

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА»**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології
Кафедри педагогіки та психології**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія

**Освітньо-професійна програма «Практична психологія»
Форма навчання: заочна**

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему:
**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС
ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ**

здобувача Ковтуненко Олександри Миколаївни

(підпис)

Науковий керівник: д.психол.н., проф.

Савченко О.В.

(підпис)

**Кваліфікаційна магістерська робота допущена до захисту в
Екзаменаційній комісії з атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувач кафедри педагогіки та психології: д.п.н., проф.

Артюшина М.В.

Київ 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника

Кафедри педагогіки та психології

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія

ПОГОДЖЕНО

Керівник проєктної групи (гарант)
освітньо-професійної програми
_____Лариса КОРВАТ
(підпис) (ініціали, прізвище)

«...» _____ 2024р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри
_____Марина АРТЮШИНА
(підпис) (ініціали, прізвище)

«...» _____ 2024р.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

здобувачки Ковтуненко Олександри Миколаївни

заочної форми навчання

на підготовку кваліфікаційної магістерської роботи

на тему: «Психологічне благополуччя українців під час повномасштабної війни»

Тему затверджено наказом ректора Університету від «___» _____ 2023 р. № _____

Кваліфікаційна робота виконується на матеріалах наукових праць вітчизняних та зарубіжних вчених, статей, а також Інтернет-джерелах з теми дослідження.

План кваліфікаційної магістерської роботи

Розділ 1	Психологічне благополуччя як інтегративне переживання особистості
Розділ 2	Емпіричне дослідження показників психологічного благополуччя українців під час повномасштабної війни
Об'єкт дослідження:	психологічне благополуччя особистості
Предмет дослідження:	розбіжності психологічного благополуччя українців, які проживають в Україні та поза її межами
Мета роботи:	встановити значущі розбіжності у переживанні психологічного благополуччя українцями, які проживають в Україні та закордоном

Конкретні завдання, які здобувач повинен виконати для досягнення поставленої мети:

У розділі 1.	Розглянути різноманітні підходи до визначення феномену психологічного благополуччя.
	Провести аналіз структурних складових благополуччя особистості.
У розділі 2	Діагностувати стан психологічного благополуччя українців в період повномасштабного вторгнення.
	Розглянути місце знаходження людини як фактор впливу на психологічне благополуччя.
	Проаналізувати вплив тривалої кризи на психологічне благополуччя жінок та чоловіків.

**Завдання підготував
науковий керівник**

(підпис)

Олена САВЧЕНКО

(ініціали, прізвище)

«_____» _____ 2024 р.

**Завдання одержала
здобувачка**

(підпис)

Олександра КОВТУНЕНКО

(ініціали, прізвище)

«_____» _____ 2024 р.

Реферат

Психологічне благополуччя українців під час повномасштабної війни

Кваліфікаційна магістерська робота містить 75 сторінок, 28 таблиць, 15 рисунків, список використаних джерел з 40 найменувань.

Об'єктом дослідження виступає психологічне благополуччя особистості.

Предметом дослідження є розбіжності психологічного благополуччя українців, які проживають в Україні та поза її межами.

Мета кваліфікаційної магістерської роботи – встановити значущі розбіжності у переживанні психологічного благополуччя українцями, які проживають в Україні та закордоном.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі *завдання*:

— Розглянути різноманітні підходи до визначення феномену психологічного благополуччя.

— Провести аналіз структурних складових благополуччя особистості.

— Діагностувати стан психологічного благополуччя українців в період повномасштабного вторгнення.

— Розглянути місце знаходження людини як фактор впливу на психологічне благополуччя.

— Проаналізувати вплив тривалої кризи на психологічне благополуччя жінок та чоловіків.

Основні методи дослідження:

Теоретичні: аналіз книжок психологічного напрямлення, статей, інтернет-джерел.

Емпіричні: Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я» (К. Кіз) в адаптації Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак, Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (П. Понтін, М. Шваннауер, С. Тай, М. Кіндерман) в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер,

Опитувальник «Види екзистенційної тривоги» (В. Брюген), в адаптації В. Кучини; авторська анкета «Життя в умовах повномасштабної війни в Україні».

Математико-статистичні: описова статистика, використано t -критерій Стюдента для залежних вимірів, однофакторний дисперсійний аналіз за непараметричним критерієм Крускала-Уолліса, непараметричний статистичний тест Манна-Уїтні.

Теоретична та практична значущість отриманих результатів:

— уточнений характер переживання українцями психологічного благополуччя під час війни, а саме: українці мають найнижчі значення за показниками задоволеності міжособистісними стосунками та соціальним благополуччям;

— встановлені переважаючі види екзистенційних стархів в українців: страху втрати сенсу та страху смерті на тлі низької тривоги щодо втрати ідентифікації;

— перевірені припущення щодо впливу місця знаходження на переживання психологічного благополуччя українців під час війни. Встановлено, що місце перебування людей під час війни не впливає на переживання ними різних форм благополуччя;

— встановлені розбіжності в групах осіб, що проживають в Україні та за її межами, за показниками оцінки безпеки в регіоні проживання, кількості майнових втрат, отриманої матеріальної допомоги, частоти зміни місця проживання;

— виявлено, що стать респондентів не впливає на переживання ними різних форм благополуччя.

Рік виконання кваліфікаційної магістерської роботи 2024.

Рік захисту роботи 2024.

Ключові слова: благополуччя, психологічне благополуччя, соціальне благополуччя, стосунки, емоційне благополуччя, гедонічне благополуччя, види екзистенційної тривоги.

В і д г у к
про кваліфікаційну магістерську роботу
здобувачки Навчально-наукового інституту бізнес-освіти імені Анатолія
Поручника
освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Ковтуненко Олександри Миколаївни
на тему «Психологічне благополуччя українців під час повномасштабної
війни»

1. **Актуальність теми:** Тема наукового дослідження є актуальною, викликана і науковим інтересом, і соціальним запитом (декілька мільйонів українців виїхали за межі країни та отримали захист в країнах Європи). Гіпотеза про подібність/відмінність станів українців в залежності від місця проживання перевірялася в дослідженні. Такі психологічні дослідження дозволяють краще зрозуміти стан суспільства, спрогнозувати трансформації у суспільних настроях та думках.

2. **Позитивні риси кваліфікаційної магістерської роботи:** У роботі успішно реалізована перевірка висунутих припущень, доведено, що стан психологічного благополуччя українців під час війни не залежить від місця знаходження людини, від її статевої приналежності. Для організації дослідження були використані надійні україномовні методики, застосовані адекватні процедури математико-статистичного аналізу даних. Цікаві дані вдалося зібрати завдяки шкалам суб'єктивного оцінювання, представленими в авторській анкеті.

3. **Наявність самостійних розробок автора:** Олександра Ковтуненко самостійно обрала тему дослідження, сформулювала емпіричні припущення, сформувала вибірки. Для отримання додаткових даних стосовно переживань українців під час війни була розроблена авторська анкета «Життя в умовах повномасштабної війни в Україні». Сама анкета та отримані за її допомогою дані були якісно та структуровано описані в роботі. Магістрантка за матеріалами дослідження підготувала тези для студентської конференції.

4. **Цінність теоретичних висновків та практичних рекомендацій:** Отримані результати доводять відносну сталість переживання психологічного благополуччя, малу залежність форм його прояву від соціального контексту. Отримані у роботі емпіричні закономірності можуть бути використані у роботі психологів-консультантів та психотерапевтів, які надають консультативні послуги українцям з різних країн.

5. **Наявність недоліків:** Обсяг двох вибірок та засіб їхнього формування потребують збільшення та покращення. Окрім статі можна було б розглянути вплив інших соціально-демографічних чинників, які гіпотетично могли б вплинути на психо-емоційний стан учасників дослідження. Вказане зауваження не знижує цінність роботи, яка є самостійним та завершеним науковим дослідженням. Вказані моменти є скоріше рекомендацією продовжувати розпочате дослідження.

6. **Загальна оцінка кваліфікаційної магістерської роботи та її допущення до захисту перед ЕК:** Кваліфікаційна магістерська робота Ковтуненко О.М. «Психологічне благополуччя українців під час повномасштабної війни» відповідає існуючим вимогам, що ставляться до кваліфікаційних робіт освітнього рівня «магістр» за напрямом «Психологія», може бути рекомендована до захисту в ЕК і заслуговує високої позитивної оцінки.

Науковий керівник

доктор психол. наук, професор,

професор кафедри педагогіки та психології _____

Олена САВЧЕНКО

“10” червня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ІНТЕГРАТИВНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Підходи до визначення феномену психологічного благополуччя.....	6
1.2. Структура психологічного благополуччя.....	14
1.3. Фактори, що впливають на психологічне благополуччя.....	22
Висновки розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ.....	34
2.1. Організація дослідження психологічного благополуччя українців.....	34
2.2. Діагностика психологічного благополуччя українців під час повномасштабної війни.....	52
2.3. Аналіз розбіжностей рівня психологічного благополуччя українців, які знаходяться в Україні та поза її межами.....	62
2.4. Статеві розбіжності у переживанні психологічного благополуччя українцями.....	66
Висновки розділу 2.....	72
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Актуальність цього дослідження безпосередньо впливає з глобальних змін, що відбулися в житті українського суспільства у зв'язку з повномасштабним вторгненням ворога на територію країни. Така ситуація спричинила різкі та істотні перетворення не лише в соціальній структурі, але й у повсякденному житті громадян, ставши причиною численних викликів для національної безпеки та особистісної стабільності. Ці події мають глибокий вплив не тільки на фізичну безпеку, але й на психологічне благополуччя, відчуття стабільності та перспектив майбутнього у значної частини населення.

В умовах такої тривалої кризи та загальної нестабільності, зростає необхідність звернення особливої уваги на збереження психічного здоров'я, підтримку спроможності людей адаптуватися до нових умов життя, нормалізацію психічного стану та відновлення емоційної рівноваги, розвиток механізмів психологічної стійкості у населення.

З метою забезпечення теоретичної бази дослідження було використано наукові роботи провідних українських та міжнародних експертів у галузі психології, сфері психологічного благополуччя та психічного здоров'я. Теоретичну основу проекту склали праці відомих вчених, таких як І.Аршава, І.Бех, Ю. Белікова, О.Блінов, Н.Бочкор, Є.Дубровська, А.Гацько, О.Смігунова, Г.Герило, Д.Герман, М.Головатий, К.Гордієнко, які досліджують питання психічної адаптації, стійкості та відновлення після травматичних подій. Окрім того, було проаналізовано численні міжнародні дослідження вчених: М. Селігман, К.Ріф, В. Джеймс, Н. Бредберн, Е. Дінер, А. Вотермен, О. Кронік, що зосереджені на вивченні психологічної резилієнтності, адаптації до стресових умов та розробці стратегій ефективної психологічної підтримки у кризових ситуаціях.

Мета дослідження – встановити значущі розбіжності у переживанні психологічного благополуччя українцями, які проживають в Україні та

закордоном.

Для досягнення цієї мети були визначені наступні завдання:

1. Розглянути різноманітні підходи до визначення феномену психологічного благополуччя.
2. Провести аналіз структурних складових благополуччя особистості.
3. Діагностувати стан психологічного благополуччя українців в період повномасштабного вторгнення.
4. Розглянути місце знаходження людини як фактор впливу на психологічне благополуччя.
5. Проаналізувати вплив тривалої кризи на психологічне благополуччя жінок та чоловіків.

Об'єктом дослідження виступає психологічне благополуччя особистості.

Предметом дослідження: розбіжності психологічного благополуччя українців, які проживають в Україні та поза її межами.

Задля розв'язання поставлених завдань у кваліфікаційній магістерській роботі використовується комплекс методів дослідження:

Теоретичні: аналіз книжок психологічного напрямлення, статей, інтернет-джерел.

Емпіричні: Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я» (К. Кіз) в адаптації Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак, Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (П. Понтін, М. Шваннауер, С. Тай, М. Кіндерман) в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер, Опитувальник «Види екзистенційної тривоги» (В. Брюген), в адаптації В. Кучини; авторська анкета «Життя в умовах повномасштабної війни в Україні».

Математико-статистичні: описова статистика, використано t-критерій Стюдента для залежних вимірів, однофакторний дисперсійний аналіз за непараметричним критерієм Крускала-Уолліса, непараметричний статистичний тест Манна-Уїтні.

Теоретична та практична значущість отриманих результатів:

— уточнений характер переживання українцями психологічного благополуччя під час війни, а саме: українці мають найнижчі значення за показниками задоволеності міжособистісними стосунками та соціальним благополуччям;

— встановлені переважаючі види екзистенційних стархів в українців: страху втрати сенсу та страху смерті на тлі низької тривоги щодо втрати ідентифікації;

— перевірені припущення щодо впливу місця знаходження на переживання психологічного благополуччя українців під час війни. Встановлено, що місце перебування людей під час війни не впливає на переживання ними різних форм благополуччя;

— встановлені розбіжності в групах осіб, що проживають в Україні та за її межами, за показниками оцінки безпеки в регіоні проживання, кількості майнових втрат, отриманої матеріальної допомоги, частоти зміни місця проживання;

— виявлено, що стать респондентів не впливає на переживання ними різних форм благополуччя.

Апробація результатів наукового дослідження. За результатами дослідження надруковані тези «Психологічне благополуччя українців під час повномасштабної війни» у збірці матеріалів 91-ї щорічної студентської наукової конференції «Інноваційні проєкти для економічного відродження та конкурентного розвитку України» (травень, КНЕУ ім. В. Гетьмана, Україна).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 40 найменувань. У роботі представлені 28 таблиць та 15 рисунків. Основний зміст викладено на 74 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ІНТЕГРАТИВНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Підходи до визначення феномену психологічного благополуччя

Поняття психологічного благополуччя є складною та еволюційною концепцією, що відображає трансформацію уявлень про природу людини, її потреби та місце в соціумі на протязі різних епох. Розглянемо історичний шлях цього поняття, від давніх часів до сучасності.

У давні часи античні філософи, зокрема Арістотель, розглядали поняття евдемонії як стан досконалості та щастя, досягнуте через розвиток людського потенціалу. Середньовічні релігійні тексти вказували на важливість моралі та віри як фундаментальних аспектів для досягнення духовного благополуччя. З початком 20 століття зростає інтерес до психіки людини, що призводить до народження психології як окремої наукової галузі. Вчені, зокрема Вільям Джеймс, починають досліджувати емоції, волю та свідомість, шукаючи ключі до щастя та психічного здоров'я [2, с. 336].

