

# КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя  
українців в умовах війни**

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-223 групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма  
Клінічна психологія  
Скубко О.В.  
(прізвище та ініціали)  
Керівник  
к.психол.н,  
Трофімова Д.О.  
(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.....	3
РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ .....	9
1.1 Історія виникнення психологічного феномену “суб'єктивного благополуччя” та його дослідження в сучасних умовах війни в Україні.....	9
1.2 Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя.....	17
1.21 Особливості впливу тривожності на відчуття суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни.....	19
1.22 Теоретичні погляди на копінг-стратегії поведінки особистості в умовах стресу.....	24
1.23 Толерантність до невизначеності та її зв'язок із суб'єктивним благополуччям.....	29
Висновки до розділу I .....	31
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ .....	33
2.1 Організація та проведення дослідження .....	33
2.2 Характеристика вибірки.....	38
Висновки до розділу II .....	40
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА РІВЕНЬ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	42
3.1 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	42
3.2 Рекомендації щодо надання психологічної допомоги українцям, з метою підвищення рівня суб'єктивного благополуччя ....	70
Висновки до розділу III .....	78
ВИСНОВКИ .....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	87
ДОДАТКИ .....	97

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Суспільство України зараз перебуває у кризовому стані через тривалу війну, що триває вже 10 років. Всі жителі країни зазнають травматичних переживань, пов'язаних із війною, через повномасштабну російську агресію. Звичний порядок життя раптово зруйнований, і люди опиняються у новій, жорстокій реальності, що вимагає нових життєвих рішень. Інформаційний простір перетворився на поле бою, що також негативно впливає на психіку людей. Усі громадяни перебувають у постійному стані напруження, страху, тривоги, відчувають паніку, хвилювання, а також можуть відчувати стани апатії чи агресії.

У період війни проблема психологічного добробуту особистості та задоволення власним життям стає надзвичайно актуальною. З одного боку, війна постійно негативно впливає на психіку людини: соціальна ізоляція, нестача фізичних та емоційних потреб, стрес та конфлікти у міжособистісних відносинах створюють складнощі та напруженість, які руйнують відчуття психологічного благополуччя. З іншого боку, психологічне благополуччя стає внутрішнім особистісним ресурсом, який допомагає людині переживати стресові ситуації, включаючи жахіття війни.

Хоча через тривалу воєнну травматизацію обговорення суб'єктивного благополуччя може здаватися недоречним, кожна людина, незважаючи на складні обставини, прагне до підвищення рівня свого власного суб'єктивного благополуччя. Навіть у таких екстремальних обставинах, які в нас тривають вже кілька років, ситуація викликає не лише тотальну травматизацію, а й стимулює громадянську активність, формування політично зрілої нації та особистісне дозрівання багатьох людей.

Дослідження суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни має велику актуальність з кількох причин. Ось деякі з них:

1. Психологічний вплив війни. Війна та військові конфлікти суттєво позначаються на психічному стані людей, спричиняючи стрес, тривогу та

почуття невпевненості. Вивчення суб'єктивного благополуччя дозволяє краще зрозуміти, як люди переживають війну, які фактори впливають на їхнє самопочуття і що можна робити для поліпшення психологічного стану людини навіть в ситуаціях жахиття війни і безвиході.

2. Потреба у психологічній підтримці. В умовах війни важливо забезпечити населенню психологічну підтримку та допомогу у подоланні стресу та травм. Результати дослідження можуть служити основою для розробки програм психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на поліпшення суб'єктивного благополуччя населення в умовах війни.

3. Соціальні наслідки. Війна призводить до соціальної дезорганізації, переселення, втрати робочих місць та інших негативних наслідків спричиняючи стрес, тривогу, депресію та інші психологічні проблеми. Це може призвести до збільшення соціальної вразливості та втрати соціальної підтримки, що має прямий вплив на суб'єктивне благополуччя людей. Дослідження суб'єктивного благополуччя допомагає виявити, які соціальні чинники впливають на якість життя українців під час військового конфлікту.

Дослідження суб'єктивного благополуччя в умовах війни має стати основою для створення та реалізації психологічних програм для військових і цивільного населення, спрямованих на підтримку важливих ресурсів психічного здоров'я та розвиток механізмів подолання стресу, зниження рівня тривожності, тощо. Такі програми можуть включати в себе надання психологічної допомоги, проведення тренінгів зі стресостійкості, розвитку позитивних копінг-стратегій, які сприятимуть підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** Вивчення поняття “благополуччя” почалося під керівництвом Bradburn N., у 80-х роках. Він описував благополуччя як стан щастя чи нещастя, відчуття загальної задоволеності чи незадоволеності життям. Пізніше Diener E. розширив це поняття, вводячи концепцію “суб'єктивного благополуччя”, яке складається з особистої задоволеності життям, позитивних та негативних афектів. Автор

вказує на те, що дослідження стосується когнітивної сторони самоприйняття, яка охоплює інтелектуальну оцінку задоволеності різними сферами життя, а також емоційної сторони, яка включає в себе наявність позитивного чи негативного настрою. Поняття “благополуччя” в науковій літературі розглядається як складний та багатовимірний конструкт, що включає такі пов’язані поняття, як щастя, психічне здоров’я, задоволеність життям, якість життя, психологічне благополуччя, суб’єктивне благополуччя та інші аспекти.

Серед найвпливовіших дослідників в світовій психологічній науці, які досліджували поняття “благополуччя” - N. Bradburn, Ed Diener, M. Jahoda, C. D. Ryff, C. L. M. Keyes, R. M. Ryan, E. L. Deci, M. Seligman, T. A. Judge, M. Argyle, J. R. Hackman, G. R. Oldham V. Vroom, E. Locke, M. L. Schults, D. Anaby.

В українській психологічній науці з цієї темою працюють такі вчені, як І. Горбаль, Т. Данильченко, В. Духневич, Н. Каргіна, Б. Пахоль, С. Ревенко, Л. Сердюк, Л. Сохань, К. Санько, Т. Титаренко, та інші.

В своїй монографії українська дослідниця Т. Данильченко аналізує поняття благополуччя через призму взаємодії людини з соціальними нормами, які визнаються загальними. Основна увага дослідниці зосереджена на вивченні впливу соціального фактору на почуття благополуччя.

К. Санько, український науковець, що віддає перевагу емотивному підходу до розуміння психологічного благополуччя особистості, розглядає цей феномен як інтегральний психічний стан та цілісне переживання.

За іншим українським науковцем і сторонником емотивного підходу В. Духневичем, психологічне благополуччя визначається як результат переживань людини, що пов’язані з різноманітними аспектами, такими як успіхи у професійній сфері чи реалізація власного потенціалу.

Отже, українська дослідниця Горбаль розглядає суб’єктивне благополуччя як постійно змінну когнітивно-емоційну оцінку особистості щодо якості свого життя в цілому та окремих його аспектів. Ця оцінка

залежить від особистих характеристик особистості з одного боку, та від умов її життя з іншого.

У своєму дослідженні М. Дворник розглядає сутність і ключові аспекти психологічного благополуччя в контексті перехідного періоду від війни до миру. В ньому відзначається, що транзитивний період є часом можливостей для розробки нових адаптаційних стратегій та переосмислення психологічного благополуччя тощо.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив психологічних чинників на рівень суб’єктивного благополуччя українців в умовах війни.

**Задачі дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми суб’єктивного благополуччя українців в умовах війни і пов’язаних з ним психологічних чинників.

2. Провести емпіричне дослідження взаємозв’язку психологічних чинників з рівнем суб’єктивного благополуччя українців під час війни, зробити аналіз і інтерпретацію отриманих даних.

3. Надати практичні рекомендації щодо психологічної роботи з українцями, які проживають в Україні в умовах війни, або виїхали за кордон, з метою підвищення їх рівня суб’єктивного благополуччя.

**Об’єкт дослідження** – суб’єктивне благополуччя українців під час війни.

**Предмет дослідження** – психологічні чинників суб’єктивного благополуччя українців в умовах війни.

**Методи дослідження.**

*Теоретичні методи:* аналіз, порівняння теоретичних концепцій з питань вивчення феномену суб’єктивного благополуччя.

*Емпіричні методи:*

- авторська анкета;

- “Короткий п’ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (Кліманська, 2019)”;

- “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі”;

- “Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна)”;
- “Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях”(Н. Ендлер, Дж. Паркер);
- “Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)”.

*Статистичні:* Для обробки результатів дослідження застосовано методи математичної статистики: коефіцієнт Альфа Кронбаха, описові статистики, кореляційний та регресійний аналіз, обчислені за допомогою програми JAMOVI 2.3.18.

**Надійність і вірогідність.** Репрезентативність вибірки, застосування відповідних методів, що відповідали меті та завданням дослідження, сприяли надійності і достовірності отриманих результатів.

**Теоретична значущість роботи.** Дослідження феномену суб’єктивного благополуччя українців в умовах тривалої війни (понад 10 років), має велику значущість як для української психологічної науки, світової спільноти. Новизна цього дослідження полягає в тому, що воно зосереджується на аналізі суб’єктивного благополуччя осіб з багаторічною воєнною травматизацією (а саме українців, які залишились в Україні з початком повномасштабного вторгнення і тих, що проживають за кордоном).

Особливо важливим є врахування різних психологічних чинників, таких як особистісні риси, рівень тривожності, копінг стратегії пристосування/подолання стресу та ставлення до невизначеності. Розуміння взаємозв’язків між цими факторами та рівнем суб’єктивного благополуччя може допомогти в розробці індивідуальних та колективних стратегій адаптації та подолання стресу в умовах воєнного конфлікту.

Отже, дослідження суб’єктивного благополуччя українців в умовах війни має велике значення як для наукового співтовариства, так і для розробки практичних і ефективних психологічних та психотерапевтичних заходів з підтримки психологічного стану та психічного здоров’я населення.

**Практична значущість роботи.** Результати дослідження щодо суб'єктивного благополуччя в умовах війни можуть бути вкрай корисними для роботи психологів у різних напрямках. Рекомендації, отримані з цих досліджень, можуть бути використані в психологічному консультуванні, як в індивідуальній, так і груповій психотерапії. Вони можуть бути включені в програми психологічних тренінгів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та розвиток адаптаційних стратегій. Ці рекомендації можуть бути корисними для обох категорій українців - як для тих, хто залишився проживати в Україні в умовах війни, так і для тих, хто виїхав за кордон під час конфлікту. Практична значущість цього дослідження полягає в тому, що воно надає конкретні інструменти та стратегії для поліпшення психологічного стану та психічного благополуччя українського населення, що переживає війну.



## РОЗДІЛ I

### ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

#### 1.1 Історія виникнення психологічного феномену “суб'єктивного благополуччя” та його дослідження в сучасних умовах війни в Україні

Українське суспільство та кожна українська сім'я в даний час зазнає соціально-психологічних труднощів через вторгнення російських загарбників на територію України. Це призводить до значного навантаження стресових факторів на населення, таких як військовий стан, бойові дії, зміни умов проживання, постійна травматизація, що ускладнює збереження психологічного комфорту. Умови суспільної нестабільності внаслідок воєнних подій в Україні, впливають на соціальне життя людей, створюючи відчуття невизначеності та непередбачуваності. Це негативно впливає на їхнє здоров'я та відчуття ними суб'єктивного благополуччя. Фокусування на невизначеності, особливо в контексті воєнних подій, розкриває складні аспекти забезпечення благополуччя для різних соціальних груп. Це виносить на порядок денний проблему вивчення *суб'єктивного благополуччя* українців в умовах війни, а відповідно, соціальної нестабільності й невизначеності, а також аналіз чинників, факторів та психологічних ресурсів, які сприяють його збереженню.

Історія терміну “суб'єктивне благополуччя” в своїй основі спирається на дослідження (в світовій психологічній науці) такого поняття, як “благополуччя”. Сучасна психологія, використовуючи поняття “благополуччя”, висвітлює загальне розуміння того, як людина сприймає “позитивність” свого існування. Важливо зауважити, що у наукових дослідженнях поняття “благополуччя” часто розглядають у зв'язку з іншими концепціями, такими як щастя, задоволеність життям, якість життя,

суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, гедонізм (спрямованість на задоволення), евдемонія (спрямованість на досягнення мети та осмислення), здоров'я та загальний розквіт. Однак сутність цих психологічних явищ є дещо різною.

Поняття “благополуччя” має чітке значення, яке широко використовується і зрозуміле як у наукових дослідженнях, так і в повсякденному житті особистості. ВОЗ розглядає здоров'я як стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, наголошуючи на цілісному підході до добробуту людини, який включає не лише відсутність хвороб або фізичних недоліків, але й загальний стан і якість життя [35].

Дослідження благополуччя як феномену в психології розпочалося у 1980-х роках під керівництвом Нормана Бредбурна і пізніше отримало подальший розвиток завдяки роботі Еда Дінера. Саме вони поклали теоретичні основи для дослідження цього явища в зарубіжній психології, ґрунтуючись на *ідеях гедонізму*. В своїй ранній праці Бредбурн вводить поняття “психологічне благополуччя особистості”, що визначається її суб'єктивним відчуттям щастя та загальною задоволеністю життям. Він розробив модель, у якій ключову роль відіграє баланс між позитивними та негативними афектами та подіями з повсякденного життя. За цією моделлю, співвідношення між позитивним та негативним афектами визначає психологічне благополуччя [68]. Він також показав, що позитивний та негативний афекти не є лише двома протилежними полюсами однієї шкали, а мають різну природу. Відповідно, благополуччя, за Н. Бредбурном, є *результатом постійної взаємодії позитивних та негативних емоцій. Цей баланс виражається у загальному відчутті задоволеності або незадоволеності життям* [67].

Продовжуючи дослідження, американський психолог Е. Дінер ввів термін “суб'єктивне благополуччя” і визначив його трикомпонентну структуру, яка включає когнітивний аспект (задоволеність життям) та два афективні аспекти: позитивні емоції і негативні емоції. За авторською

думкою, високий рівень суб'єктивного благополуччя відбувається, коли особистість в цілому насолоджується життям і майже не зазнає негативних емоцій. У той же час, низький рівень благополуччя означає більш часті випадки негативних емоцій і коротший період позитивного настрою [71].

*Е. Дінер вважав, що суб'єктивне благополуччя охоплює когнітивну оцінку різних аспектів життя та емоційне самовідчуття, і його переживання можна порівняти з відчуттям щастя [72].*

Різні аспекти благополуччя досліджувались та використовувались в роботах різних зарубіжних науковців. Серед них щастя (W. Wilson, N. Bradburn, M. Argyle, Ed Diener, D. Kahneman, S. Lyubomirsky, L. King), психічне здоров'я (M. Jahoda), задоволеність життям (N. Bradburn, F. M. Andrews & S. B. Withey, Ed Diener, J. S. Larsen, S. Levine, R. A. Emmons), задоволеність у конкретних сферах (Ed Diener, Ulrich Schimmack), якість життя (A. Campbell, D. P. Crowne, D. A. Marlowe), благополуччя (N. Schwarz, G. L. Clore, R. M. Ryan, E. L. Deci, H. T. Reis, R. M. Ryan), психологічне благополуччя (N. Bradburn, C. Riff, Chan Mei Fen, A. S. Waterman; D. Kahneman; M. Seligman), суб'єктивне благополуччя (Ed Diener, P. T. Costa, R. R. McCrae, J. S. Larsen, S. Levine, R. A. Emmons, M. W. Fordyce, K. Magnus & Ed Diener, E. Sandvik, W. G. Pavot), а також актуальне та ідеальне психологічне благополуччя (П. П. Фесенко).

В українській психологічній науці з цієї темою працюють такі вчені, як І. Горбаль, Т. Данильченко, В. Духневич, Н. Каргіна, Б. Пахоль, С. Ревенко, Л. Сердюк, Л. Сохань, К. Санько, Т. Титаренко, та інші.

На сьогоднішній день існує декілька різних підходів до розуміння концепції благополуччя. Концепція К. Ріфф розрізняє дві основні школи думок: гедоністичну та евдемоністичну. Р. Райан та Е. Десі стверджують, що їх теорія автономії або самовизначення об'єднує ці два підходи. Ф. Кук розрізняє чотири типи, класифікуючи їх за критерієм загального користування: тип насолоди (гедоністичний), тип щастя (евдемоністичний),

тип життєвої задоволеності (якість життя) та тип здоров'я і благополуччя (оздоровчий).

В глобальній психологічній науці найбільш відомі два основні підходи до розуміння суті благополуччя: підхід, що акцентується на насолоді (гедоністичний), і підхід, спрямований на досягнення щастя і життєвого задоволення (евдемоністичний). Обидва з цих напрямків виникли на тлі філософської думки й мають свої коріння ще з часів давньогрецької думки.

*Гедоністичний підхід* ґрунтується на таких конструктах, як щастя, позитивний настрій, мінімальний рівень негативних емоцій і загальне задоволення життям.

*Евдемонічний підхід* підкреслює позитивне психологічне функціонування та розвиток людини.

Відповідно до першого підходу, благополуччя визначається через стани задоволення або незадоволення і баланс позитивних та негативних афектів (переживань у різних ситуаціях). Основний акцент робиться на задоволенні як тілесному, так і від досягнення важливих цілей.

Згідно з другим підходом, благополуччя визначається, як результат розвитку та самореалізації особистості, а також її повноти у власному розвитку в конкретних життєвих обставинах. Дослідники відзначають, що різні концепції благополуччя мають свої корені в цих двох підходах і їх взаємодії [33].

У 20 столітті ідеї евдемонізму розроблялися представниками гуманістичної психології, які досліджували різні аспекти позитивного функціонування особистості і використовували термін “психологічного благополуччя”. Серед авторів, що теоретично досліджували векторні питання психологічного благополуччя, можна відзначити Дж. Бюдженталь, А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Фромма, Г. Олпорта, К. Юнга та Е. Еріксона.

У рамках евдемонічного підходу найбільш відомою концепцією є концепція К. Ріфф на психологічне благополуччя, де благополуччя не обмежується лише гедоністичними задоволеннями, а спирається переважно

на актуалізацію потенціалу, самореалізацію і саморозвиток особистості. У її концепції психологічного благополуччя виділяються шість компонентів: самоприйняття; позитивні відносини з оточенням; автономія; управління навколишнім середовищем (компетентність); наявність цілей в житті; особистісне зростання [84].

Прихильники гедоністичного підходу вважають, що “суб’єктивне благополуччя” людини, або “переживання щастя”, є найбільш загальним показником благополуччя. Визнана в світовій психологічній науці є трьохкомпонентна гедоністична модель суб’єктивного благополуччя, розроблена Е. Дінером, що включає оцінку задоволеності життям, відсутність негативного емоційного стану та присутність позитивного емоційного стану.

Евдемонічний підхід до оцінки благополуччя передбачає зовнішню оцінку особистості з боку дослідника або фахівця, який аналізує психологічний стан клієнта або пацієнта. За цим підходом, експерт робить висновок щодо рівня психологічного благополуччя особистості на основі своєї оцінки.

У гедоністичному підході, натомість, благополуччя оцінюється самою людиною, яка переживає певні події та ситуації. З цієї перспективи, людина оцінює свої власні переживання, емоції та задоволення від життя.

Останнім часом спостерігається тенденція об’єднання гедоністичного та евдемоністичного підходів до проблеми благополуччя. Так, Р. Бісвас-Е.Дінер, Т. Кашден, Л. Кінг пропонують об’єднавчий підхід до вивчення та пояснення поняття “благополуччя”, адже вони вважають, що евдемоністичні та гедоністичні аспекти благополуччя можуть працювати разом. Зосередження уваги на дослідженні конкретних аспектів благополуччя, а не на розбіжностях між двома розуміннями благополуччя, сприяє більш ефективному дослідженню проблеми [65].

Дослідження показують, що благополуччя можна розглядати як складний індикатор, який враховує позитивне особисте сприйняття задоволення життям у минулому, позитивні емоції, такі як щастя в даний

момент і оптимізм стосовно майбутнього. Кожен з цих аспектів значно впливає на загальне особисте суб'єктивне благополуччя.

Звертаючи увагу на те, що суб'єктивне благополуччя - це не лише стан абсолютного щастя або повного задоволення у всіх аспектах життя. У психологічній термінології це стан динамічної рівноваги, який досягається шляхом різноманітних переживань задоволення у різних сферах життя. На рівні особистого стану, незадоволеність у одній сфері життя часто компенсується задоволеністю у інших аспектах. У внутрішній динаміці, незадоволеність викликає емоційну напругу яка може стимулювати особистісний розвиток, тоді як задоволеність сприяє вирішенню проблем. Також, особисте благополуччя включає міжособистісні відносини, що ґрунтуються на піклуванні та взаємному довірі, успішність взаємодії між людьми та відчуття віднесеності до колективу.

До сьогоднішнього дня триває активна дискусія у наукових колах щодо взаємозв'язку понять суб'єктивного та психологічного благополуччя. Це два різні конструкти, проте їх взаємозв'язок можна визначити так: психологічне благополуччя описує об'єктивну міру, наскільки особа за своїми психологічними характеристиками та методами функціонування, що притаманні оптимальному рівню життєвої ефективності. З іншого ракурсу, суб'єктивне благополуччя відображає сприйняття та оцінку особою свого стану наближення до очікуваного рівня. Існує погляд на те, що психологічне і суб'єктивне благополуччя є синонімічними поняттями. Дінер розглядав поняття “психологічного благополуччя” та “суб'єктивного благополуччя” як різні концепти, зазначаючи, що останнє є складовою частиною першого. Він підкреслив, що суб'єктивне благополуччя є стійкою та довготривалою формою, тоді як стійкі особистісні характеристики (наприклад, екстраверсія, яка визначає позитивне сприйняття подій, і нейротизм, що впливає на негативне сприйняття подій) впливають на оцінку життєвих ситуацій у позитивному чи негативному напрямку [41].

Підбиваючи підсумки обговорення відношення між “суб’єктивним” та “психологічним” благополуччям, варто відзначити, що незважаючи на широке використання обох понять, їх тлумачення часто залежить від авторського підходу до визначення поняття благополуччя.

Дослідження теми суб’єктивного благополуччя українців в умовах війни є дуже важливим для розуміння впливу військових конфліктів на психологічний стан та якість життя громадян. Для такого дослідження можна використовувати різноманітні методи, включаючи опитування, інтерв’ю, аналіз публікованих даних та інші психологічні інструменти.

Основні напрямки дослідження можуть включати:

1. Оцінка рівня суб’єктивного благополуччя серед різних соціальних груп в Україні (військовослужбовці, біженці, мешканці зони конфлікту, тощо).

2. Вивчення факторів, які впливають на суб’єктивне благополуччя в умовах війни, таких як рівень економічного статусу, рівень освіти, наявність підтримки від родини та соціальних структур, а також психологічні фактори, такі як травматичні досвіди та стрес.

3. Дослідження стратегій адаптації та впливу психологічної підтримки на суб’єктивне благополуччя в умовах війни.

4. Аналіз різниці в суб’єктивному благополуччі між різними регіонами України, що перебувають у різних стадіях військового конфлікту.

5. Вивчення ефективності програм та ініціатив щодо підтримки суб’єктивного благополуччя в умовах війни тощо.

Ці напрямки досліджень можуть допомогти не лише зрозуміти ситуацію з суб’єктивним благополуччям українців в умовах війни, а й спрямувати зусилля на розробку та впровадження програм, спрямованих на підвищення якості життя населення.

Воєнні конфлікти негативно впливають на особистість через соціальну ізоляцію, фрустрацію актуальних потреб, стрес і конфлікти, що можуть

виникати у важливих міжособистісних взаємозв'язках. Ці фактори можуть підривати відчуття суб'єктивного благополуччя.

Аналіз літератури показав, що дослідження психологічного благополуччя в умовах війни привертає увагу різних вчених зі світового наукового співтовариства. Наприклад, B.S. Frey (2012) та A. Sagi-Schwartz (2008) зосереджувалися на дослідження впливу серйозних травматичних досвідів, пов'язаних з конфліктами, на дитяче благополуччя. T. Ronen та A. Seeman (2007) проводили наукові дослідження щодо добробуту підлітків-інтернатників в умовах воєнного конфлікту. T. Kushnir та S. Melamed (1992) аналізували наслідки військових дій у Перській затоці на втомленість та добробут цивільних працівників. O.N. Shemyakina та A.C. Plagnol (2013) звертали увагу на суб'єктивне благополуччя у повоєнний період. H. Morina та G. von Collani (2006) фокусувалися на тому, як травматичні події, пов'язані з війною, впливають на власну оцінку та особисте благополуччя.

У зв'язку з тривалістю військових конфліктів в Україні за останні 10 років, українські дослідники звернули увагу на проблему благополуччя в умовах війни. Що стосується сучасних досліджень благополуччя українців в умовах війни, то серед українських вчених можна зазначити напрацювання багатьох дослідників, серед яких зазначимо наступних.

Починаючи з 2014 року, науковці активно досліджують психологічне благополуччя учасників та ветеранів АТО, розглядаючи їх як особливу та вразливу категорію військовослужбовців, які набули власного досвіду військових дій. Наприклад, дослідження А.Б. Коваленка та Ю.А. Вишнягової (2017) охопило психологічне благополуччя військовослужбовців, що постраждали в зоні АТО. С.О. Лукомська та О.В. Мельник (2018) провели дослідження, де аналізували психологічне благополуччя як фактор соціальної інтеграції ветеранів АТО. В.І. Осьодло (2017) досліджував вплив занять спортом та фізичною активністю на психологічне благополуччя учасників військових конфліктів.



