переїзд з постійного місця перебування у межах України
 - 1 - Місце перебування не змінювалося
6. Яка Ваша освіта?
 - 1 - Неповна середня
 - 2 - Середня або середня спеціальна
 - 3 - Вища
 - 4 - Науковий ступінь або аспірантура
7. Оцініть Вашу професійну успішність:
 - 1 - Неуспішна
 - 2 - Скоріше неуспішна
 - 3 - Скоріше успішна
 - 4 - Успішна
8. Вимушені професійні зміни, що відбулися у Вас під час війни
 - 1 - Втрата місця роботи без наявної можливості знайти нову

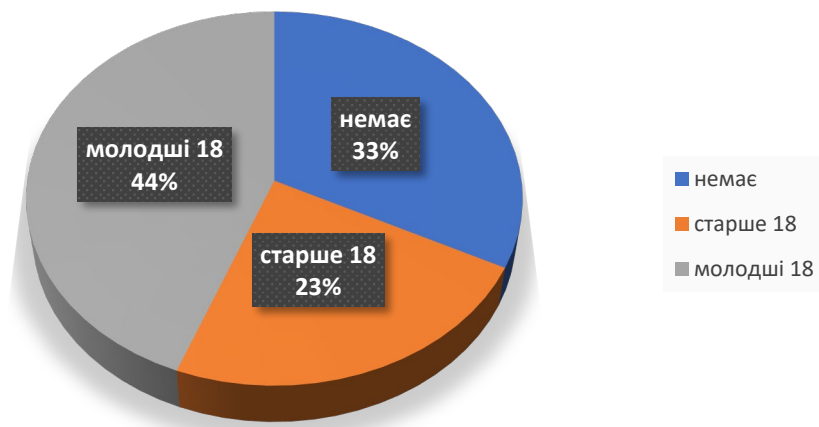
- 2 - Вимушений перехід на іншу роботу чи посаду
 - 3 - Втрата чи зміна місця навчання
 - 4 - Зміна місця роботи з власної волі
 - 5 - Ніяких змін не відбулося
9. Яка Ваша зайнятість?
- 4 - Працюю
 - 3 - Студент
 - 2 - Пенсіонер
 - 1 - Не працюю
10. Місце Вашого постійного проживання на момент опитування?
- 4 - Територія України прифронтова зона
 - 3 - Територія України прикордоння з рф та рб
 - 2 - Територія України без активних бойових дій
 - 1 - За кордоном
11. Тип населеного пункту в якому ви проживаєте?
- 4 - з населенням більше 500 000
 - 3 - з населенням від 50 000 до 500 000
 - 2 - з населенням від 5 000 до 50 000
 - 1 - з населенням до 5 000 в тому числі село
12. Якби Ви охарактеризували матеріальний стан Вашої родини?
- 1 - Змушені економити навіть на харчуванні
 - 2 - Вистачає тільки на харчування та оплату комунальних послуг. Для покупки речей першої необхідності (одяг, взуття тощо) потрібно накопичити або позичити
 - 3 - Вистачає на харчування та речі першої необхідності. Для таких покупок як хороший костюм, мобільний телефон, пилосос чи холодильник потрібно накопичити або позичити
 - 4 - Вистачає на харчування, речі першої необхідності та деякі дорогі покупки. Для таких покупок як машина, квартира потрібно накопичити або позичити
 - 5 - Можемо без проблем дозволити собі будь-які покупки, навіть квартиру чи машину
13. Оцініть зміну свого матеріального стану під час війни
- 1 - Матеріальне становище істотно погіршилося
 - 2 - Матеріальне становище погіршилося
 - 3 - Матеріальне становище не змінилося
 - 4 - Матеріальне становище покращилося
14. Ступінь ушкодження Вашого житла під час війни
- 1 - Житло повністю втрачене або зруйноване
 - 2 - Житло серйозно пошкоджене
 - 3 - Житло зазнало часткових ушкоджень
 - 4 - Житло не постраждало
15. Чи отримали Ви внаслідок війни поранення чи інші фізичні ушкодження