У другій половині 20 століття з'являються важливі напрямки у дослідженні психологічного благополуччя. Розвиток психоаналізу, проведеного Зигмундом Фрейдом, підкреслив важливість несвідомих процесів у психічному житті та вплив раннього досвіду на емоційне благополуччя. У 1940-1950-х роках гуманістична психологія, відома через постаті Карла Роджерса та Абрахама Маслоу, акцентує увагу на самоактуалізації та особистісному зростанні як ключових факторах психологічного благополуччя. Когнітивна психологія 1960-1970-х років починає досліджувати роль думок та переконань у функціонуванні емоцій та поведінки. Позитивна психологія 1980-х років, відома завдяки Мартіну Селігману, зосереджується на факторах, що сприяють щастю, оптимізму та стійкості.

У сучасному світі, дослідження психологічного благополуччя стають інтегративними, об'єднуючи біологічні, психологічні та соціальні аспекти.

Нейронаука розкриває нейронні основи емоцій, мотивації та благополуччя, соціальна психологія вивчає вплив соціальних факторів на психологічне благополуччя, а культурна психологія досліджує роль культурних норм і цінностей у формуванні розуміння та переживання щастя та благополуччя.

Важливі етапи в розвитку розуміння психологічного благополуччя включають офіційне визначення здоров'я Всесвітньою організацією охорони здоров'я у 1948 році як «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя» [24, с.6]. У 1961 році Американська психологічна асоціація заснувала Комітет з психологічного благополуччя, що сприяв активному розвитку досліджень у цій області. З'явлення Міжнародного конгресу з позитивної психології у 2000 році відзначило офіційне визнання позитивної психології як окремої наукової дисципліни [13, с. 280].

Позитивна психологія є однією з найбільш динамічно розвиваючихся галузей в сучасній психології. Її заснував відомий американський психолог Мартін Селігман, який вважав, що психологія повинна більше уваги приділяти не лише проблемам та патологіям, але й розумінню того, що робить життя вартим і насиченим. Позитивна психологія сконцентрована на дослідженні позитивних аспектів людського досвіду, таких як щастя, радість, оптимізм, творчість, стійкість, сенс життя та позитивні стосунки [31].

Ключова концепція позитивної психології полягає у визнанні того, що щастя та благополуччя є більш складними поняттями, ніж просто відсутність проблем. Вони включають в себе не лише позитивні емоції, а й певні риси характеру, які дозволяють людині справлятися з труднощами та досягати успіху. Також важливим аспектом є позитивні стосунки з іншими людьми, які формують опору та підтримку в житті.

Позитивна психологія вплинула на наше розуміння благополуччя, показавши, що щастя можна розглядати як навичку, яку можна навчитися, існують різні фактори, що сприяють щастю, крім матеріальних благ, а також виявила важливість оптимізму, стійкості та позитивних стосунків у досягненні психічного та емоційного благополуччя.

Позитивна психологія має практичний вплив на наше повсякденне життя через розробку різних методів та програм. Наприклад, вдячність є одним з ключових аспектів, які сприяють підвищенню рівня щастя та задоволення життям. Програми навчання щастя надають людям навички управління стресом, побудови міцних стосунків та оптимістичного мислення. Позитивна психотерапія, у свою чергу, акцентує на сильних сторонах особистості та позитивних переживаннях для подолання труднощів та поліпшення психічного здоров'я [8, с. 67].

Таким чином, позитивна психологія відкриває нові горизонти у розумінні того, що робить життя вартим та насиченим, надаючи людям інструменти та підходи для покращення їхнього благополуччя та загального самопочуття. Вона перетворює наш підхід до психології, розглядаючи не лише проблеми, але й потенціал та можливості для особистісного зростання та розвитку.

Емоційний компонент психологічного благополуччя є невід'ємною складовою людського життя, визначаючи якість та напрямок нашого буття. Цей аспект охоплює широкий спектр емоційних переживань, від позитивних, що стимулюють наше самопочуття та енергію, до негативних, які можуть викликати стрес та дискомфорт. Психологічне благополуччя визначається не лише відсутністю негативних емоцій, а й наявністю позитивних, що формують наше щастя та задоволеність життям.

Існують різні підходи до визначення психологічного благополуччя, кожен з яких має свої особливості та акценти. Гедоністичний підхід зосереджений на суб'єктивному досвіді задоволення та щастя, вважаючи, що психологічно благополучна людина відчуває більше позитивних емоцій, ніж негативних [32]. Він характерний для поглядів Н. Бредберна та Е. Дінера. Евдемоністичний підхід ставить акцент на реалізації особистісного потенціалу та проживанні змістовного життя, враховуючи позитивний емоційний фон як результат такої реалізації. Він характерний для точок зору А. Вотермена та О. Кроніка [34, с. 43]. Когнітивний підхід звертає увагу на когнітивні оцінки та

переконання, вважаючи, що психологічно благополучна людина має позитивний погляд на життя та вміє долати труднощі завдяки своїм ресурсам [36, с. 98].

Емоційний компонент психологічного благополуччя включає в себе кілька ключових аспектів, які варто розглянути детальніше. Позитивні емоції, такі як щастя, радість, вдячність, любов, задоволення та ентузіазм, сприяють формуванню позитивного емоційного фону та загального самопочуття. Негативні емоції, такі як смуток, гнів, тривога, страх, сором та розчарування, можуть впливати на наше психічне та фізичне здоров'я, спричиняючи стрес та дискомфорт [25, с. 158]. Надалі в таблиці 1.1, зображені емоційні компоненти психологічного благополуччя.

Таблиця 1.1 – «Емоційний компонент психологічного благополуччя»

Аспект	Опис
Позитивні емоції	Досвід щастя, радості, вдячності, любові, задоволення, ентузіазму тощо.
Негативні емоції	Досвід смутку, гніву, тривоги, страху, сорому, розчарування тощо.
Емоційний баланс	Здатність регулювати емоції, адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати емоційну стійкість.
Емоційна самосвідомість	Розуміння власних емоцій, їх причин та наслідків.
Емоційна виразність	Здатність відкрито та щиро висловлювати свої емоції.

Емоційний баланс є важливим аспектом психологічного благополуччя, оскільки він визначає нашу здатність регулювати емоції, адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати емоційну стійкість. Емоційна самосвідомість передбачає розуміння власних емоцій, їх причин та наслідків, що дозволяє нам краще управляти своїм емоційним життям. Емоційна виразність полягає в здатності виражати свої емоції відкрито та щиро, що сприяє побудові здорових міжособистісних відносин та розвитку емоційної інтелігентності.

Дослідження показують, що емоційний компонент має важливе значення для нашого загального психологічного благополуччя. Позитивні

емоції пов'язані з кращим фізичним та психічним здоров'ям, підвищеною продуктивністю та креативністю, а також міцнішими соціальними зв'язками та більшим рівнем щастя. Негативні емоції, навпаки, можуть впливати на наше здоров'я, створюючи ризик розвитку психічних та фізичних проблем, а також погіршення якості міжособистісних відносин [5].

Психологічне благополуччя — це комплексний феномен, що включає емоційні, когнітивні та соціальні аспекти функціонування людини. Когнітивний аспект грає ключову роль у розумінні цього явища, оскільки відображає процеси сприйняття, розуміння та оцінки інформації. Важливо зазначити, що когнітивні фактори, такі як самооцінка, оптимізм та копінг-механізми, мають величезний вплив на сприйняття себе, світу навколо та реакцію на життєві обставини.

Самооцінка визначається як оцінка власної компетентності та цінності. Висока самооцінка часто асоціюється з вищим рівнем оптимізму, більшою задоволеністю життям та вищою стійкістю до стресу. З іншого боку, низька самооцінка може викликати депресію, тривогу та інші психічні проблеми.

Оптимізм є важливим когнітивним аспектом психологічного благополуччя. Оптимістичні люди схильні очікувати позитивних результатів навіть у важких ситуаціях. Вони частіше ставлять перед собою амбітні цілі, мають вищу мотивацію для досягнення успіху та є менш вразливими до невдач. Надалі в таблиці 1.2 продемонстрований вплив когнітивних процесів на психологічне благополуччя людей.

Таблиця 1.2 – Вплив когнітивних процесів на психологічне благополуччя

Когнітивний процес	Вплив на психологічне благополуччя
Самооцінка	Висока: оптимізм, задоволеність життям, стійкість до стресу. Низька: депресія, тривога, проблеми з психічним здоров'ям.
Оптимізм	Очікування на позитивні результати, амбітні цілі, стійкість до невдач.
Копінг-механізми	Ефективні: планування, вирішення проблем, соціальна підтримка. Неефективні: заперечення, вживання психоактивних речовин, агресія.

Копінг-механізми є стратегіями, за допомогою яких люди вирішують проблеми та справляються зі стресом. Ефективні копінг-механізми, такі як планування, розв'язання проблем та підтримка соціальних зв'язків, сприяють збереженню психологічного благополуччя в умовах складних життєвих обставин [15, с. 45].

Загалом, когнітивний аспект психологічного благополуччя відображає важливість розуміння власних переконань, цінностей та способів управління емоціями. Високий рівень самооцінки, оптимізму та ефективні копінг-механізми сприяють покращенню якості життя та зниженню ризику психічних проблем. Такий підхід до розуміння психологічного благополуччя дозволяє розробляти ефективні стратегії інтервенцій для підтримки психічного здоров'я та покращення якості життя людей.

Психологічне благополуччя - це складне й всебічний явище, яке відображає позитивне функціонування особистості. Воно виявляється в особистому відчутті задоволення життям і реалізації власного потенціалу. Багато в чому наше відчуття благополуччя залежить від якості комунікації з іншими людьми. Модель психологічного благополуччя включає шість складових: прийняття себе, контроль над обставинами, позитивні відносини з іншими, наявність цілей в житті, особистісний розвиток та самодетермінація. [37].

Психологічне благополуччя, як явище, вивчається через призму культурних впливів, що мають суттєвий вплив на сприйняття та оцінку благополуччя в різних соціокультурних контекстах. Однією з ключових категорій культурних факторів є цінності та норми. Різні культури мають свої унікальні цінності, що визначають, що означає бути щасливим та здоровим. Наприклад, в деяких культурах індивідуальний успіх цінується надзвичайно високо, тоді як інші культури ставлять більший акцент на колективне благополуччя.

Соціальні структури є ще однією важливою категорією, що впливає на психологічне благополуччя. Структура сім'ї, спільноти та суспільства в цілому

може визначати рівень підтримки та згуртованості серед індивідів. Наприклад, у культурах, де сім'я відіграє центральну роль, люди можуть відчувати більшу підтримку та захист, що сприяє психологічному благополуччю.

Далі, практики та традиції впливають на спосіб, яким люди сприймають та оцінюють своє благополуччя. Релігійні традиції, культурні обряди та звичаї можуть надавати людям відчуття сенсу та мети, що є важливими аспектами психологічного благополуччя. Однак, важливо враховувати, що деякі традиції або практики можуть також впливати негативно на психічне здоров'я.

Культурні фактори визначають не лише сприйняття благополуччя, але і способи його вимірювання. Існують різні методики та інструменти вимірювання благополуччя, проте вони можуть бути менш або більш ефективними залежно від культурного контексту. Наприклад, інструменти, що базуються на вимірюванні задоволення та радості, можуть бути менш ефективними в культурах, де більше цінується внутрішній спокій та гармонія.

Усі ці фактори об'єднуються в складній мережі взаємозв'язків, що формують культурний контекст психологічного благополуччя. Для розуміння цього явища необхідно враховувати різноманітні аспекти культури, їхні взаємозв'язки та вплив на індивідуальне та колективне благополуччя. Порозуміння культурних факторів, що впливають на психологічне благополуччя, є ключовим для розробки ефективних стратегій сприяння психологічному здоров'ю та щасливому життю в різних культурних середовищах [18, с. 204].

Психологічне благополуччя - це складний та багатогранний феномен, який привертає увагу дослідників з різних наукових галузей, включаючи соціологію, психологію та медицину. Соціологічний підхід до розуміння психологічного благополуччя зосереджується на вивченні соціальних факторів, таких як соціальний статус, дохід та освіта, які впливають на самопочуття та задоволення життям людини. Дослідження у цій галузі показали, що існує позитивний зв'язок між вищим соціальним статусом та рівнем психологічного благополуччя. Люди з вищим доходом та освітою, як

правило, відчують більше задоволення від життя і мають менше стресу.

З психологічної точки зору, важливо враховувати індивідуальні фактори, такі як особистість, когнітивні здібності та емоційний стан, при аналізі психологічного благополуччя. Люди з оптимістичним світоглядом та ефективними стратегіями подолання стресу зазвичай відчують більшу радість і задоволення від життя. Крім того, наявність сильних соціальних зв'язків і підтримки також є важливими аспектами психологічного благополуччя.

У медичному контексті, біологічні фактори, такі як генетика та стан фізичного здоров'я, грають суттєву роль у формуванні психологічного благополуччя. Наприклад, люди з хронічними захворюваннями або фізичними обмеженнями часто мають меншу якість життя з психологічної точки зору через обмеження в активності та сприйнятті світу навколо. Також генетичні фактори можуть впливати на нашу схильність до різних психічних станів, що впливає на загальний рівень благополуччя [4].

Мультидисциплінарний підхід до розуміння психологічного благополуччя поєднує знання з усіх цих галузей для отримання більш повного та глибшого уявлення про цей складний феномен. Він дозволяє врахувати різноманітні аспекти, які впливають на психологічне благополуччя, та вивчати їх взаємозв'язок на різних рівнях, від індивідуального до соціального та біологічного.

Наприклад, у мультидисциплінарному дослідженні можна дослідити вплив соціальної ізоляції на рівень стресу та задоволення від життя у людей з різними генетичними схильностями. Дослідження такого роду вимагає збору широкого спектру даних, включаючи соціальні аспекти, біологічні показники та психологічні виміри благополуччя.

Мультидисциплінарний підхід має численні переваги. Він дозволяє розглядати психологічне благополуччя у всій його складності та враховувати різноманітні аспекти, які впливають на нього. Крім того, цей підхід допомагає розуміти взаємозв'язки між різними факторами і розробляти більш ефективні

стратегії для покращення психологічного благополуччя на різних рівнях суспільства [23, с. 243].

1.2. Структура психологічного благополуччя

Благополуччя - це багатогранне поняття, яке включає в себе різні аспекти людського життя та взаємодії між ними. Наукова спільнота виокремлює кілька ключових компонентів благополуччя, які взаємодіють та впливають один на одного, а саме емоційне, соціальне та психологічне благополуччя.

Емоційне благополуччя - це спроможність людини відчувати та регулювати свої емоції. Сюди входять здатність переживати позитивні емоції, такі як радість та задоволення, а також уміння ефективно керувати негативними емоціями, наприклад, стресом або тривогою. Люди з високим рівнем емоційного благополуччя зазвичай мають стійкість до стресу, більш оптимістичний погляд на життя та здатність швидше відновлюватися після негативних життєвих ситуацій [9, с. 105].