Т. Титаренко (2018), яка розглядає війну, як джерело постійної травматизації, що впливає на цінності, життєві погляди, відносини та самопочуття людини. Вона підкреслює, що підтримка та підвищення психологічного благополуччя особистості є ключовим аспектом її подальшої реабілітації після травматичних досвідів війни. Авторка наголошує, що благополуччя не обмежується лише гедоністичними задоволеннями, а відображає стимул до глибшого розуміння цінностей, усвідомлення власної ролі у подіях та досягнення більш високого рівня відповідальності за майбутнє.

Т.В. Данильченко (2020) провела дослідження з метою розуміння, як військовослужбовці, що брали участь у проведенні антитерористичної операції, відчують особисте благополуччя. З іншого боку, А.Б. Коваленко (2018) вивчала психологічний стан особистості під час воєнних умов, порівнюючи дані між населеннями Ізраїлю та України [20].

Дослідження суб'єктивного благополуччя населення в умовах повномасштабної війни РФ проти України триває. Це охоплює оцінку рівня особистісного благополуччя та застосування психологічних та психотерапевтичних методів для стабілізації та підвищення цього показника.

## **1.2 Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя**

У зв'язку з трагічними обставинами, такими як повномасштабна війна росії проти України, мільони українців в Україні і поза її межами опинились у надзвичайно складних життєвих обставинах. Психологічний стрес, втрата близьких, економічні труднощі, травми та загроза безпеки невизначеність щодо майбутнього, постійний страх та нестабільність ситуації призводять до погіршення психічного та емоційного стану громадян. Українці, знаходячись у таких умовах, вимушені шукати стратегії виживання та пристосовуватися до нових реалій. Нагальним постає питання як українці переживають своє суб'єктивне благополуччя в таких складних і трагічних умовах? Сприйняття

суб'єктивного благополуччя або неблагополуччя в значній мірі визначається тим, як конкретна особа інтерпретує (з когнітивної та емоційно-оцінної точок зору) ситуації, з якими вона стикається, зокрема, в умовах війни або невизначеності. Це визначає спрямованість активності особистості і її поведінку в таких умовах.

В цьому контексті виникає інтерес до психологічних чинників, які можуть впливати на нього, і які в сучасних обставинах можуть підвищити якість життя та задоволеність людини. Так, наприклад, якщо говорити про вплив глибинних рис особистості на рівень відчуття суб'єктивного благополуччя, можна зауважити, що такі риси, як дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду, можуть мати значний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя в умовах війни. Наприклад, висока добросовісність та емоційна стабільність можуть допомогти людям ефективніше управляти стресом та невпевненістю, які виникають внаслідок війни. Дружелюбність може сприяти підтримці соціальних зв'язків і взаємодії з оточуючими, що може зменшувати відчуття соціальної ізоляції та відчуження. Відкритість до нового досвіду може допомагати знаходити нові шляхи адаптації та вирішення проблем, що виникають у зв'язку з військовим конфліктом. Таким чином, ці глибинні риси особистості можуть виступати як ресурси, що допомагають українцям зберегти внутрішнє психічне благополуччя та стабільність під час складних часів війни.

Підсумовуючи наукові дослідження щодо впливу різноманітних чинників на рівень суб'єктивного благополуччя, наведемо ті, які часто є предметом наукового аналізу: духовні, особистісні, культурні, економічні, матеріальні, соціально-демографічні, екзистенційні, емоційні тощо.

Готуючі емпіричне дослідження впливу психологічних чинників на рівень суб'єктивного благополуччя, нами були обрані ті, які, на нашу думку, мають значний вплив на особливості переживання суб'єктивного благополуччя саме у таких складних умовах. Це - глибинні психологічні

риси особистості, стратегії подолання труднощів (копінг-стратегії), рівень ситуативної і особистісної тривожності та інтолерантність до невизначеності. Оптимальний рівень показників кожного з цих чинників є дотичним до створення умов ефективного існування особи у змінюваних умовах і сприяє адаптації до змін і відчуттю благополуччя, навіть у важких обставинах воєнного сьогодення.

### **1.21 Особливості впливу тривожності на відчуття суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни**

Суб'єктивність має велике значення для визначення благополуччя, оскільки умови, які об'єктивно могли б вважатись сприятливими для переживання благополуччя, суб'єктивно можуть бути сприйняті як незадовільні. З цього приводу важливо навчитися відчувати психологічне благополуччя, пристосовуючись до нестабільних періодів та уміти керувати своїм життям, навіть в умовах війни і невизначеності. Але це може бути складним у стані тривожності. Тема тривожності та її вплив на психологічне самопочуття особистості дійсно набуває особливої актуальності у сучасний період. *Тривожність* можна вважати суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості [85]. Високий рівень тривожності ускладнює можливість відчувати задоволеність життям. Навіть при зовнішньому благополуччі людина може переживати постійний страх його втрати, або повторення негативних подій з минулого, що перешкоджає досягненню внутрішнього спокою та психологічного благополуччя. У сучасних складних часах війни зі збільшенням стресових ситуацій, високий рівень тривожності, страху та безпорадності стають невідворотними. Надмірний стрес може підвищити рівень тривожності, ускладнюючи нормальне функціонування особистості та створюючи постійний психічний тиск. Саме тому в нашому дослідженні ми розглянемо вплив цього чинника на рівень переживання суб'єктивного благополуччя українців в часи війни.

Справді, в літературі і наукових дослідженнях можна виявити різноманітність поглядів на поняття тривоги і тривожності. Розмежування між поняттями “тривога” і “тривожність” дійсно стало більш поширеним лише в останні десятиліття. Але до нещодавнього часу терміни “тривога” і “тривожність” вважалися взаємозамінними і використовувалися синонімічно. Так, вперше розмежування між тривогою і страхом було введено Сьореном К’єркегором на початку 19 століття. Згідно з К’єркегором, *тривога* є безпредметним і невизначеним страхом, що не має конкретної причини або об’єкту. *Страх* же розглядається як конкретний, емпіричний стан, який виникає у відповідь на конкретну загрозу або небезпеку [6].

Сьогодні вважається, що *тривога* - це короткочасне емоційне переживання, яке виникає у зв’язку з конкретною ситуацією, яка сприймається свідомістю як загрозна. Тривожність розуміється, як особливість особистості, що формується внаслідок постійного переживання тривоги, як емоційного стану; відчуття загрози або небезпеки, яка може бути неясною, необ’єктивною або уявною.

Тривожність виконує дві важливі функції: захисну і мотиваційну. Захисна функція полягає в передбаченні можливих небезпек і підготовці до них, що допомагає особі виживати і уникати потенційних негативних наслідків. Мотиваційна функція виявляється в тому, що легка тривожність може стимулювати людину до досягнень і активності, оскільки вона мотивує особистість реагувати на виклики оточуючого середовища.

Виділяють два типи джерел стійкої тривожності:

1. Зовнішня стресова ситуація, яка триває довго. Це може бути ситуація, коли людина постійно опиняється під впливом стресу та негативних подій у своєму оточенні (дослідники, такі як Ю. Ханін та Ч. Спілбергер).

2. Внутрішні причини. Це може бути по’язане з особистісними рисами, досвідом травм або негативними переконаннями, що створюють стійку тривожність навіть у відсутності очевидних зовнішніх стресорів [6].

Г.С. Саллівен, відомий американський психолог і психіатр, належить до перших учених, які ввели поняття тривожності як міжособистісного феномену в наукову психологію. Він підкреслював, що тривожність має зовнішнє походження і, отже, дитина не може її позбутися самотійно. Одним з основних джерел тривожності він вказував на несхвалення значущих людей.

У працях іншої видатної американської психологині К. Хорні підкреслюється ідея про те, що у дитини існують певні міжособистісні потреби, такі як потреба у любові, турботі, схваленні з боку значущих людей. Вона вважала, що задоволення цих потреб у ранньому віці має вирішальне значення для психічного розвитку дитини. Якщо дитина отримує достатню кількість любові і підтримки від свого оточення, то вона розвиває почуття безпеки і впевненості у собі. Проте, якщо ці потреби не задовольняються або задовольняються недостатньо, у дитини може виникнути базисна тривожність. Це переживання глибокої ненадійності і стурбованості, що може впливати на її психічне становище і подальший розвиток.

Так, тривожність - це складна реакція організму, яка може виникати в умовах очікуваної загрози та мобілізувати різні фізіологічні та психологічні механізми для захисту організму. Помірний рівень тривожності є нормальним явищем для всіх людей і є необхідним для оптимального пристосування до навколишньої дійсності. Це допомагає людині реагувати на виклики та стресори в її житті, а також мобілізує ресурси для подолання труднощів.

Проте, коли тривожність стає стійким і надмірним утворенням, вона може свідчити про порушення в особистісному розвитку. Надмірна тривожність може перешкоджати здійсненню повсякденних функцій, викликати значний дискомфорт і погіршувати якість життя. В таких випадках може знадобитися психологічна або медична підтримка для подолання тривожних симптомів та відновлення психічного благополуччя.

Згідно з концепцією Ч. Спілбергера, важливо розрізняти два аспекти тривожності: ситуативну тривожність та особистісну тривожність.

1. Ситуативна тривожність - це стан тривоги, який виникає у людини як реакція на різноманітні соціально-психологічні стресори. Це може бути стресова ситуація на роботі, непередбачені події в особистому житті, або інші події, які викликають тривогу. Ситуативна тривожність може виявлятися різною у різний час у тієї ж самої людини, залежно від обставин та контексту.

2. Особистісна тривожність - це якість або диспозиція особистості, яка відображає індивідуальні відмінності у схильності до тривожності. Це дає уявлення про те, наскільки схильною до тривожності є людина взагалі, незалежно від конкретної ситуації. Особистісна тривожність виявляється у стійкості реакцій на стресори та може бути стабільною протягом тривалого часу.

Особистісна тривожність відображає стабільну схильність людини до відчуття тривоги у стресових ситуаціях. Чим вищий рівень особистісної тривожності, тим більш ймовірно, що людина реагуватиме відносно сильнішою тривогою на загрозливі ситуації.

Висока особистісна тривожність може вказувати на наявність невротичного конфлікту та спричиняти емоційні, невротичні розлади та психосоматичні захворювання. Рівень тривожності залежить від типу нервової системи, ранніх сімейних взаємин, а також взаємодії з оточуючим світом. Відсутність корекційних заходів може сприяти зростанню особистісної тривожності, яка поступово перетворюється на стійку рису характеру людини. У випадку негативних впливів та екстремальних ситуацій тривожність може набувати загрозливого характеру, дезорганізуючи поведінку та діяльність людини, і завдаючи шкоди її психічному й фізичному здоров'ю. Тривожність може також спричиняти різні психологічні розлади, такі як фобії, гіпохондрія, істерія, нав'язливі стани тощо [57].

Вплив тривожності на суб'єктивне благополуччя в умовах війни є складною та багатогранною проблемою, яка має велике значення для

психічного здоров'я та добробуту людей. Особливо у військових конфліктах, тривога може викликати серйозні психологічні та емоційні реакції, які впливають на загальний стан психічного здоров'я та суб'єктивне відчуття задоволеності життям. Нижче розглянемо деякі аспекти взаємозв'язку між тривожністю та суб'єктивним благополуччям в умовах війни:

1. Погіршення психічного стану. Високий рівень тривожності може спричинити загальне погіршення психічного стану українців, що відображається на їхньому суб'єктивному благополуччі. Тривожність може викликати негативні емоції, стрес та дискомфорт, які впливають на загальне відчуття щастя та задоволення від життя.

2. Зниження якості життя. Високий рівень тривожності може призвести до зниження якості життя українців в умовах війни. Люди можуть відчувати страх, неспокій та невизначеність, що може перешкоджати їхній здатності насолоджуватися життям та добробутом.

3. Вплив на міжособистісні відносини. Тривожність може також впливати на взаємодію з оточуючими та міжособистісні відносини. Люди з високим рівнем тривожності можуть мати складнощі в спілкуванні та встановленні стійких відносин з іншими людьми, що може негативно впливати на їхнє відчуття суб'єктивного благополуччя.

4. Вплив на фізичне здоров'я. Високий рівень тривожності може також мати негативний вплив на фізичне здоров'я українців, що впливає на загальний стан їхнього благополуччя. Тривожність може призводити до погіршення сну, зниження імунітету та збільшення ризику розвитку фізичних захворювань.

Усі ці фактори спільно призводять до зменшення переживання суб'єктивного благополуччя українців в час війни. Тому важливо розробляти та впроваджувати ефективні стратегії підтримки та психологічної допомоги для зменшення тривожності та покращення загального психологічного стану населення.

## 1.22 Теоретичні погляди на копінг-стратегії поведінки особистості

Десять років тому почалась війна росії проти України, окупацією певних територій на Сході країни і окупацією АР Крим. Більшістю українців ця війна не сприймалась як однозначний факт і серйозний виклик, а для тієї решти населення, яка знаходилась в зоні бойових дій періоди невизначеності, нестабільності чергувались з періодами відносного спокою.

З 24 лютого 2024 року все населення України проживає в умовах постійного впливу багатьох стресових чинників, де загроза життю, або фізичне/психологічне каліцтво стало повсякденною нормою. Повномасштабне вторгнення росії в Україну призвело до виникнення в суспільстві змін на різних рівнях соціально-політичного, економічного життя, в тому числі змін психологічних. В останні роки в психології активно досліджується проблема подолання складних життєвих ситуацій [15].

Звичайне життя людини сповнене рутинних, повсякденних проблем, що не вимагає від неї неординарних, оригінальних рішень і в більшості своїй є автоматичними. У стресових ситуаціях необхідно приймати незвичайні рішення та вкладати надзвичайні зусилля, щоб навчитися впоратися з загрозами, викликами, втратами або збитками. Отже, військовий конфлікт, бойові дії, зміни умов життя та постійний стрес створюють труднощі у забезпеченні психологічного комфорту та відчуття належного рівня суб'єктивного благополуччя для українців з обох боків кордону. Отже, особливу вагу набувають проблеми, що стосуються функціонування, адаптації і розвитку ефективних стратегій подолання невизначеності і стресу, так звані копінг-стратегії. Термін “копінг” вперше ввів Л. Мерфі (1962 р.) для опису стратегій і способів управління стресом через поведінку, що активно використовується в американській психології з початку 1960-х років. Це поняття означало спосіб/би заходи, які вживаються для подолання потреб, що виникають у дітей під час кризових моментів розвитку. Л. Мерфі також зазначав, що до *способів подолання* відносилися активні зусилля особистості,



які були спрямовані на подолання складної ситуації. людська реакція на стресові ситуації може бути контрольованою або автоматичною. Контрольовані реакції передбачають вольовий контроль і прийняття обдуманих рішень, тоді як автоматичні реакції обумовлені темпераментом, вродженими якостями або рефлексорними відповідями, що не потребують свідомої вольової регуляції.

Вперше поняття “стрес” було введено американським фізіологом Волтером Кенноном. Згідно з його визначення, стрес – це емоційне напруження, що є викликаним і яке активує реакцію “боротьба або втеча” [38].

В науці цей термін почав активно використовуватися завдяки роботам Г. Сельє. Теорія стресу, за Сельє, визначає його як стан фізіологічної або психологічної напруги, що виникає внаслідок різноманітних чинників (соматичних, розумових, емоційних, зовнішніх або внутрішніх, частіше - їх сукупності), які мають на меті порушення функцій організму і на які організм намагається відповісти шляхом уникнення..

Концепція загального адаптаційного синдрому (ОАС) Г. Сельє визначає організм як систему, яка намагається пристосуватися до змін у середовищі шляхом активації захисних механізмів, що розвинулися в процесі еволюції. ОАС має три стадії:

1) Стадія тривоги: організм виявляє сигнали незбалансованості між стресовими вимогами середовища і своїми реакціями на них, що призводить до мобілізації резервів.

2) Стадія резистентності: організм адаптується до стресової ситуації, витрачаючи свої ресурси ефективно.

3) Стадія виснаження: організм виснажується від тривалого впливу стресорів, що призводить до відчуття незбалансованості та потреби в допомозі ззовні.

Якщо розглядати це як стадію *тривоги, стійкості і виснаження*, то загальний адаптаційний синдром може приймати форму деструктивного

процесу і являє собою *дистрес*. Якщо це дві перші стадії - тривога й резистентність, тоді формується так званий позитивний стрес або *еустрес*, який, за словами Г. Сельє, сприяє підтримці та збереженню здоров'я. Отже дистрес є руйнівним для організму, а еустрес тримає організм в тонусі.

Першим, хто спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу був Р. Лазарус. Він припустив, що можна розмежувати Фізичний стрес виникає внаслідок впливу конкретного фізичного подразника, тоді як психологічний (емоційний) стрес пов'язаний з оцінкою ситуації як загрозливої або складної. Проте цей поділ є умовним, оскільки у фізичному стресі завжди є елементи емоційного напруження, а в психологічному не може відсутні фізіологічних змін [38].

Копінг (від англ. *to cope* – переборювати, долати, справлятися) - це спосіб, яким людина подолає будь-які труднощі чи негаразди в житті, ця поведінка є долаючою і адаптивною. Термін “ *coping*” активно використовується в американській психології з початку 1960-х років і описує реакції і стратегії, які люди використовують для подолання стресу або важких ситуацій у житті. Після цього починається широке поширення когнітивного руху, який знайшов відображення в різних дослідженнях і публікаціях І. Джемса (1958), М. Арнольда (1960), Л. Мюрфі (1962), Дж. Роттера (1966), Р. Лазаруса (1966).

Копінг - це здатність особистості ефективно реагувати на життєві виклики та стресові ситуації. Вона включає в себе різноманітні методи та стратегії, спрямовані на подолання емоційного стресу та вирішення проблем. Це процес формування засобів для успішного впорядкування та адаптації до викликів, які виникають у житті [10].

Копінг-поведінка - це самостійні дії особистості, спрямовані на подолання стресових ситуацій, що виникають у її житті. Вона враховує значущість цих ситуацій для особистості та використовує її власні ресурси. Копінг-стратегії вибираються та контролюються самою особистістю, враховуючи її унікальні потреби, цінності та умови.

Психологічна роль копінг спрямована на оптимальну адаптацію людини до складних і екстремальних ситуацій, де його метою є зменшення стресу шляхом опанування ситуації, зменшення її вимог, уникнення або адаптації до них. Основне завдання копінгу - забезпечення фізичного та психічного здоров'я, соціальної задоволеності і благополуччя. Це залежить від особистої здатності володіти таким видом поведінки, оскільки від цього залежить успіх у подоланні складних ситуацій і уникнення негативних наслідків для самої особистості.

Найпопулярнішою концепцією копінг-стратегії є концепція визначена Р. Лазарусом і розуміє під копінгом засоби психологічного захисту, які люди використовують для адаптації та подолання стресу у конкретних умовах. Копінг-стратегії, розроблені Р. Лазарусом та С. Фолкманом, включають в себе різноманітні підходи до подолання стресу, включаючи планування вирішення проблеми, конфронтуючий копінг, прийняття відповідальності, самоконтроль, позитивну переоцінку, пошук соціальної підтримки, дистанціювання та уникнення проблеми.

Умовно копінг стратегії можна поділити на:

1. *Проблемно-сфокусовані копінг-стратегії* спрямовані на активне вирішення проблемних ситуацій або зміну їхніх елементів. Серед них виокремлюють *планування розв'язання проблем, пошук інформації та конфронтацію*. Планове розв'язання проблем - це копінг-стратегія, яка була вивчена Р. Лазарусом, С. Фолькманом, Н. Ендлером та Дж. Паркером, і означає алгоритм подолання труднощів. Пошук інформації вказує на детальний аналіз ситуації та збір потрібної інформації для розгляду альтернативних виходів з неї. Конфронтація - людина намагається змінити проблемну ситуацію через агресивні дії та вираження гніву та незадоволення.

2. *Емоційно-сфокусовані копінг-стратегії*. За теоріями Р. Лазаруса, С. Фолькмана, Н. Ендлера і Дж. Паркера, людина, застосовуючи стратегії копінгу, спрямовані на емоційну адаптацію зазвичай зосереджується на власних емоціях і переживаннях у разі виникнення труднощів. До цієї групи

належать дистанціювання, самозвинувачення, самоконтроль, пошук підтримки та позитивна переоцінка проблемної ситуації.

3. *Уникнення*, розглянуте такими вченими, як Н. Ендлер, Дж. Паркер, Дж. Родріге та С. Джексон, розглядається як окрема стратегія копіngu. Це описує сукупність зусиль, які людина робить, щоб уникнути або усунути проблему, чи то ухиляючись від неї, чи змінюючи свою діяльність.

Щодо методики дослідження копіng-стратегій, яку ми застосовуємо а нашому дослідженні Н. Ендлера, Дж. Паркера, то стратегії поділяються на продуктивні - орієнтація на вирішення завдання; напівпродуктивні - соціальне відволікання; та непродуктивні - спрямованість на емоції, уникнення, відволікання [23].

Наукові дослідження показують, що копіng-стратегії грають важливу роль у визначенні рівня суб'єктивного благополуччя в тому чмслі в кризових ситуаціях, як, наприклад війна. Умови війни створюють серйозні стресові ситуації, які вимагають ефективного подолання. Деякі копіng-стратегії можуть сприяти зниженню рівня стресу та покращенню психологічного стану особистості, тоді як інші можуть погіршувати ситуацію.

Наприклад, дослідження показали, що проблемно-орієнтовані копіng-стратегії, такі як пошук вирішення проблеми, пошук інформації, пошук підтримки, можуть ефективно впоратись зі стресовою ситуацією, в тому числі допомогти українцям долати стрес під час війни і підвищувати психологічний комфорт. Також виявлено, що соціальна підтримка від громади і родини може значно підвищити суб'єктивне благополуччя та психологічний комфорт.

З іншого боку, деякі непродуктивні копіng-стратегії, такі як уникнення, відволікання, спрямованість на емоції, можуть призвести до загострення стресу та погіршення психологічного стану. Ці стратегії можуть створювати відчуття безпорадності та відчуженості, що негативно позначається на відчутті суб'єктивного благополуччя.

### **1.23 Толерантність до невизначеності та її зв'язок із суб'єктивним благополуччям**

Феномен толерантності до невизначеності досліджувався в роботах провідних науковців як у зарубіжній, так і в українській науковій спільноті. Серед вчених, які приділяли увагу цьому питанню, можна виокремити таких авторитетних дослідників, як С. Баднер, Е. Дюркгайм, Е. МакДональд, Д. Маклейн, Р. Нортон, Д. Санчес, І. Френкель-Брансвік, Р. Халлмен. Крім того, це питання також вивчалось українськими вченими, серед яких були І. Гусев, С. Кузікова, Л. Мітіна, В. Пічурін, В. Попик, І. Томаржевська, І. Ющенко, П. Лушин, Л. Мітіна, І. Попик, О. Холодова ).

Вперше термін “толерантність до невизначеності” з'явився 1940-х роках і його авторкою вважається Ельза Френкель-Брансвік [74]. Спочатку цей термін був представлений як протилежність нетерпимості до невизначеності, концепт, що виник у ході її досліджень авторитарної особистості. Вона вважала, що толерантність до невизначеності охоплює різні аспекти емоційного та когнітивного функціонування особистості, включаючи когнітивний стиль, системи переконань і ставлення, міжособистісне та соціальне функціонування, а також поведінку при вирішенні проблем. У 1962 році, С. Баднер розглядав толерантність до невизначеності як “індивідуальну змінну”, вказуючи на ключові властивості ситуацій невизначеності: їх новизну, складність, суперечливість та нерозв'язаність [69].

Наукові дослідження визначають два поняття, які існують паралельно: “толерантність до невизначеності” та “інтолерантність до невизначеності”.

Толерантна до невизначеності особистість схильна до невизначених ситуацій і відчуває в них комфорт, розглядає їх як стимулюючі та бажані здатна розмірковувати над проблемою, навіть якщо не всі вхідні відомі, приймає напруження і конфлікти, здатна приймати нове, невідоме та ризиковане, як стимул, готова адаптуватися до невизначених ситуацій.

Інтолерантна особистість має такі ознаки: сприймає невизначені ситуації як загрозові; схильна до чорно-білого мислення; приймає поспішні рішення, не узгоджуючи їх з реальним станом речей; реагує на людей з очевидними та категоричними судженнями; уникає мислення у категоріях ймовірностей та уникає невизначеності; занепокоюється у незрозумілих ситуаціях; потребує категоризації та не приймає наявність позитивних та негативних рис у одному об'єкті; сприймає все дихотомічно та віддає перевагу відомому, уникненню невідомого [66].

Сьогоднішня війна в Україні продовжує здійснювати свій трагічний вплив на життя кожної особистості. Вона не лише унеможливорює нормальне, звичне існування, а й дедалі більше привносить невизначеності й нестабільності, які паралізують нас. Наразі, толерантність до невизначеності виступає не просто важливим психологічним аспектом особистості, а і внутрішнім ресурсом, провідним фактором виживання та адаптації у постійно напруженій та небезпечній ситуації.

Суб'єктивне благополуччя має два аспекти: когнітивно-рефлексивний (почуття задоволення життям) і емоційний (переважання позитивних емоцій над негативними). Рівень толерантності або інтолерантності до невизначеності може мати значний вплив на відчуття суб'єктивного благополуччя українців під час війни.

1. Толерантність до невизначеності. Люди з високим рівнем толерантності можуть відчувати більшу емоційну стабільність та готовність пристосовуватися до нових обставин. Вони можуть бути більш відкритими до нових можливостей, шукати конструктивні рішення та шляхи виходу з складних ситуацій. Це може сприяти підтримці психологічного комфорту та відчуття контролю над ситуацією.

2. Інтолерантність до невизначеності: Навпаки, люди з низьким рівнем толерантності до невизначеності можуть відчувати більший ступінь стресу та нездатність змиритися з невизначеністю. Це може призводити до почуття безпорадності, втрати контролю та погіршення психічного стану.