- 1 - Так
 - 0 - Ні
16. Чи отримав внаслідок війни поранення чи інші фізичні ушкодження хтось із Ваших близьких
- 1 - Так
 - 0 - Ні
17. Чи загинув внаслідок війни хтось із Ваших близьких
- 1 - Так
 - 0 - Ні
18. Чи зазнали Ви під час війни небезпеки для власного життя
- 5 - Зазнав/ла надзвичайно сильної небезпеки для життя
 - 4 - Зазнав/ла сильної небезпеки для життя
 - 3 - Зазнав/ла епізодичної небезпеки для життя
 - 2 - Зазнав/ла незначної небезпеки для життя
 - 1 - Не зазнав/ла небезпеки для життя
19. Оцініть зміну Вашого емоційного стану за час війни
- 1 - Емоційний стан істотно погіршився
 - 2 - Емоційний стан погіршився
 - 3 - Емоційний стан не змінився
 - 4 - Емоційний стан покращився
 - 5 - Емоційний стан істотно покращився
20. Оцініть Ваші життєві перспективи на момент опитування
- 1 - Внаслідок війни життєві перспективи суттєво погіршилися
 - 2 - Внаслідок війни життєві перспективи погіршилися
 - 3 - Вважаю, що після певного періоду утруднень життя відновиться на попередньому рівні, або близькому до нього
 - 4 - Оцінюю свої життєві перспективи переважно оптимістично
 - 5 - Оцінюю свої життєві перспективи безумовно оптимістично

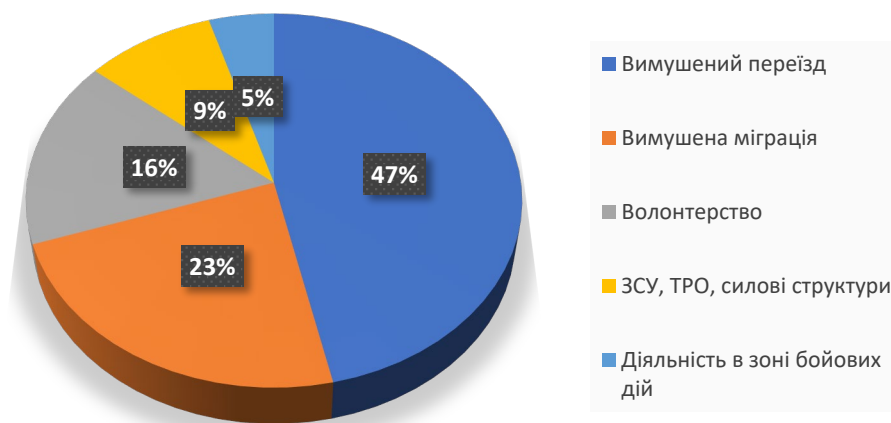
Додаток Б

Кругові діаграми розподілу вибірки

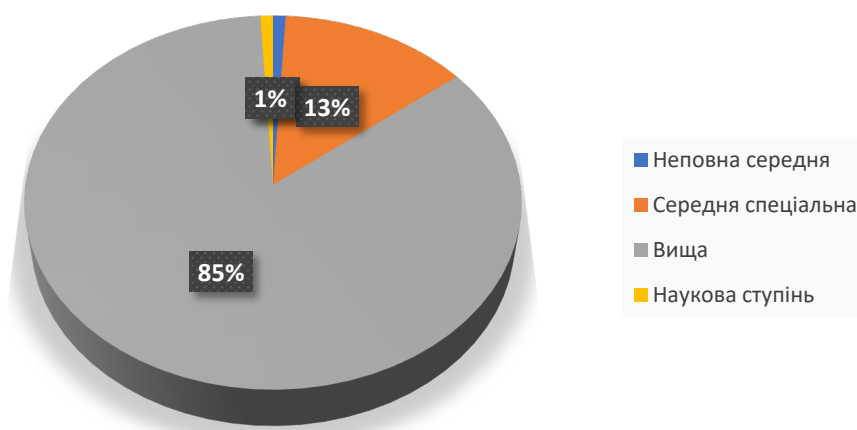
Чи є у Вас діти?