Соціальне благополуччя - це здатність людини підтримувати здорові та задовільні взаємини з іншими людьми. Це включає в себе відчуття приналежності до спільноти, наявність підтримки з боку близьких та здатність встановлювати і підтримувати міцні стосунки з сім'єю, друзями та колегами. Люди з високим рівнем соціального благополуччя зазвичай відчувають себе підтриманими та знаходяться в стабільному соціальному середовищі, що позитивно впливає на їхнє загальне самопочуття та емоційний стан. [30].

Психологічне благополуччя - це стан, коли людина відчуває задоволення своїм життям, досягає своїх цілей і реалізує свій потенціал. Це включає в себе відчуття самоактуалізації, реалізації особистих цінностей та усвідомлення власних можливостей. Люди з високим рівнем психологічного благополуччя зазвичай мають ясну уяву про свої цілі, розвиваються особистісно, відчувають себе впевнено і мають позитивне ставлення до життя загалом.

Важливо зазначити, що ці компоненти благополуччя взаємозалежні і взаємодіють між собою. Наприклад, високий рівень емоційного благополуччя може позитивно впливати на соціальне благополуччя, оскільки люди, які вміють керувати своїми емоціями, зазвичай краще встановлюють та підтримують взаємини з іншими людьми. Також, психологічне благополуччя може бути покращено за допомогою розвитку соціальних навичок та здатності до виявлення емоційної інтелігентності.

Феномен психологічного благополуччя є предметом вивчення в багатьох галузях науки, таких як психологія, соціологія та медицина. Існує безліч підходів до розуміння та вимірювання психологічного благополуччя, включаючи психометричні методи, дослідження якості життя та аналіз особистісних характеристик [33, с. 219].

Один із підходів до вивчення психологічного благополуччя - це модель його складових, яка включає такі аспекти, як емоційний інтелект, внутрішня мотивація, відчуття контролю над життям та задоволення від досягнень. Ці складові допомагають у розумінні того, як людина сприймає своє життя та взаємодіє з навколишнім середовищем.

Також важливим аспектом є роль соціального середовища у формуванні та підтримці психологічного благополуччя. Сприятливе соціальне оточення, наявність підтримки та можливість взаємодії зі значущими для людини індивідами мають суттєве значення для її самопочуття та психічного стану [38]. Отож, психологічне благополуччя є складним та багатогранним поняттям, яке включає в себе емоційний, соціальний та особистісний аспекти. Його розуміння та вплив на людину вивчається в рамках різних наукових дисциплін і є предметом постійного дослідження та аналізу.

Дослідження у сфері психології та психіатрії переконливо підтверджують важливість особистісних якостей у забезпеченні психологічного благополуччя. Ці якості включають резилієнтність, оптимізм, самоконтроль та екстраверсію. Резилієнтність, зокрема, є ключовою особистісною характеристикою, яка дозволяє людині ефективно подолати

труднощі та стресові ситуації, зберігаючи при цьому своє психічне здоров'я.

Щоб краще зрозуміти резилієнтність, необхідно розглянути її складові елементи та вплив на психологічне функціонування. Перш за все, резилієнтність включає у себе здатність долати стрес та труднощі. Люди з високим рівнем резилієнтності частіше мають позитивні емоції, такі як радість і задоволення життям, що свідчить про їхнє вище психологічне благополуччя. Дослідження показали, що такі люди зазвичай мають сильні соціальні зв'язки, що додатково сприяє їхньому емоційному стану [11, с. 125].

Основні фактори, які впливають на резилієнтність, включають сильну підтримку соціальних мереж, позитивне мислення, здатність до саморегуляції та вміння ставити перед собою цілі. Наявність близьких друзів і родини, які можуть надати емоційну підтримку, дуже важлива для підвищення рівня резилієнтності. Позитивне мислення, або уміння бачити в складних ситуаціях можливості для розвитку, також грає важливу роль у збереженні резилієнтності. Крім того, здатність контролювати свої емоції та поведінку є ключовою для подолання стресу і додання викликів.

Оптимізм також є важливою особистісною якістю, пов'язаною з психологічним благополуччям. Люди з оптимістичним поглядом на життя частіше відчувають себе мотивованими та зберігають позитивне ставлення до життя, навіть у важких ситуаціях. Вони частіше вірять у свої можливості та мають більшу енергію для досягнення поставлених цілей.

Самоконтроль є ще однією важливою особистісною якістю, яка сприяє психологічному благополуччю. Люди з високим рівнем самоконтролю краще вміють керувати своїми емоціями та уникати імпульсивних рішень, що можуть призвести до негативних наслідків. Це дозволяє їм зберігати емоційну стабільність та ефективно реагувати на стресові ситуації.

Екстраверсія, як інша особистісна якість, також має велике значення для психологічного благополуччя. Екстраверти зазвичай більш комунікабельні та товариські, що дозволяє їм легше створювати позитивні соціальні зв'язки та отримувати підтримку від інших людей. Це важливо для емоційної

стабільності та психологічної підтримки в складних життєвих ситуаціях.

Людина - істота соціальна, і це твердження знаходить підтвердження не лише в філософії та гуманітарних науках, але й у ґрунтовних наукових дослідженнях. Психологічне благополуччя, тобто стан стійкого емоційного та психічного здоров'я, тісно пов'язане з якістю та кількістю наших соціальних зв'язків [1, с. 205].

Соціальні зв'язки розглядаються як мережа стосунків, що визначається міжособистісними зв'язками людей. Вони можуть мати різні форми: близькі стосунки, що базуються на родинних чи дружніх зв'язках; відносини, що ґрунтуються на спільних інтересах, наприклад, участь у спільнотах чи групах; та формальні стосунки, що виникають у робочому чи сусідському середовищі.

Соціальна підтримка, в свою чергу, описується як емоційна, практична та інформаційна допомога, яку людина отримує від свого соціального оточення. Це може бути психологічна підтримка, конкретна допомога у складних ситуаціях або навіть просто можливість обговорення проблем із кимось, хто розуміє та підтримує.

Психологічне благополуччя, як концепт, охоплює широкий спектр аспектів, від емоційного стану до когнітивних функцій та загального задоволення життям. Одним із ключових факторів, який впливає на психологічне благополуччя, є якість соціальних зв'язків та наявність соціальної підтримки.

Дослідження показують, що сильні соціальні зв'язки та наявність соціальної підтримки роблять значний позитивний вплив на психологічне благополуччя людини. Перш за все, вони знижують рівень стресу. Коли людина має можливість поділитися своїми труднощами з близькими та отримати емоційну підтримку, це допомагає знизити рівень гормонів стресу, таких як кортизол, що в свою чергу позитивно впливає на загальне самопочуття та стійкість до негативних впливів [16, с. 158].

Другим важливим аспектом є підвищення самооцінки через сильні соціальні зв'язки. Відчуття приналежності та цінності, що виникає у людини,

коли вона знає, що її підтримують та цінують, має суттєвий позитивний ефект на її самовизначення та відношення до себе. Крім того, наявність сильних соціальних зв'язків сприяє збільшенню рівня щастя та задоволення життям. Люди, які мають близькі стосунки та можливість взаємодіяти зі своїм соціальним оточенням, частіше відчують радість, сенс та мету у своєму житті.

Роль роботи та кар'єри в житті людини визначається комплексом факторів, що включають як внутрішні, так і зовнішні аспекти. Внутрішні фактори, такі як задоволеність завданнями, рівень відповідальності, можливість самореалізації та відчуття цінності та визнання, грають ключову роль у формуванні психологічного благополуччя працівника. Ці аспекти визначають, наскільки людина відчуває задоволення від своєї роботи, чи розвивається вона професійно, чи має вона відчуття сенсу та мети у своїй діяльності.

Зовнішні фактори, такі як умови праці, заробітна плата, кар'єрні можливості та соціальні взаємини на робочому місці, також впливають на психологічне становище людини. Низький рівень задоволеності роботою може призвести до різних проблем, таких як стрес, тривога, депресія та вигорання. Стрес та тривога можуть виникати внаслідок невпевненості у своїх силах, страху невдачі та емоційного виснаження, що впливає на загальний стан психіки працівника. Депресія може супроводжуватися втратою інтересу до роботи та інших сфер життя, апатією та почуттям безнадії. Вигорання включає в себе фізичне та емоційне виснаження, цинізм та зниження продуктивності, що може призвести до серйозних проблем у роботі та особистому житті.

Наступним важливим аспектом є прагнення до кар'єрних досягнень. Люди, які активно працюють над своїм кар'єрним зростанням та досягненням цілей, частіше відчувають впевненість у собі, гордість за свої досягнення та більшу самооцінку. Крім того, кар'єрний успіх може надати людині відчуття сенсу та мети у її житті, що сприяє психологічному благополуччю [6, с. 9].

Однак необхідно пам'ятати про баланс між роботою та особистим

життям. Надмірне прагнення до кар'єрних успіхів може призвести до хронічного стресу, втрати балансу та емоційного виснаження. Перебільшене занурення в роботу може призвести до відчуття невдачі в особистому житті, втрати зв'язків з близькими та відчуття загального незадоволення життям.

Індивідуальні особливості також впливають на сприйняття роботи та кар'єрних досягнень. Особистісні якості, цінності, інтереси та очікування грають важливу роль у тому, як людина відчуває себе на роботі та як сприймає свої кар'єрні досягнення.

Вплив роботи та кар'єри на психологічне благополуччя людини є складним процесом, який залежить від багатьох факторів. Отже, для досягнення оптимального психологічного становища, важливо забезпечити баланс між роботою та особистим життям, розвивати внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на задоволеність роботою, а також враховувати індивідуальні особливості кожної людини.

Взаємозв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям є предметом досліджень інтердисциплінарних наук, таких як медицина, психологія, соціологія та біологія. Історично цей зв'язок був визнаний і вивчався вже у давнину, а Гіппократ вважав, що фізичне і психічне здоров'я нерозривно пов'язані: «здоровий розум не може існувати в нездоровому тілі». Сучасні дослідження продовжують підтверджувати важливість цього зв'язку і виходять за межі очевидних фактів, розглядаючи біологічні, психологічні та соціальні механізми, що лежать в його основі.

Фізичне здоров'я є складним поняттям, яке включає в себе не лише відсутність хвороб, а й стан загального фізичного благополуччя. Генетика грає важливу роль у визначенні фізичного здоров'я, оскільки деякі люди можуть бути схильні до певних захворювань чи мати специфічні фізіологічні особливості. Однак спосіб життя також має значний вплив: здорове харчування, фізична активність, відмова від шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю, сприяють збереженню фізичного здоров'я. До того ж, доступ до якісної медичної допомоги є важливим фактором у

підтримці фізичного благополуччя, оскільки це дозволяє вчасно виявляти та лікувати захворювання, запобігаючи їх ускладненням [3].

Соціально-економічні чинники також мають велике значення для фізичного здоров'я. Бідність, дискримінація та відсутність доступу до освіти та медичних послуг можуть призвести до погіршення стану здоров'я. Негативні соціальні умови можуть зумовлювати стрес та тривогу, що в свою чергу негативно впливає на фізичне здоров'я.

Психологічне благополуччя є іншою важливою складовою загального благополуччя людини. Це стан психічного та емоційного здоров'я, коли людина відчуває задоволення від життя, може ефективно справлятися зі стресом та має позитивні стосунки з іншими людьми. Генетика також грає роль у визначенні психічного здоров'я, проте досвід, отриманий у дитинстві, та суспільне середовище мають значний вплив на формування психологічних реакцій у дорослому житті.

Стрес відіграє важливу роль у психічному здоров'ї. Хронічний стрес може призвести до розвитку різних психічних розладів, таких як депресія чи тривога. Також важлива соціальна підтримка від сім'ї, друзів та спільноти, яка може допомогти зменшити негативний вплив стресу на психічне здоров'я.

Зв'язок між фізичним і психологічним здоров'ям є взаємодійним і багатогранним. Дослідження показують, що люди з хорошим фізичним здоров'ям частіше відчувають емоційну стійкість та задоволення від життя. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, що покращує настрій та знижує рівень стресу. Здорове харчування забезпечує необхідні поживні речовини для нормального функціонування мозку та збереження психічного здоров'я. Однак хронічні фізичні захворювання можуть впливати на психічне здоров'я через запалення та інші біологічні процеси.

Психологічні механізми також важливі у формуванні зв'язку між фізичним і психічним здоров'ям. Люди з хорошим фізичним здоров'ям частіше мають позитивний погляд на життя, вони емоційно стійкіші та більш схильні до участі у соціальних заходах [27, с. 63].

З давніх часів людство прагнуло зрозуміти своє місце у світі та сенс життя. Цей вічний пошук веде до дослідження духовності, що включає релігійні практики, етичні принципи, зв'язок з природою та інші аспекти, спрямовані на самопізнання та відчуття єдності з більш великими реаліями.

Психологічні дослідження підтверджують позитивний вплив духовних практик на психічне здоров'я та загальне благополуччя особистості. Медитація, молитва, йога та інші духовні вправи сприяють зниженню рівня стресу та тривоги. Ці практики допомагають людям розслабитися, зосередитися та зберегти емоційну стабільність у важкі моменти. Постійне відчуття щастя та задоволення також пов'язане з регулярним заняттям духовністю. Люди, які практикують духовність, відчують себе більш щасливими та задоволеними своїм життям.

Окрім цього, духовність сприяє формуванню та підтримці міцних соціальних зв'язків. Відчуття спільноти та приналежності до чогось більшого заохочує людей до активної участі в спільноті, що, в свою чергу, підвищує їхню соціальну підтримку та допомагає подолати почуття самотності.

Значимий аспект духовності — це пошук сенсу життя. Люди, які розуміють свої життєві цілі та відчують зв'язок з більш високими цінностями, мають більш виражене почуття напрямку та мотивації. Це дозволяє їм краще справлятися з викликами та труднощами, збільшує їхню стійкість та впевненість у власних силах.

Наявність чітких життєвих цілей є ключовим моментом для психологічного благополуччя. Люди з детермінованими цілями частіше відчують себе задоволеними та мотивованими. Ці цілі допомагають їм зосередити увагу та енергію на досягненні певних результатів, що сприяє підвищенню самооцінки та збільшує впевненість у своїх силах. Крім того, мети в житті надають людині відчуття сенсу та цілеспрямованості, що є важливим для подолання складних життєвих ситуацій [7, с. 79].

Подальше розуміння впливу духовності та життєвих цілей на психологічне благополуччя вимагає вивчення індивідуальних особливостей та

контекстуальних факторів. Наприклад, для деяких людей релігійні вірування є ключовим аспектом духовності, тоді як інші більш активно вживають у різноманітні духовні практики без прив'язки до конкретної релігійної традиції.

1.3. Фактори, що впливають на психологічне благополуччя

Психологічне благополуччя є складною та багатогранною концепцією, що охоплює різні аспекти людського функціонування, такі як емоційне, когнітивне та соціальне благополуччя. Дослідження показують, що структура благополуччя людини може змінюватися протягом життя під впливом таких факторів, як вік та життєві етапи.