Отже, рівень толерантності до невизначеності може визначати, наскільки ефективно люди можуть пристосовуватися до нових умов та поратися зі стресом, пов'язаним зі ситуацією війни. Аналіз емпіричного дослідження надасть нам факти, які будуть свідчити про рівень толерантності до невизначеності українців в двох досліджуваних групах і те, який вплив це має на відчуття ними рівня задоволеності життям в військових умовах повної невизначеності.

## **Висновки до розділу I**

Провівши теоретичний аналіз наукових робіт українських та зарубіжних дослідників можна зробити наступні висновки:

Суб'єктивне благополуччя - це внутрішнє відчуття задоволеності життям та щастя, яке відображає особисті переживання і оцінку власного життя. Це поняття орієнтоване на особистий досвід та почуття людини і враховує її власні переконання, цінності та цілі. Суб'єктивне благополуччя може включати такі аспекти, як задоволення від життя, емоційний стан, ставлення до себе та свого оточення, сприйняття якості життя, відчуття сенсу та значущості, а також задоволення від досягнень та взаємодії з іншими людьми. Зокрема в українських реаліях війни, де спостерігається складна політична, економічна та соціокультурна ситуація, вивчення суб'єктивного благополуччя набуває особливого значення. Враховуючи вплив війни, економічних труднощів, соціальних нерівностей та інших факторів, розуміння того, як українці сприймають своє життя та як ці переживання впливають на їхню психологічну та соціальний добробут, може допомогти розробити ефективні стратегії врегулювання кризових ситуацій, а також планування соціальних та психологічних інтервенцій для поліпшення якості життя українського населення.

Психологічні чинники, такі як тривожність, глибинні риси особистості, копінг-стратегії та інтолерантність до невизначеності, можуть значно впливати на рівень суб'єктивного благополуччя українців під час війни.

Тривожність. Умови війни можуть викликати значну тривожність серед населення через загрозу безпеки, нестабільність та неспокійне майбутнє. Високий рівень тривожності може призвести до погіршення самопочуття, стресу та погіршення якості життя.

Копінг-стратегії. Способи подолання, якими люди реагують на стресові ситуації також можуть впливати на їхнє відчуття благополуччя. Ефективні стратегії копіngu, такі як орієнтація на вирішення проблеми, пошук інформації, пошук підтримки можуть допомогти зменшити вплив стресу на психічне здоров'я. тоді, як непродуктивні стратегії - уникнення, відволікання і спрямованість на емоції замість того, щоб допомогати вирішувати проблему, або зменшувати стрес, часто призводять до подальшого погіршення самопочуття і якості життя.

Інтолерантність до невизначеності. Люди з високим рівнем інтолерантності до невизначеності можуть відчувати більший дискомфорт і стрес у ситуаціях невизначеності, які є характерними для періоду війни. Це може призвести до більшого погіршення їхнього самопочуття та загального рівня благополуччя.

Глибинні риси особистості. Дослідження підкреслюють, що глибинні риси особистості, такі як дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду, можуть мати значний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя в умовах війни, допомагаючи їм краще керувати стресом, зберігати соціальні зв'язки та знаходити нові способи адаптації в умовах невизначеності.

Розуміння взаємодії цих психологічних чинників може допомогти розробити ефективні психологічні програми для підтримки психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя українців, які переживають війну.



## РОЗДІЛ II

### МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Організація та проведення дослідження

Дослідження здійснювалось за допомогою комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення суб'єктивного благополуччя, а також таких його чинників, як рівня тривожності та виявлення глибинних психологічних рис особистості, дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях і інтолерантності до невизначеності. І було проведено в декілька етапів, а саме:

- вибір теми дослідження, формулювання цілі, предмету, об'єкту, задач дослідження;
- ознайомлення з теоретико-методологічною основою дослідження;
- пошук та аналіз методик для проведення дослідження, підбір найбільш відповідних валідизованих і адаптованих методик, згідно з метою та задачами дослідження;
- вибір цільової аудиторії за необхідними параметрами, а саме, респондентів віком 18 - 60+ (вибірки), які зараз проживають в Україні, та які виїхали і проживають закордоном, з початком повномасштабного вторгнення росії;
- проведення онлайн-опитування, шляхом заповнення респондентами попередньо підготованої форми опитувальника за допомогою інструменту Google Forms;
- обробка результатів проводився за допомогою математичних методів статистики (коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха, описові статистики, кореляційний аналіз та регресійний аналіз) за допомогою програми JAMOVI 2.3.18;
- аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження;

- розробка відповідних рекомендацій щодо надання психологічної допомоги українцям, з метою підвищення рівня суб'єктивного благополуччя.

На початку дослідження нами була висунута наступна *гіпотеза*:

- Українці, які виїхали закордон з початком повномасштабного вторгнення росії мають більш високий рівень загального показника суб'єктивного благополуччя, ніж українці, які залишились на території України.

Опис методик дослідження.

Для проведення емпіричного дослідження були застосовані методики:

1. Для вивчення суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни нами була використана методика “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі” (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB))(P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai & M. Kinderman; адаптація Л. Карамушки, К.Терещенко, О. Креденцер) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Методика має три субшкали: 1) «психологічне благополуччя»; 2) «фізичне здоров'я та благополуччя»; 3) «стосунки». Модифікована методика, так само як і оригінальна «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», містить 24 питання, проте використовує п'ятибальну оцінкову шкалу замість чотирибальної.

2. Для вимірювання глибинних психологічних рис особистості була використана методика “Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR) (в адаптації М. Кліманської, І. Галецької)”. Це адаптація та валідизція методики ТІРІ (10-пунктового опитувальника рис особистості, розробленого С.Гослінгом, П.Ренфру і В.Свонном) ((Samuel D. Gosling, Peter J. Rentfrow, and William B. Swann Jr.: Ten Item Personality Inventory). Методика ТІРІ націлена на виявлення і вимірювання глибинних психологічних характеристик особистості, які відображають ключові аспекти п'ятифакторної теорії особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність і відкритість до нового досвіду.

3. Для вимірювання рівня тривожності - як стану так і риси особистості, була використана методика “Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної

тривожності (Ч.Д.Спілбергер, Ю.Л.Ханіна)”. Шкала реактивної і особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна, відома також як State-Trait Anxiety Inventory (STAI), є одним із найбільш визнаних та широко використовуваних інструментів для вимірювання тривожності. Розроблена Чарльзом Спілбергером та його колегами в 1970-х роках, ця шкала дозволяє оцінити два основні аспекти тривожності: реактивну (State Anxiety, S-Anxiety) та особистісну (Trait Anxiety, T-Anxiety). Зазначимо, що шкала STAI відзначається високою надійністю та валідністю і вона досі активно використовується як в західних так і в вітчизняних дослідженнях.

Ця методика дозволяє оцінити рівень тривожності в поточний момент (реактивну тривожність, як стан) і тривожність як стійку особистісну характеристику.

Опитувальник складається з 2 шкал, кожна з яких містить по 20 питань:

*А. Шкала самооцінки реактивної тривожності*

*Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності*

Відповіді надаються за 4-бальною шкалою Лікерта, від «майже ніколи» до «майже завжди».

4. Для вимірювання копінг-стратегій, була використана “Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (the coping inventory for stressful situations (ciss)) (Н. Ендлер, Дж. Паркер)”. Цю методику було взято із збірки за редакцією української психологині Л.М. Карамушки [26]. Методика складається з 48 запитань і спрямована на вивчення стратегій копінгу, які важливі для подолання стресу: 1) “Орієнтація на вирішення завдання”; 2) “Соціальне відволікання”; 3) “Спрямованість на емоції”; 4) “Уникнення”; 5) “Відволікання”. Опитувальник містить перелік розумових і поведінкових дій в стресових ситуаціях. За результатами обробки даних визначається, які копінг-стратегії є найбільш пріоритетними.

5. Для вимірювання інтолерантності до невизначеності була вибрана українська - адаптована і валідизована - версія методики “Шкала

інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової). Методика містить 12 запитань і поділяється на дві шкали:

- Шкала Прогностичної Тривоги;
- Шкала Гнітючої Тривоги.

Цю версію серед всіх методик вимірювання толерантності/інтолерантності до невизначеності було вибрано з огляду її адаптації на українській вибірці.

На наступному етапі нашого дослідження було проведено оцінку внутрішньої надійності та узгодженості методик за допомогою коефіцієнта  $\alpha$ -Кронбаха, що включало оцінку узгодженості між питаннями всередині шкал методик. Коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха приймає значення в діапазоні від 0 до 1. Прийнятними вважаються значення  $\alpha > 0,75$ , що є показниками надійності тесту. Якщо  $\alpha$ -Кронбаха  $> 0,75$  - надійність і узгодженість достатня.

Табл. 2.1

#### Перевірка надійності та узгодженості шкал 5 методик

Назва методики	Назва субшкал	$\alpha$ -Кронбаха
Шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі	<i>Загальний показник суб'єктивного благополуччя</i>	0,910
	Психологічне благополуччя	0,904
	Фізичне здоров'я та благополуччя	0,755
	Стосунки	0,756
Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR)	Екстраверсія	0,310
	Дружелюбність	0,343
	Добросовісність	0,648
	Емоційна стабільність	0,484
	Відкритість новому досвіду	0,642
	<i>Загальний показник</i>	0,546
Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д.Спілбергер, Ю.Л.Ханіна)	Реактивна тривожність	0,913
	Особистісна тривожність	0,881
	<i>Загальний показник</i>	0,940
Шкала дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, ДЖ. Паркер)	Орієнтація на вирішення завдання	0,896
	Копінг, спрямований на емоції	0,884
	Копінг уникнення	0,687
	Копінг відволікання	0,584
	Копінг соціального відволікання	0,696
	<i>Загальний показник</i>	0,835
Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)	Прогностична тривога	0,821
	Гнітюча тривога	0,809
	<i>Загальний показник</i>	0,877

Субшкали методики “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі” показали високий рівень надійності за трьома субшкалами і загальним показником - всі вони мають надійність  $> 0,75$ .

Субшкали “Короткий п’ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR)” мають рівень надійності і узгодженості достатньо низький  $< 0,75$ , з загальним показником по всім шкалам -  $0,546$ . Це пояснюється тим, що опитувальник ТІРІ показав прийнятні рівні адекватності за статистичними критеріями, хоча його показники надійності за коефіцієнтом альфа Кронбаха були дещо нижчими порівняно зі стандартними методиками оцінки Великої П’ятірки. Це свідчить про те, що валідність методики може мати важливіше значення, ніж її надійність в ситуаціях, де важлива оперативність проведення дослідження [29: 57-74].

Субшкали методики “Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д.Спілбергер, Ю.Л.Ханіна)” мають високий рівень надійності і узгодженості  $> 0,88$ , з загальним показником по всім питанням методики -  $0,940$ . Отриманий результати свідчать про надійність та узгодженість питань в обраній методиці.

Серед шкал “Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, ДЖ. Паркер)” шкала копіngu відволікання має дещо занижений показник -  $0,584$  і дещо занижені показники по шкалам копінгів уникнення і емоціального відволікання -  $0,7$ . Але шкали копінгів орієнтації на вирішення завдання і копіngu, спрямованому на емоції  $> 0,88$ .

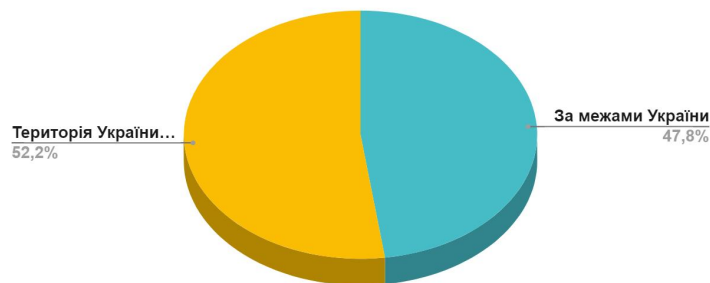
Субшкали методики “Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)” мають коефіцієнт  $> 0,8$ , що є достатньо високим і свідчить про узгодженість і надійність обраної методики і питань всередині шкал.

Отже, більшість шкал п’ятьох методик виявились надійними.

## 2.2 Характеристика вибірки

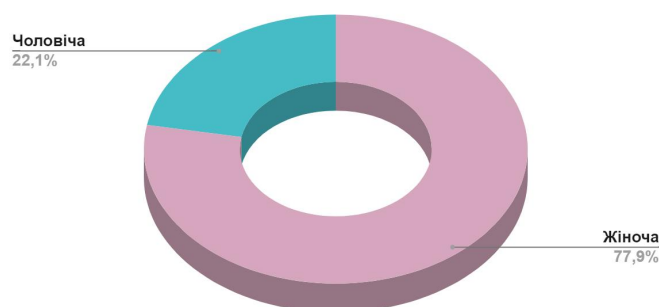
Експериментальну базу дослідження склали українці, які в умовах війни залишились жити в Україні і ті, які - під час війни - виїхали за кордон. В опитуванні взяло участь 113 осіб, віком 18 - 60 +. Було сформовано дві групи:

- експерементальна група складається з українців, які на даний момент проживають на території України, і це 59 осіб (52,2%);
- і контрольна, яка складається з українців, які під час повномасштабного вторгнення виїхали за кордон і перебувають там. Це 54 особи (47,8%)



*Рис. 2.1* Діаграма розподілу вибірки за місцем постійного проживання на момент опитування.

Вибірка включає в себе 77,9 % осіб жіночої статі та 22,1% чоловічої статі.



*Рис. 2.2* Діаграма розподілу вибірки за статтю.

Що стосується вікового розподілу респондентів дослідження: 32,7% українці віком від 41 до 50 років; 30,1% віком від 31 до 40 років; 15% віком від 18 до 30 років; 14,2% - від 50 до 60 років; і 8% - віком 60 + років.

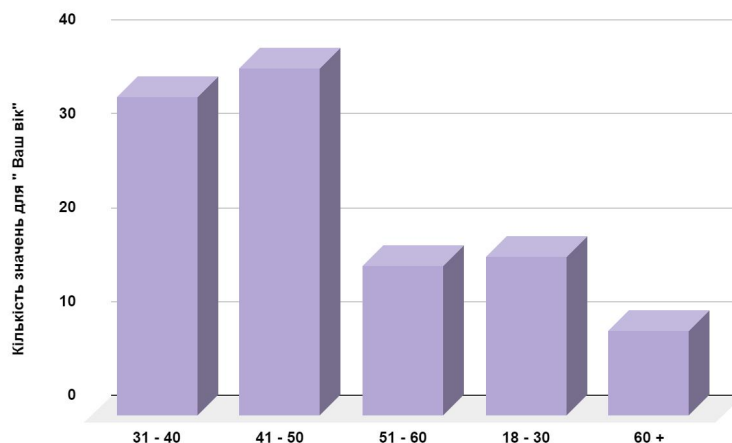


Рис. 2.3 Діаграма розподілу вибірки за віком

Переважна більшість респондентів з вищою освітою - 67,3%. Також 63,7% опитаних мають дітей і 69% респондентів знаходяться у стосунках. Щодо поточного виду зайнятості - 41,6% наймані працівники. У 38,1% опитаних матеріальне становище під час війни погіршилось, але у 32,7% воно не змінилось, а у 13,3% матеріальне становище під час війни навіть покращилось.

Психо-емоційний стан погіршився у 52,2% опитуваних, але 81,4% вважають себе оптимістами. І таблиця, яка відображає сенсоутворюючі показники, які допомагають долати труднощі. Найвищий показник - вміння “прийняти” дійсність, потім йде - позитивне мислення, далі - сенси і цінності.

Дослідження було проведено в листопаді 2023 року в різних містах, містечках і селах України і різних країнах, де опинились українці, під час вимушеної міграції після повномасштабного військового вторгнення росії.

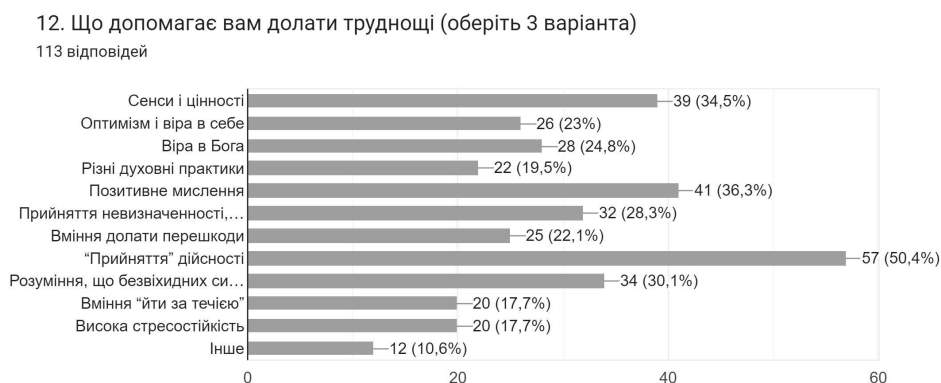


Рис. 2.4 Що допомагає українцям долати труднощі

## Висновки до розділу II

Емпіричне дослідження здійснювалось за допомогою комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення суб'єктивного благополуччя, а також таких його чинників, як рівня тривожності та виявлення глибинних психологічних рис особистості, дослідження копінг-поведінки в ситуаціях стресу і інтолерантності до невизначеності. Були використані 5 методик, а саме: “Методика вимірювання суб'єктивного благополуччя БіБіСі”; “Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR)”; “Шкала вимірювання реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д.Спілбергер, Ю.Л.Ханіна)”; “Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)”; “Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової).

Одним з етапів дослідження став вибір експериментальної бази дослідження, яку склали українці, віком 18 - 60 + загальною чисельністю 113 осіб. З них було сформовано дві групи: експериментальна група, яку склали українці, які на даний момент проживають на території України, і це 59 осіб (52,2%); і контрольна, яку склали українці, які під час повномасштабного вторгнення виїхали за кордон і перебувають там. Це 54 особи (47,8%).

Також всі методики було перевірено на надійність і узгодженість за допомогою коефіцієнта  $\alpha$ -Кронбаха, нормативне значення якого  $\epsilon > 0,75$ . І, за допомогою програми JAMOVI 2.3.18 було пораховано цей показник для всіх шкал всіх п'яťох методик. І було встановлено, що всі субшкали методики вимірювання суб'єктивного благополуччя БіБіСі показали високий рівень надійності  $> 0,75$ . Також субшкали реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності мають високий рівень надійності і узгодженості  $> 0,88$ . Субшкали методики інтолерантності до невизначеності (IUS-12) Н. Карлетона мають коефіцієнт  $> 0,8$ . Серед шкал копінг-поведінки в стресових ситуаціях шкала копіngu *відволікання* має дещо занижений показник - 0,584 і дещо занижені показники по шкалам *копінгів уникнення* і *емоціального*



*відволікання* - 0,7. Але шкали копінгів *орієнтації на вирішення завдання* і копінгу, *спрямованому на емоції* > 0,88. І субшкали короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR) мають рівень надійності і узгодженості достатньо низький < 0,75, з загальним показником по всім шкалам - 0,546. Автори української адаптованої версії опитувальника TIPI пояснюють низький рівень надійності і узгодженості шкал як приклад того, коли важливість валідності методики переважає її надійність, особливо при розрахунку за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха.

Отримані результати засвідчують узгодженість питань в обраних методиках, що дозволяє застосовувати їх в якості психодіагностичного інструментарію у даному дослідженні.

## РОЗДІЛ III

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА РІВЕНЬ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 3.1 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На цьому етапі переходимо до описових статистик за шкалами всіх методик на всій вибірці. Для перевірки нормальності розподілу було застосовано тест Шапіро – Уїлка.

Табл. 3.1

Перевірка нормальності розподілу по всім шкалам

Назва шкали	Критерій Шапіро-Вілка W	p-рівень Шапіро-Вілка	Розподіл
Суб'єктивне благополуччя	0.952	< .001	Не нормальний
Психологічне благополуччя	0.973	0.021	Не нормальний
Фізичне здоров'я та благополуччя	0.983	0.163	Нормальний
Стосунки	0.978	0.063	Нормальний
Екстраверсія	0.973	0.020	Не нормальний
Дружелюбність	0.930	< .001	Не нормальний
Добросовісність	0.919	< .001	Не нормальний
Емоційна стабільність	0.980	0.085	Нормальний
Відкритість новому досвіду	0.967	0.006	Не нормальний
Реактивна тривожність	0.986	0.306	Нормальний
Особистісна тривожність	0.973	0.021	Не нормальний
Орієнтація на вирішення завдання	0.987	0.336	Нормальний
Соціальне відволікання	0.982	0.127	Нормальний
Спрямованість на емоції	0.975	0.031	Не нормальний
Уникнення	0.971	0.016	Не нормальний
Відволікання	0.982	0.123	Нормальний
Шкала прогностичної тривоги	0.987	0.355	Нормальний
Шкала гнітючої тривоги	0.978	0.060	Нормальний

При  $p > 0,05$  приймається нульова гіпотеза про те, що емпіричний розподіл у вибірці відповідає нормальному розподілу для таких змінних: Шкала гнітючої тривоги, Шкала прогностичної тривоги, Відволікання, Соціальне відволікання, Емоційна стабільність, Реактивна тривожність, Орієнтація на вирішення завдання, Фізичне здоров'я та благополуччя, Стосунки. За всіма іншими досліджуваними змінними за результатами перевірки отримано  $p < 0.05$ , що говорить про те, що розподіл не є нормальним.

Згідно отриманих даних, розподіли по половині шкал (9 з 18) є нерівномірними, що може свідчити про різний рівень показників по всім шкалам у українців, які живуть в умовах війни і щодня стикаються з загрозою смерті і тих, хто живе закордоном і щодня проходить через інші випробування.

Табл. 3.2

**Описові статистики за шкалами опитувальника  
“Методика “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі”**

Назви шкал	N	Місце постійного проживання	Середнє арифметичне (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Психологічне благополуччя	59	Територія України	38,2	39.0	7.61
	54	За межами України	33,5	35.0	8.71
Фізичне здоров'я та благополуччя	59	Територія України	19,1	19	4.40
	54	За межами України	18,8	18.5	4.27
Стосунки	59	Територія України	15,6	16	4.29
	54	За межами України	14,6	14	3.93
Суб’єктивне благополуччя (загальний показник)	59	Територія України	72,9	76	13.6
	54	За межами України	66,8	69.5	14.2

За даними таблиці, середні бали (середнє арифметичне  $M$ ) по трьом шкалам і загальному показнику суб'єктивного благополуччя трішки вищі в експериментальній групі, ніж в контрольній. Але всі середні бали по всім трьом шкалам і загальному показнику суб'єктивного благополуччя не перетинають межу низького рівня по кожній шкалі.

За шкалою “Суб'єктивне благополуччя” показники середнього арифметичного в обох групах співвідносяться з низьким рівнем (24-76 балів), при тому, що в експериментальній групі вони трохи вище ( $M = 72.9$ ,  $SD = 13.6$ ), ніж в контрольній ( $M = 66.8$ ,  $SD = 14.2$ ). Це означає, що у переважній більшості опитаних зафіксовано низький рівень суб'єктивного благополуччя, який говорить про те, що є недостатня задоволеність своїм життям, втрата здатності контролювати життєві процеси, низький рівень відкритості новому досвіду, відчувати певний песимізм з приводу майбутнього, сумніву у власних думках і переконаннях.

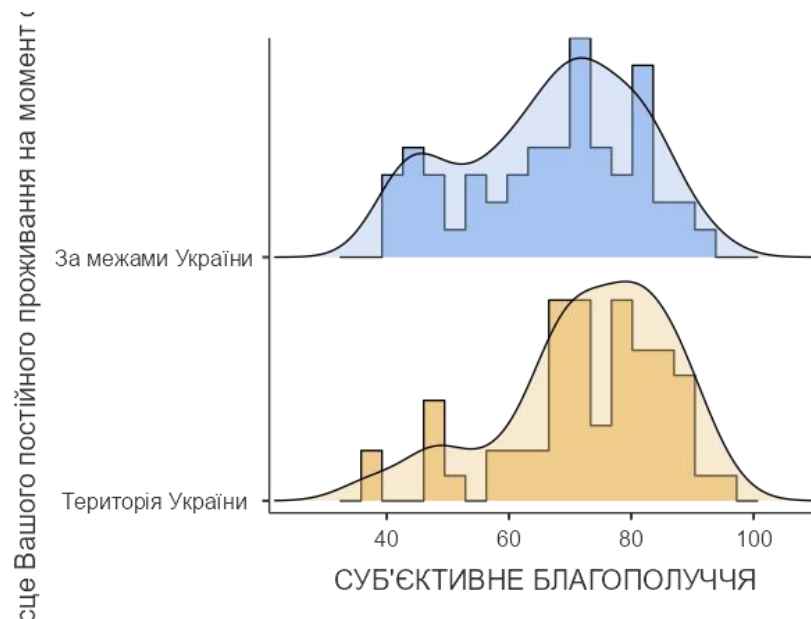


Рис. 3.1 Розподіл даних за загальним показником суб'єктивного благополуччя для двох груп

Дані шкали “психологічного благополуччя” мають низький рівень показників. Середнє арифметичне ( $M$ ) в обох групах співвідносяться з

низьким рівнем (12 - 39 балів). В експериментальній групі цей показник трохи вище ( $M = 38.2$ ,  $SD = 7.61$ ), ніж в контрольній ( $M = 33.5$ ,  $SD = 8.71$ ).

Це свідчить про обмежену здатність особистості контролювати своє життя, відчувати оптимізм стосовно майбутнього, мати впевненість у своїх власних думках і переконаннях, а також досягати особистісного зростання й розвитку.