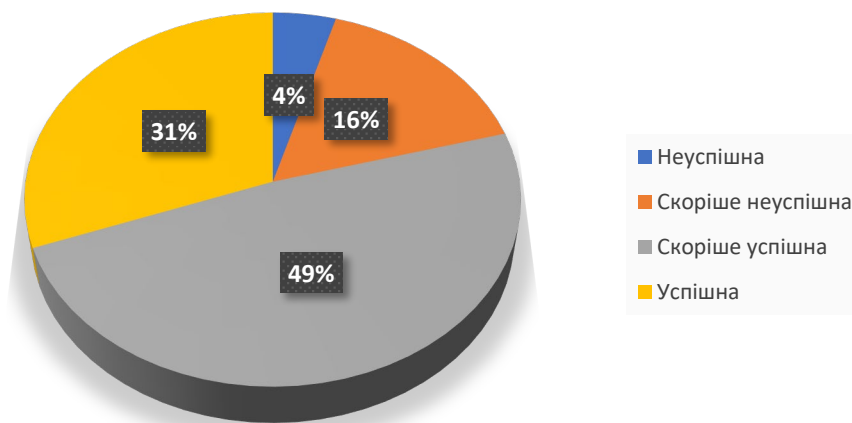
Ваш особистий досвід під час війни



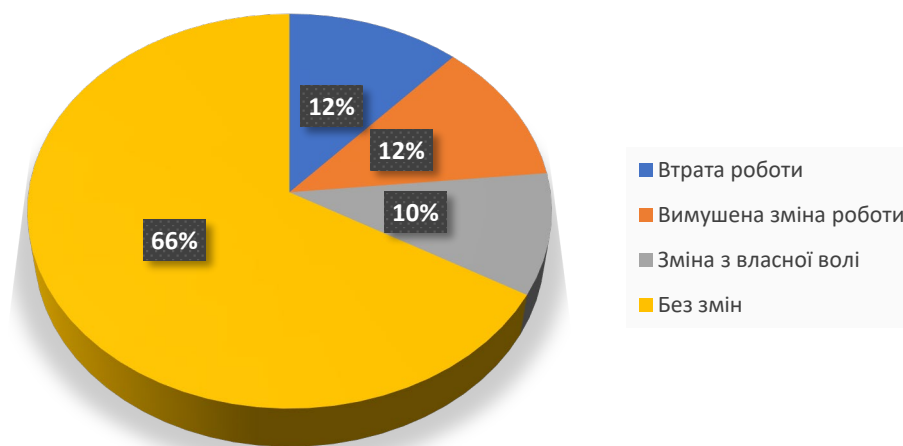
Освіта



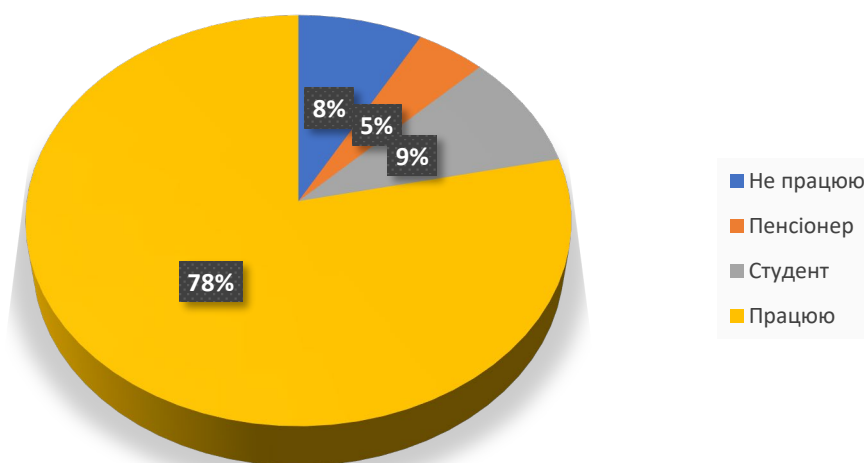
Професійна успішність



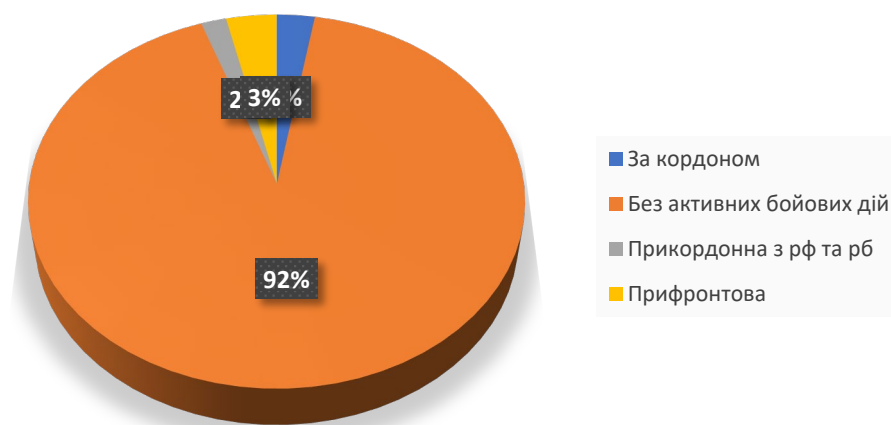
Професійні зміни під час війни



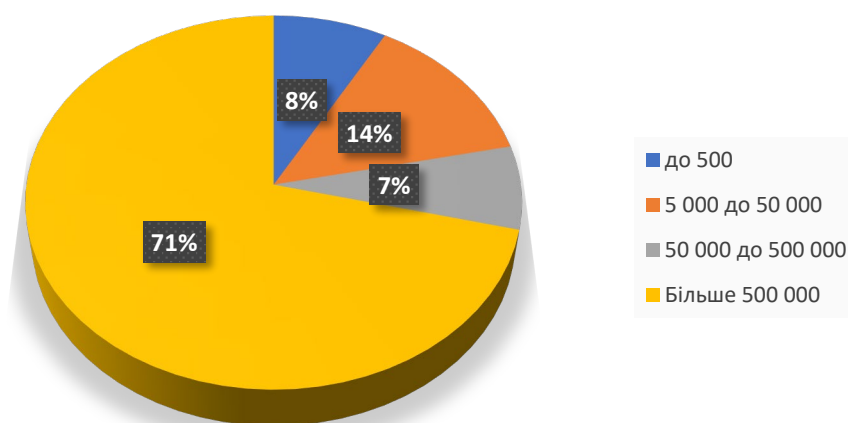
Зайнятість



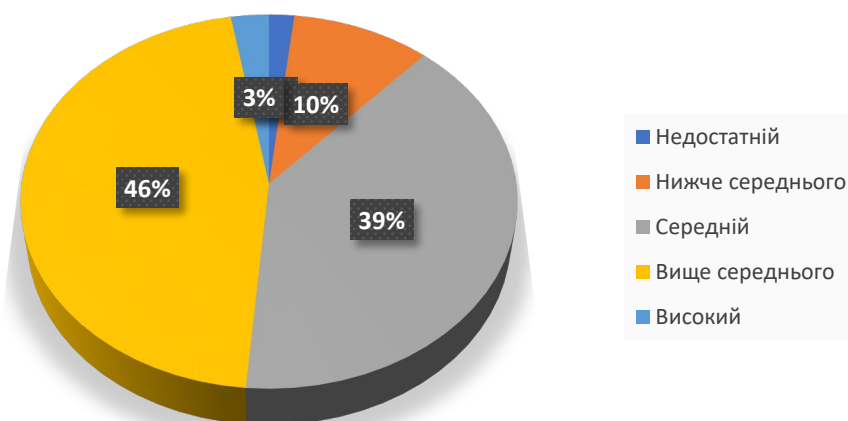
Місце постійного проживання



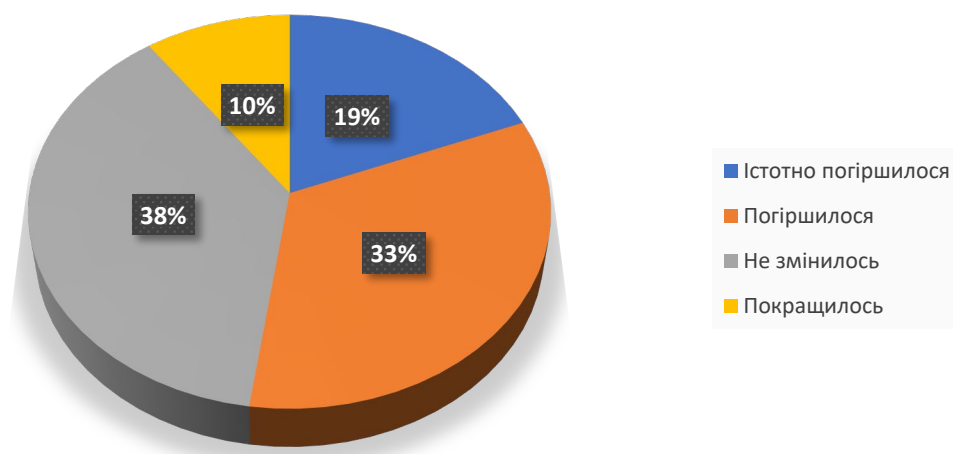
Тип населеного пункту



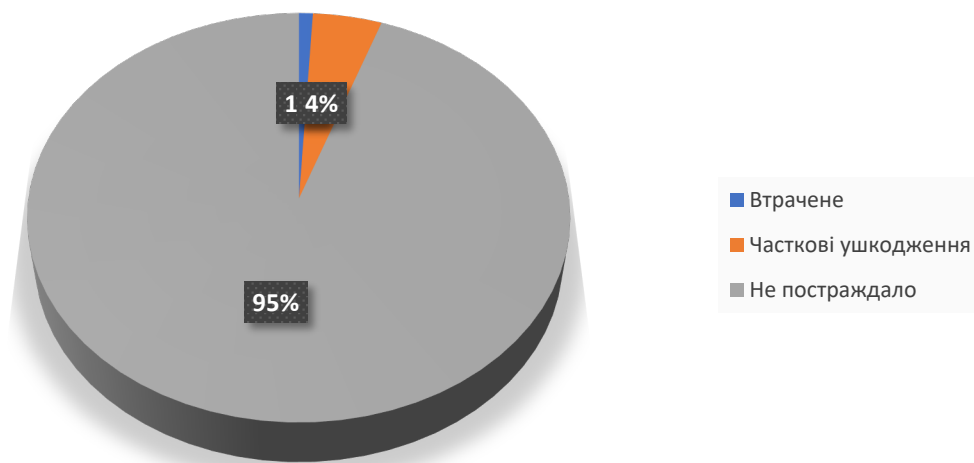
Матеріальний стан



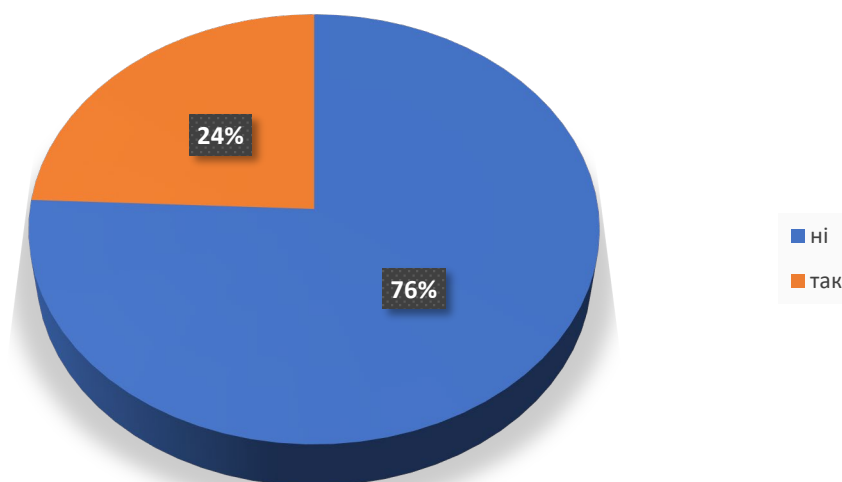
Зміна матеріального стану під час війни



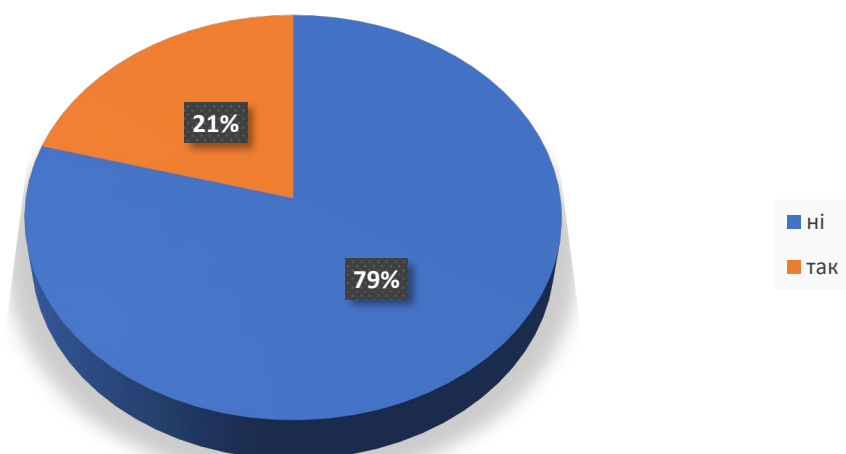