Одним з ключових факторів, що впливає на рівень благополуччя, є вік людини. Дослідження показують, що рівень суб'єктивного щастя має тенденцію до зниження з віком. Наприклад, молоді люди частіше відчують позитивні емоції та мають більшу енергію для залучення до активностей, тоді як у людей похилого віку може збільшуватися почуття самотності або втрати, що може впливати на їхнє загальне благополуччя [20, с. 100].

Крім віку, життєві етапи також впливають на структуру та рівень психологічного благополуччя. Наприклад, перехід до дорослого життя може бути пов'язаний із стресом та тривогою, оскільки людина стикається з новими викликами та відповідальностями. З іншого боку, вихід на пенсію може призвести до почуття втрати цілей або соціальної ізоляції, що також впливає на психологічне благополуччя.

Феномен психологічного благополуччя можна розглядати з точки зору різних моделей. Наприклад, модель PERMA, розроблена Мартіном Селігманом, визначає п'ять ключових компонентів психологічного благополуччя: позитивні емоції, залученість, відносини, значення та досягнення. Ці компоненти можуть виявляти різний вплив на людей залежно від їхнього віку та життєвих обставин [39].

Позитивні емоції, такі як радість та задоволення, мають тенденцію до

зниження з віком. Це може бути пов'язано зі збільшенням стресу, зміною пріоритетів або проблемами зі здоров'ям. Залученість до діяльності може залишатися високою на протязі усього життя, проте може змінюватися відповідно до інтересів та можливостей особистості. Наприклад, якщо людина знаходить задоволення в своїй роботі чи хобі, це може позитивно впливати на її психологічне благополуччя.

Відносини є ще одним важливим аспектом психологічного благополуччя. У різні життєві етапи людина може відчувати різні потреби щодо соціального спілкування. Наприклад, у молоді люди можуть активно шукати нові знайомства та будувати кар'єру, в той час як у людей похилого віку може бути важливо зберігати та зміцнювати існуючі відносини [10, с. 56].

Значення та досягнення також грають важливу роль у психологічному благополуччі. З віком люди можуть почати задумуватися про своє життя та шукати глибше значення в своїх діях. Також важливою є можливість досягати поставлених цілей та відчувати успіх у різних аспектах життя, що сприяє почуттю задоволення та задоволеності.

Сім'я та близькі стосунки відіграють ключову роль у житті людини, починаючи з дитинства і до дорослого віку. Вони впливають на розвиток особистості, соціальну адаптацію, емоційну стабільність та психологічне благополуччя. Досягнення у цих аспектах є результатом взаємодії між індивідом та його сім'єю, а також якістю цих взаємин. Ця взаємодія складається з різноманітних факторів, включаючи емоційну підтримку, соціальну адаптацію, взаєморозуміння та співпрацю.

Сім'я виступає як основне джерело психологічної підтримки для людини. Емоційна підтримка включає в себе вираження співчуття, розуміння та емпатії, що допомагає особі вирішувати свої проблеми, регулювати емоції та відчувати себе прийнятою в сімейному оточенні. Це важливо особливо в моменти стресу та невпевненості [17].

Позитивний вплив сімейних стосунків на психологічне благополуччя проявляється через різноманітні механізми. Наприклад, дослідження

показують, що особи з міцними сімейними зв'язками мають більш високий рівень самооцінки. Це пов'язано з відчуттям підтримки та позитивного впливу на формування власної ідентичності. Крім того, емоційна стабільність, яку забезпечує підтримка сім'ї, допомагає у кращому копінгу зі стресом, зниженні тривожності та підвищенні рівня життєвого задоволення.

Функціонування сімейних стосунків також впливає на фізичне здоров'я. Люди, що відчують сильну підтримку у сімейному колі, частіше ведуть здоровий спосіб життя, менше стикаються зі шкідливими звичками та мають кращі показники фізичного здоров'я. Це пов'язано з меншою схильністю до стресових реакцій, покращеною імунною системою та загальним психофізіологічним станом.

Соціальна адаптація також є важливим аспектом психологічного благополуччя, який визначається взаємодією зі сім'єю. Комунікація та співпраця у сімейному оточенні сприяють розвитку соціальних навичок, вмінню спілкуватися та вирішувати конфлікти. Це допомагає особі краще адаптуватися до різних соціальних ситуацій та побудувати стійкі взаємини з іншими людьми.

Загалом, сімейні стосунки відіграють важливу роль у формуванні та підтримці психологічного благополуччя. Вони створюють умови для емоційного розвитку, соціальної адаптації та загального самопочуття. Важливо пам'ятати, що якість сімейних взаємин визначається не лише структурою сім'ї, але й якістю комунікації, взаєморозуміння та взаємопідтримки всередині неї. Тому важливо працювати над цими аспектами для забезпечення здорових та позитивних сімейних взаємин, що має безпосередній вплив на психічне та емоційне благополуччя кожного члена сім'ї [19].

Економічний статус, що визначається рівнем доходу, багатства та фінансовою стабільністю, відіграє ключову роль у психологічному благополуччі і загальній якості життя. Дослідження підтверджують наявність чіткого зв'язку між економічними умовами та психічним здоров'ям,

суб'єктивним благополуччям та задоволенням життям. Низький рівень доходу часто пов'язують з підвищеним ризиком депресії, тривоги, стресу та інших психологічних проблем. У той же час, багатство та фінансова стабільність можуть забезпечити відчуття безпеки та контролю над життям.

Аспекти економічного статусу, які впливають на психологічне благополуччя, можна розглядати у контексті їхнього позитивного та негативного впливу. Наприклад, збільшення доходу зазвичай пов'язане з покращенням психічного здоров'я, суб'єктивного благополуччя та загального задоволення життям. З іншого боку, низький дохід може стати джерелом стресу, депресії та інших проблем [26].

Розглянемо таблицю 1.3, де вказано вплив економічного статусу на психологічне благополуччя. Перший аспект, рівень доходу, має значний вплив на психічне здоров'я. Збільшення доходу сприяє покращенню психологічного стану та задоволенню життям, водночас низький дохід асоціюється із збільшеним ризиком психічних проблем. Надалі в таблиці 1.3 наведений вплив економічного статусу людини на психологічне благополуччя.

Таблиця 1.3 – Вплив економічного статусу на психологічне благополуччя

Аспект економічного статусу	Позитивний вплив на психологічне благополуччя	Негативний вплив на психологічне благополуччя
Рівень доходу	Збільшення доходу пов'язано з покращенням психічного здоров'я, суб'єктивного благополуччя та задоволенням життям.	Низький дохід пов'язаний з підвищеним ризиком депресії, тривоги, стресу та інших проблем психічного здоров'я.
Багатство	Володіння активами, такими як нерухомість, акції та заощадження, може забезпечити відчуття фінансової безпеки та знизити рівень стресу.	Велика різниця в багатстві може призвести до соціальної нерівності та почуття відчуження, що негативно впливає на психологічне благополуччя.
Фінансова стабільність	Стійке фінансове становище, що характеризується відсутністю боргів та можливістю покривати непередбачені витрати, сприяє почуттю контролю та знижує рівень тривоги.	Нестабільність доходу, борги та фінансові труднощі можуть призвести до стресу, тривоги, депресії та проблем з психічним здоров'ям.

Другий аспект, багатство, також має свої наслідки для психологічного благополуччя. Володіння активами може забезпечити відчуття фінансової безпеки, але велика різниця в багатстві може спричинити соціальну нерівність та відчуття відчуження.

Третій аспект, фінансова стабільність, також важливий для психологічного благополуччя. Стійке фінансове становище сприяє відчуттю контролю та знижує рівень стресу, в той час як фінансові труднощі можуть призвести до погіршення психічного здоров'я.

Існують різні механізми, через які економічний статус впливає на психологічне благополуччя. Один з них - це доступ до матеріальних ресурсів, таких як їжа, житло, медична допомога. Низький дохід може обмежити цей доступ і, відповідно, негативно вплинути на психічне здоров'я.

Другий механізм - соціальний статус. Економічний статус часто відображає соціальний статус, і низький статус може викликати почуття сорому та соціальної ізоляції, що негативно впливає на самооцінку та психічне благополуччя. Третій механізм - стрес. Фінансові труднощі та нестабільність можуть бути джерелом хронічного стресу, який в свою чергу негативно впливає на психічне здоров'я [14, с. 199].

Крім того, є важливим відчуття контролю над життям, яке може бути забезпечене стійким фінансовим становищем та можливістю планування майбутнього. Це сприяє психологічному благополуччю.

Психологічне благополуччя є важливим аспектом життя кожної людини, яке визначається великою кількістю факторів, включаючи освіту та особистісний розвиток. Низка досліджень підтверджує те, що освіта і саморозвиток можуть впливати на психічне та фізичне здоров'я, а також на загальну якість життя людини.

Почнемо з аналізу впливу освіти на психологічне благополуччя. Освіта, як правило, має безпосередній вплив на рівень самооцінки та впевненості у собі людини. Люди з вищим рівнем освіти частіше відчувають більшу

впевненість у собі через отримані знання та навички. Це дозволяє їм краще орієнтуватися в суспільстві, вирішувати проблеми та досягати поставлених цілей. Крім того, освічені люди зазвичай мають більше можливостей для розвитку кар'єри та вибору того, що їм подобається робити, що також позитивно впливає на їх задоволеність життям.

Ще одним важливим аспектом є розвиток навичок вирішення проблем. Освіта допомагає людині розвивати аналітичне мислення, критичне мислення та здатність аргументувати свої погляди. Це дозволяє краще розуміти ситуації, з якими стикається людина, та швидше знаходити оптимальні рішення. Такий підхід сприяє відчуттю контролю над власним життям та зменшенню ризику розвитку психічних проблем, таких як тривога чи депресія. Надалі в таблиці 1.4 зображено вплив освіти та особистісного розвитку на психологічне благополуччя.

Таблиця 1.4 – Вплив освіти та особистісного розвитку на психологічне благополуччя

Показники	Вплив освіти	Вплив особистісного розвитку
Психічне здоров'я	Зменшує ризик депресії, тривоги та інших проблем з психічним здоров'ям	Зменшує ризик депресії, тривоги та інших проблем з психічним здоров'ям
Фізичне здоров'я	Покращує фізичне здоров'я	Покращує фізичне здоров'я
Задоволеність життям	Збільшує рівень задоволеності життям	Збільшує рівень задоволеності життям
Самооцінка	Збільшує самооцінку	Збільшує самооцінку
Впевненість у собі	Збільшує впевненість у собі	Збільшує впевненість у собі
Стійкість	Збільшує стійкість	Збільшує стійкість

Також варто зазначити, що освіта розширює соціальні мережі людини. Учні та студенти спілкуються з однолітками, викладачами, експертами в своїй галузі, що дозволяє будувати важливі соціальні зв'язки. Це не лише збільшує підтримку в труднощах, але і створює більше можливостей для взаємодії, обміну досвідом та розвитку як особистості.

Порівнюючи вплив освіти та особистісного розвитку на психологічне благополуччя, можна зазначити, що обидва ці аспекти мають свою вагомість і

взаємодоповнюють один одного. Особистісний розвиток, який включає в себе самоосвіту, самореалізацію та розвиток навичок міжособистісної взаємодії, також впливає на психічне благополуччя.

Наприклад, особистісний розвиток сприяє формуванню позитивних характеристик особистості, таких як впевненість у собі, стійкість та здатність приймати важливі рішення. Ці якості допомагають зменшувати ризик розвитку депресії та тривоги, оскільки людина відчуває більшу внутрішню міцність та впевненість у своїх можливостях.

Пов'язаність між фізичним здоров'ям, активним способом життя та психологічним благополуччям є предметом глибокого дослідження та вивчення у науковому співтоваристві. Це тема, яка охоплює широкий спектр наукових дисциплін, включаючи фізіологію, психологію, медицину, соціологію та інші області знань. Наше фізичне здоров'я є основою нашого існування, впливаючи на всі аспекти нашого життя, включаючи психічне здоров'я, емоційний стан, рівень енергії та продуктивність. У цьому тексті ми розглянемо основні аспекти кожного з цих компонентів та їх взаємозв'язок.

Фізичне здоров'я визначається як стан нашого організму, коли всі його системи працюють гармонійно та ефективно. Це означає, що ми не маємо серйозних захворювань, травм або дефектів, які можуть обмежувати нашу здатність до нормального життя. Одним із ключових аспектів фізичного здоров'я є відсутність захворювань та травм. Наукові дослідження підтверджують, що регулярна фізична активність сприяє зниженню ризику розвитку багатьох хвороб, включаючи серцево-судинні захворювання, діабет, ожиріння та інші.

Другим важливим аспектом є оптимальне функціонування органів та систем. Наприклад, здорова робота серцево-судинної системи забезпечує достатнє кровообіг та постачання кисню до всіх клітин нашого організму. Це важливо для підтримки енергії та здатності до фізичних навантажень. Крім того, оптимальне функціонування травної системи допомагає виробляти та засвоювати необхідні поживні речовини, які є будівельним матеріалом для

клітин і тканин організму [12, с. 140].

Третій аспект фізичного здоров'я - це здоровий фізичний розвиток. Це включає в себе гармонійний ріст та розвиток тканин, органів та систем організму. Наприклад, правильне формування кісток та м'язів у дитинстві та підлітковому віці є важливим для підтримки правильної постави, координації рухів та загального функціонування організму у подальшому житті.

Активний спосіб життя є ключовим фактором у підтримці та покращенні фізичного здоров'я. Це включає регулярну фізичну активність, збалансоване харчування, відмову від шкідливих звичок та достатній сон. Регулярні фізичні вправи є важливими для зміцнення м'язів, підтримки кардіоваскулярного здоров'я та зниження ризику розвитку хвороб. Збалансоване харчування, що містить в собі різноманітні поживні речовини, допомагає забезпечити організм всім необхідним для правильного функціонування. Відмова від куріння, вживання алкоголю та наркотиків сприяє збереженню здоров'я та покращенню якості життя. Нарешті, достатній сон є важливим елементом для відновлення та регенерації організму після фізичних та психічних навантажень.

Зв'язок між активним способом життя та психологічним благополуччям також добре досліджений у наукових колах. Регулярна фізична активність сприяє виділенню ендорфінів - «гормонів щастя», які підвищують настрій та знижують рівень стресу та тривоги. Крім того, фізична активність допомагає покращити якість сну, що є важливим для психічного здоров'я. Люди, які ведуть активний спосіб життя, частіше відчують емоційну стабільність, більшу самодисципліну та впевненість у собі, що сприяє загальному психологічному благополуччю.

Культурні норми та цінності є ключовими складовими впливу на психологічне благополуччя людей. Уявлення про щастя, успіх і душевний спокій відрізняються в різних культурах і мають суттєвий вплив на спосіб, яким індивіди оцінюють своє життя та реагують на емоційні виклики.