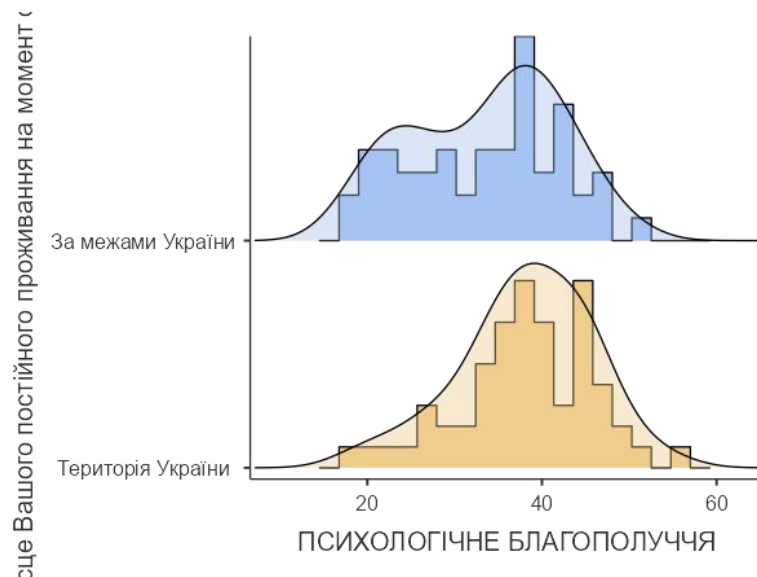


Рис. 3.2 Розподіл даних за рівнем психологічного благополуччя для двох груп

Що стосується шкал “фізичне здоров’я та благополуччя” та “стосунки” то тут ми маємо також показники середнього арифметичного ( $M$ ), які відповідають низькому рівню. З чого ми можемо припустити, що українці, які залишились в Україні, як і ті, що виїхали закордон не вражені своїм фізичним станом здоров’я, якістю сну, ефективністю в роботі та виконанні щоденних обов’язків, здатністю займатися спортом і відпочивати. Можливо мають легкі прояви депресії, високий рівень тривоги. І травми війни не могли не вплинути на стосунки, комфортність у спілкуванні з іншими людьми, можливо десь зруйнували щасливі, дружні і особисті взаємини. Розлучення пар і сімей призвело до відсутності задоволення своїм сексуальним життям.

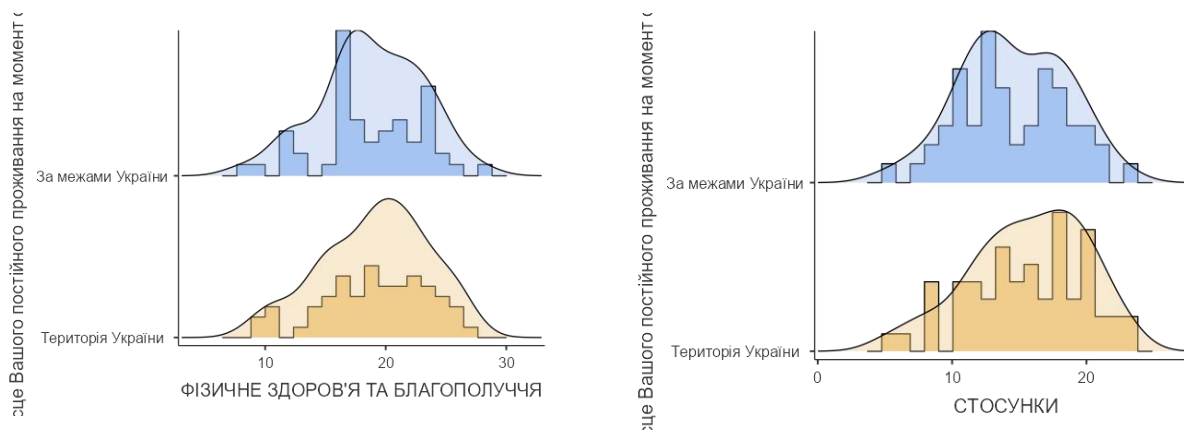


Рис. 3.3 Розподіл даних за субшкалами «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки» для двох груп

Для того, щоб з'ясування за рахунок яких чинників відбувається зниження показників суб'єктивного благополуччя в обох групах, - а це відповідно пов'язано зі зниженим відчуттям задоволеності життям взагалі, в тому числі стосунками з іншими, фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям, - в емпіричному дослідженні було використано декілька методик, серед яких методика для вимірювання показників особистісної і ситуативної тривожності - “Шкала вимірювання реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д.Спілбергер, Ю.Л.Ханіна)”. Ось які результати ми отримали.

Табл.3.3

**Описові статистики за шкалами опитувальника “Шкала вимірювання реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч.Д.Спілбергер, Ю.Л.Ханіна)”**

Назви шкал	N	Місце постійного проживання	Середнє арифметичне (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Реактивна тривожність (РТ)	59	Територія України	47.3	48	9.01
	54	За межами України	53.6	53.5	10.0
Особистісна тривожність (ОТ)	59	Територія України	45.8	46	8.79
	54	За межами України	49.4	48.5	10.5

Тривожність як особистісна риса означає мотивацію або стійку тенденцію до сприйняття широкого спектру зовнішніх ситуацій як

потенційно загрозливих, що викликає у людини стани тривоги. І зрозуміло, що інтенсивність цих станів перебільшує реальний ризик. І вона свідчить про минулий досвід людини, тобто те, наскільки часто їй доводилось відчувати ситуативну тривожність. Середнє арифметичне (типове значення) ОТ у респондентів, які залишились в Україні ( $M=45.8$ ,  $SD=8.79$ ) відповідає помірному рівню за нормативними даними (помірний рівень 31 - 45 балів). Тоді, як середнє значення у тих респондентів, які перебувають за кордоном ( $M=49.4$ ,  $SD=10.5$ ) відповідає високому нормативному рівню ОТ (високий рівень  $> 45$ ). Це означає, що у респондентів цієї групи тривожність є набутою рисою особистості, на яку вплинули індивідуально-психологічні, соціальні та вікові особливості.

Середнє значення РТ респондентів, які проживають в Україні і виїхали за кордон ( $M=47.3$ ;  $M=53.6$ ) відповідає високому нормативному рівню тривожності (високий рівень  $> 45$ ), але у тих, хто проживає в Україні, цей показник нижчий на 7 балів. З чого можна зробити припущення, що ті, хто залишився в Україні мають нижчий рівень СТ і ОТ. Отже високий рівень РТ пояснюється ситуацією війни і тих труднощів і небезпек, з якими стикнулись українці перебуваючі в Україні і за кордоном. Також можна припустити, що з початком повномасштабної війни спостерігається підвищення показника *високого рівня* особистісної і реактивної тривожності у українців, які залишились в Україні і виїхали за кордон, як процесів адаптації до реалій війни. Наглядно нам це демонструє наступний графік.



*Рис. 3.4* Описові статистики за шкалами методики “Шкала самооцінки рівня тривожності Спілбергера – Ханіна” в контрольній і експериментальній групах

Для вивчення впливу, який мають глибинні психологічні риси особистості на показники суб’єктивного благополуччя, в дослідженні було використано методику “Короткий п’ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)”.

Табл. 3.4

**Описові статистики за шкалами опитувальника “Короткий п’ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)”**

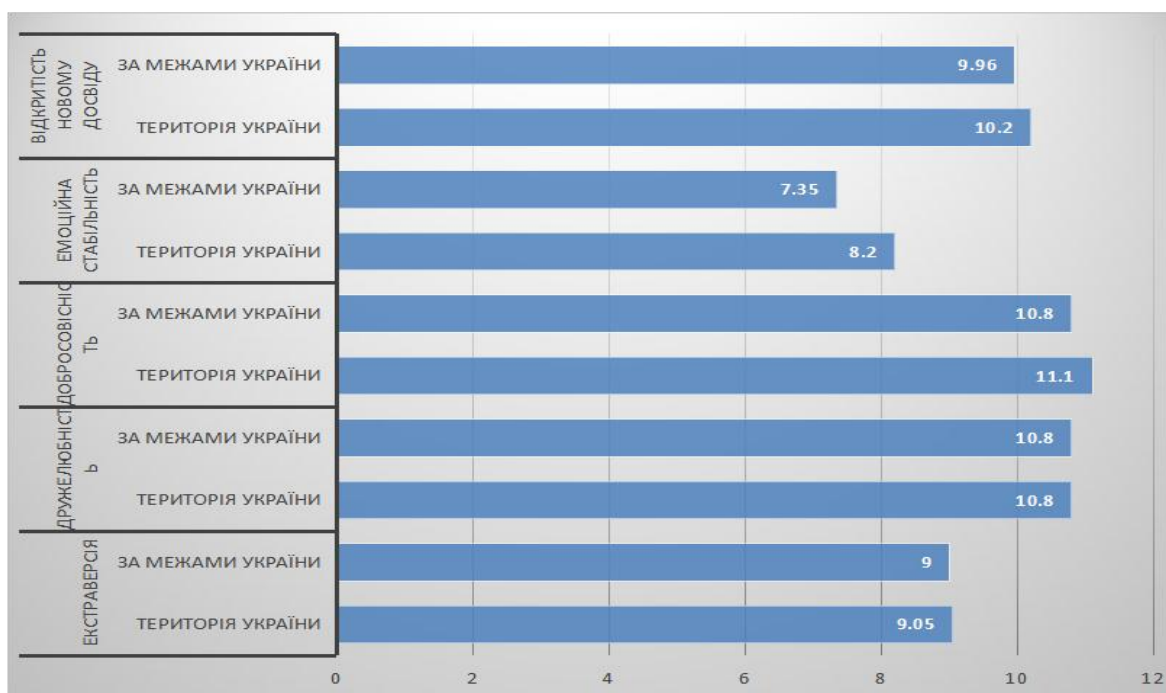
Назви шкал	N	Місце постійного проживання на момент опитування	Середнє арифметичне (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Екстраверсія	59	Територія України	9,05	9	2.16
	54	За межами України	9	9	1.68
Дружелюбність	59	Територія України	10,8	11	1.6
	54	За межами України	10,8	11	1.65
Добросовісність	59	Територія України	11,1	11.1	2.16
	54	За межами України	10,8	10.8	1.65
Емоційна стабільність	59	Територія України	8,2	8	2.22
	54	За межами України	7,35	8	2.31
Відкритість новому досвіду	59	Територія України	10,2	10	2.26
	54	За межами України	9,96	10	2.15

Порівнюючи середнє (типове значення) по показникам шкал методики, бачимо, що у українців в обидвох групах домінує *Добросовісність* (M=10,8; M=11). Високий рівень вказує на відповідальність, розсудливість та надійність, разом з цим проявляється трудолюбство, бажання утримувати порядок і прагнення до



перфекціонізму. Далі по показникам йде *Дружелюбність* ( $M=10,8$ ;  $M=10,8$ ). Високий рівень дружелюбності свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність та прихильність до інших і готовність допомогти. На нашу думку, високий рівень дружелюбності різко підвищився у українців з початком широкомасштабного вторгнення, тому, що саме ця, і ще деякі інші чесноти зараз становлять моральне ядро українця і є прикладом гуманного відношення до того, хто є поряд і хто проходить подібні випробування. Трохи менші показники має шкала *Відкритість новому досвіду* ( $M=9,96$ ;  $M=10,2$ ). У умовах війни ця риса проявляється в підвищеній пізнавальній цікавості та відкритості до нового, готовності до пошуку і позитивному сприйнятті нових життєвих досвідів, творчої уяви щодо свого майбутнього. І найменший середній бал по шкалі *Емоційної стабільності* ( $M=7,35$ ;  $M=8,2$ ). Низький бал в шкалі емоційна стабільність може бути пов'язаний зі станом дезадаптації, тривожністю, невизначенністю, постійними стрессами, страхами та іншими станами, пов'язаними з війною.

Графік наглядно демонструє, що середні значення по показникам 5-ти шкал незначно вищі у тих респондентів, які залишились жити в Україні.



*Рис. 3.5* Середні бали короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ для контрольної і експериментальної груп

Опис шкал методики “Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)” дасть змогу в подальшому аналізі дослідити, як копінг-стратегії, які людина застосовує у стресових ситуаціях корелюють зі шкалами методики суб’єктивного благополуччя і шкалами тривожності, і який вплив на цю взаємодію мають глибинні риси особистості.

Табл. 3.5

**Описові статистики за шкалами опитувальника “Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)”**

Назви шкал	N	Місце постійного проживання на момент опитування	Середнє арифметичне (M)	Медіана	Стандартне відхилення (SD)
Орієнтація на вирішення завдання	59	Територія України	58	58	8.28
	54	За межами України	56.7	56	8.09
Соціальне відволікання	59	Територія України	15.2	16	3.40
	54	За межами України	14.8	14.5	3.09
Спрямованість на емоції	59	Територія України	40.1	39	8.72
	54	За межами України	44.9	45	9.83
Уникнення	59	Територія України	45.5	47	7.15
	54	За межами України	45.7	46.5	6.61
Відволікання	59	Територія України	21.6	22	4.98
	54	За межами України	22.2	22	3.89

Дані описових статистик демонструють, що найбільш розповсюдженою копінг-стратегією поведінки в стресових ситуаціях є продуктивна стратегія “Орієнтація на вирішення завдання”. Показики

середнього арифметичного в експериментальній і контролній групах відповідно  $M=58$ ;  $M=56.7$ . Мається на увазі те, що українці, перебуваючи у дуже складних обставинах війни віддають найбільше переваги копінг-поведінці, яка передбачає, перш за все, мобілізація внутрішніх ресурсів для пошуку оптимальних стратегій вирішення проблем. Тобто респонденти в обох групах демонструють високий рівень відповідальності, усвідомленості і впевненості у власних силах. Використання цієї стратегії знижує тривожність і фрустрованість респондентів, що є дуже вчасним і важливим в умовах війни. В той же час копінг-стратегія “Уникнення” також є такою, яку часто використовують ( $M=45.5$ ;  $M=45.7$ ). Це стратегія, за допомогою якої людина намагається уникнути контакту з навколишнім світом, відсуваючи на другий план необхідність вирішення проблеми, що також зрозуміло, беручи до уваги те травматичне і стресове навантаження, яке зараз переживають українці по обидві сторони кордону.

Копінг “Спрямованість на емоції” також виявився досить поширений в обох групах і має наступні показники ( $M=40.1$ ;  $M=44.9$ ) і виявляє, як особистість використовує когнітивні, емоційні і поведінкові стратегії для зниження емоційного напруження. Це пасивна і непродуктивна стратегія. У разі її використання зростає тривожність, фрустрованість, агресивність та ригідність респондентів.

Показники суб’єктивного благополуччя в умовах війни тісно пов’язані з таким психологічним чинником, як толерантність/інтолерантність до невизначеності, відповідно у дослідженні було застосовано методикку “Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової). Невизначеність є невід’ємним компонентом життя. Те, як ми ставимося до невизначеності і неоднозначності, до нової, складної, суперечливої інформації, непередбачуваності наслідків наших рішень та вчинків, впливає на наш емоційний стан, стратегії подолання складних ситуацій і загалом на якість життя. Ця методика призначена вимірювати саме

несприйняття невизначеності та тривогу щодо можливих подій майбутнього.

Табл. 3.6

**Описові статистики за шкалами опитувальника Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)**

Назви шкал	N	Місце постійного проживання на момент опитування	Середнє арифметичне (M)	Медіана	Стандарт не відхилення (SD)
Шкала прогностичної тривоги	59	Територія України	20	20	4.97
	54	За межами України	22.1	22	4.91
Шкала гнітючої тривоги	59	Територія України	12.7	13	4.01
	54	За межами України	14.7	15	3.30

З таблиці видно, що середнє арифметичне по двом шкалам відповідає низькому рівню інтолерантності до невизначеності. Тобто показник середнього арифметичного не підіймається  $> 22$  (M=22.1 по шкалі прогностичної тривоги в контрольній групі). Це свідчить про те, що українці в обидвох групах мають високий рівень толерантності до невизначеності, і, відповідно, в межах “низького” рівень прогностичної і гнітючої тривоги з приводу сьогодення і невизначеного майбутнього.

Підсумовуючи результати за описаними методиками бачимо, що показники по шкалам відповідають високому рівню тривожності і низькому суб’єктивного благополуччя в порівнянні з нормативними даними. На нашу думку це обумовлено впливом стресогенних чинників, пов’язаних із війною, військовим станом, можливою мобілізацією для чоловіків, розлученням сімей та вимушеною міграцією для жінок, дітей і людей похилого віку, невизначеністю майбутнього, нестабільністю фінансового становища та, загалом, пануючою невизначеністю.

На наступному етапі переходимо к *кореляційному аналізу*, який має на меті виявити статистичну залежність між змінними.

Міри зв'язку визначають ступінь взаємозв'язку між двома змінними, які зазвичай вимірюються в одній вибірці.

Кореляційний аналіз для двох випадкових величин складається з:

- графічного представлення залежності;
- обчислення коефіцієнта кореляції;
- перевірки статистичної значущості зв'язку.

У якості показника тісноти зв'язку між змінними використовується коефіцієнт кореляції ( $r$ ).

*Коефіцієнт кореляції* - це числовий показник, який відображає силу та напрямок зв'язку між двома змінними, і його значення може коливатись від -1 до +1. Кореляційні зв'язки розрізняються за силою, формою та напрямком. Показником сили зв'язку є абсолютна величина коефіцієнта кореляції.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал суб'єктивного благополуччя і шкал тривожності було виявлено сильно виражений **статистично значущий негативний кореляційний зв'язок** між шкалами особистісної тривожності (ОТ) і шкалами суб'єктивного благополуччя та його загальним показником:

- ✓ Загальний показник суб'єктивного благополуччя ( $r = -0.682^{***}$ ;  $p < .001$ )
- ✓ Психологічне благополуччя ( $r = -0.706^{***}$ ;  $p < .001$ )
- ✓ Фізичне здоров'я та благополуччя ( $r = -0.530^{***}$ ;  $p < .001$ )
- ✓ Стосунки ( $r = -0.339^{***}$ ;  $p < .001$ )

Також сильно виражений **статистично значущий негативний кореляційний зв'язок** між шкалами реактивної тривожності (РТ) і шкалами суб'єктивного благополуччя та його загальним показником:

- ✓ Загальний показник суб'єктивного благополуччя ( $r = -0.651^{***}$ ;  $p < .001$ )
- ✓ Психологічне благополуччя ( $r = -0.715^{***}$ ;  $p < .001$ )
- ✓ Фізичне здоров'я та благополуччя ( $r = -0.444^{***}$ ;  $p < .001$ )
- ✓ Стосунки ( $r = -0.302^{***}$ ;  $p < .001$ )

Високий рівень ОТ і РТ дає низький рівень відчуття суб'єктивного благополуччя. І чим вище рівень ОТ і РТ, тим нижчий рівень складових суб'єктивного благополуччя і його загального показника.

Ця тенденція може свідчити про те, що високий рівень тривожності погіршує здатність контролювати власне життя, має вплив на оптимізм стосовно майбутнього, знижує впевненість у власних думках і переконаннях, а також може обмежувати розвиток і особистісний зріст. Також це може відбитися на загальному фізичному самопочутті, якості сну, працездатності та здатності до повсякденної активності, а також на здатності займатися спортом і відпочивати. Також менша здатність відчувати відсутність депресії та тривоги, комфорт у стосунках і спілкуванні з іншими людьми, щастя в особистих та дружніх відносинах, і здатність звертатися за допомогою до інших, а також задоволення від свого сексуального життя. Переважно це обумовлено станом війни, що провокує безліч негативних станів, невпевненості у майбутньому, у тому числі, стан тривожності і призводить до зниження здатності насолоджуватися життям.

Табл. 3.7

**Кореляційні зв'язки шкал методики “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі” і методики “Шкала самооцінки рівня тривожності Спілбергера – Ханіна”**

Назва шкали	Pearson's r p -value	ОТ Особистісна тривожність	РТ Реактивна тривожність
Сб'єктивне благополуччя	Pearson's r	- 0.682***	-0.651***
	p -value	<.001	<.001
Психологічне благополуччя	Pearson's r	-0.706***	-0.715***
	p -value	<.001	<.001
Фізичне здоров'я та благополуччя	Pearson's r	-0.530***	-0.444***
	p -value	<.001	<.001
Стосунки	Pearson's r	-0.339***	-0.302***
	p -value	<.001	<.001

На діаграмі розсіяння бачимо, що існує обернений сильно виражений статистично значущий зв'язок між залежною змінною суб'єктивне благополуччя і незалежною змінною ситуативною тривожністю в обох групах.

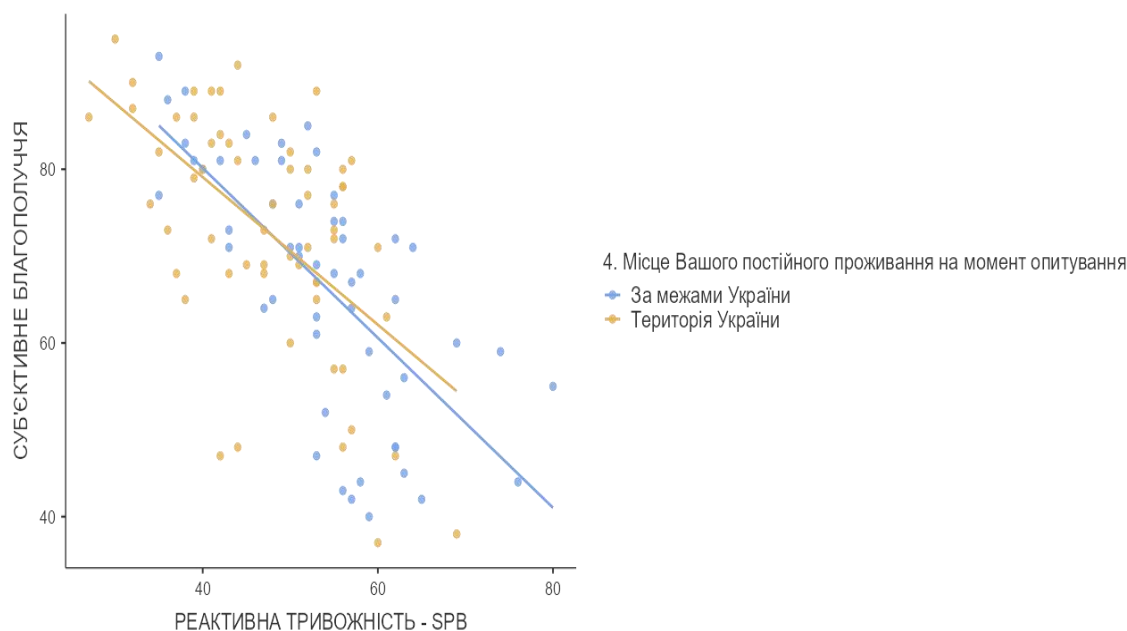


Рис. 3.6 Діаграма розсіяння

Досліджуючи кореляційні зв'язки між двома шкалами методики “Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)” і шкалами методики “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі” був встановлений **позитивний, сильно виражений**, а також **помірно і слабо виражений статистично значущий кореляційний зв'язок** між шкалою *емоційної стабільності* і шкалами суб'єктивного благополуччя:

- ✓ загальним показником суб'єктивного благополуччя ( $r=0.439^{***}; p < .001$ )
- ✓ Психологічне благополуччя ( $r=0.490^{***}; p < .001$ )
- ✓ Фізичне здоров'я та благополуччя ( $r=0.275^{**}; p = 0.003$ )
- ✓ Стосунки ( $r=0.213^{**}; p = 0.024$ )

Тобто, чим вищий рівень емоційної стабільності у респондентів в двох групах, тим вищий рівень показників за всіма шкалами суб'єктивного благополуччя. Емоційна стабільність (проти нейротизму) відображає

здатність до емоційної адаптації, ефективного подолання стресу, здатність до врівноваженості та саморегуляції під час переживання негативних емоцій, таких як страх, гнів, провина, незадоволення, розгубленість і т.д.

Також був встановлений **позитивний, сильно виражений, помірно і слабо виражений статистично значущий кореляційний зв'язок** між шкалою *відкритість новому досвіду* і такими шкалами суб'єктивного благополуччя, як:

- ✓ загальним показником суб'єктивного благополуччя ( $r=0.299^{**}; p=0.001$ )
- ✓ Психологічне благополуччя ( $r=0.330^{***}; p <,001$ )
- ✓ Стосунки ( $r=0.235^*; p=0.012$ )

В умовах війни, або вимушеної міграції, ця риса (відкритість новому досвіду) теж виходить на перший план і стосується пізнавальної цікавості та толерантності до нового, схильності до пошуку, водночас позитивної оцінки нового життєвого досвіду, творчої уяви свого майбутнього. З іншими шкалами методики “Короткий п’ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)” такими, як екстраверсія, дружелюбність і добросовісність кореляційних зв’язків не встановлено.

Табл. 3.8

**Кореляційні зв’язки шкал методики “Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі” і шкал методики “Короткий п’ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR)”**

Назва шкали	Pearson’s r p -value	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
Сб’єктивне благополуччя	Pearson’s r	0,439***	0,299**
	p -value	<.001	0,001
Психологічне благополуччя	Pearson’s r	0,490***	0,330***
	p -value	<,001	<,001
Фізичне здоров’я та благополуччя	Pearson’s r	0,275**	-
	p -value	0,003	-
Стосунки	Pearson’s r	0,213*	0,235*
	p -value	0,024	0,012



Також було виявлено кореляційні зв'язки між шкалами суб'єктивного благополуччя і шкалами методики “Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)”.

Результати дослідження свідчать про значущий кореляційний зв'язок між більшістю стратегій копінгу та складовими суб'єктивного благополуччя, включаючи його загальний показник. Цей зв'язок може бути як позитивним, так і негативним за напрямком.