Ступінь ушкодження житла під час війни



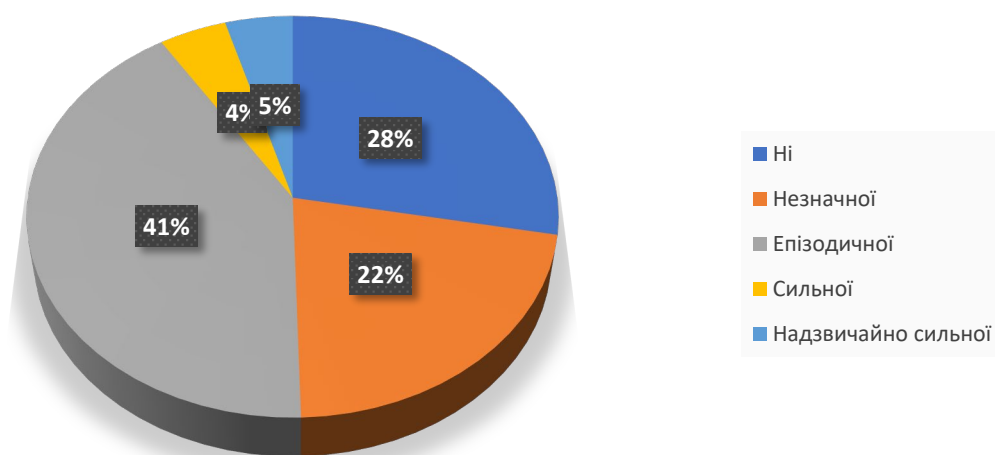
Поранення близьких в наслідок війни



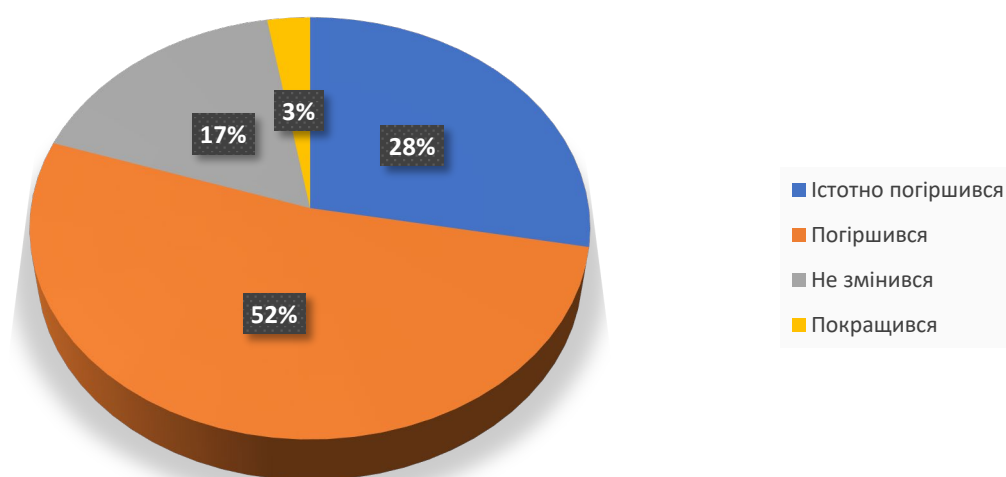
Загибель близьких внаслідок війни



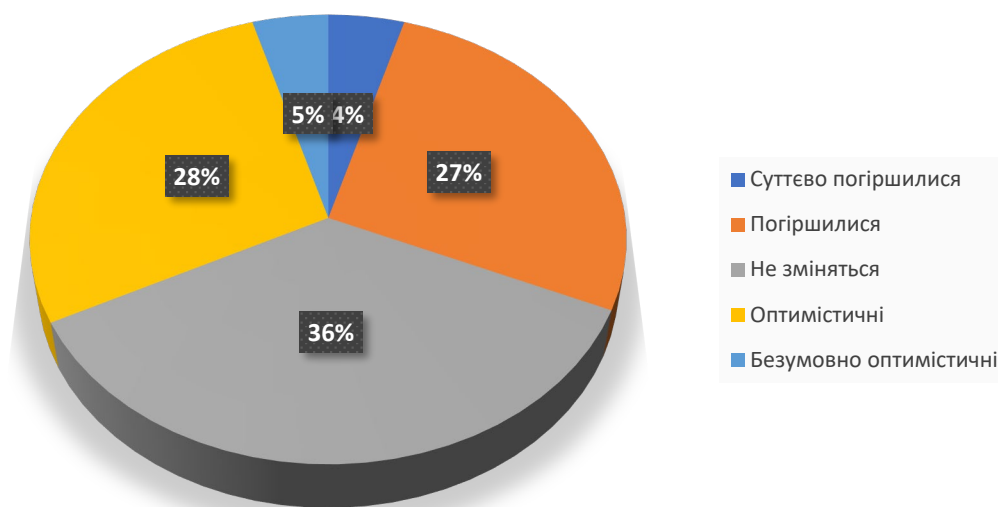
Рівень небезпеки для життя який зазнали під час війни



Як змінився емоційний стан за час війни



Погляд на життєві перспективи



Додаток В

Тест на нормальність (Шапиро-Уилк)

	W	p
Психологічне благополуччя	0.980	0.102
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.985	0.236
Стосунки	0.982	0.140
Суб'єктивне благополуччя	0.982	0.128
Екстраверсія	0.980	0.092
Дружелюбність	0.950	< .001