Соціальні норми грають важливу роль у формуванні і сприйнятті психологічного благополуччя. Очікування стосовно поведінки та взаємодії в

рамках культури можуть суттєво впливати на самооцінку та самопочуття особистості. Наприклад, у культурах з високим рівнем колективізму люди надають більшу вагу груповим зв'язкам і взаємодіям, що може забезпечити відчуття приналежності та підтримки, але одночасно створює відчуття залежності від групи. У культурах індивідуалізму, натомість, акцентується на самостійності та особистій свободі, що може сприяти більшій незалежності, але водночас може збільшити відчуття самотності відсутністю сильних групових зв'язків.

Культурні стандарти, що формують уявлення про «нормальність» та «прийнятність», також впливають на психічне здоров'я. У культурах, де існує стигма щодо психічних розладів, може спостерігатися більша тенденція до приховування проблем та унікаємої поведінки, що може погіршувати стан психіки через недоступність необхідної допомоги. Навпаки, у культурах з відкритим ставленням до психічного здоров'я та доступною допомогою, індивіди можуть більш активно звертатися за підтримкою та розвитком стратегій управління емоціями.

Культурні практики, такі як традиції, ритуали та звичаї, мають важливе значення для психологічного благополуччя. Деякі практики, що спрямовані на зміцнення групової спільноти та підтримку, можуть сприяти відчуттю безпеки та стабільності. Проте, інші практики, особливо ті, що викликають стрес або конфлікти, можуть негативно впливати на психічне здоров'я, створюючи напруженість та тривогу.

Культурні цінності також визначають сприйняття психологічного благополуччя. У культурах, де успіх та досягнення цінуються надзвичайно високо, індивіди можуть відчувати значний тиск і нестачу самопідтримки у разі невдач або несправедливих очікувань. Це може вести до вигорання та погіршення психічного стану. У той же час, у культурах, що акцентують на цінності щастя та емоційної гармонії, люди можуть бути більш налаштовані на позитивне сприйняття та здатність до розвитку емоційної стійкості. Культурні цінності гармонії та співпраці також можуть сприяти створенню

сприятливого середовища для психологічного благополуччя, зменшуючи конфлікти та підтримуючи взаємодію та підтримку в спільноті.

Психологічне благополуччя в робочому середовищі та його вплив на працівників є предметом значної уваги в сучасній науці та практиці управління. Психологічне благополуччя визначається як стан емоційного, психосоціального та когнітивного благополуччя, що дозволяє людям ефективно функціонувати та жити змістовним життям. Робоче середовище та корпоративна культура мають ключовий вплив на формування психологічного благополуччя працівників.

Робоче середовище – це комплексний фізичний та психосоціальний простір, де працівники виконують свої обов’язки та взаємодіють між собою. Фізичні умови включають ергономіку робочого місця, яка повинна забезпечувати комфортність та безпеку під час виконання завдань, налагоджене освітлення для запобігання напруження очей та підвищення продуктивності, а також контроль шуму, температури та чистоти приміщення, що впливає на здоров’я та самопочуття працівників. Психосоціальні умови робочого середовища охоплюють рівень стресу, навантаження роботою, можливості для професійного та особистісного розвитку, наявність соціальної підтримки та баланс між роботою та особистим життям.

Корпоративна культура є системою цінностей, норм та поведінки, які встановлюються в організації та впливають на спосіб взаємодії працівників, управління, прийняття рішень та сприйняття результатів своєї праці. Вона формує атмосферу в колективі, визначає стиль комунікації, ставлення до помилок та визнання успіхів, що впливає на мотивацію та самооцінку працівників.

Позитивне робоче середовище та корпоративна культура сприяють психологічному благополуччю працівників через кілька механізмів. Наприклад, зниження рівня стресу забезпечується через ергономічні умови праці, чіткі очікування щодо виконання завдань, доступ до ресурсів та підтримку співробітників у складних ситуаціях. Підвищення мотивації

досягається через можливості для професійного зростання, визнання досягнень та винагороди за успіхи, що підвищує задоволеність працівників та їх продуктивність. Покращення емоційного благополуччя досягається за допомогою позитивного спілкування, сприятливої атмосфери в колективі та відчуття приналежності до організації.

З іншого боку, негативне робоче середовище та корпоративна культура можуть призводити до збільшення рівня стресу серед працівників через несприятливі фізичні та психосоціальні умови, конфлікти на робочому місці та недостатню підтримку від керівництва. Вигорання працівників може виникати внаслідок відсутності можливостей для кар'єрного росту, невизнання їхнього внеску та негативного ставлення до помилок. Погіршення емоційного благополуччя може відбуватися через дискримінацію, мобінг або загострення міжособистісних конфліктів. Зниження продуктивності працівників є результатом їхнього низького мотиваційного стану, погіршення самопочуття та недостатньої підтримки у виконанні робочих завдань.

У підсумку, психологічне благополуччя працівників є важливим компонентом загального благополуччя організації та визначається як позитивними, так і негативними аспектами робочого середовища та корпоративної культури. Розуміння та врахування цих факторів у процесі управління дозволяє створювати більш сприятливі умови для розвитку та успіху як працівників, так і організації в цілому.

Висновки розділу 1:

Психологічне благополуччя є складним психічним феноменом, який вивчається та аналізується у різних аспектах. У першому розділі роботи було розглянуто різні підходи до визначення цього феномену, а також розглянуто структуру та фактори, що впливають на психологічне благополуччя.

Перш за все, важливо відзначити, що психологічне благополуччя може бути розглянуте з різних точок зору. Деякі підходи акцентують увагу на внутрішніх станах та емоціях людини, розглядаючи його як психологічний

комфорт, задоволення від життя та внутрішній спокій. Інші підходи визначають психологічне благополуччя через здатність людини адаптуватися до зовнішніх обставин та впоратися з життєвими викликами та стресами.

У рамках структури психологічного благополуччя висвітлені такі аспекти, як емоційна стійкість, позитивні емоції та настрій, особистісна самооцінка та самопідтримка, задоволеність життям, наявність соціальних зв'язків та підтримка від оточуючих. Ці компоненти взаємодіють між собою та формують загальний рівень психологічного благополуччя у людини.

Фактори, що впливають на психологічне благополуччя, розглядаються як внутрішні, так і зовнішні. Серед внутрішніх факторів можна виділити особистісні характеристики, такі як оптимізм, резилієнтність, самооцінка, здатність до саморегуляції та внутрішня мотивація. Зовнішні фактори включають умови життя, соціальні та економічні чинники, які можуть впливати на рівень стресу, підтримку від оточуючих, доступність ресурсів для саморозвитку та самореалізації.

Цей розділ дослідження підкреслив важливість розуміння та вивчення психологічного благополуччя як складного феномену, що включає в себе різноманітні аспекти і взаємозв'язки. В наступному розділі буде проведена перевірка низки емпіричних припущень стосовно особливостей переживання психологічного благополуччя українцями під час війни.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ

2.1. Організація дослідження психологічного благополуччя українців

В нашому опитуванні прийняло участь 40 українців, з яких 20 осіб знаходились в межах нашої країни на момент проведення дослідження, інші 20 – перебували за кордоном. Надалі у таблиці 2.1 наведена характеристика вибірки.

Таблиця 2.1 – Основні характеристики вибірки

№	Характеристика	Категорія	Кількість	%
1	Стать	Жіноча	29	72,5
		Чоловіча	11	27,5
2	Вік	18-21	3	7,5
		21-40	20	50
		40-60	14	35
		Від 60	3	7,5
3	Сімейний стан	Одружений(на)	15	37,5
		Незаміжній(ня)	16	40,0
		Вдівець/вдова	1	2,5
		Знаходжусь в незареєстрованих стосунках	8	20,0
4	Наявність дітей	Маю одну дитину	11	27,5
		Маю двох дітей	9	22,5
		Маю три та більше	2	5,0
		Не маю дітей	18	45,0
5	Місце проживання (зараз)	Велике місто	22	55,0
		Мале місто	11	27,5
		Смт	1	2,5
		Село	6	15,0
6	Місце проживання до війни	Велике місто	33	82,5
		Мале місто	4	10,0
		Смт	3	7,5
7	Наявність оплачуваної роботи	Так	17	42,5
		Ні	16	40,0
		Час від часу	7	17,5

Серед 40 українців було 29 (72,5%) жінок і 11 (27,5%) чоловіків. Надалі можна побачити дане співвідношення опитуваних на рис. 2.1.

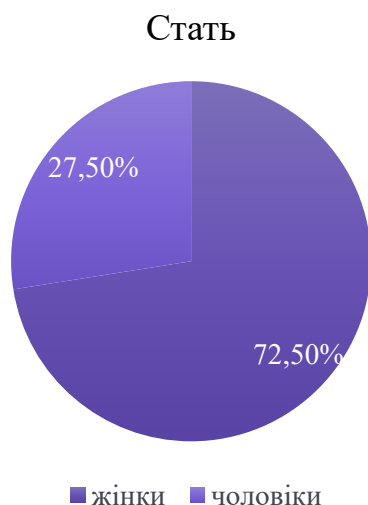


Рисунок 2.1 – Діаграма відображення кількості жінок і чоловіків, які приймали участь в даному опитуванні

Вікові межі між респондентів: від 21 до 40 років – 20 людей (50%), від 40 до 60 років – 14 людей (35%), від 60 років – 3 людини (7,5%), від 18 до 21 року – 3 людини (7,5%).

Надалі можна побачити дане співвідношення опитуваних на рис. 2.2.

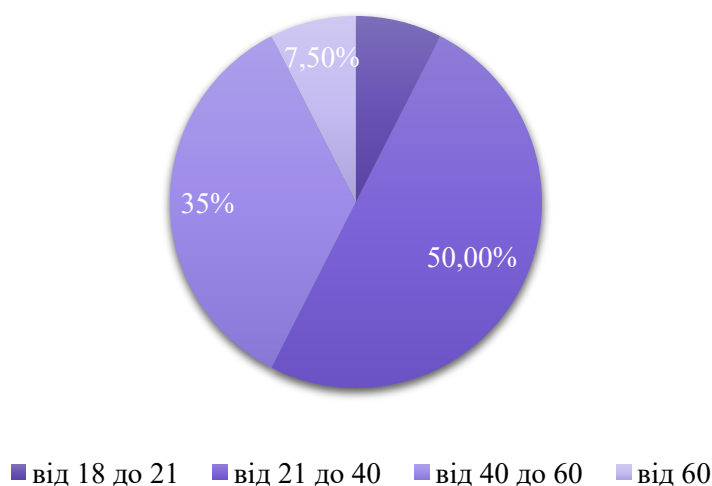


Рисунок 2.2 – Діаграма відображення віку респондентів

Сімейний стан респондентів: 16 людей (40%) – «незаміжні», 15 людей (37,5%) – «одружений/на», 8 людей (20%) – «знаходжусь в незареєстрованих стосунках», 1 людина (2,5%) – «вдівець/вдова». Надалі можна побачити дане

співвідношення опитуваних на рис. 2.3.



Рисунок 2.3 – Діаграма відображення сімейного статусу респондентів

На питання «Скільки дітей Ви маєте?». Ми надали чотири варіанти відповіді: «маю одну дитину», «маю двох дітей», «маю три та більше», «не маю дітей». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 18 людей (45%) – «не маю дітей», 11 людей (27,5%) – «маю одну дитину», 9 людей (22,5%) – «маю двох дітей», 2 людини (5%) – «маю три та більше».

Надалі можна побачити дане співвідношення опитуваних на рис. 2.4.

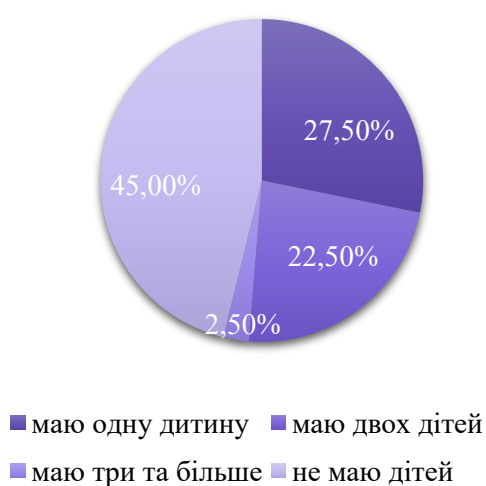


Рисунок 2.4 – Діаграма наявності дітей

Для визначення поточного місцепроживання респондентів, ми надали чотири можливі варіанти відповіді: «велике місто (понад 500 тис осіб)»,

«мале місто», «сміт», «село». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 22 людини (55%) – «велике місто (понад 500 тис осіб)», 11 людей (27,5%) – «мале місто», 6 людей (15%) – «село», та 1 людина (2,5%) – «сміт». Надалі можна побачити дане співвідношення опитуваних на рис. 2.5.

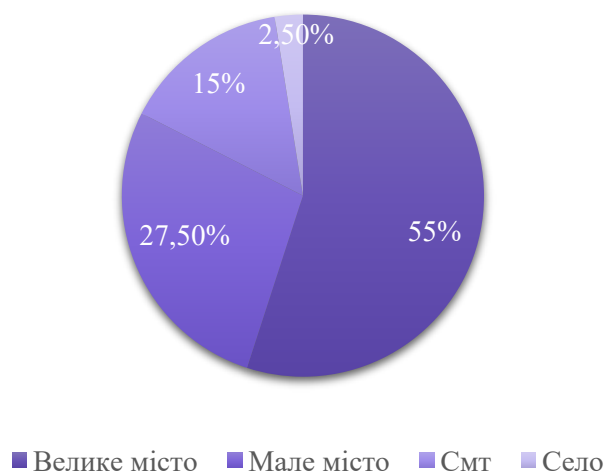


Рисунок 2.5 – Діаграма місцезнаходження респондентів

На питання: «Де Ви проживали до війни?». Ми запропонували чотири варіанти відповіді: «велике місто», «мале місто», «сміт», «село». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 33 людини (82,5%) – «велике місто», 4 людини (10%) – «мале місто», 3 людини (7,5%) – «сміт».

Надалі можна побачити дане співвідношення опитуваних на рис. 2.6.