Табл. 3.9

**Кореляційні зв'язки між шкалами методики “Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі” і шкалами “Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)”**

Назва шкали	Pearson's r p -value	Орієнтація на вирішення завдання	Соціальне відволікання	Спрямованість на емоції
Суб'єктивне благополуччя	Pearson's r	0.437***	0.282**	- 0.572***
	p -value	<.001	0.003	<.001
Психологічне благополуччя	Pearson's r	0.411***	0.226*	- 0.599***
	p -value	<.001	0.016	<.001
Фізичне здоров'я та благополуччя	Pearson's r	0.268**	-	-0.403***
	p -value	0,004	-	<.001
Стосунки	Pearson's r	0.375***	0.373***	- 0.313***
	p -value	<.001	<.001	<.001

Між продуктивною копінг-стратегією *орієнтація на вирішення завдання* був встановлений **позитивний, сильно виражений статистично значущий кореляційний зв'язок** зі шкалами суб'єктивного благополуччя, а саме:

- ✓ Зі шкалою *Суб'єктивне благополуччя* ( $r=0.437^{***}$ ;  $p <.001$ )
- ✓ *Психологічне благополуччя* ( $r=0.411^{***}$ ;  $p <.001$ )
- ✓ *Фізичне здоров'я та благополуччя* ( $r=0.268^{***}$ ;  $p =0.004$ )
- ✓ *Стосунки* ( $r=0.375^{***}$ ;  $p <.001$ )

Цей зв'язок виявляється в тому, що активне застосування цієї стратегії копіngu, спрямованої на вирішення проблемної ситуації, сприяє підвищенню всіх показників суб'єктивного благополуччя. Використання цієї стратегії знижує тривожність і фрустрованість респондентів і сприяє підвищенню всіх показників суб'єктивного благополуччя, особливо в умовах тотальної невизначенності, тривожності і тиску постійного стресу. Був встановлений **позитивний, статистично значущий кореляційний зв'язок** між напівпродуктивною копіng-стратегією *Соціальне відволікання* і шкалами методики суб'єктивного благополуччя. А саме:

- ✓ *Суб'єктивне благополуччя* ( $r=0.288^{**}$ ;  $p=0.003$ )
- ✓ *Психологічне благополуччя* ( $r=0.226^*$ ;  $p=0.016$ )
- ✓ *Стосунки* ( $r=0.373^{***}$ ;  $p<.001$ )

Суть копіngu соціального відволікання полягає в тому, що людина звертається до свого оточення (сім'ї, друзів, колег) для ефективного вирішення проблеми і отримання підтримки. Це говорить нам про те, що соціальна підтримка, за якою звертаються також підвищує всі показники суб'єктивного благополуччя, окрім шкали *фізичне здоров'я та благополуччя*, що є повні зрозумілим. Але ці показники дещо нижчі, ніж по шкалі *орієнтація на вирішення завдання*.

Також був виявлений **статистично значущий негативний кореляційний зв'язок** між непродуктивною копіng-стратегією *спрямованість на емоції* і всіма шкалами суб'єктивного благополуччя, а саме:

- ✓ *Суб'єктивне благополуччя* ( $r= - 0.572^{***}$ ;  $p<.001$ )
- ✓ *Психологічне благополуччя* ( $r= -0.599^{***}$ ;  $p<.001$ )
- ✓ *Фізичне здоров'я та благополуччя* ( $r= -0.403^{***}$ ;  $p<.001$ )
- ✓ *Стосунки* ( $r= - 0.313^{***}$ ;  $p<.001$ )

Використання копіng-стратегії, яка зосереджується на негативних емоціях, викликаних певною ситуацією, і підтримує їхню активність, суттєво знижує рівень суб'єктивного благополуччя за всіма шкалами. Аналізуючі кореляційні зв'язки між шкалами методики "Модифікована

шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі" і методики "Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) Н. Карлетона" було встановлено наявність **помірного статистично значущий негативного кореляційного зв'язку** між шкалою прогностичної тривоги і шкалами суб'єктивного благополуччя:

- ✓ Суб'єктивне благополуччя ( $r = -0.253^{**}$ ;  $p = 0.007$ )
- ✓ Психологічне благополуччя ( $r = -0.270^{**}$ ;  $p = 0.004$ )

Також наявність **сильного вираженого статистично значущого негативного кореляційного зв'язку** між шкалою гнітючої тривоги і шкалами суб'єктивного благополуччя:

- ✓ Суб'єктивне благополуччя ( $r = -0.520^{***}$ ;  $p < .001$ )
- ✓ Психологічне благополуччя ( $r = -0.557^{***}$ ;  $p < .001$ )
- ✓ Фізичне здоров'я та благополуччя ( $r = -0.327^{***}$ ;  $p < .001$ )
- ✓ Стосунки ( $r = -0.301^{**}$ ;  $p < .001$ )

Табл. 3.10

**Кореляційні зв'язки між шкалами методики "Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі" і шкалами методики "Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) Н. Карлетона"**

Назва шкали	Pearson's r p-value	Прогностичної тривоги	Гнітючої тривоги
Суб'єктивне благополуччя	Pearson's r	- 0.253**	- 0.520***
	p-value	0.007	<.001
Психологічне благополуччя	Pearson's r	- 0.270**	-0.557***
	p-value	0.004	<.001
Фізичне здоров'я та благополуччя	Pearson's r	-	-0.327***
	p-value	-	<.001
Стосунки	Pearson's r	-	-0.301**
	p-value	-	<.001

Тобто ми бачимо, що існує зворотній зв'язок, який свідчить про те, що чим вище бали по цим шкалам, тим нижче показники суб'єктивного благополуччя по всім його складовим, і тим нижче рівень готовності сприйняття невизначеності і неоднозначності майбутнього та його наслідків. Тобто тим вище рівень інтолерантності до невизначеності. Але враховуючи результати описових статистик можемо стверджувати, що українці в обидвох групах мають низькі показники інтолерантності до невизначеності (тобто високий рівень толерантності). Тобто вони вміють досить якісно толерувати невизначеність в воєнних умовах. Ситуації невизначеності - це такі перехідні стани, в яких людина здатна переживати позитивні емоції в нових, незнайомих ситуаціях, розглядаючи їх як стимул до дії, а не як загрозу. Це здатність витримувати напруження кризових, проблемних ситуацій. Умови, в яких опинились українці (респонденти двох вибірок) є суперечливими, невідомими, непередбачуваними, неконтрольованими, складними. Тими, які вимагають складних рішень без гарантії правильного/успішного вибору, бо невідомість - це відсутність причинно-наслідкових закономірностей, а неконтрольованість - це неможливість керувати розвитком подій, передбачати їх. Але українці в обох групах здатні в складні часи невизначеності і трагедій відчувати задоволення в нових складних обставинах, бачачи їх як стимул до дії. Більш того, вони здатні приймати складні рішення в умовах загрози і невизначеності, неповноти інформації і відсутності будь-яких гарантій. І, навіть, реалізовувати продуктивні рішення в умовах цілковитої невизначеності.

І, це впливає на показник суб'єктивного благополуччя, який в умовах війни і тотальної невизначеності має бали в обох групах, що наближаються до середніх.

## Регресійний аналіз

На наступному етапі було застосовано метод *багатовимірної регресійного аналізу* - метод визначення кількісного уявлення зв'язку, або залежності між залежною і незалежними змінними шляхом використання відповідних критеріїв.

Побудова *першої регресійної моделі* (на всій вибірці), в якій залежна змінна *Y суб'єктивне благополуччя*, а незалежні змінні *X - реактивна і особистісна тривожність* і копінг-стратегія *орієнтація на вирішення завдання* дозволила виявити сильний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя предикторів “особистісна тривожність” ( $p < .001$ ), “реактивна тривожність” ( $p = 0.002$ ), орієнтація на вирішення завдання ( $p < .001$ ).

Табл. 3.11

### Результати регресійного аналізу для першої регресійної моделі (для всієї вибірки)

Шкала суб'єктивного благополуччя			
<i>Предиктори</i>	<i>Коефіцієнт (r)</i>	<i>Стандартна похибка</i>	<i>Статистична значущість(p)</i>
Константа	84.041	8.020	< .001
Особистісна тривожність	-0.594	0.131	< .001
Реактивна тривожність	-0.420	0.133	0.002
Орієнтація на вирішення завдання	0.610	0.102	< .001
Місце проживання 2 - 1: 2- Територія України 1 - Закордоном	0.579	1.752	0.742

Коли вплив незалежних змінних (ОТ і РТ і копіngu “орієнтація на вирішення завдання”) відсутній, показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 84.041.

R - коефіцієнт множинної кореляції, який вказує на силу зв'язку між суб'єктивним благополуччям і сукупністю незалежних змінних

(особистісною і реактивною тривожністю, і орієнтацією на вирішення завдання) і дорівнює  $= 0.794$ . Це говорить про сильний зв'язок між залежною і незалежними змінними.

$R^2$  - коефіцієнт множинної детермінації, який вказує на частку дисперсії суб'єктивного благополуччя, яка обумовлена мінливістю значень незалежних змінних  $= 0.630$ . Це показує, що 63% різноманітності загального рівня суб'єктивного благополуччя можуть бути пояснені вищезазначеними факторами. Інші 37% залежать від інших чинників. При цьому фактор поточного місця проживання не є впливовим ( $p=0.742$ ), а важливим є високий/низький рівень тривожності і копінг-стратегія, націлена на вирішення проблем.

Табл. 3.12

**Коефіцієнт детермінації для регресійної моделі**

Показники відповідності моделі		
Модель 1	R	$R^2$
	0.794	0.630

Аналіз взаємодії між цими трьома предикторами (ОТ, РТ, копінгом “орієнтація на вирішення завдання”) та їх вплив на залежну змінну суб'єктивне благополуччя, дає можливість зробити наступні висновки:

1. Коли використовується тільки предиктор ОТ,  $R^2= 0.474$ . це означає, що його вплив на загальний рівень суб'єктивного благополуччя відповідає 47%, що являється значним.

2. Коли використовується тільки предиктор орієнтація на вирішення завдання,  $R^2= 0.225$ . Це означає його вплив на загальний рівень суб'єктивного благополуччя на 22%, що не є значним.

3. Коли використовується тільки предиктор РТ,  $R^2= 0.423$ . це означає його вплив на загальний рівень суб'єктивного благополуччя на 42%, що також відповідає значному рівню.

*Висновок про взаємодію трьох предикторів:*

Коли три предиктори включені в модель разом, то  $R^2=63\%$ . Тобто на 16% більше, в порівнянні з найсильнішим предиктором ОТ; на 21% в порівнянні з другим предиктором - РТ; на 41% більше в порівнянні з третім предиктором - орієнтація на вирішення завдання. Необхідно також зазначити, що при застосуванні регресійного аналізу враховувався фактор місця постійного проживання, але статистично значущим в якості впливового чинника він не виявився.

Отже аналізуючи зв'язки між змінними в регресійній моделі для всієї вибірки, ми побачили суттєвий вплив трьох предикторів на загальний показник суб'єктивного благополуччя і не виявили статистичної значущості по фактору місця постійного проживання ( $p=0.742$ ), або в експериментальній і контрольній групах.

Далі розглянемо дві окремі регресійні моделі для експериментальної і контрольної груп, щоб побачити які предиктори і на скільки впливають на загальний показник суб'єктивного благополуччя в кожній групі.

Побудова *другої регресійної моделі* для експериментальної групи.

Табл. 3.13

**Результати регресійного аналізу для другої регресійної моделі  
(експериментальна група)**

Шкала суб'єктивного благополуччя			
<i>Предиктори</i>	<i>Коефіцієнт (r)</i>	<i>Стандартна похибка</i>	<i>Статистична значущість(p)</i>
Константа	69.465	11.063	< .001
Особистісна тривожність	-0.473	0.175	0.009
Реактивна тривожність	-0.459	0.172	0.010
Орієнтація на вирішення завдання	0.808	0.140	< .001

Коли вплив незалежних змінних (ОТ і РТ і копінгу “орієнтація на вирішення завдання”) відсутній, показник суб’єктивного благополуччя дорівнює 69.465.

$R$  - коефіцієнт множинної кореляції, який вказує на силу зв’язку між суб’єктивним благополуччям і сукупністю незалежних змінних (особистісною і реактивною тривожністю, і орієнтацією на вирішення завдання) і дорівнює  $= 0.777$ . Це говорить про сильний зв’язок між залежною і незалежними змінними.

$R^2$  - коефіцієнт множинної детермінації, який вказує на частку дисперсії суб’єктивного благополуччя, яка обумовлена мінливістю значень незалежних змінних  $= 0.604$ . Це показує, що 60% відмінностей загального рівня суб’єктивного благополуччя можуть бути пояснені вищезазначеними факторами. Інші 40% залежать від інших чинників.

Табл. 3.14

#### Коефіцієнт детермінації для регресійної моделі

Показники відповідності моделі		
Модель 2	$R$	$R^2$
	0.777	0.604

Побудова *третьої регресійної моделі* для контрольної групи. Бачимо, що замість предиктора реактивна тривожність (що цілком можна пояснити відсутністю прямої загрози життю) в контрольній групі (українці, які перебувають закордоном) з’являється незалежна змінна шкала гнітючої тривоги - це тілесно-емоційні реакції на положення невизначенності і несподіваність подій, які є показниками інтолерантності до невизначенності.



Табл. 3.15

## Результати регресійного аналізу для третьої регресійної моделі (контрольна група)

<b>Шкала суб'єктивного благополуччя</b>			
<i>Предиктори</i>	<i>Коефіцієнт (r)</i>	<i>Стандартна похибка</i>	<i>Статистична значущість(p)</i>
Константа	101.005	10.887	< .001
Особистісна тривожність	-0.808	0.138	< .001
Гнітюча тривога	-1.108	0.442	0.015
Орієнтація на вирішення завдання	0.276	0.141	0.055

Коли вплив незалежних змінних (ОТ, шкали гнітючої тривоги і копінгу “орієнтація на вирішення завдання”) відсутній, показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 101.005.

R - коефіцієнт множинної кореляції, який вказує на силу зв'язку між суб'єктивним благополуччям і сукупністю незалежних змінних (особистісною і реактивною тривожністю, і орієнтацією на вирішення завдання) і дорівнює = 0.833. Це говорить про сильний зв'язок між залежною і незалежними змінними.

R<sup>2</sup> - коефіцієнт множинної детермінації, який вказує на частку дисперсії суб'єктивного благополуччя, яка обумовлена мінливістю значень незалежних змінних = 0.693. І визначає, що доля варіації загального рівня суб'єктивного благополуччя пояснюється варіацією вище зазначених предикторів на 70%. Інші 30% пояснюються дією інших чинників.

Табл. 3.16

**Коефіцієнт детермінації для регресійної моделі**

Показники відповідності моделі		
Модель 3	R	R <sup>2</sup>
	0.833	0.693

Вивчення описових статистик дозволило провести порівняльний аналіз середніх показників в обох групах для цих п'ятьох змінних - суб'єктивного благополуччя, ОТ, РТ, шкала гнітючої тривоги і копінг-стратегії орієнтації на вирішення завдання. Для підтвердження статистично значущої розбіжності між середніми значеннями в двох групах був проведений аналіз із застосуванням критеріїв Ст'юдента, або Манн-Уїтні, залежно від нормальності/ненормальності розподілу за досліджуваними змінними.

Прийняття гіпотези  $H_0$  де  $p \geq 0,05$  підтверджує, що значимих відмінностей за параметром середніх значень у двох групах не виявлено. Прийняття гіпотези  $H_1$  де  $p \leq 0,05$  є основою для такого висновку: для параметра середніх значень між групами виявлено статистично значущі відмінності на рівні значимості  $p \leq 0,05$

Табл. 3.17

**Результати перевірки рівності середніх значень за допомогою U-Манна-Уїтні**

Шкали	Критерій	Статистика	Значущість (p)	Величина ефекту	Різниця середніх
Суб'єктивне благополуччя	U-Манна-Уїтні	1183	0.019	0.257	-6
Особистісна тривожність	U-Манна-Уїтні	1264	0.058	0.207	3
Шкали	Критерій	Статистика (t- Ст'юдента)	Значущість (p)	Величина ефекту (d- Коена)	Різниця середніх
Реактивна тривожність	t- Ст'юдента	3.551	< 0.001	0.668	6.36
Орієнтація на вирішення завдання	t- Ст'юдента	-0.794	0.429	-0.150	-1.23
Шкала гнітючої тривоги	t- Ст'юдента	2.889	0.005	0.544	2.01

Результат перевірки показує нам, що є статистично значуща різниця між середніми двох груп за рівнем прояву ознак:

1. “Суб’єктивного благополуччя”, де рівень значущості  $p = 0.019$ , а величина ефекту 0.257, що відповідає середньому рівню. Альтернативна гіпотеза підтверджена.

2. “Особистіна тривожність”, де рівень значущості  $p = 0.058$ , а величина ефекту 0.207, що відповідає середньому рівню. Альтернативна гіпотеза підтверджена.

3. “Реактивної тривожності”, де рівень значущості  $p = <0.001$ , а величина ефекту 0.6687, що відповідає високому рівню. Альтернативна гіпотеза підтверджена.

4. По змінній “Орієнтація на вирішення завдання”, де рівень значущості відповідає  $p = 0.429$ , а величина ефекту -0.150 була підтверджена нульова гіпотеза, а саме - різниці між середніми значеннями в обох групах невиявлено.

5. “Шкала гнітючої тривоги”, де рівень значущості  $p=0.005$ , а величина ефекту 0.544, що відповідає високому рівню. Альтернативна гіпотеза підтверджена.

Результати за описовими статистиками дозволяють стверджувати, що середні показники за шкалами:

- суб’єктивного благополуччя в експериментальній групі (респонденти, які залишились в Україні) вище на -6, ніж у представників контрольної групи (респонденти, які виїхали за межі України).

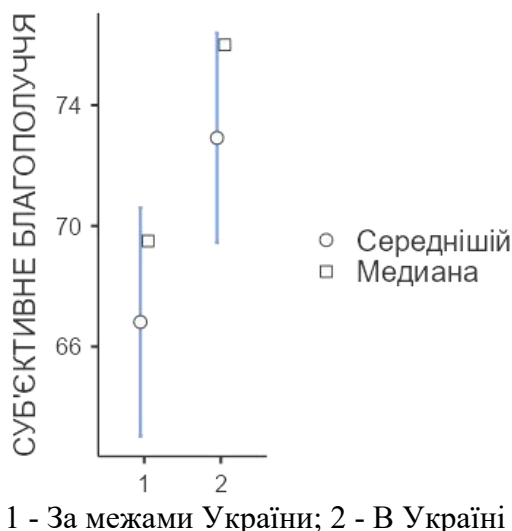


Рис. 3.7. Графіки розподілу середніх значень двох груп за шкалою суб’єктивного благополуччя

- особистісної тривожності в контрольній групі (респонденти, які виїхали за межі України) вище на 3 ніж у представників експериментальної групи (респонденти, які залишились в Україні).

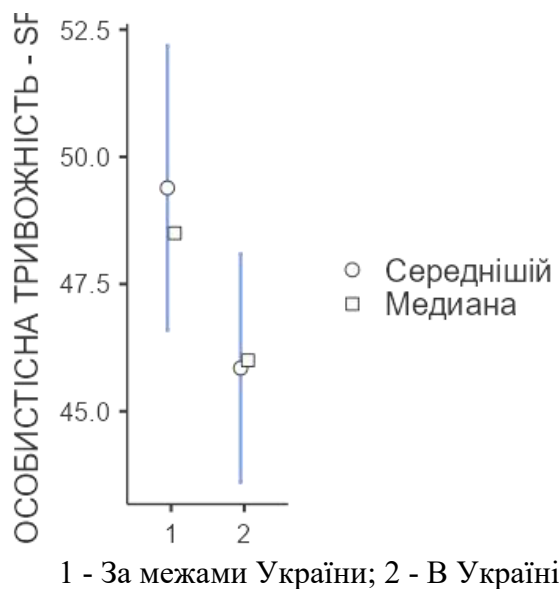


Рис. 3.8. Графіки розподілу середніх значень двох груп за шкалою особистісної тривожності

- реактивна тривожність в контрольній групі (респонденти, які виїхали за межі України) вище на 6.36 ніж у представників експериментальної групи (респонденти, які залишились в Україні).

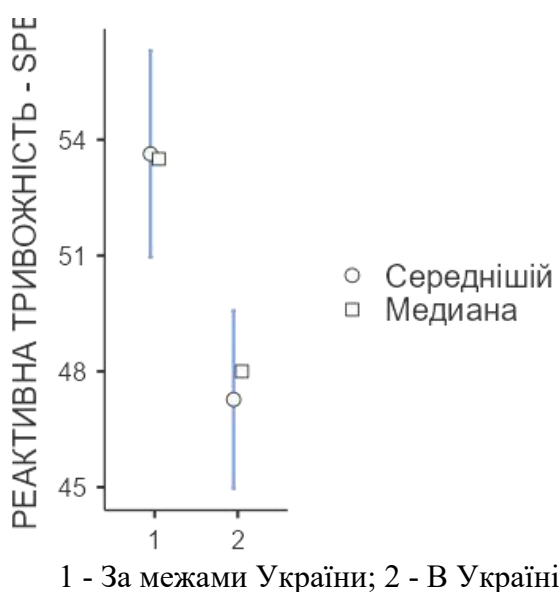


Рис. 3.9 Графіки розподілу середніх значень двох груп за шкалою реактивної тривожності

- середні показники по шкалі *орієнтація на вирішення завдання* майже не відрізняються в обох групах. Різниця середніх показників 1.23, що не представляє статистичної значущості.

- гнітюча тривога в контрольній групі (респонденти, які виїхали за межі України) вище на 2.01 ніж у представників експериментальної групи (респонденти, які залишились в Україні).

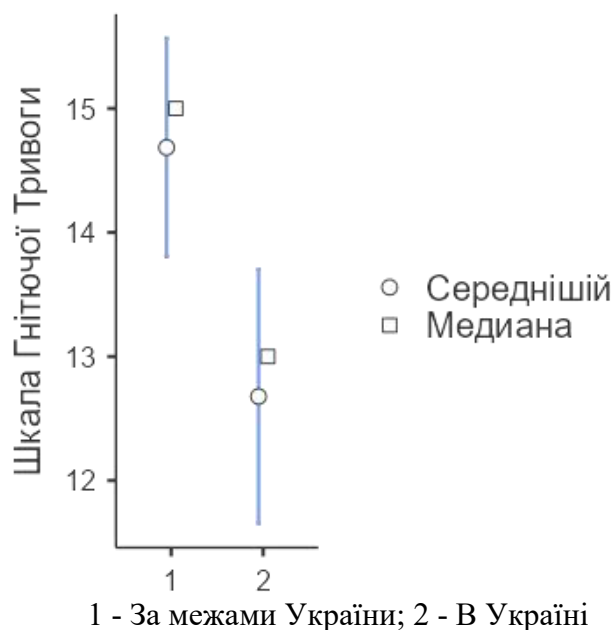


Рис. 3.10 Графіки розподілу середніх значень двох груп за шкалою особистісної тривожності

Отже гіпотезу про те, що рівень загального показника суб'єктивного благополуччя серед респондентів, які виїхали закордон (контрольна група) вищий ніж у респондентів, які залишились в Україні (експериментальна група) спростовано.

Опираючись на емпіричне дослідження можемо стверджувати альтернативну гіпотезу:

- рівень загального показника суб'єктивного благополуччя серед респондентів, які залишились в Україні є вищим ніж у респондентів, які виїхали закордон. На це мають вплив, згідно даних емпіричного дослідження, більш високі показники ОТ і РТ і гнітючої тривоги в контрольній групі у порівнянні з експериментальною.

Вивчення описових характеристик та порівняльний аналіз дають підставу висунути припущення щодо існування єдиного глобального стрес-фактора – повномасштабне вторгнення. Однак існує ряд чинників, що впливають на психічне та фізичне здоров'я, стосунки осіб, що вимушено виїхали з України та переживають усі складнощі адаптації в іншій країні після пережитого травмуючого досвіду переїзду під час військових дій. Це відображається на загальному показнику рівня суб'єктивного благополуччя. Необхідно враховувати, що вимушена адаптація за кордоном переважно супроводжується зміною професії, розлукою із близькими, спостерігається збільшення розлучень, і в цілому зміни позначаються додатковим стресовим навантаженням та можуть впливати на самосприйняття і загалом на Я-концепцію, а відтак і на відчуття респондентами особистісного благополуччя. Для людей, що проживають в Україні існують іншого характеру складнощі, пов'язані із відчуттям постійної небезпеки, тривоги та необхідності долати наслідки масових бомбардувань, знаходячись у хронічній стресовій ситуації. Можливо щоденна загроза життю цих людей вчить їх цінувати і радіти кожному дневі, стосункам з рідними і близькими, що є живі і здорові, шукати комфорту і задоволення в повсякденних, побутових дрібницях. І, як не дивно, тримає показники суб'єктивного благополуччя на більш високому рівні, ніж у тих українців, що виїхали закордон.

### **3.2 Рекомендації щодо надання психологічної допомоги українцям, з метою підвищення рівня суб'єктивного благополуччя**

На основі даних емпіричного дослідження було виявлено, що предиктором (фактором), який найбільше впливає на рівень суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни виявився рівень тривожності. В ході дослідження було виявлено, що високі показники ОТ і РТ дають низький рівень суб'єктивного благополуччя. На основі цього були

розроблені рекомендації, щодо впливу на рівень тривожності, з метою зниження його показників, і тим самим підвищення рівня суб'єктивного благополуччя і загальної задоволеності життям.