Добросовісність	0.933	< .001
Емоційна стабільність	0.982	0.135
Відкритість новому досвіду	0.975	0.032
Тривога	0.975	0.032
Резильєнтність	0.990	0.575
Саморегуляція	0.959	0.002
Стимулювання	0.991	0.670
Гедонізм	0.971	0.015
Досягнення	0.985	0.231
Влада	0.975	0.033
Безпека	0.981	0.124
Конформність	0.973	0.025
Традиції	0.976	0.043
Прихильність	0.979	0.077
Самоорієнтація	0.990	0.604
Консерватизм	0.960	0.002
Відкритість до змін	0.984	0.197
Самоствердження	0.979	0.082
Турбота про людей і природу	0.983	0.165
Індивідуальна орієнтація	0.982	0.145
Соціальна орієнтація	0.969	0.011
Добровільне співробітництво	0.987	0.364
Ієрархія	0.974	0.030

Примітка.. Мале значення p припускає порушення припущення про нормальність

Додаток Г

Тест однорідності дисперсій (Левен)

	F	df (ступенів свободи)	df2	p
Психологічне благополуччя	1.4008	1	109	0.239
Фіз. здоров'я та благополуччя	0.1376	1	109	0.711
Стосунки	0.0967	1	109	0.756
Суб'єктивне благополуччя	0.4025	1	109	0.527
Екстраверсія	5.9779	1	109	0.016
Дружелюбність	0.2762	1	109	0.600
Добросовісність	0.7779	1	109	0.380
Емоційна стабільність	0.7983	1	109	0.374
Відкритість новому досвіду	0.0384	1	109	0.845
Тривога	1.3796	1	109	0.243
Резильєнтність	0.5325	1	109	0.467
Саморегуляція	0.0528	1	109	0.819
Стимулювання	0.0112	1	109	0.916
Гедонізм	0.5239	1	109	0.471
Досягнення	0.0187	1	109	0.891
Влада	0.9406	1	109	0.334
Безпека	0.1722	1	109	0.679
Конформність	0.1810	1	109	0.671
Традиції	0.2890	1	109	0.592
Прихильність	0.2243	1	109	0.637
Самоорієнтація	0.0487	1	109	0.826
Консерватизм	0.0344	1	109	0.853
Відкритість до змін	0.3693	1	109	0.545
Самоствердження	0.3302	1	109	0.567
Турбота про людей і природу	0.0116	1	109	0.915
Індивідуальна орієнтація	0.2242	1	109	0.637
Соціальна орієнтація	0.0523	1	109	0.819
Добровільне співробітництво	0.0426	1	109	0.837
Ієрархія	0.2233	1	109	0.637

Примітка. Мале значення p припускає порушення припущення про однорідність дисперсії