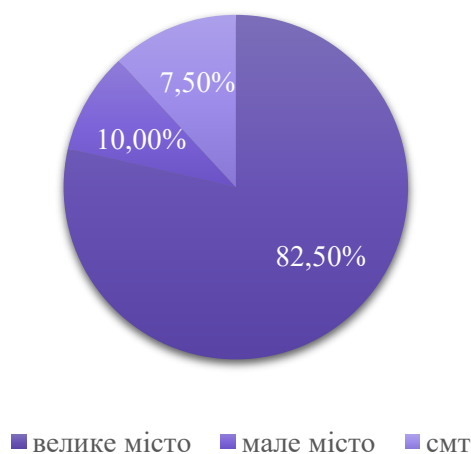


Рисунок 2.6 – Діаграма місце проживання до війни

Питання : «Чи маєте Ви зараз оплачувану роботу?». Дане питання має три варіанти відповіді: «так», «ні», «час від часу». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 17 людей (42,5%) – «так», 16 людей (40%) – «ні», 7 людей (17,5%) – «час від часу». Варіанти відповіді за цим питанням, дозволяють нам перевести якісну інформацію в кількісну форму. Нами була запропонована наступна рангова шкала: «так» – 2 бали, «час від часу» – 1 бал, «ні» – 0 балів.

Для проведення опитування була спеціально розроблена google форма, яка складається з 4 блоків:

1. Анкета життя в умовах повномасштабної війни в Україні.
2. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я» (К. Кіз, в адаптації Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак) [22, с. 76].
3. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (П. Понтін, М. Шваннауер, С. Тай, М. Кіндерман, в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер).
4. Опитувальник «Види екзистенційної тривоги» (В. Брюгена, в адаптації В. Кучина) [28].

Вона була розміщена в телеграм каналах закордонних волонтерських хабів допомоги біженцям та в українських телеграм-каналах. Google форма мала таке звернення до осіб, які проходили опитування:

«Шановні учасники дослідження! Наразі українці переживають складні часи. Кожна людина відчула на собі негативні зміни через війну. Ми запрошуємо Вас прийняти участь в опитуванні, метою якого є оцінка психологічного благополуччя українців у період війни. Інформацію, яку ми отримуємо, допоможе нам порівняти психологічний стан громадян, які перебувають в Україні та поза її межами. Пропонуємо взяти участь в опитуванні українцям віком від 18 років. Дослідження проводиться в анонімній формі. Дані будуть представлені лише в узагальненій формі. Жодна особа не буде вказана в жодному звіті про результати дослідження.

Вам буде запропоновано заповнити онлайн-анкету та три психологічні методики, які допоможуть визначити Ваш психологічний стан. Проходження опитування займе приблизно 20 хвилин.

Будемо дуже вдячні за Ваші щирі та усвідомлені відповіді. Магістрантка КНЕУ Олександра Ковтуненко».

Анкета життя в умовах повномасштабної війни в Україні

Дана анкета була розроблена нами для того, щоб підготувати опитуваних для проходження подальших методик та зібрати загальну інформацію про їх психологічний стан. В опитуванні було 32 питання.

Для підготовки респондентів до опитування, надалі було підготовлено вступне звернення, яке підкреслювало важливість даного дослідження психологічного стану українців в період повномасштабного вторгнення.

«Просимо Вас надати відповіді на запитання анкети. Питання стосуються Вашого досвіду переживання складного періоду - повномасштабної війни на території України. Інформація допоможе нам виявити ті чинники, які впливають на емоційний стан людини, визначають можливості людей чинити опір та відновлюватись в такій складній ситуації. В кожному запитанні потрібно обрати один варіант відповіді, який найбільше описує вашу унікальну психологічну ситуацію. Ще раз дякуємо Вам за участь!»

Всі запитання з анкети можна поділити на 4 блоки:

1. Життєві події під час війни
2. Психологічне благополуччя
3. Матеріальне благополуччя
4. Демографічні відомості

Перше питання з нашої анкети: «Чи були Ви готові до повномасштабного вторгнення?», демонструє нам готовність українців до війни. Воно має три варіанти відповідей: «повна готовність», «були сумніви», «не вірилось до останнього». За результатами опитування ми отримали наступні відповіді респондентів: 30 людей – «не вірилось до останнього», що

представляє собою 75% від загальної вибірки, 10 людей – «були сумніви», що представляє собою 25%. Варіант відповіді: «повна готовність» – жоден українець не обрав.

Надалі можна побачити дане співвідношення на рис. 2.7.



Рисунок 2.7 – Діаграма готовності респондентів до війни

Завдяки другому питанню ми дізнаємось місцезнаходження опитуваних: «Де Ви зараз проживаєте?». Воно має три варіанти відповідей: «в Україні», «за кордоном», «я би не хотів про це повідомляти». За результатами ми отримали такі відповіді респондентів: 20 людей знаходяться в Україні, і 20 людей знаходяться за кордоном, тобто у відсотковому співвідношенні за територіальним розподілом люди поділилися 50 на 50%. Варіант відповіді: «Я би не хотів про це повідомляти» – жоден українець не обрав.

Надалі можна побачити дане співвідношення опитуваних на рис. 2.8.

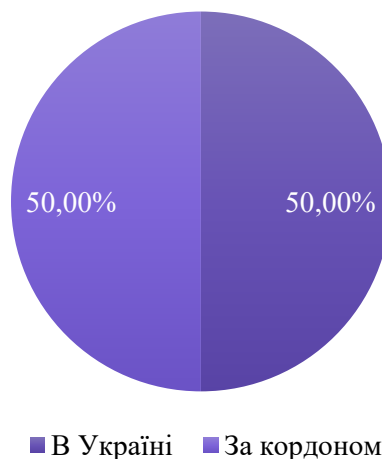


Рисунок 2.8 – Діаграма територіального розподілу респондентів

Третє питання представлене наступним чином: «Чи змінювали Ви місце проживання у зв'язку з будь-якими обставинами, пов'язаними з війною?». Воно має чотири варіанти відповідей: «так, один раз», «так, декілька разів», «так, понад трьох разів», «ні, не змінював». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 13 людей (32,5%) – «так, декілька разів», 12 людей (30%) – «так, один раз», 11 людей (27,5%) – «ні, не змінював», та 4 людини (10%) – «так, понад трьох разів». Варіанти відповіді за цим питанням, дозволяють нам перевести якісну інформацію в кількісну форму. Нами була запропонована наступна рангова шкала: «ні, не змінював» – 0 балів, «так, один раз» – 1 бал, «так, декілька разів» – 2 бали, «так, понад трьох разів» – 3 бали.

П'яте питання представлене наступним чином: «Чи приїзжали Ви в Україну на деякий період, а після того поверталися за кордон?». Воно має чотири варіанти відповідей: «так, один раз», «так, декілька разів», «ні, не приїзжав», «не покидав територію України». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 15 людей (37,5%) – «не покидав територію України», 12 людей (30%) – «ні, не приїзжав», 11 людей (27,5%) – «так, один раз», та 2 людини (5%) – «так, декілька разів». Варіанти відповіді за цим питанням, дозволяють нам перевести якісну інформацію в кількісну форму. Нами була запропонована наступна рангова шкала: «не покидав територію України» – 0 балів, «так, один раз», – 1 бал, «так, декілька разів» – 2 бали, «ні, не приїзжав» – 3 бали.

Шосте питання демонструє нам готовність людей, щодо повернення в Україну: «Чи плануєте Ви повертатися з за кордону в Україну?». Воно має п'ять варіантів відповідей: «так, коли закінчиться війна», «так, але не визначився(лась) з датою», «ні, планую залишитись за кордоном», «ще не вирішив», «знаходжусь в Україні». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 20 людей (50%) – «знаходжусь в Україні», 6 людей (15%) – «так, але не визначився(лась) з датою», 6 людей (15%) – «ще не вирішив», 4 людини (10%) – «так, коли закінчиться війна» та ще 4 людини

(10%) – «ні, планую залишитись за кордоном». Надалі можна побачити дане співвідношення опитуваних на рис. 2.9.



Рисунок 2.9 – Діаграма «Вірогідність повернення людей в Україну»

В питаннях з 7 по 10, відповіді були представлені у формі кількісних шкал (від 0 -10 балів). Сьоме питання: «Оцініть рівень комфортності Вашого проживання у даний період часу». В якому треба надати відповідь у такому проміжку: 0 балів – дискомфорт, 10 балів – комфорт, зручність. За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 12 людей (30%) – 8 балів, 7 людей (17,5%) – 7 балів, 5 людей (12,5%) – 9 балів, 5 людей (12,5%) – 6 балів, 5 людей (12,5%) – 4 бали, 4 людини (10%) – 5 балів, 1 людина (2,5%) – 2 та 3 бали.

Восьме питання: «Оцініть небезпеку у Вашому регіоні проживання». В якому треба надати відповідь у такому проміжку: 0 балів – повна безпека, 10 балів – загроза життя. За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 9 людей (22,5%) – 0 балів, по 6 людей (15%) зазначили рівень небезпеки – 1 бал, 3 бали та 9 балів, 4 людини (10%) – 2 бали, по 3 людини (7,5%) – вказали 4 і 5 балів, 2 людини (5%) – 7 балів, 1 людина (2,5%) – 8 балів.

Дев'яте питання: «Оцініть Ваш рівень хвилювання та занепокоєності стосовно власного життя». В якому треба надати відповідь у такому

проміжку: 0 балів – відсутні хвилювання, 10 балів - сильні хвилювання, застосовую препарати для врегулювання самопочуття. За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: по 6 людей (15%) – зазначили 0 балів, 5 балів та 7 балів, 5 людей (12,5%) – 3 бали, 4 людини (10%) – 2 бали, по 3 людини (7,5%) – 1 бал, 6 балів та 10 балів, 2 людини (5%) – 8 балів, по 1 людині (2,5%) – 4 та 9 балів.

Десяте питання: «Чи відчуваєте Ви підтримку близьких у цей складний період?»». В якому треба надати відповідь у такому проміжку: 0 балів – зовсім не відчуваю, 10 балів – відчуваю сильну підтримку. За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 15 людей (37,5%) – 10 балів, 7 людей (17,5%) – 9 балів, по 4 людини (10%) – 8 балів, 7 та 6 балів, по 2 людини (5%) – 5 та 0 балів, по 1 людині (2,5%) – 3 та 2 бали.

Описова статистика отриманих результатів з 7 по 10 питання, наведена у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Описова статистика за показниками актуального стану

Показники описової статистики	Показники			
	Комфортність життя	Небезпека	Занепокоєність	Підтримка
Мінімальне значення	2	0	0	0
Максимальне значення	9	9	10	10
Середнє значення	6,625	3,375	4,375	7,8
Стандартне відхилення	1,849	3,167	3,102	2,738
Медіана	7	3	5	9

Одинадцяте питання: «Чи маєте Ви доступ до якісної медичної допомоги?», демонструє умови проживання українців в різній місцевості.

Воно має три варіанти відповіді: «так», «ні», «намагаюсь самотійно дати собі раду». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 26 людей (65%) – «так», 10 людей (25%) – «намагаюсь самотійно дати собі раду», 4 людини (10%) – «ні». Варіанти відповіді за цим питанням, дозволяють нам перевести якісну інформацію в кількісну форму. Нами була запропонована наступна рангова шкала: «ні» – 0 балів, «намагаюсь самотійно дати собі раду» – 1 бал, «так» – 2 бали.

Дванадцяте питання: «Чи маєте Ви доступ до безкоштовної психологічної допомоги?». Воно має три варіанти відповіді: «так», «ні», «намагаюсь самотійно дати собі раду». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 21 людина (52,5%) – «намагаюсь самотійно дати собі раду», 14 людей (35%) – «так», 5 людей (12,5%) – «ні». Варіанти відповіді за цим питанням, дозволяють нам перевести якісну інформацію в кількісну форму. Нами була запропонована наступна рангова шкала: «ні» – 0 балів, «намагаюсь самотійно дати собі раду» – 1 бал, «так» – 2 бали.

Тринадцяте питання демонструє нам психологічний стан українців: «Чи зверталися Ви за допомогою до психолога в період війни?». Воно має чотири варіанти відповідей: «так», «ні», «ні, але збираюсь», «я би не хотів про це повідомляти». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 30 людей (75%) – «ні», 5 людей (12,5%) – «ні, але збираюсь», 5 людей (12,5%) – «так». Варіанти відповіді за цим питанням, дозволяють нам перевести якісну інформацію в кількісну форму. Нами була запропонована наступна рангова шкала: «ні» – 0 балів, «ні, але збираюсь» – 1 бал, «так» – 2 бали.

Чотирнадцяте питання: «Де наразі знаходяться Ваші діти?». Воно має чотири варіанти відповідей: «з вами», «з іншими членами родини», «сім'я роз'єднана війною (частина дітей з Вами, інша знаходиться з чоловіком/родичами)», «я не маю дітей». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 18 людей (45%) – «з вами», 18 людей

(45%) – «я не маю дітей», 3 людини (7,5%) – «сім'я роз'єднана війною», 1 людина (2,5%) – «з іншими членами родини».

Надалі можна побачити дане співвідношення відповідей у відсотковому виразі на рис. 2.10.

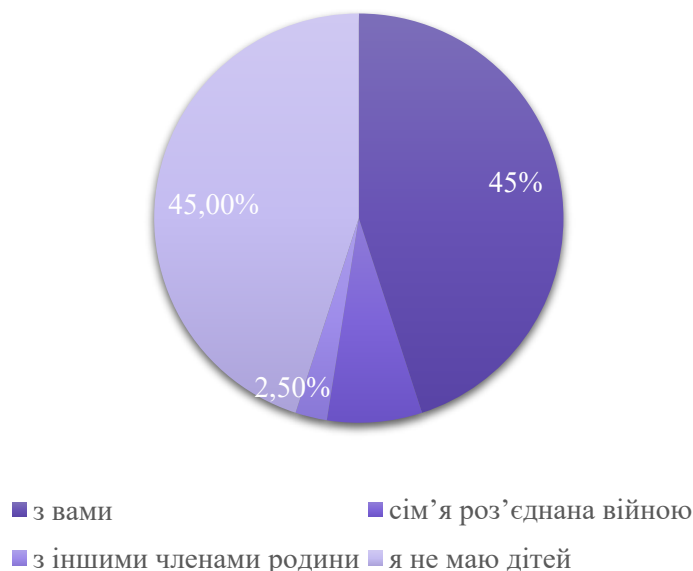


Рисунок 2.10 – Діаграма місцезнаходження дітей

П'ятнадцяте питання: «Де наразі знаходяться Ваші батьки?». Воно має п'ять варіантів відповідей: «з вами», «в іншій безпечній місцевості», «в небезпечній місцевості», «розкидані по різних регіонах», «я не маю батьків». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 17 людей (42,5%) – «з вами», 8 людей (20%) – «в небезпечній місцевості», 6 людей (15%) – «в іншій безпечній місцевості», 5 людей (12,5%) – «розкидані по різних регіонах», 4 людини (10%) – «я не маю батьків».

Надалі можна побачити дане співвідношення відповідей у відсотковому виразі на рис. 2.11.



Рисунок 2.11 – Діаграма місцезнаходження батьків

Шістнадцяте питання: «Де наразі знаходиться Ваш партнер(чоловік/дружина)?». Дане питання має чотири варіанти відповідей: «з вами», «в іншій безпечній місцевості», «в небезпечній місцевості», «я не маю постійного партнера». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 16 людей (40%) – «я не маю постійного партнера», 15 людей (37,5) – «з вами», 9 дюдєй (22,5%) – «в небезпечній місцевості».