*А саме - були запропоновані рекомендації до розробки майндфулнес-програми зниження рівня тривожності українців, які проживають в Україні в умовах війни.*

Майндфулнес означає бути повністю усвідомленим і присутнім у моменті. Це стан, коли ми сприймаємо реальність без упереджень, з цікавістю і відкритістю, не осуджуючи себе чи інших. Це також вміння керувати увагою, емоціями, мисленням і сприйняттям, розуміючи свої потреби і цінності, а також взаємозв'язки з іншими людьми. Майндфулнес є нашим потенціалом, що розвиває особистість і втілює найкращі якості людини: здатність розуміти і себе, і інших; проявляти доброзичливість і співчуття; мати ясність у своїх думках і мудрість у вчинках; бути емоційно і соціально компетентним. Це відкриває унікальні можливості до їх застосування плекання особистісного зросту, резилієнтності, лікуванні психічних розладів [36].

Наукові дослідження показують, що регулярна практика майндфулнесу призводить до багатьох позитивних змін у психологічному і фізичному стані людини. Вона підвищує імунітет і стресостійкість, поліпшує емоційну стійкість і регуляцію, знижує рівень тривожності, сприяє розвитку когнітивних і творчих здібностей, а також збільшує міжособистісну чутливість та соціальну компетентність. В результаті збільшується загальна якість життя і рівень суб'єктивного благополуччя. Майндфулнес-втручання все більше використовуються в клінічній практиці і стають важливою частиною протоколів психотерапії для різних психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади, ПТСР, особистісні розлади тощо [88].

Майндфулнес-програма була розроблена на основі матеріалів пройденого нами сертифікованого 8-тижневого курсу власного досвіду

MBSR “Mindfulness based stress reduction” (тривалість курсу - 30 годин (18.09.2023-06.11.2023)) [50].

Професор Джон Кабат-Зінн розробив програму MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) у 1970-х роках з метою підтримки психологічного благополуччя пацієнтів із кардіологічними захворюваннями. Згодом ця програма була розширена на інші області застосування і на сьогоднішній день є однією з найпопулярніших базових програм майндфулнес.

**Тема:** зниження рівня тривожності (українців, які проживають в Україні в умовах війни) за допомогою майндфулнес.

**Мета програми:** отримання навичок усвідомлення своїх емоцій та думок у моменті без суджень і реактивних відповідей. Навчитись ефективно пропрацьовувати їх, використовуючи техніки майндфулнес. Програма спрямована на покращення уваги і саморегуляції, зниження переживання тривоги через глибше розуміння власних реакцій на стресові ситуації, а також на підвищення емоційної стійкості і сприйняття позитивних аспектів життя.

**Завдання програми:** Засвоїти базові знання з теорії і практики майндфулнес, щоб навчитись усвідомлювати себе, власні емоції і реакції на стрес, а також швидше виходити з таких непродуктивних станів, як стан тривоги, заціпеніння, гострої стресової реакції, роздратування тощо. А також завданням є засвоїти навички турботливого ставлення до себе, вміння піклуватись і дбати про себе в важких стресових ситуаціях, виховувати самоспівчуття і співчуття до інших, тим самим знижуючи рівень страху, тривоги і тим самим підвищуючи відчуття задоволеності життям, навіть у важких ситуаціях невизначеності.

**Формат проведення** - онлайн

**Тривалість** - 6 тижнів, двічі на тиждень по 2 години.

**Цільова аудиторія** - українці, які проживають в Україні в умовах війни.



**Структура програми:** складається з 8 тижнів практичного досвіду майндфулнес + практик йоги (йога-нідра) у форматі групової програми онлайн (zoom платформа) і домашнього відпрацювання практик (прогягом 61 дня).

Заняття мають 2 форми:

Групові заняття онлайн (zoom платформа)

Домашнє завдання

### ***1 тиждень.***

*1 зустріч онлайн.* Тривалість 2 год.

Теоретичний блок: *Майндфулнес* - це важливий аспект сучасного життя, особливо в умовах стресу та інформаційного перенавантаження. *Майндфулнес* - стан свідомості, коли ми уважно сприймаємо поточний момент без суджень чи реактивних реакцій. *Режим «автопілоту»* - це стан, коли ми виконуємо дії механічно, без усвідомлення, часто через звички чи рутину. *Уважність* означає повне присутність і свідоме сприйняття кожного моменту. Це дозволяє нам зробити будь-яку повсякденну діяльність більш медитативною.

Кожна людина народжується цілісною, але в ході життя ми можемо відчувати, що біль, тривоги і негаразди розривають цю цілісність. Медитація, по суті, є шляхом до повернення до цілісності і виходу з кайданів звичайного мислення. Це внутрішня робота, яка сприяє зціленню і покращує наше самопочуття.

Практичний блок:

1. *Ефективні способи дихання* - такі, як повне йогівське дихання, дихання з чергуванням ніздрів (наді-шодхана пранаяма), дихання через череву та інші техніки (черевне дихання), що сприяють релаксації та концентрації.
2. *Пози для медитацій* - наприклад, сидячі, лежачі або стоячі позиції, які допомагають підтримувати зосередження і комфорт під час практики.

3. *Усвідомлене споживання їжі* - це практика, яка полягає в уважному сприйнятті смаку, текстури та енергетичних відчуттів, пов'язаних з їжею.

4. *Вправа напруження/розслаблення (усвідомлення тіла)*

техніка, яка полягає в уважному прослуховуванні і відчуттях різних частин тіла для зниження напруги та стресу.

*2 зустріч онлайн.* Тривалість 2 год.

Практика хатха-йоги + практика йога-нідри.

*Домашнє завдання:* вправа напруження/розслаблення (усвідомлення тіла), різні вправи на дихання, неформальні практики (споживання їжі, чищення зубів, миття посуду). Весь тиждень заповнювати щоденник практики.

**2 тиждень.**

*1 зустріч онлайн.* Тривалість 2 години.

Теоретичний блок: Ми можемо навчитися помічати, коли наш розум блукає у думках і втрачає увагу. Тоді ми можемо щоразу, коли помічаємо, що розум відволікається, переключити свою увагу на відчуття в тілі, усвідомлюючи їх і повертаючи усвідомленість в теперішню мить.

*9 основ усвідомленості:* неосудливість, терпіння, розум новачка, довіра, нестарання, прийняття, відпускання, вдячність, щедрість [63].

Практичний блок: медитація “Сканування тіла сидячи/лежачи”, медитація “Усвідомлене дихання”.

*2 зустріч онлайн.* Тривалість 2 год.

Практика хатха-йоги + практика йога-нідри.

*Домашнє завдання:* формальна практика “Сканування тіла сидячи/лежачи”, медитація “Усвідомлене дихання”, неформальні практики (споживання їжі, чищення зубів, миття посуду). Весь тиждень заповнювати щоденник практики.

### **3 тиждень.**

*1 зустріч онлайн.* Тривалість 2 години.

Теоретичний блок: Формування навички бути присутнім “тут і тепер” і усвідомлений рух - як дбайливе дослідження меж свого тіла. Коли ми починаємо спостерігати за своїм розумом, ми помічаємо, що часто ми занурюємося у майбутнє, або переживаємо минуле. Це заважає нам повністю усвідомлювати і перебувати “тут і зараз”. Важливо розуміти, що наші думки лише думки, а не факти. Зосередження на моменті допомагає заспокоїти тіло і зменшити тривогу.

Практичний блок: медитація “Сканування тіла”, вправа “Усвідомлений рух” (асани лежачи/майндфулнес ходи), медитація “Усвідомлене дихання”/”Дихальний простір”

*2 зустріч онлайн.* Тривалість 2 год.

Практика хатха-йоги + практика йога-нідри.

*Домашнє завдання:* формальна практика “Сканування тіла лежачи/сидячи”, вправа “Усвідомлений рух” (асани лежачи/майндфулнес ходи), медитація “Усвідомлене дихання”/”Дихальний простір”, неформальні практики (споживання їжі, споглядати за собою, миття посуду). Весь тиждень заповнювати щоденник практики.

### **4 тиждень.**

*1 зустріч онлайн.* Тривалість 2 години.

Теоретичний блок: Стрес, як частина нашого життя. Майндфулнес надає інструменти для зменшення впливу стресу на фізичне та психічне здоров'я, допомагаючи розрізнити реальні та уявні загрози. Він вчить реагувати на стрес без реактивності, розвиває гнучкість і вміння контролювати свої реакції. Майндфулнес також сприяє переосмисленню внутрішніх реакцій і підходу до стресових ситуацій, допомагає активувати природні механізми саморегуляції і повертає до стану гармонії і балансу.

Практичний блок: медитація “Майндфулнес думок”, усвідомлений рух (асани стоячі/майндфулнес ходи), медитація “Дихання, тіло, труднощі”.

*2 зустріч онлайн.* Тривалість 2 год.

Практика хатха-йоги + практика йога-нідри.

*Домашнє завдання:* практика “Майндфулнес думок”, усвідомлений рух (асани стоячі/майндфулнес ходи), медитація “Дихання, тіло, труднощі”, неформальні практики: практикуйте усвідомлення автоматичних стресових реакцій - відраза, прив’язаність чи нейтральність - протягом тижня, не змінюючи їх, а просто досліджуючи цей дискомфорт спричинений ними. Усвідомлюйте відчуття застрягання, блокування, оніміння, коли це станеться. Весь тиждень заповнювати щоденник практики. Календар неприємних подій.

### **5 тиждень.**

*1 зустріч онлайн.* Тривалість 2 години.

Теоретичний блок: Керована реакція на стрес полягає у використанні здорових і адекватних стратегій для подолання стресу, навпаки від неадекватних спроб втекти від стресу. Усвідомлення конкретного моменту дозволяє нам здійснювати контроль і впливати на хід подій, особливо коли ми схильні до автоматичних і неадекватних реакцій у стані збудження.

Практичний блок: практика “Майндфулнес емоцій”, медитація в русі (майндфулнес ходи), медитація “Сканування тіла сидячи/лежачи”.

*2 зустріч онлайн.* Тривалість 2 год.

Практика хатха-йоги + практика йога-нідри.

*Домашнє завдання:* Чергуйте весь тиждень наступні практики: Майндфулнес емоцій, з усвідомленою ходьбою і скануванням тіла. Весь тиждень заповнювати щоденник практики, календар неприємних подій, календар приємних подій.

## **6 тиждень.**

*1 зустріч онлайн.* Тривалість 2 години.

Теоретичний блок: «Як я можу краще потурбуватися про себе?», «Що мені потрібно, щоб подбати про себе зараз?» Що таке “любляча доброта” і як її практикувати? Виховання самоспівчуття і доброти до себе. Співчуття допомагає бути чутливим до болю і забезпечувати підтримку вчасно і в емпатичний спосіб. Співчуття НЕ включає: жалість або критику (“Ти не впорався”, “Я в тебе не вірю”); скарги; фокусування на болю без усвідомлення вибору страждати [81]. Самоспівчуття - це навичка підтримувати себе вчасно і є важливою частиною будь-якої практики співчуття. Дослідження підтверджують, що вміння бути самоспівчутливим формує стійкість до стресу і підсилює почуття власної цінності. Це допомагає нам залишатися міцними, коли ми стикаємося з власними або чужими стражданнями і маємо бажання їм допомогти [81]. Культивування “люблячої доброти” для власного добробуту і добробуту інших активує в мозку ділянки, що відповідають за відчуття щастя і зміцнює зв'язки з префронтальною корою, яка керує поведінкою. Ця практика сприяє виявленню більшого альтруїзму і висловлюванню теплих почуттів до інших [9].

Практичний блок: медитація “Усвідомлене дихання”, медитація “Сканування тіла стоячи/лежачи”, практика “Майндфулнес емоцій”, медитація “Доброзичливості до себе”.

*2 зустріч онлайн.* Тривалість 2 год.

Практика хатха-йоги + практика йога-нідри.

*Домашнє завдання:* Щоденно протягом 45 хвилин самостійно виконуйте формальні практики на свій вибір, такі як медитація “Усвідомлене дихання”, сканування тіла стоячи/лежачи, практика “Майндфулнес емоцій”, медитація “Доброзичливості до себе”, усвідомлена хода. Наприклад, це може включати 30 хвилин сидячої медитації і 15 хвилин усвідомленого руху. Неформальні практики: практикуйте будь-яку

неформальну практику з минулих тижнів протягом дня, настільки часто, наскільки це можливо, практика G.L.A.D., вести щоденник практики.

Більш детально структура програми представлена в Додатку Е.

### **Висновки до розділу III**

Емпіричне дослідження взаємозв'язку психологічних чинників з рівнем суб'єктивного благополуччя проводилось на основі анонімного опитування 113 респондентів в віковій категорії від 18 до 60+ років. Всіх респондентів було поділено на дві групи за ознакою місця проживання:

- експериментальна група - 59 осіб (українці, які проживають в Україні);

- контрольна група - 54 особи (українці, які виїхали закордон).

В результаті кореляційного аналізу були встановлені значущі кореляційні зв'язки:

Між субшкалами *суб'єктивного благополуччя* і субшкалами *ОТ і РТ (особистісної і реактивної тривожності)* було виявлено сильно виражений статистично значущий негативний кореляційний зв'язок.

Високий рівень ОТ і РТ дає низький рівень відчуття суб'єктивного благополуччя. І чим вище рівень ОТ і РТ, тим нижчий рівень складових суб'єктивного благополуччя і його загального показника. Ця тенденція може говорити про те, високий рівень тривожності може погіршувати якість життя, відбираючи можливість контролювати власне життя, відчувати оптимізм, рости як особистість, та насолоджуватися щасливими відносинами та іншими аспектами життя. Ця тенденція особливо актуальна в умовах війни, яка сприяє стресовим станам і невпевненості у майбутньому.

Також було встановлено позитивний, сильно виражений, статистично значущий кореляційний зв'язок між шкалою *емоційної стабільності* і шкалою *суб'єктивного благополуччя* і між шкалою

*відкритість новому досвіду* і шкалою *психологічного благополуччя*. Емоційна стабільність включає в себе здатність адаптуватися до стресу, контролювати негативні емоції і виявляти врівноваженість. Відкритість новому означає цікавість до нового досвіду, толерантність до змін, та позитивне сприйняття нових можливостей і творче мислення щодо майбутнього.

Між продуктивною *копінг-стратегією орієнтація на вирішення завдання* був встановлений позитивний, сильно виражений статистично значущий кореляційний зв'язок зі шкалами *суб'єктивного благополуччя*; позитивний, статистично значущий кореляційний зв'язок між напівпродуктивною *копінг-стратегією соціальне відволікання* і шкалами *суб'єктивного благополуччя*; статистично значущий негативний кореляційний зв'язок між непродуктивною *копінг-стратегією спрямованість на емоції* і всіма шкалами *суб'єктивного благополуччя*. Суть позитивного кореляційного зв'язку продуктивних копінг-стратегій і суб'єктивного благополуччя свідчить про те, що ефективні методи роботи зі стресом сприяють підвищенню загального відчуття добробуту і задоволеності життям, а негативний кореляційний зв'язок між непродуктивними копінгами і суб'єктивним благополуччя свідчить про зворотнє.

Між *шкалою гнітючої тривоги* і шкалами *суб'єктивного благополуччя* був встановлений сильний статистично значущий негативний кореляційний зв'язок.

Згідно статистики, українці в обидвох групах мають низькі показники інтолерантності до невизначеності (високий рівень толерантності), що означає, що вони вміють досить якісно толерувати невизначеність в воєнних умовах.

Також було побудовано три регресійні моделі, для того, щоб з'ясувати залежності між залежною (суб'єктивне благополуччя) і незалежними змінними шляхом використання відповідних критеріїв.

Побудова *першої регресійної моделі* (на всій вибірці), в якій залежна змінна *Y* *суб'єктивне благополуччя*, а незалежні змінні *X* - *особистісна і ситуативна тривожність* і *копінг-стратегія орієнтація на вирішення завдання* дозволила виявити сильний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя цих предикторів. Цей вплив становить  $R^2=63\%$ . Тобто доля впливу трьох предикторів на показники суб'єктивного благополуччя складає 63 відсотки, що є досить впливовим. І не виявили статистичної значущості по фактору місця постійного проживання ( $p=0.742$ ), або в експериментальній і контрольній групах.

Побудова *другої регресійної моделі* для експериментальної групи також дозволила виявити сильний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя цих предикторів - *особистісна і ситуативна тривожність* і *копінг-стратегія орієнтація на вирішення завдання*. Доля впливу трьох предикторів на показники суб'єктивного благополуччя складає 60%.

Побудова *третьої регресійної моделі* для контрольної групи дозволила виявити сильний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя таких предикторів, як: *шкала гнітючої тривоги*, *особистісна тривожність* і *копінг-стратегія орієнтація на вирішення завдання*. Доля впливу трьох предикторів на показники суб'єктивного благополуччя складає 70%

Для підтвердження/спростування нульової гіпотези, яка стверджує наступне: рівень загального показника суб'єктивного благополуччя серед респондентів, які виїхали закордон (контрольна група) вищий ніж у респондентів, які залишились в Україні (експериментальна група) в кінці дослідження був зроблений порівняльний аналіз середніх показників в обох групах для п'ятих змінних - суб'єктивного благополуччя, ОТ, РТ, шкала гнітючої тривоги і копінг-стратегії орієнтації на вирішення завдання. І результати аналізу показали, що середні показники за шкалою суб'єктивного благополуччя в експериментальній групі (респонденти, які



залишились в Україні) вище на -6, ніж у представників контрольної групи (респонденти, які виїхали за межі України).

Отже в результаті емпіричного дослідження нами було спростовано нульову гіпотезу і прийнято альтернативну гіпотезу, яка стверджує протилежне:

- рівень загального показника суб'єктивного благополуччя серед респондентів, які залишились в Україні є вищим ніж у респондентів, які виїхали закордон.

На основі даних емпіричного дослідження було виявлено, що предиктором (фактором), який найбільше впливає на рівень суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни виявився рівень тривожності. В ході дослідження було виявлено, що високі показники ОТ і РТ дають низький рівень суб'єктивного благополуччя.

Були запропоновані рекомендації до розробки майндфулнес-програми зниження рівня тривожності українців, які проживають в Україні в умовах війни.

Структура програми складається з 8 тижнів практичного досвіду майндфулнес + практик йоги (йога-нідра) у форматі групової програми онлайн (zoom платформа) і домашнього відпрацьовування практик (прогягом 61 дня). Заняття мають 2 форми: групові заняття онлайн (zoom платформа) і домашнє завдання.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених задач на початку дослідження, був здійснений теоретико-методологічний аналіз феномену суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни.

Провівши теоретичний аналіз наукових робіт українських та зарубіжних дослідників можна зробити наступні висновки:

Суб'єктивне благополуччя відображає внутрішнє відчуття задоволення життям та щастя, що ґрунтується на особистих переживаннях і оцінках. Це поняття орієнтоване на особистий досвід та почуття людини і враховує її власні переконання, цінності та цілі. Суб'єктивне благополуччя включає задоволення від життя, емоційний стан, ставлення до себе та оточення, сприйняття якості життя, відчуття сенсу та значущості, а також задоволення від досягнень та взаємодії з іншими людьми.

В умовах війни в Україні, де існують складні політичні, економічні та соціокультурні умови, дослідження суб'єктивного благополуччя набуває важливого значення. Розуміння того, як українці сприймають своє життя і як ці переживання впливають на їхнє психологічне та соціальне самопочуття, може стати основою для розробки ефективних стратегій управління кризовими ситуаціями і планування соціальних та психологічних інтервенцій з метою покращення якості життя українського населення.

В наукових дослідження феномену суб'єктивного благополуччя також вивчається вплив психологічних чинників на відчуття суб'єктивного благополуччя. В своїй роботі ми досліджували вплив таких чинників, як тривожність, глибинні риси особистості, копінг-стратегії та інтолерантність до невизначеності, можуть значно впливати на рівень суб'єктивного благополуччя українців під час війни.

Тривожність. Високий рівень тривожності може спричинити негативний вплив на суб'єктивне благополуччя, оскільки тривога часто

пов'язана з переживанням страху, невизначеності та непевності. Люди, які страждають від тривожності, можуть відчувати зниження задоволення від життя та загальний дискомфорт.

Копінг-стратегії. Ефективне використання копінг-стратегій може допомогти зменшити негативний вплив тривожності на суб'єктивне благополуччя. Наприклад, позитивне переоцінювання, соціальна підтримка та активний пошук позитивних ресурсів можуть допомогти зменшити рівень тривожності та підвищити відчуття благополуччя.

Інтолерантність до невизначеності. Інтолерантність до невизначеності може поглиблювати тривожність та впливати на спосіб, яким люди реагують на стресові ситуації. Люди з високим рівнем інтолерантності до невизначеності можуть відчувати більшу тривогу та неспокій, коли знаходяться в незнайомих чи непередбачуваних ситуаціях.

Глибинні риси особистості, такі як дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду, можуть позитивно впливати на рівень суб'єктивного благополуччя українців під час війни, допомагаючи їм краще управляти стресом, зберігати соціальні зв'язки та знаходити нові способи адаптації.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку психологічних чинників з рівнем суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни проводилось за допомогою комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення суб'єктивного благополуччя, а також таких його чинників, як рівня тривожності та виявлення глибинних психологічних рис особистості, дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях і інтолерантності до невизначеності на вибірці, яку склали українці, віком 18 - 60 + загальною чисельністю 113 осіб. З них було сформовано дві групи: експериментальна група, яку склали українці, які на даний момент проживають на території України, і це 59 осіб (52,2%); і контрольна, яку склали українці, які під час повномасштабного вторгнення виїхали за кордон і перебувають там. Це 54 особи (47,8%).

Всі методики було перевірено на надійність і узгодженість за допомогою коефіцієнта  $\alpha$ -Кронбаха всі методики показали достатній рівень  $\alpha$ -Кронбаха, окрім короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТРІопитувальника, який показав дещо занижений показник, що обґрунтовується авторками української адаптованої версії цього опитувальника, як норма. Отже отримані результати зробили їх придатними для використання в якості психодіагностичного інструментарію у даному дослідженні.

В процесі емпіричного дослідження були виявленні значущі кореляційні зв'язки між шкалами суб'єктивного благополуччя і субшкалами особистісної і реактивної тривожності, що може говорити про те, високий рівень тривожності може погіршувати якість життя, відбираючи можливість контролювати власне життя, відчувати оптимізм, рости як особистість, та насолоджуватися щасливими відносинами та іншими аспектами життя. Ця тенденція особливо актуальна в умовах війни, яка сприяє стресовим станам і невпевненості у майбутньому.

Також між шкалами суб'єктивного благополуччя і шкалами емоційної стабільності, відкритість новому досвіду. Люди з високим рівнем емоційної стабільності можуть краще контролювати свої емоції, що сприяє кращій адаптації до стресу і відчуттю задоволення від життя. Також, особи з високою відкритістю до нового можуть активно шукати нові можливості та досвіди, що додає їм задоволення та сприяє позитивному сприйняттю життя.

Між шкалами суб'єктивного благополуччя і продуктивною копінг-стратегією орієнтація на вирішення завдання, напівпродуктивною копінг-стратегією соціальне відволікання і непродуктивною копінг-стратегією спрямованість на емоції. Позитивний зв'язок з продуктивними копінг-стратегіями і суб'єктивного благополуччя свідчить про те, що ефективні методи роботи зі стресом сприяють підвищенню загального відчуття добробуту і задоволеності життям, а негативний кореляційний зв'язок між

непродуктивними копінгами і суб'єктивним благополуччя свідчить про зворотнє.

І зв'язок між шкалою гнітючої тривоги і шкалами суб'єктивного благополуччя. Висока інтолерантність до невизначеності часто пов'язана з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя. Згідно статистики, українці в обидвох групах мають низькі показники інтолерантності до невизначеності (високий рівень толерантності), що означає, що вони вміють досить якісно толерувати невизначеність в воєнних умовах.

Також були побудовані три регресійні моделі: для всієї вибірки і для двох досліджуваних груп. Був виявлений сильний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя таких предикторів, як: *шкала гнітючої тривоги, особистісна тривожність, реактивна тривожність і копінг-стратегія орієнтація на вирішення завдання.*

Для підтвердження/спростування нульвої гіпотези, яка говорить наступне: рівень загального показника суб'єктивного благополуччя серед респондентів, які виїхали закордон (контрольна група) вищий ніж у респондентів, які залишились в Україні (експериментальна група), був зроблений порівняльний аналіз середніх показників в обох групах для п'ятьох змінних - суб'єктивного благополуччя, ОТ, РТ, шкала гнітючої тривоги і копінг-стратегії орієнтації на вирішення завдання. Результати аналізу показали, що середні показники за шкалою суб'єктивного благополуччя в експериментальній групі (респонденти, які залишились в Україні) вище на -6, ніж у представників контрольної групи (респонденти, які виїхали за межі України).

Отже в результаті емпіричного дослідження нами було спростовано нульову гіпотезу і прийнято альтернативну гіпотезу, яка стверджує протилежне:

- рівень загального показника суб'єктивного благополуччя серед респондентів, які залишились в Україні є вищим ніж у респондентів, які виїхали закордон.

Психологічні рекомендації розроблялись, відповідно, для українців, які залишились жити в Україні після повномасштабного вторгнення росії.

Нами була досягнута мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив психологічних чинників на рівень суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни.

На основі даних емпіричного дослідження було виявлено, що предиктором (фактором), який найбільше впливає на рівень суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни виявився рівень тривожності. В ході дослідження було виявлено, що високі показники ОТ і РТ дають низький рівень суб'єктивного благополуччя.

А саме - були запропоновані рекомендації до розробки майндфулнес-програми зниження рівня тривожності українців, які проживають в Україні в умовах війни.

Структура програми складається з 8 тижнів практичного досвіду майндфулнес + практик йоги (йога-нідра) у форматі групової програми онлайн (zoom платформа) і домашнього відпрацьовування практик (просягом 61 дня).

Заняття мають 2 форми: групові заняття онлайн (zoom платформа) і домашнє завдання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. **Абрамюк О., Липецька А.** Концептуальна структура феномену Суб'єктивне благополуччя та особливості його вимірювання [Електронний ресурс]: Збірник наукових праць РДГУ, 2018. 17 с. Режим доступу: [https://prap.rv.ua/index.php/prap\\_rv/article/view/2/2](https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/2/2)
2. **Богучарова О.І., Ткаченко Н.В.** Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених мігрантів. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія». 2016. Вип. 22. С. 27–36.
3. **Верник О.Л.** Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя: матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ). Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5–8.
4. **Вільямс М., Пенман Д.** Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі. Харків, 2021. 256 с.
5. **Волошок О.В.** Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2012. Вип. 8.с. 479-484.
6. **Волошок О.** Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Збірник наукових праць “Проблеми сучасної психології”. 2019. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-10.%0p>
7. **Горбаль І.С.** Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : автореф. дис. ... канд. психол. наук; Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2016. 20 с.
8. **Горбаль І. С.** Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник Львівського державного університету. 2012. 293–303.
9. **Гоулман Д., Девідсон Р.** Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок. Київ, 2019. 264 с. С 93-96.

10. **Грабовська С. Л.** Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях : стаття Психологічне здоров'я особи і суспільства. 2010. с. 188–199, с. 189
11. **Громова Г.М.** Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2021. с. 115-130. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217)
12. **Гусєв А. І.** Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Андрій Ігоревич Гусєв; наук. кер. П. В. Лушин; Ун-т менеджменту освіти АПН України. – Київ, 2009. – 233 с.
13. **Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А.** Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2014. № 26. С. 48-52.
14. **Данильченко Т.В.** Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів, 2016. 543 с.
15. **Демчук А. А.** Копінг–поведінка, як засіб подолання невизначеності. Актуальні задачі сучасних технологій: 2018 рік : матеріали VII Міжнародної науково – технічної конференції (Тернопіль, 28 – 29 листопада 2018 р. Тернопіль: ТНТУ ім. І. Пулюя, 2018. – С. 167–168.
16. **Духневич В. М.** Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. ... канд. психол. наук. Київ, Київський націон. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 197 с.
17. **Дяченко В. А.** Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя. [Електронний ресурс]: Вісник Чернігівського НПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2018. Режим доступу: <https://dspace.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2306/1/%96.pdf>



18. **Кабат-Зінн Дж.** Куди б ти не йшов — ти вже там: Медитація повноти усвідомленості в повсякденному житті/Пер. с англ. М. Білобородової. — М.: Незлежна фірма “Клас”, 2001. — 208 с.
19. **Каніболоцька М.С.** Соціально-психологічні особливості ставлення до здоров'я молоді з різним економічним статусом : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2014. 18 с.
20. **Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О.** Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. № 3-4(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
21. **Карамушка, Л.М.** Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. *Журнал сучасної психології.* 2022. 31-41. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4>
22. **Карамушка Л. М., & Снігур, Ю. С.** Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології. Т. I. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* 2022. с.23-30.
23. **Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В.** Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. - Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023
24. **Карпетрова О.В.** Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «педагогіка і психологія».* Педагогічні науки. 2020. № 2 (20).

25. **Каргіна Н.В.** Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Одеса, 2018. 270 с.
26. **Каргіна Н.В.** Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. № 3. 2015. С. 48–55.
27. **Кісарчук З. Г.** Психологічна допомога постраждалим унаслідок травмівних подій: досвід, узагальнення, висновки. Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 11. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Київ. Логос, 2015. С. 7-20.
28. **Кириченко В. В.** Психологічний аналіз толерантності особистості до невизначеності в сучасному інформаційному суспільстві. Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип. 1. 2020. С. 133–138.  
DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2020-1-18.
29. **Кліманська М.Б.** Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). Психологічний часопис, 2019 с. 57–74. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4>
30. **Коваленко А. Б., Піхайло Я. І.** Особливості використання особистістю захисних механізмів при сприйманні новин про військові дії в зоні антитерористичної операції. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. №4. С. 87-95.
31. **Козловський І.А., Іванченко В.І.** Асани і крії у свастха-йозі. - Донецьк: ДОГО “Центр Дискавері”; Вид-во “Донбас”, 2022. - 392 с.
32. **Кокун О. М.** Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ. Міленіум, 2004. 265 с.
33. **Коробка І. М.** Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання [Електронний ресурс]: Науковий вісник

- ХДУ Серія психологічні науки, 2022. Режим доступу: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1275>, стр. 85-94
34. **Курова, А. В.** Деякі аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. 2014. 174–179.
35. **Курова, А. В.** Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. 2015. 98–104.
36. Майндфулнес. URL: <https://fizis.net/mindfulness-2/> (дата звернення: 09.05.2024).
37. **Мащак, С. О., & Кучвара, Х. Б.** Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. с. 5-9. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1>
38. **Наугольник Л. Б.** Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с. с. 9
39. **Отич Д.** Сучасні психологічні підходи до класифікації копінг-стратегій / Д. Отич // Педагогіка і психологія проф. освіти. - 2009. - № 5. - С. 91- 100.
40. **Павленко Г.В.** Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів Актуальні проблеми психології: Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Екологічна психологія, Том VII, 2019. 208–219.
41. **Пахоль Б. Є.** Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 80-104. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj\\_2017\\_1\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9) (дата звернення: 27.12.2023).
42. **Пляка Л.В., Огарь С.В** Психодіагностичний комплекс з вивчення особистості студента: практ. посібник / Л.В. Пляка, С.В.Огарь. – Х. : НФаУ, 2016. – с. 124, стр. 104

43. **Поліванова О. Є., Гуляєва О. В.** До проблеми визначення психологічного змісту поняття “психологічного благополуччя”. Вісник Харківського національного університету. 2015. 34–39.
44. Психологія особистості: Словник довідник.[За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко]. Київ: Рута, 2001. 320 с. с. 138-139
45. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. – Харків. Прапор, 2009. 521 с.
46. **Романчук О. І.** Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews*. 2012. № 3. С. 40–45.
47. **Санько К. О.** Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Харків, 2016. Вип. 59. С. 42-45
48. **Семків І.І.** Суб’єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 234–237.
49. **Сердюк Л.З.** Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Л.З.Сердюк // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17. – Київ, 2017. –С. 124-133.)
50. Сертифікат (виданий Скубко Олені) про отримання власного досвіду у 8-тижневому курсі MBSR “Mindfulness based stress reduction” (Тривалість курсу - 30 годин (18.09.2023-06.11.2023)).
51. **Станчишин В.** Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ : Віхола, 2022. 288 с
52. **Стрілецька І. І.** Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. Вип. 13. с. 299–301.

53. **Титаренко Т.М.** Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія ; Нац. академія пед. наук України, Ін-т соціал. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
54. **Титаренко Т. М.** Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму URL: <https://msu.edu.ua/psixologiyateoriyaipraktika/titarenko-t-m-sposobipidvishhenya-psixologichnogoblago-poluchchyaosobistosti-shhoperezhila-travmu/> (дата звернення: 08.12.2023).
55. **Толле Е.** Сила моменту Тепер. Посібник із духовного просвітлення [Текст]/Екгарт Толле; пер. з англ. Ярини Винницької. - Львів: В-цтво Terra Incognita, 2020. - 224 с.
56. **Толле Е.** Нова Земля. Усвідомлення життєвої мети [Текст] / Екгарт Толле; пер. з англою Ярини Винницької. - Львів: В-цтво Terra Incognita, 2020. - 232 с.
57. **Томчук С.М., Томчук М.І.** Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. – Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. – 200 с. с. 15-17
58. **Тхіть Ньят Хань.** Спокій у кожному кроці. Шлях усвідомлення в повсякденному житті [Текст] / Тхіть Ньят Хань; пер. з англ. Ірини Новіцької. - Львів: В-цтво Terra Incognita, 2022. - 128 с.
59. **Франкл В.** Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі: пер. з англ. Харків. Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
60. **Храбан Т.Є.** Преференція використання копінг-стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року. *Insight: the psychological dimensions of society.* 2022, № 7. С. 59–74.

61. **Ясточкіна І.** Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Львів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Випуск 6. 2020. 165–170.
62. **Antonovsky A.** The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 1996. 11(1). 11–18
63. 9 Attitudes of Mindfulness by Jon Kabat-Zinn. URL: <https://mbsrtraining.com/attitudes-of-mindfulness-by-jon-kabat-zinn/>
64. **Bandura A.** Health Promotion from the Perspective of Social Cognitive Theory. *Psychology and Health*. 1998. 13. 623–649
65. **Biswas-Diener R.** Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness / R. Biswas-Diener, T. B. Kashdan, L. A. King // *The Journal of Positive Psychology*. – 2009. – Vol. 4, № 3. –P. 208–211.
66. **Bochner S.** Defining intolerance of ambiguity / S. Bochner // *The Psychological Record*. – 1965. – № 15. – P. 393-400.
67. **Bradburn Norman M.** Asking Questions: The Definitive Guide to Questionnaire Design - For Market Research, Political Polls, and Social and Health Questionnaires, Revised Edition / Norman M. Bradburn . – San Francisco : Jossey-Bass A Wiley Imprint, 2004. – 429 p.
68. **Bradburn N.** The Structure of Psychological well – being / N. Bradburn. - Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. - P. 320.
69. **Budner S.** Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable / S. Budner. // *Journal of Personality*. N.Y.. – 1962. – №30. – С. 29–50
70. **Craik R. L.** A tolerance for ambiguity / R. L. Craik // *Physical Therapy*. – 2001. – July. – Vol. 81. – P. 1292.
71. **Diener E.** The science of well-being: the collected works. Series: Social Indicators Research Series / E. Diener. – 2009. – Vol. 37. – 274 p.
72. **Diener E.** Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. 95. 542–575.
73. **Diener E., Sapyta J.J., Suh E.** Subjective well-being is essential to well-being // *Psychol. Inquiry*. 1998. Vol. 9(1). P. 33-37.

74. **Frenkel-Brunswik E.** Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable / Else Frenkel-Brunswik. // Journal of Personality. – 1949. – C. 108–143
75. **Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J.** Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*. 2013. 182–195.
76. **Kabat-Zinn, J.** (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*. 1982, p.33–47
77. **Kabat-Zinn, J.** Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. / J. Kabat-Zinn. – N.Y.: Delacourt, 1990
78. **Kabat-Zinn J.** Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. / J. Kabat-Zinn. – N.Y.: Delacourt, 1990
79. **Kahneman D., Diener E., Schwartz N.** Preface //Well-being: The foundations of hedonic psychology. N.Y.: Russell Sage Foundation, 1999.
80. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, 1984.
81. Mindful Academy Solterreno «MBSR: програма зниження стресу на основі усвідомленості». Переклад Олени Мухи та Юлії Стадницької (Центр розвитку особистості «Fizis»). 94 с. С. 84
82. **Ryan R. M., Deci E.L.** On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being// *Ann. Rev. Psychol.* 2001. V. 52. P. 141-166
83. **Ryan R.** On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being / R. M. Ryan, C. Frederick // *Journal of Personality*. 1997. Vol. 65. P. 529–565.

84. **Ryff C. D.** Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. 57. 1069–1081.
85. **Ryff C.** Know Thyself and Become what You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness*. 2008. 13-39
86. **Seligman M.** Flourish: A new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them. London : Nicholas Brealey Publishing. 2011. 368 p.
87. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity / [A. S. Waterman, S. J. Schwartz, B. L. Zamboangac at al.] // *The Journal of Positive Psychology*. 2010. No 1. January. P. 41–61
88. What Is Mindfulness Training? - Jon Kabat-Zinn. URL: <https://mbsrtraining.com/what-is-mindfulness-training/> (дата звернення: 09.05.2024).



## **ДОДАТКИ**

## ДОДАТОК А

### Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна

*Інструкція:* Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як *Ви себе почуваєте в даний момент*. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

#### А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

*Інструкція:* Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру залежно від того, як *Ви себе почуваєте звичайно*. Над

твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

*Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності*

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

*Підрахунок результатів по двом шкалам тривожності здійснюється наступним чином:* показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

**1.  $РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$ ,**

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;  $\Sigma 2$  – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

**2.  $ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$ ,**

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;  $\Sigma 2$  – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

**0-30 балів** – низький рівень тривожності;

**31-45 балів** – помірний рівень тривожності;

**вище 45 балів** – високий рівень тривожності.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в “кращому світлі”.

## ДОДАТОК Б

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

*Інструкція:*

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх					

власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтесь з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

*Обробка та інтерпретація результатів:*

Опитувальник включає три субшкали: 1.) «психологічне благополуччя»; 2.) «фізичне здоров'я та благополуччя» та 3.) «стосунки». Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний.

Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам.

Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними.

Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

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

## ДОДАТОК В

### Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR) (в адаптації М. Кліманської, І. Галецької)

#### Інструкція:

Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, навпроти кожного твердження позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку, визначившись, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, ніж друга.

	Бачу себе як людину, яка є	Абсолютно не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Важко сказати	Швидше згоден	Згоден	Абсолютно згоден
		1	2	3	4	5	6	7
1	Товариська, активна							
2	Критична, конфліктна*							
3	Сумлінна, дисциплінована							
4	Тривожна, схильна перейматися *							
5	Відкрита до нового, різностороння							
6	Стримана, тиха*							
7	Тактовна, співчутлива, приязна							
8	Неорганізована, легковажна*							
9	Спокійна, емоційно стабільна							
10	Не любить змін і пошуку нових рішень*							

Ключ:

Екстраверсія: 1, 6\*

Дружелюбність: 2\*, 7

Добросовісність: 3, 8\*

Емоційна стабільність: 4\*, 9

Відкритість новому досвіду: 5, 10\*

**Обробка та інтерпретація результатів**



Заповнення опитувальника потребує близько хвилини часу.

Кожен із пунктів оцінюється за 7-бальною шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (абсолютно згоден). Пункти, позначені \*, рахують з інверсією.

**Екстраверсія** (уб інтроверсія) визначає схильність до соціальної взаємодії, енергійність, активність, а також переживання позитивних емоцій. Високий рівень екстраверсії свідчить про активність, оптимізм, товариськість і балакучість, схильність до гри, пошук активності, низький - про сором'язливість, песимістичність, надання переваги бути самотнім, уникнення соціальних активностей.

**Дружелюбність** стосується вираженості у людини чутливості та зацікавленості щодо інших, альтруїстичних, дружніх та емпатійних якостей на противагу відсутності довіри та прагнення співпраці, нездатності до співчуття і схильності до конкурентного ставлення. Високий рівень дружелюбності свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність та прихильність до інших і готовність допомогти, низький - про егоцентризм, конкурентність, сухість та жорсткість у стосунках з іншими людьми.

**Добросовісність** стосується мотивації та наполегливості у ставленні людини до цілей та дій. Високий рівень свідчить про відповідальність, розсудливість та надійність, водночас трудоголізм, схильність підтримувати порядок і перфекціонізм. Низький рівень добросовісності трактують як недостатню конкретизацію життєвих цілей та мотивацію досягнень, водночас схильність до гедонізму, імпульсивності у прийнятті рішень, а також спонтанності у діях.

**Емоційна стабільність** (уб нейротизм) стосується здатності до емоційної адаптації, долання стресу, врівноваженості та саморегуляції у разі переживання негативних емоцій, зокрема страху, гніву, провини, незадоволення, розгубленості тощо. Високий рівень емоційної стабільності свідчить про здатність контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху, низький - про високий нейротизм, меншу здатність емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливість та розгубленість у присутності інших, переживання страху і напруги.

**Відкритість новому досвіду** стосується пізнавальної цікавості та толерантності до нового, схильності до пошуку, водночас позитивної оцінки нового життєвого досвіду. Висока відкритість досвіду свідчить про наявність жвавого інтересу до усього, креативність, розвиненість уяви, нетрадиційність, водночас незалежність суджень. Низька відкритість до досвіду означає консервативність, надання переваги традиційним цінностям, прагматичність інтересів та недовіру до нового

## ДОДАТОК Г

**«Шкала інтолерантності до невизначеності»  
(IUS-12) Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової)**

Будь ласка, обведіть число, яке найкраще відповідає тому, наскільки ви згодні з кожним пунктом

	3 овсім не типово о для мене	Май же не типово для мене	Певн ою мірою типово для мене	Значн ою мірою типово для мене	Дуже типово для мене
1. Непередбачувані події мене сильно засмучують	1	2	3	4	5
2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.	1	2	3	4	5
3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.	1	2	3	4	5
4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.	1	2	3	4	5
5. Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.	1	2	3	4	5
6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.	1	2	3	4	5
7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.	1	2	3	4	5
8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.	1	2	3	4	5

9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.	1	2	3	4	5
10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.	1	2	3	4	5
11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.	1	2	3	4	5
12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.	1	2	3	4	5

Бали \_\_\_\_\_

Підрахунок балів:

Шкала Прогностичної Тривоги: 2,4,5,8,9, 11, 12

Шкала Гнітючої Тривоги: 1,3,6,7,10

Шкала складається з 12 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою. Загальний бал оцінює загальний рівень інтолерантності до невизначеності. Розраховується як сума всіх балів за твердженнями, від 12 до 60. Чим вище бали по шкалам і загальний бал, тим вище рівень інтолерантності до невизначеності, тобто тим вище рівень прогностичної і гнітючої тривоги і несприйняття невизначеності та тривоги щодо можливих подій майбутнього.

## ДОДАТОК Д

### Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS))

(Н.ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР)

Загальна характеристика методики:

Методика містить 48 питань та дає можливість дослідити такі копінг-стратегії, які є важливими для подолання стресу 1) «Орієнтація на вирішення завдання» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми); 2) «Соціальне відволікання» (стратегія, використовуючи яку, людина для ефективного розв'язання проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег); 3) «Спрямованість на емоції» (стратегія, яка пов'язана з виникненням негативних емоцій, які стосуються ситуації, та зосередженість на таких емоціях); 4) «Уникнення» (стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми); 5) «Відволікання» (стратегія, яка передбачає відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему). За результатами обробки даних визначається, які копінг-стратегії є найбільш пріоритетними для освітнього персоналу, а які – найменш.

*Інструкція для учасників опитування:* нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Визначте, як часто Ви поводитися таким чином важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей.

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
1	2	3	4	5

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.	1	2	3	4	5
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.	1	2	3	4	5
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.	1	2	3	4	5
4. Намагаюся бути на людях.	1	2	3	4	5
5. Звинувачую себе в нерішучості.	1	2	3	4	5
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.	1	2	3	4	5
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.	1	2	3	4	5
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.	1	2	3	4	5
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.	1	2	3	4	5
10. Думаю про те, що для мене головне.	1	2	3	4	5
11. Намагаюся більше спати.	1	2	3	4	5
12. Дозволю собі покуштувати улюблену їжу.	1	2	3	4	5
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.	1	2	3	4	5
14. Відчуваю нервові напруження.	1	2	3	4	5
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.	1	2	3	4	5
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.	1	2	3	4	5
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації	1	2	3	4	5
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.	1	2	3	4	5
19. Відчуваю емоційний шок.	1	2	3	4	5
20. Купую собі якусь річ.	1	2	3	4	5
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.	1	2	3	4	5
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити.	1	2	3	4	5
23. Іду на вечірку.	1	2	3	4	5
24. Намагаюся осмислити ситуацію.	1	2	3	4	5
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити.	1	2	3	4	5
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.	1	2	3	4	5
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.	1	2	3	4	5
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.	1	2	3	4	5
29. Іду в гості до друга.	1	2	3	4	5
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.	1	2	3	4	5
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.	1	2	3	4	5
32. Іду на прогулянку.	1	2	3	4	5
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.	1	2	3	4	5
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.	1	2	3	4	5

35. Розмовляю з людиною, чия пораду я особливо ціную.	1 2 3 4 5
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.	1 2 3 4 5
37. Телефоную друзів.	1 2 3 4 5
38. Відчуваю роздратування.	1 2 3 4 5
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити.	1 2 3 4 5
40. Дивлюся кінофільм.	1 2 3 4 5
41. Контролюю ситуацію.	1 2 3 4 5
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.	1 2 3 4 5
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.	1 2 3 4 5
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.	1 2 3 4 5
45. Виплескую переживання на інших.	1 2 3 4 5
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.	1 2 3 4 5
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.	1 2 3 4 5
48. Дивлюся телевізор.	1 2 3 4 5

### Обробка та інтерпретація результатів:

При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Для копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, спрямованого на емоції, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати шкалу відволікання з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Шкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37.

(Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

## ДОДАТОК Е

### Вправи до Майндфулнес-програми

#### Практичний блок

**Ефективні способи дихання.** Дихання — один з найпростіших способів керувати емоціями в стресових ситуаціях. Існує багато різних технік.

#### **Глибоке йогівське дихання**

Зручно лягте на підлогу. Руки вздовж тіла, долонями догори. Розслабте тіло. Зосередьте увагу на диханні. Починайте робити глибокий вдих - піднімаючи живіт догори, потім розгортаючи грудну клітину і наприкінці підіймаючи плечі. Після вдиху робимо повільний і довгий видих - опускаючи плечі, згортаючи грудну клітину і опускаючи живіт. Затримок дихання не робимо. Повторіть 7-10 цтклів (цикл - вдих-видих).

#### **Наді-Шодхана пранаяма** (дихання з чергуванням ніздрів)

Зручно вмотіться сидячи. Складіть праву руку в розслаблений кулак перед носом, потім розправте великий палець і безіменний. Акуратно прикрийте праву ніздрю великим пальцем. Вдихайте лівою, після чого прикрийте її безіменним пальцем. Звільніть іншу ніздрю і повільно видихніть через неї. Зробіть вдих через праву та перекрийте її. Звільніть ліву ніздрю і зробіть повільний видих. Ця послідовність представляє один цикл. Повторити слід 5-10 циклів.

#### **Дихання через живіт**

Сидячи, або лежачи. Коли емоції вирують, поволі зробіть глибокий вдих та наберіть повітря в живіт, щоб він округлився. Витримайте коротку паузу і так само неспішно видихайте. Повторюйте техніку наступні кілька хвилин, концентруйтеся на власному диханні та на животі, який надувається і здувається, мов повітряна куля.

**Пози для медитацій** - наприклад, сидячі, лежачі або стоячі позиції, які допомагають підтримувати зосередження і комфорт під час практики. Як ми сидимо в медитації? Тут і тепер; з гідністю; зі стійкістю; у тиші - з ясністю та відкритістю розуму; з любов'ю у серці; з вдячністю; у зв'язку; просто бути, бути собою, бути любов'ю...

**Усвідомлене споживання їжі** - це практика, яка полягає в уважному сприйнятті смаку, текстури та енергетичних відчуттів, пов'язаних з їжею.

#### **Родзинка у медитації**

Для того, щоб отримати уявлення про те, що таке медитація, спробуйте з'їсти одну за одною три родзинки, звертаючи увагу на свої дії та відчуття у кожний конкретний момент. Спочатку звертаємо увагу на форму та колір родзинки, пробуємо її на дотик, фіксуємо почуття та думки, які приходять нам на думку в цей момент (наприклад, симпатія чи антипатія, наші роздуми про їжу), нюхаємо її і, нарешті, з'їдаємо з повним усвідомленням процесу - починаючи від того моменту, як рука підносить родзинку до рота, і до відчуття, що родзинка потрапляє до нашого організму.

На думку багатьох, хто випробував на собі цей експеримент, такий спосіб їди приносить більше задоволення і дозволяє насичуватися швидше, а сам експеримент доводить, наскільки усвідомлення дій у момент їх здійснення робить процес більш простим та контрольованим. Привнесення уважності до будь-якого виду діяльності робить життя більш яскравим і реальним - перескажи коротше

**Вправа напруження/розслаблення (усвідомлення тіла)** - техніка, яка полягає в уважному прослуховуванні і відчуттях в різних частинах тіла для зниження напруги та стресу.

#### ВСТУП

Я запрошую вас до цієї практики усвідомлення тіла. Спершу я попрошу вас стиснути частину тіла, потримати її, а потім відпустити. Коли ви стискаєте, за інтенсивністю це має бути більш схоже на обійми, ніж на стискання. Після цього я прошу помітити відчуття у вашому тілі. Ви можете помітити якісь відчуття, або вони будуть ледь помітні. Не потрібно намагатися змінити свій досвід. Прошу, дихайте у своєму власному темпі, щоб він залишався легким і зручним.

#### РОТ І ОБЛИЧЧЯ

Зверніть увагу на свій рот. Відкрийте щелепу і висуньте язик. . . Потім закрийте рот, стисніть сильно губи і стягніть обличчя до кінця носа, щільно закривши повіки. . . А потім, коли ви готові. ...відпустіть всі м'язи обличчя, дозволяючи обличчю відпочити. . . Помічайте відчуття.

#### ШИЯ І ПЛЕЧІ

Тепер підтягніть плечі від підлоги до вух. . Напружте плечі. . лопатки. . і шию ... Тримайте напруженим це все разом. . . В той самий час руки, рот і очі залишаються у спокої. Шия і плечі напружені. . . Рот і очі в спокої. . . Коли ви будете готові, повністю відпустіть ваші плечі до підлоги. Помічайте відчуття, які виникають.

#### ЛІВА РУКА

Тепер повільно робимо кулак лівою рукою, трохи піднімаючи руку від підлоги. Стисніть кулак. . . передпліччя. .. лікоть. . . плечі. . Збільшуйте напругу по всій лівій руці... Права рука лишається у спокої. . . Рот та очі м'які. . . . Але ліва рука сповнена напруги. ... Тепер повністю відпустіть напругу й покладіть руку до підлоги. Помічайте відчуття, що виникають.

#### ПРАВА РУКА

Стисніть кулак. . . передпліччя. .. лікоть. . . плечі. . Збільшуйте напругу по всій правій руці.... Ліва рука та м'язи обличчя залишаються в спокої. . . Тепер повністю відпустіть руку, дозволяючи руці відчувати опору від підлоги, звільняючи весь контроль над м'язами. Помічайте відчуття, що виникають.