Надалі можна побачити дане співвідношення відповідей у відсотковому виразі на рис. 2.12.



Рисунок 2.12 – Діаграма місцезнаходження партнера (чоловіка/дружини)

Сімнадцяте питання: «Чи є у Вас в родині учасники бойових дій?». Дане питання має три варіанти відповідей: «так», «ні», «важко відповісти». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 23 людини (57,5%) – «ні», 14 людей (35%) – «так», 3 людини (7,5%) – «важко відповісти». Надалі можна побачити дане співвідношення відповідей у відсотковому виразі на рис. 2.13.

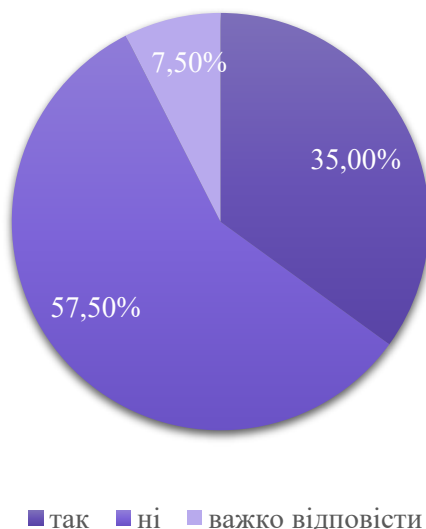


Рисунок 2.13 – Діаграма «Наявність родича, який приймає участь у бойових діях»

Вісімнадцяте питання: «За часи війни, чи втрачали Ви контакт з близькою людиною на тривалий період, що викликало занепокоєння та страх?». Дане питання має три варіанти відповідей: «так, можу пригадати один випадок», «ні, не мав такого досвіду», «це відбувається час від часу». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 25 людей (62,5%) – «ні, не мав такого досвіду», 10 людей (25%) – «так, можу пригадати один випадок», 5 людей (12,5%) – «це відбувається час від часу».

Дев'ятнадцяте питання: «Чи переживали Ви втрату близької Вам людини за часи війни?» допомагає краще зрозуміти психологічний стан людей, які проходили опитування. Дане питання має три варіанти відповідей: «так, я переживаю втрату», «ні, не переживав втрати», «я би не хотів відповідати». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 26 людей

(65%) – «ні, не переживав втрати», 9 людей (22,5%) – «так, я переживаю втрату», 5 людей (12,5%) – «я би не хотів відповідати». Варіанти відповіді за цим питанням, дозволяють нам перевести якісну інформацію в кількісну форму. Нами була запропонована наступна рангова шкала: «ні, не переживав втрати» – 0 балів, «я би не хотів відповідати» – 1 бал, «так, я переживаю втрату» – 2 бали.

Надалі можна побачити дане співвідношення відповідей у відсотковому виразі на рис. 2.14.



Рисунок 2.14 – Діаграма «Втрата близької людини під час війни»

В питаннях з 20 по 22, відповіді були представлені у формі кількісних шкал (від 0–10 балів). Вони спрямованні на виявлення інформації, щодо загального стану українців, які проходили опитування. Двадцятье питання: «Оцініть за шкалою наскільки ресурсним є Ваш актуальний стан». В якому треба надати відповідь у такому проміжку: 0 балів – повне виснаження, 10 балів – висока активність. За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 13 людей (32,5%) – 5 балів, 7 людей (17,5%) – 7 балів, 6 людей (15%) – 8 балів, по 4 людини (10%) – 3 і 6 балів, 3 людини (7,5%) – 4 бали, 2 людини (5%) – 0 балів, 1 людина (2,5%) – 10 балів.

Двадцять перше питання: «Оцініть за шкалою наскільки погіршився Ваш стан фізичного здоров'я за часи війни». В якому треба надати відповідь

у такому проміжку: 0 балів – майже без змін, 10 балів – маю серйозні захворювання. За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 8 людей (20%) – 3 бали, 7 людей (17,5%) – 5 балів, 6 людей (15%) – 7 балів, по 4 людини (10%) – 2 та 8 бали, по 3 людини (7,5%) – 0, 1 та 4 бали, 2 людини (5%) – 6 балів.

Двадцять друге питання: «Оцініть за шкалою наскільки погіршилося Ваше психічне здоров'я за часи війни». В якому треба надати відповідь у такому проміжку: 0 балів – майже без змін, 10 балів – маю серйозні захворювання. За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 13 людей (32,5%) – 5 балів, 6 людей (15%) – 7 балів, по 3 людини (7,5%) – 3, 4, 6 та 8 балів, по 2 людини (5%) – 0, 1, 2 та 9 балів, 1 людина (2,5%) – 10 балів.

Описова статистика отриманих результатів з 20 по 22 питання, наведена у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Описова статистика за показниками погіршення благополуччя

Показники описової статистики	Показники		
	Актуальний стан	Стан фізичного здоров'я	Психічне здоров'я
Мінімальне значення	0	0	0
Максимальне значення	10	8	10
Середнє значення	5,5	4,2	5,1
Стандартне відхилення	2,08	2,43	2,4
Медіана	5	4	5

Двадцять третє питання: «Як змінилось Ваше матеріальне благополуччя під час війни?», допомагає дослідити нам матеріальну сторону життя

українців. Дане питання має три варіанти відповідей: «покращилось», «погіршилось», «не змінилось». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 18 людей (45%) – «погіршилось», 15 людей (37,5%) – «не змінилось», 7 людей (17,5%) – «покращилось». Варіанти відповіді за цим питанням, дозволяють нам перевести якісну інформацію в кількісну форму. Нами була запропонована наступна рангова шкала: «покращилось» – 1 бал, «не змінилось» – 0 балів, «погіршилось» – (-1) бал.

Двадцять четверте питання: «Чи зазнали Ви майнових втрат під час війни?», допомагає нам проаналізувати матеріальні втрати українців. Дане питання має чотири варіанти відповідей: «так, маю суттєві втрати(квартира, машина, дача..), «так, маю невеликі втрати», «ні, майже нічого не втрачено», «ні, абсолютно нічого не втрачено». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 19 людей (47,5%) – «ні, абсолютно нічого не втрачено», 15 людей (37,5%) – «ні, майже нічого не втрачено», 3 людини (7,5%) – «так, маю суттєві втрати», 3 людини (7,5%) – «так, маю невеликі втрати». Варіанти відповіді за цим питанням, дозволяють нам перевести якісну інформацію в кількісну форму. Нами була запропонована наступна рангова шкала: «ні, абсолютно нічого не втрачено» – 0 балів, «ні, майже нічого не втрачено» – 1 бал, «так, маю невеликі втрати» – 2 бали, «так, маю суттєві втрати(квартира, машина, дача) – 3 бали.

Двадцять п'яте питання: «Чи отримуєте Ви матеріальну допомогу від держави та благодійних організацій?», допомагає побачити наявність/відсутність реальної матеріальної допомоги українцям. Дане питання має п'ять варіантів відповідей: «так, отримую регулярно», «так, отримую час від часу», «так, був один випадок», «ні, чекаю на допомогу», «ні, нічого не отримую». За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 20 людей (50%) – «ні, нічого не отримую», 13 людей (32,5%) – «так, отримую регулярно», 3 людини (7,5%) – «так, отримую час від часу», 3 людини (7,5%) – «так, був один випадок», 1 людина (2,5%) – «ні, чекаю на допомогу». Варіанти відповіді за цим питанням, дозволяють нам перевести

якісну інформацію в кількісну форму. Нами була запропонована наступна рангова шкала: «ні, нічого не отримую», «ні, чекаю на допомогу» – 0 балів, «так, отримую час від часу», «так, був один випадок» – 1 бал, «так, отримую регулярно» – 2 бали.

Двадцять сьоме питання визначає стать опитуваних. Кількість жінок, які прийняли участь в опитуванні – 29 (72,5%), чоловіків – 11 (27,5%).

Двадцять дев'яте питання допомагає нам визначити сімейний стан респондентів: 16 людей (40%) – «незаміжні», 15 людей (37,5%) – «одружений/на», 8 людей (20%) – «знаходжусь в незареєстрованих стосунках», 1 людина (2,5%) – «вдівець/вдова».

Надалі можна побачити дане співвідношення опитуваних на рис. 2.15.

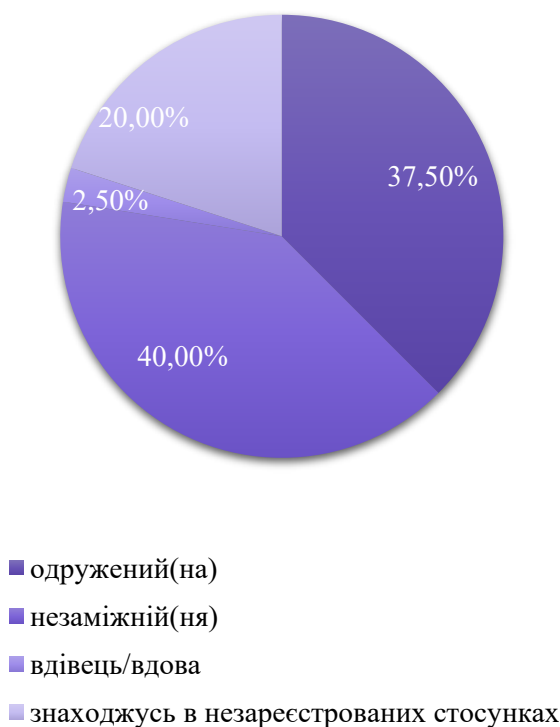


Рисунок 2.15 – Діаграма відображення сімейного статусу респондентів

Тридцять перше питання нам потрібно для визначення області у якій мешкали люди до повномасштабного вторгнення. За результатами опитування ми отримали такі відповіді респондентів: 31 людина (77,5%) – Київська, 2 людини (5%) – Закарпатська, 1 людина (2,5%) – Івано-Франківська, 1 людина (2,5%) – Запорізька, 1 людина (2,5%) – Донецька, 1 людина (2,5%) – Дніпропетровська, 1 людина (2,5%) – Хмельницька, 1

людина (2,5%) – Харківська, 1 людина (2,5%) – Кіровоградська.

2.2. Діагностика психологічного благополуччя українців під час повномасштабної війни

В роботі для дослідження психологічного благополуччя українців в період війни були використані такі методики:

1. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я» (К. Кіз, в адаптації Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак).
2. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (П. Понтін, М. Шваннаур, С. Тай, М. Кіндерман, в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер).
3. Опитувальник «Види екзистенційної тривоги» (В. В. Брюгена, в адаптації В. Кучини).

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я» – коротка форма»

Опитувальник був створений К. Кізом, американським дослідником. Він звернув увагу на трьохвимірну структуру психічного здоров'я, яка була представлена у термінах частотності переживання ознак:

- гедонічного благополуччя – відчуття задоволення, насолоди і щастя в житті;
- психологічного благополуччя – включає в себе емоційну стабільність, задоволення від власної особистісної реалізації та внутрішню гармонію;
- соціального благополуччя – стан соціального добробуту та задоволення взаємодією з іншими людьми і спільнотою тощо.

Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак адаптували дану методику на українській вибірці. Але, на жаль, ця методика не є стандартизованою.

Наявний опитувальник містить в собі 14 запитань. Опитувальник

допомагає нам визначити стан опитуваних, а саме: «процвітання», «помірний рівень» та «пригнічення». Всі відповіді на питання оцінюються за такими балами: ніколи – 0 балів, 1-2 рази – 1 бал, приблизно 1 раз на тиждень – 2 бали, приблизно 2-3 рази на тиждень – 3 бали, майже кожен день – 4 бали, кожен день – 5 балів. У наведеній нижче таблиці 2.4 наявні результати дослідження переведені у відсотковий вигляд.

Таблиця 2.4 – Описова статистика за шкалами опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The mental Health continuum – short form») (К. Кіз)

Показники описової статистики	Показники			
	Гедонічне благополуччя	Соціальне благополуччя	Психологічне благополуччя	Загальне благополуччя
Мінімальне значення	6,6	0	10	10
Максимальне значення	100	76	96,6	84,285
Середнє значення	48,83(3)	38,4	56,416	48,357
Стандартне відхилення	27,606	21,123	25,624	22,156
Медіана	43,3(3)	38	56,6	52,857

Надалі було сформовано припущення, що в українців гедонічне благополуччя буде переважати над соціальним і психологічним. Для перевірки даного припущення було використано t-критерій Стьюдента для залежних вимірів. Результати порівняння наведені у табл. 2.5.

Виходячи з отриманих даних, можна зробити висновок, що дане припущення має часткове підтвердження. Отже, ми можемо констатувати, що рівень гедонічного благополуччя ($M=48,83$) вищий за рівень соціального ($M=39,4$; $t=3,109$, $p=0,0034$), але значно нижчий, ніж рівень психологічного

($M=56,41$ $t=2,249$, $p=0,0302$) благополуччя.

Таблиця 2.5 – Розбіжності у показниках вираженості гедонічного благополуччя в порівнянні з іншими показниками психічного здоров'я

Вид благополуччя	Середнє значення	Емпіричне значення за критерієм Ст'юдента	Рівень значущості	Середнє значення	Вид благополуччя
Гедонічне	48,83	3,109	0,0034	38,4	Соціальне
Гедонічне	48,83	2,249	0,0302	56,41	Психологічне

Дивлячись на отримані результати, можна дійти висновку, що соціальне благополуччя демонструє нам нижчі результати за гедонічне, тому що в період війни більшість людей суттєво скоротило коло свого спілкування. Певна частина українців змінили місце проживання, через що: сім'ї, друзі, спільноти роз'єдналися. У людей змінюються погляди на життя і спільні інтереси втрачаються. Хтось обирає для себе ізолюватися від навколишнього світу і мінімізувати соціальні контакти задля власного спокою та відновлення сил тощо.

Нижчі показники гедонічного благополуччя в порівнянні з психологічним, можна пов'язати з тим, що наразі, через війну, люди доволі втомлені, їм не вистачає сил і ресурсу для нормального функціонування. Відчуття постійного стресу та тривожності, страх за своє життя та рідних, втома від обстрілів та невідомості через своє майбутнє, не дають змоги проживати в спокої кожен день. Українці не мають можливості отримувати насолоду і задоволення від життя.

Перевіримо ще одне припущення. Ми сформулювали припущення, що психологічне благополуччя українців буде переважати над соціальним благополуччям. Результати порівняння наведені у табл. 2.6.

Виходячи з отриманих даних, можна зробити висновок, що дане припущення підтверджується. Отже, ми можемо констатувати, що рівень психологічного благополуччя ($M=56,4$) переважає над рівнем соціального

благополуччя ($M=38,4$) ($t=7,33$, $p=0,000$).