#### СТЕГНА ТА СІДНИЦІ

Далі, спрямуйте увагу на стегна та сідниці. . . Напружте сідниці, піднявши стегна з землі. . . Рот повністю розслаблений. . . Очі розслаблені. . . Напружені стегна та сідниці. . . Потім відпустіть напругу та дозвольте



стегнам і сідницям опуститись на підлогу. Помічайте відчуття, які виникають.

### ЛІВА НОГА

Тепер починаємо напружувати м'язи лівої ноги, стискаючи їх до кістки. . . Підніміть трохи ногу з підлоги . . . І повільно напружте ногу. . . щиколотку. . . . коліно. . . і стегна. . . Напружте та підтягніть до себе пальці ніг. . . Потім, зберігаючи напруження, потягніть пальці від себе...

Утримуємо всю ступню, ногу і стегно в повному напруженні. . . В той час права нога, руки і обличчя залишаються розслаблені... Коли ви будете готові, повільно відпустіть ногу.. Нехай вона повністю відпочиває на землі... Помічайте відчуття, що виникають.

### ПРАВА НОГА

Тепер починаємо напружувати м'язи правої ноги, стискаючи їх до кістки. . . Підніміть трохи ногу з підлоги . . . і повільно напружте ногу. . . щиколотку. . . коліно. . . і стегна. . . Напружте та підтягніть до себе пальці ніг. . . Потім, зберігаючи напруження, потягніть пальці від себе...

Утримуємо всю ступню, ногу і стегно в повному напруженні. . . В той час ліва нога, руки і обличчя залишаються розслаблені... Коли ви будете готові, повільно відпустіть ногу... Нехай вона повністю відпочиває на землі... Помічайте відчуття, що виникають.

### ВСЕ ТІЛО

Тепер зверніть увагу на все тіло. . . відчуваючи всі відчуття одночасно. . . спереду і ззаду. . . Праворуч і ліворуч. . . у середині і зовні. . . . і вітаючи кожний досвід, який тепер присутній в усвідомленні.

Тепер я вас запрошуюю вас поворушити пальцями рук і ніг. . . Або зробіть будь-які рухи, які вам хочеться, які допоможуть вам почуватися більш пробудженими, і водночас відпочилими... Подякуйте собі за те, що зайшли цей час для себе. . . І коли ви будете готові, повільно відкрийте очі і повністю поверніться до свого буденного стану.

### ***Практика хатха-йоги***

Хатха-йога - ще один основний прийом та обов'язкова практика медитації, поряд зі скануванням тіла та медитацією сидячи. Вправи на плавне розтягування та зміцнення суглобів і м'язів виконуються плавно та з усвідомленням дихання та відчуттів у кожний момент здійснення поз.

Принадність йоги полягає в тому, що їй можна займатися в будь-якому фізичному стані і в будь-якому положенні, але в результаті ви незмінно відчуєте приплив енергії. При усвідомленому виконанні вправ хатха-йога є медитацією.

*«Йога» має в своїй основі корінь “юдж”, що в перекладі з санскриту означає “з'єднувати” тіло і розум, свідоме і несвідоме, параматму і дживатму.*

Яку б позу ви не виконували (обертання головою в одну, а потім в іншу сторону; рух плечима вперед, потім назад), відчуйте своє дихання, відчуйте своє тіло як єдине ціле, концентруйте увагу на теперішньому моменті.

Разом з інструктором йоги вчитись виконувати наступні асани: комплекс “Сур’я/чандра намаскар”, сарвангасана, халасана, чакрасана, пашчимотанасана, бхуджангасана, шалабхасана, уштрасана, дханурасана, шашанкасана, баддхаконасана, упавистанавасна, матс’ендрасана, шавасана.

### **Практика йога-нідри**

Ми збираємося розпочати Йога Нідру. Зазвичай її виконують, не засипаючи. Але цю версію можна використовувати, щоб заснути. Ви можете брати участь або просто слухати. Ви можете використовувати її, щоб заснути вночі, або для короткого сну чи відпочинку вдень. Це ефективно в обох випадках. Ви можете зупинитися, коли захочете. Це ваш вибір. Повільно ляжте на спину. Тримайте голову, шию та хребет однією прямою лінією. Ноги на ширині плечей. Руки трохи подалі від тіла, долонями вгору. Повільно закрийте очі та уста. Відчуйте все ваше тіло та відрегулюйте ваше положення так, щоб вам було спокійно та комфортно. ... Уявіть, як ви розслабили все тіло. Про себе пообіцяйте собі, що будете лежати нерухомо.

Зверніть увагу на звуки довкола вас. Прислухайтеся до звуків, які доходять до вас з невеликої відстані... Тепер усвідомте місце, де лежить тіло. Відчуйте, як тіло торкається матрацу.... Тепер переключіть увагу на ваше природне і спонтанне дихання.... Не намагайтеся змінити чи контролювати дихання. З кожним вдихом відчувайте, як спокій та тиша поширюються у вашому тілі та душі... Уявіть, що ви бачите, як ваше тіло лежить на матраці...

Тепер поставте собі завдання або прийміть для себе рішення. Щось просте і коротке – не більше 6 слів. ... Це має бути позитивне твердження ... Повторіть це рішення тричі подумки. З вірою та рішучістю... Рішення, яке ви прийняли зараз – обов’язково здійсниться.

Тепер проведемо нашу увагу через різні частини тіла. Переведіть увагу на праву сторону тіла та усвідомте праву сторону вашого тіла. Відчуйте великий палець правої руки ..... другий палець ..... третій палець ..... четвертий палець... і мізинець... Відчуйте долоню... Зворотний бік долоні... Зап’ястя... Передпліччя... Лікоть ... Праве плече... Пахву... праву сторону грудей... Праву сторону тулуба...

Відчуйте праву сторону талії... Тазу... Праве стегно... Задню частину стегна... Колінну чашечку... Задню частину правого коліна... Литку ... Гомілку ... Щиколотку... П’ятку... Нижню частину правої ступні ... Верхню частину правої ступні... Великий палець ноги... другий палець... третій... четвертий.. п’ятий палець... всі пальці правої ноги разом... Всю праву частину тіла.

Тепер переключіться на ліву руку... Великий палець лівої руки... другий палець.... Третій .... Четвертий ...і мізинець .... Долоня ..... Тильна сторона долоні.... Зап’ястя ..... Передпліччя... Лікоть... Ліве плече... Пахва... Ліва сторона грудей ... Ліва сторона тулуба ..... талії... тазу ... Ліве стегно... Задня частина стегна... Колінна чашечка... Задня частина

лівого коліна.... Литка... Гомілка... Щиколотка... П'ята... Подошва...  
Верх лівої стопи ..... Великий палець... Другий палець... Третій  
палець.... Четвертий палець.... і п'ятий палець.... Усі п'ять пальців разом..  
Відчуйте весь лівий бік тіла...

Тепер перемістіть увагу на спину... праву сідницю.... ліву сідницю...  
нижню частині спини .... Середину спини ... Верхню частину спини ...  
Праву лопатку ... Ліву лопатку.... Задню частину шиї .... Повністю  
хребет... Потилицю..... Маківку... Чоло... Праву скроню.... Ліву  
скроню... Праву брову... Ліву брову... Міжбрів'я.... Праве око... Ліве  
око... Праву щоку... Ліву щоку... Праве вухо... Ліве вухо... Ніс... Праву  
ніздрю... Ліву ніздрю... Верхню губу... Нижню губу... Підборіддя...  
Передню частину шиї... Праву сторону грудей... Ліву сторону грудей...  
Середину грудей... Живіт... Пупок... Нижню частину живота... Весь  
живіт... Усі верхню частини тіла... Все ваше фізичне тіло....

Тепер знову усвідомте своє дихання... Просто спостерігайте за легким та  
ритмічним потоком дихання... Не докладайте жодних зусиль, щоб  
змінити потік дихання... Під час вдиху та видиху відчуйте пульсацію  
розслабленого природного дихання навколо пупка.... З кожним вдихом  
пупок рухається вгору, а з видихом — вниз. Тепер будемо дихати,  
подумки рахуючи від 11 до нуля. Вдих – одинадцять, видих – одинадцять.  
Вдих – десять, видих – десять... Продовжуйте, доки не дорахуєте до 0.....  
(примітка – 36 секунд). Як тільки ви дійдете до нуля – припиніть рахувати  
й свідомо спостерігайте за кількома циклами дихання ...

Тепер зосередьтеся на промежині... Спробуйте помітити відчуття в цій  
точці... Перенесіть увагу на основу хребта... На куприк... Помічайте ваші  
відчуття... Тепер переведіть увагу на хребет відразу за пупком... Відчуйте  
цю область, помічайте ваші відчуття... Уявіть, що ви бачите частину  
хребта безпосередньо за центром грудної клітки... Зверніть увагу на  
відчуття, що виникають у цій точці... Тепер уявіть, що бачите область  
хребта прямо за горлом ... Зверніть увагу на відчуття ... Зверніть увагу на  
верхній край хребта ... Які там відчуття ..... (примітка – 10 секунд).  
Усвідомте маківку .... відчуйте відчуття

Тепер повторіть рішення чи завдання, яке ви поставили на початку...  
Подумки промовте його три рази з тією самою вірою..... Тепер повільно  
переведіть увагу на дихання. Обережно перемістіть усвідомлення з  
дихання на тіло..... І подумки візуалізуйте тіло..... Відчуйте контакт тіла з  
підлогою..... Відчуйте відчуття в тілі..... Відчуйте навколишнє  
середовище.... Слухайте різні звуки... Як тільки ви відчуєте, що відновили  
контакт із середовищем – починайте повільно рухати частинами тіла. ....  
Пальцями ніг... Пальцями рук... Головою з боку в бік. ... Покладіть руки  
над головою... Зчепіть пальці... Витягніть все тіло, тримаючи очі  
закритими..... Тепер переверніться на правий бік... І повільно та зручно  
сядьте... Відчуйте спокій... Тепер з'єднайте долоні та потріть їх...  
Обережно покладіть долоні на заплющені очі. Зведіть очі до середини  
долонь. Відкрийте очі. Обережно опустіть долоні.

Дякую.

## Щоденник практики

### Мої спостереження під час самостійної практики

День дата	Практика відмітьте, що ви виконували	Мої спостереження відмітьте, що ви відчували на рівні емоцій, реакцій в тілі, думок
день 1		
день 2		

### Медитація сканування тіла (сидячи/лежачи)

Вас турбує, як ви виглядаєте? Ви звертаєте увагу на вигляд свого тіла? Більшість сучасних людей на ці питання відповідають позитивно.

Справа в тому, що ми піддаємося думкам і міркуванням, замість того, щоб уважно ставитися до свого тіла і знайти з ним контакт. Один із найкращих способів це зробити – практикувати сканування тіла. Лежачи на спині, перемикаємо увагу з однієї ділянки тіла на інший - від великих пальців ступнів до верхівки. При цьому дихання відбувається через уявний отвір у маківці (уявили собі кита?), ніби дихання проходить наскрізь через все тіло. В результаті ви відчуєте, як напруга йде їх кожній частині тіла, відновлюється цілісність вашого тіла, а ви стаєте на шлях зцілення.

Я запрошую вас сісти прямо на стільці/кріслі, або лягти на килимі, розмістивши ваше тіло так, щоб ви повністю відчували себе на підтримуючій поверхні, на якій лежите. Якщо ви лежите, то можете захотіти поставити під коліна скручену ковдру або валик. Вам може знадобитися ковдра чи легка подушка під голову, щоб підборіддя було нижче за лоб. Зробіть необхідні коригування, щоб отримати більш глибоке почуття легкості у вашому тілі та розумі. . . (пауза)

Прислухаючись до тіла й розуму

Будь ласка, прислухайтесь до свого тіла і розуму під час практики. Якщо ви відчуваєте будь-який дискомфорт у будь-який час, будь ласка, повторно налаштуйте своє тіло або навіть припиніть медитацію. Емоції також можуть виникати в будь-якій практиці на зв'язок розума-тіла.

Якщо ви можете привітати й прийняти їх, замість боротися з ними, це часто допомагає їм рухатися через розум і тіло до вирішення.

### ВІДЧУТТЯ/ УСВІДОМЛЕННЯ ОТОЧЕННЯ

Тепер починайте відчувати своє оточення. . . кімнату навколо вас. .

звуки. . . без протистояння їм чи зосередження на них. . . Зверніть увагу на поверхню, яка підтримує ваше тіло. . . точки контакту між тілом і підлогою. . . тактильне відчуття всього вашого тіла. . просто дозволяючи відчуттям і сприйняттю виникати природним чином. . .

## ВІДЧУТТЯ/УСВІДОМЛЕННЯ ТІЛА

А тепер поверніть вашу увагу всередину, і почніть сканувати тіло, починаючи з ніг і повільно піднімаючись вгору, просто помічаючи, які відчуття присутні. . . у ваших ступнях. . . підошвах та верхній частині ступні. . . . ногах, нижній частині ніг, нижній частині стегон, верхній частині стегон . . . тепер спрямуйте свою увагу до спини – нижньої, середньої та верхньої частини спини. . . просто помічаючи відчуття. . . живіт. . . відчуйте внутрішні органи. . . переміщуючись вгору до центру серця і в середину грудної клітки. . . Тепер скануємо руки, помічаючи відчуття в долонях. . . сканувати починаємо з кінчиків рук і йдемо вверх до плечей. . . а потім переходимо до області шиї і горла. . . просто помічаємо, що там присутнє. . . тепер обличчя. . . . очі. . . лоб і шкіра голови. . . і навіть думки в голові. . . які повідомлення ви отримуєте від ваших тіла й розуму сьогодні? А тепере просто помічайте, як ваше тіло дихає саме по собі, як дихання проходить вашим тілом. Запропонуйте собі злитися з цим відчуттям. Якщо ви помітили, що ваше дихання стискається, просто помічайте це з думкою «дихання проходить через мене». Або просто: «Вдих, видих»... .

Тепер почніть розширювати свою свідомість за межі дихання. . . відчуваючи контакт ваших ніг або стоп з підлогою. . . точки дотику вашого тіла до підлоги, стільця або інших опор. . . . тактильні відчуття всього тіла. . . ви можете ворухити пальцями рук і ніг. . . або зробіть будь-які рухи, які ви хочете зробити, щоб допомогти вам стати більш пробудженими. . . але відпочилими. . . подякуйте собі за те, що приділили цей час для себе. . . і коли будете готові, повільно відкрийте очі і повністю поверніться до свого пробудженого й бадьорого стану... .

### ***Медитація “Усвідомлене дихання”***

Зверніть увагу на те, як тіло дихає саме по собі. . не контролюйте його будь-яким способом, просто помічайте рух повітря в тіло та з тіла. . . Зверніть увагу на якість вашого дихання сьогодні. . . Чи воно повільне, глибоке, та розслаблене. . . або коротке, поверхнєве чи утруднене. Просто помічайте якість вашого дихання. Тоді відмовтеся від аналізу і просто помічайте, як ваше тіло дихає саме по собі, як дихання проходить вашим тілом. Запропонуйте собі злитися з цим відчуттям. Якщо ви помітили, що ваше дихання стискається, просто помічайте це з думкою «дихання проходить через мене». Або просто: «Вдих, видих».

### ***Майндфулнес ходи***

Усвідомлений рух – це м'яке дослідження меж свого тіла. Спостерігайте з добротою та цікавістю, як ваше тіло реагує на рухи. Поважайте власні обмеження та зупиняйтеся, коли відчуваєте біль. Мета практики усвідомленого руху – не виконати (завершити) вправу, а краще познайомитися з власним тілом в процесі руху.

#### **Інструкції**

- Виберіть відстань або період часу, де і коли ви будете практикувати майндфулнес-ходу.

- З цікавістю та прийняттям відкрийтеся до усього, що є навколо – що ви бачите, чуєте, відчуваєте...
- Роблячи кроки – дозвольте собі відчувати, як рухається ваше тіло, як ви дихаєте, як ви торкаєтеся землі...
- Нехай кожен крок буде з любов'ю – так, наче ви торкаєтеся землі дотиком благословення...
- Якщо з'являтимуться думки – просто помічайте їх і тоді лагідно повертайте увагу до відчуття дихання, кроків та світу, що навколо...
- Крокуйте з тихою усмішкою – і дозвольте собі насолоджуватися кожним кроком – ваша ціль не є пошвидше кудись прибути – кожен крок є прибуттям у «тут і тепер»...

### ***Медитація “Дихальний простір”***

Її можна виконувати сидячи чи стоячи з випрямленою спиною і розправленими плечима, за можливості - з заплющеними очима. Сконцентруйте увагу на власних відчуттях і думках, приймаючи їх як феномени, які виникають у вашій свідомості. Спостерігайте за емоціями і тілесними відчуттями без спроб змінити їх. Особливу увагу зверніть на відчуття в животі під час дихання - спостерігайте, як він піднімається на вдиху і опускається на видиху. Використовуйте дихання як точку опори, щоб залишатися в теперішньому моменті. Якщо ви відволіклися, просто повертайтеся до спостереження за диханням. Розширюйте свою увагу на все своє тіло, включаючи позу і вираз обличчя, уявляючи, що все тіло дихає. Якщо помітили напруження чи дискомфорт, зосереджуйте на них увагу, використовуючи дихання для заспокоєння і вивчення цих відчуттів. Якщо вони більше не вимагають вашої уваги, повертайтеся до відчуття свого тіла загалом і усвідомлюйте його. Потім докладіть уваги до наступного моменту вашого життя, розплющуючи очі.

### ***Календар неприємних подій***

<i>День/ дата</i>	<i>Стислий опис події</i>	<i>Які емоції викликала подія?</i>	<i>Які думки виникали під час цього досвіду?</i>	<i>Які тілесні відчуття ви помітили?</i>	<i>Що зараз виникає, коли згадуєте цю подію?</i>
<i>день 1</i>					
<i>день 2</i>					

### ***Майндфулнес думок***

Сядьте зручно і, зафіксувавши погляд у певній точці або з заплющеними очима, дозвольте тілу знайти комфортне положення, зберігаючи відчуття гідності, рівноваги та опори.

Відкрийтеся для простору свідомості і просто помічайте думки, що з'являються. Не намагайтеся боротися з ними або виганяти, а просто прийміть їх. Називайте кожен думку, якщо бажаєте, наприклад, "думка про роботу", а потім відпустіть її і чекайте на наступну. Якщо помічаєте,

що втягнулися в діалог з думкою, просто помітьте це і відпустіть. Продовжуйте цей процес з відкритістю і цікавістю, готові прийняти наступну думку.

Час медитації завершується... дозвольте своїй свідомості повернути вас до більш широкої свідомості: до звуків, відчуттів у вас і навколо. Поступово можна розплющити очі і, якщо потрібно, трохи потягнутися.

### ***Медитація “Дихання, тіло, труднощі”***

Сядьте зручно з заплющеними очима, щоб краще сприймати внутрішні відчуття. Прислухайтесь до того, як ваше тіло контактує з поверхнею, відчуваючи навантаження на окремі частини тіла. Проскануйте стопи, руки, спину, шию та голову. Усвідомте своє тіло повністю. Переключіть увагу на дихання. Спостерігайте, як рухається ваш живіт під час вдиху і видиху. Дозвольте диханню бути таким, як воно є, відчуваючи якість і ритм. Якщо мислення відволікає, помітьте, куди воно перейшло, і м'яко повертайте увагу до дихання. Розширте увагу на відчуття свого тіла взагалі, відкриваючись для всіх відчуттів, які виникають і зникають. Якщо виникають неприємні відчуття чи труднощі, дайте їм простір, використовуючи дихання для підтримки.

Ми можемо зараз дозволити наповнити наші відчуття наступними словами. *“Що би це не було, які б у мене не були відчуття, я можу собі дозволити бути з цим, я дам собі раду з цим, можу дихати з цими відчуттями”*. Дихайте з цими відчуттями, досліджуючи, що відбувається. Зараз спокійно повертайте свою увагу до відчуттів, які супроводжують дихання. ... Яке ваше дихання? Поспостерігайте за ним. ... коли будете готові, розплющіть очі і м'яко повертайтеся сюди

### ***Майндфулнес емоцій***

Спокійно сядьте, зручно розташуйтеся і зафіксуйте погляд у зручній для вас точці або заплющіть очі. Дозвольте тілу знайти комфортне положення, зберігаючи відчуття гідності та рівноваги.

Відкрийтеся для простору своєї свідомості і прислухайтесь до почуттів у вашій душі. Спостерігайте за ними з уважністю і доброзичливістю, подібно тому, як спостерігаєте за хвилями на морі, не занурюючись у них повністю.

Зверніть увагу, як ці почуття відображаються у вашому тілі. Які тілесні відчуття вони викликають? Не аналізуйте, лише помічайте і спостерігайте, дозволяючи їм бути і змінюватися.

Якщо ви відчуваєте сильні емоції, назвіть їх одним словом, наприклад, "злість", "тривога", "смуток". Якщо вони стають надто інтенсивними, уявіть себе на березі моря, де ви можете відійти трохи від хвиль. Переключіть увагу на ваш "якір" - дихання, звуки чи повторення фрази, скільки потрібно, щоб заспокоїтися, і тоді знову починайте спостерігати за почуттями.

Дозвольте собі балансувати між спостереженням за емоціями, тілесними відчуттями, думками та імпульсами до дії, і повертайтеся до вашого якоря

для заземлення - дихання, звуків чи фрази. Ви можете гнучко регулювати цей процес згідно з вашим відчуттям рівноваги.

Привітайте і назвіть емоції тихо, коли вони з'являються, дозволяючи їм просто бути. Якщо потрібно, надайте собі співчуття та доброзичливість, дозволяючи емоціям бути і обіймаючи їх через дихання.

Закінчіть, дозволяючи своїй свідомості повернутися до ширшої уваги до всіх відчуттів і звуків навколо вас.

### ***Календар приємних подій***

<i>День/ дата</i>	<i>Стислий опис події</i>	<i>Які емоції викликала подія?</i>	<i>Які думки виникали під час цього досвіду?</i>	<i>Які тілесні відчуття ви помітили?</i>	<i>Що зараз виникає, коли згадуєте цю подію?</i>
<i>день 1</i>					
<i>день 2</i>					

### ***Медитація “Доброзичливості до себе”***

Дайте собі деякий час, щоб налаштуватись на медитацію...

Знайдіть комфортне положення тіла, яке наповнює вас відчуттям власної гідності і допомагає активному сприйняттю. Можна тримати спину рівною, розслабити плечі, трохи відвести їх назад, голову тримати прямо, не закидуючи її сильно назад.

Коли будете готові, сконцентруйтеся на диханні протягом деякого часу. Відчуйте, як рухається ваша грудна клітина і живіт, як повітря входить і виходить.

Сфокусуйте увагу на усьому тілі, поки не відчуєте, що готові до медитації. Коли ваша увага буде відволікатись на різні думки, звуки, відзначте це для себе – на що саме ви відволіклись. Пам'ятайте про вибір, який у вас є зараз – ви можете повернути увагу туди, де вона була, чи переключити її на відчуття в тілі, щоб усвідомити, де саме локалізована проблема чи тривога.

Відчуйте весь свій досвід тут і зараз, все, що ви сприймаєте – звуки, запахи, тіло, температуру, опору. Все, що ви можете відчути.

Коли будете готові, повторіть для себе наступні фрази, можливо, змінюючи слова так, щоб вони відповідали вам краще:

*Нехай я буду вільним від страждань.*

*Нехай я буду так щасливим і здоровим, наскільки це можливо.*

*Нехай я перебуватиму в Любові.*

Якщо потрібно, змініть слова на ті, що є для вас важливими.

Уявіть кожну фразу, як камінчик, який падає у глибокий колодезь. Ви кидаєте кожен камінчик по черзі, а потім прислухайтеся до будь-яких реакцій у своїх думках, почуттях, відчуттях в тілі, імпульсах до дії, що вони викликають. Не оцінюйте ці реакції – вони просто для вас.



Якщо вам важко виявити дружні емоції до себе, згадайте людину чи навіть домашню тварину, яка любить вас. Усвідомлюючи їхню любов до вас, спробуйте запропонувати цю любов собі:

*Нехай я буду вільним від страждань.*

*Нехай я буду так щасливим і здоровим, наскільки це можливо.*

*Нехай я перебуватиму в Мирі.*

Затримайтеся на цьому етапі стільки, скільки потрібно.

Спостерігайте за тим, що відбувається у вашій свідомості..... та тілі....., коли ви думаєте про себе .... та скеруєте собі щирі побажання. Не поспішайте ...– нехай відчуття сформується..... приділяючи цьому стільки часу скільки потрібно.....роблячи паузи між реченнями та прислухаючись...дихаючи...

Коли будете готові, скеруйте увагу до вашого дихання..... тіла....., ясно усвідомлюючи теперішній момент ..... ..якими б не були результати вашої сьогоднішньої практики похваліть себе за сміливість і за те що знайшли час для такого важливого заняття..... та повертайтеся у своєму темпі до контакту з тим приміщенням, де ви зараз є.

**Практика G.L.A.D.** - знайти радість і рівновагу у своєму житті (адаптовано з *The Mindfulness Toolbox* Дональда Альтмана). Це аббревіатура для способів налаштування радості та рівноваги в нашому житті. Скориставшись наведеними нижче вказівками, почніть власну G.L.A.D. практику.

G - gratitude – подумайте над тим, за що ви можете сьогодні відчути вдячність.

L - learned – відзначте одну нову річ, про яку ви сьогодні дізналися.

A - accomplishment – згадайте одне маленьке Досягнення, яке ви зробили сьогодні.

D - delight – роздумайте над захопленням, яке сьогодні вразило вас.