Таблиця 2.6 – Розбіжності у показниках вираженості соціального благополуччя в порівнянні з іншими показниками психічного здоров'я

Вид благополуччя	Середнє значення	Емпіричне значення за критерієм Стьюдента	Рівень значущості	Середнє значення	Вид благополуччя
Соціальне	38,4	7,333	0,000	56,41	Психологічне

Всі отримані показники мають невисокі значення, але найвищі показники серед українців, які пройшли опитування ми можемо побачити саме по психологічному благополуччю. Отже, виходячи з отриманих даних, можна зробити висновок, що в українців переважає рівень психологічного благополуччя, а найнижчий рівень має соціальне. Ми отримали такі низькі дані по соціальному благополуччю, через те, що в період війни, дуже багато людей змінили місце свого проживання, також відчутно вплинула зміна оточення, відчуття належності до якихось компаній значно зменшується. Через війну у багатьох людей змінюються їхні цінності і пріоритети, саме тому гедоністичне і психологічне благополуччя має вищі показники за соціальне благополуччя.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Дана методика включає три субшкали:

- «психологічне благополуччя» – спроможність тримати під контролем своє життя, бути оптимістично налаштованою людиною щодо свого майбутнього, бути впевненим у власному виборі, своїх поглядах на життя та життєвій позиції, йти до своєї мети, розвиватись та вдосконалювати свої навички і вміння тощо);
- «фізичне здоров'я та благополуччя» – задоволення станом свого фізичного здоров'я, якісним сном, ефективністю роботи та

спроможністю виконувати повсякденні обов'язки, наявність можливості займатися спортом, насолоджуватися відпочинком, відсутність почуття тривожності, депресивних настроїв тощо;

- «стосунки» – задоволення своїх соціальних потреб, зручність у взаємодії та спілкуванні з іншими особами, задоволеність дружніми і особистими зв'язками, можливість звертатися за допомогою до інших людей і отримувати підтримку, відчуття задоволеності від свого інтимного життя тощо.

Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale», модифікована методика містить в собі 24 питання, проте в порівнянні з оригінальною методикою тут можна побачити не 4-бальну, а 5-бальну шкалу оцінювання. Всі питання оцінені саме за 5-бальною шкалою, а саме: 1 бал – «зовсім ні», 2 бали – «трохи», 3 бали – «середньо», 4 бали – «дуже сильно», 5 балів – «надзвичайно сильно». У наведеній нижче таблиці 2.7 наявні результати проведеного дослідження.

Таблиця 2.7 – Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя

Рівень вираженості ознаки	Ознаки							
	Психологічне благополуччя		Фізичне здоров'я та благополуччя		Стосунки		Суб'єктивне благополуччя	
	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%	Кіл-ть	%
Низький	24	60	26	65	28	70	26	65
Середній	12	30	9	22,5	9	22,5	10	25
Високий	4	10	5	12,5	3	7,5	4	10

Після проведення дослідження за методикою «Суб'єктивного благополуччя БіБіСі», можна звернути увагу на те, що за отриманими даними більшість українців, які проходили дане опитування мають невтішні результати. З усіх ознак суб'єктивного благополуччя, найнижчі значення мають досліджувані за шкалою «Стосунки». 28 людей мають низький рівень

задоволеності стосунками, що представляє собою 70% від загальної вибірки, і тільки 3 людини, що складають 7,5%, мають високий рівень задоволення своїми дружніми і особистими зв'язками. За шкалою «Фізичного здоров'я» 26 людей мають низький рівень задоволеності своїм фізичним станом, що представляє собою 65% від загальної вибірки, і тільки 5 людей, що складають 12,5% , мають високий рівень задоволеності фізичним станом. Найбільш високі результати люди мають за шкалою «Психологічне благополуччя»: 24 людини мають низький рівень задоволеності своїм психологічним благополуччям, що представляє собою 60%, і 4 людини мають високий рівень психологічного благополуччя.

З отриманих результатів, можна побачити, що найнижчі показники представлені по шкалі «Стосунки», що свідчить про відсутність задоволеності соціальних потреб, мінімізацію взаємодії і спілкування з іншими людьми, зменшення особистісних контактів. Відчутно зростає неспроможність підтримання соціальних зв'язків на тому ж рівні, що й до війни, через: зміну місця проживання, втрату близьких людей, фізичну і моральну втому тощо.

Найбільші показники з отриманих результатів опитування, представлені за шкалою «Психологічне благополуччя». Людина доволі цікава істота, яка з часом пристосовується до будь-яких обставин свого життя. Тому, навіть в період війни, люди поступово звикають до тривог, вибухів і смертей. Декілька років тому, українці навіть уявити не могли як зміниться їх життя, що їм прийдеться воювати; переїзжати в інші міста, залишаючи свої домівки; під звуки сирен і вибухів ходити на роботу тощо. Завдяки вмінню адаптуватись, люди поступово стабілізують свій психологічний стан, який наразі має вищі показники ніж «Фізичне здоров'я» і «Стосунки».

Якщо підвести підсумок, то високий рівень суб'єктивного благополуччя мають лише 4 осіб з 40 людей, які проходили дане опитування, середній рівень - 10 осіб, низький – 26 осіб. Це свідчить про те, що у часи війни, людям важче дбати про себе, свій психологічний та фізичний стан, підтримувати соціальні зав'язки та загальне самопочуття. Люди втомлені і виснажені, роз'єднання

сімей, втрати, які ми несе́м через війну впливають на життя кожної людини.

Опитувальник Вінцента Ван Брюгена «Види екзистенційної тривоги» в адаптації В. Кучини

Версія українського опитувальника має назву «Види екзистенційної тривоги». Методика була адаптована згідно із стандартними алгоритмами роботи з іноземними психодіагностичними інструментами: було переведено англomовну версію, перевірено внутрішню узгодженість, конструктну, дискримінантну та конкурентну валідності, а також факторну структуру. Даний опитувальник складається із 22 різноманітних питань.

Опитувальник ґрунтується на визначенні п'яти ключових екзистенційних проблем, серед яких є шкала страху перед смертю, (вона містить такі питання: 4, 5, 10, 12, 14, 15, 17, 20), втрата сенсу в житті (питання: 1, 6, 11, 16), ідентичності (питання: 2, 8, 13, 18, 22), страх провини (питання: 7) та останній страх самотності (питання: 3, 9, 19, 21).

Екзистенційний страх перед смертю включає в себе тривогу перед невідомим, сумнів у тому, що відбудеться після смерті, страх перед тим, що може статися після закінчення земного життя, а також тривогу перед раптовими подіями, які можуть відбутися у невідомому майбутньому.

Екзистенційний страх перед втратою сенсу виражається у переживанні відсутності цінностей у житті.

Екзистенційна страх ідентифікації – відчуття різноманітних переживань людиною через пізнання своєї індивідуальності, неповторності й у той самий час її схожостей та відмінностей з навколишнім світом.

Екзистенційна провина – це певні переживання, коли ми розуміємо, що наші думки, емоції та внутрішні стани можуть мати вагомий вплив на те, що відбувається навколо нас.

Екзистенційний страх самотності пов'язаний із поняттями смерті та самоідентифікації, проте він являє собою окрему концепцію, що описує відчуття відокремленості людини від навколишнього світу.

Методика спочатку була створена голландською мовою, а потім

адаптована на англійську мову В. Ван Брюггеном. Для адаптації на українську мову була використана англомовна версія. Вона містить 22 запитання, які містять у собі п'ять шкал. Кожне запитання оцінюється за п'ятибальною шкалою: 1 бал – «ніколи», 2 бали – «рідко», 3 бали – «інколи», 4 бали – «часто», 5 балів – «завжди».

У наведеній нижче таблиці 2.8 наявні результати дослідження переведені у відсотковий вигляд.

Таблиця 2.8 – Описова статистика за шкалами опитувальника Вінцента Ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги»

Показники описової статистики	Показники				
	Страх смерті	Втрата сенсу життя	Самотність	Ідентифікація	Провина
Мінімальне значення	20	25	20	20	20
Максимальне значення	87,5	95	75	80	100
Середнє значення	51	53,25	42,125	45,3	43,5
Стандартне відхилення	17,113	17,67	16,751	17,028	23,484
Медіана	47,5	55	37,5	48	40

Надалі нами було сформульоване припущення, що в українців в період війни страх втрати сенсу буде вищий, ніж інші страхи. Для перевірки даного припущення ми використали t-критерій Стьюдента для залежних вибірок. Результати порівняння наведені у табл. 2.9.

Можемо зробити висновок, що припущення отримало часткове підтвердження. Отже, ми можемо констатувати, що рівень страху втрати сенсу життя ($M=53,25$) значно вищий, ніж страх самотності ($M=42,125$; $t=5,26$, $p=0,000$), ідентифікації ($M=45,3$; $t=4,217$, $p=0,00014$) та страх провини ($M=43,5$; $t=3,06$, $p=0,0039$).

Таблиця 2.9 – Розбіжності в показниках вираженості страху втрати сенсу життя у порівнянні з іншими екзистенційними страхами

Показник екзистенційного страху	Середнє значення	Емпіричне значення за критерієм Стьюдента	Рівень значущості p (двустороннє)	Середнє значення	Показник екзистенційного страху
Сенс	53,25	1,05	0,298	51	Смерть
Сенс	53,25	5,26	0,000	42,125	Самотність
Сенс	53,25	4,217	0,00014	45,3	Ідентифікація
Сенс	53,25	3,06	0,0039	43,5	Провина

Щодо порівняння страхів втрати сенсу і смерті дивлячись на отримані дані, ми можемо зробити висновок, що припущення не підтверджується, адже $p > 0,05$ вказує на те, що статистично значущих відмінностей не виявлено. Страх втрати сенсу та страх смерті мають найвищі показники, що не дивно в період війни. У всіх людей світогляд та цінності дуже змінилися. Здавалось би речі, які були раніше важливі, перейшли на другий план, з поміж усього люди нарешті змогли побачити, що є важливим і найціннішим у житті. Дуже багато людей бояться втратити сенс життя, тому що для когось це родина, робота тощо. В період війни – легко втратити не тільки матеріальні речі, але й все інше. Люди змінюються під впливом жахливих обставин на які не в змозі вплинути. Поруч зі страхом втрати сенсу стоїть страх смерті, що доволі природньо для нас. Кожна жива істота хоче жити, а не помирати, тому в період війни цей страх загострився.

Перевіримо ще декілька припущень. Ми сформуливали припущення, що страх смерті буде вищий за такі страхи: самотності, ідентифікації та провини. Результати порівняння наведені у табл. 2.10

Отже, ми можемо констатувати, що рівень страху смерті ($M=51$), має вищі показники за страх самотності ($M=42,125$; $t=4,638$, $p=0,000$), ідентифікації ($M=45,3$; $t=3,467$, $p=0,001$) та страх провини ($M=43,5$; $t=2,409$, $p=0,0207$).

Таблиця 2.10 – Розбіжності в показниках вираженості страху смерті у порівнянні з іншими екзистенційними страхами

Показник екзистенційного страху	Середнє значення	Емпіричне значення за критерієм Стьюдента	Рівень значущості р (двустороннє)	Середнє значення	Показник екзистенційного страху
Смерть	51	4,638	0,000	42,125	Самотність
Смерть	51	3,467	0,001	45,3	Ідентифікація
Смерть	51	2,409	0,0207	43,5	Провина

Останнє припущення, яке ми вирішили перевірити, було сформовано наступним чином: рівень переживання страху самотності переважає над переживаннями страхів ідентифікації та провини. Результати порівняння наведені у табл. 2.11.

Таблиця 2.11 – Розбіжності в показниках вираженості страху самотності у порівнянні з іншими екзистенційними страхами

Показник екзистенційного страху	Середнє значення	Емпіричне значення за критерієм Стьюдента	Рівень значущості р (двустороннє)	Середнє значення	Показник екзистенційного страху
Самотність	42,125	2,205	0,0334	45,3	Ідентифікація
Самотність	42,125	0,442	0,6604	43,5	Провина

Виходячи з отриманих даних зробити висновок, що припущення отримало часткове підтвердження. Отже, ми можемо констатувати, що рівень страху самотності ($M=42,125$) переважає над страхом ідентифікації ($M=45,3$; $t=2,205$, $p=0,0334$), проте, відсутні значущі розбіжності у рівні вираженості страхів самотності та провини ($M=43,5$; $t=0,442$, $p=0,6604$). Припущення не підтверджується, адже $p > 0,05$ вказує на те, що статистично значущих відмінностей не виявлено. Отже, найменший показник серед опитуваних – страх ідентифікації. Такі результати, ми отримали через те, що в часи війни у людей змінюються пріоритети та фокус уваги. Замість того, щоб перейматися

пізнанням та пошуком себе у цьому світі, люди просто прагнуть залишитись в живих та мати жагу до життя. В українців немає ні часу, ні ресурсу на самопізнання, бо спочатку вони мають закрити свої першочергові потреби: в їжі, одязі, житлі тощо. На жаль, через небезпеку, яку люди відчують на собі кожного дня, можливість пізнання своєї індивідуальності та неповторності серед інших людей переходить на другий план.

2.3. Аналіз розбіжностей рівня психологічного благополуччя українців, які знаходяться в Україні та поза її межами

Задля аналізу даних, визначення суттєвих розбіжностей, в нашій роботі був використаний однофакторний дисперсійний аналіз за непараметричним критерієм Крускала-Уолліса («односторонній дисперсійний аналіз рангів»). Цей критерій рекомендовано використовувати для визначення наявності статистично значущих відмінностей між двома або більше групами незалежної змінної на порядкових або інтервальних залежних змінних [40]. Також на користь застосування саме цієї процедури виступає невеликий обсяг вибірки, який не забезпечує нормальний характер розподілу даних.

Даний тест використовується для дослідження зв'язку між безперервною залежною змінною та категоричною пояснювальною змінною. Він аналогічний дисперсійному аналізу, але має перевагу в тому, що він непараметричний і має менше припущень. Однак він має обмеження, що він може тестувати лише одну пояснювальну змінну за раз.

Важливо розуміти, що критерій Крускала-Уолліса є комплексним статистичним тестом і не може сказати, які конкретні групи незалежної змінної статистично значно відрізняються одна від одної; це лише говорить про те, що принаймні дві групи були різними.

Надалі у таблиці 2.12 можна побачити дисперсійний аналіз за непараметричним показником Крускала-Уолліса, який зроблений за

результатами опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The mental Health continuum – short form») (К. Кіз).

Таблиця 2.12 – Порівняльний аналіз двох груп за видами благополуччя особистості (критерій Крускала-Уоліса)

Ознаки	Статистичні показники дисперсійного аналізу			
	χ^2	df	p	ϵ^2
Гедоністичне благополуччя	0,44	1	0,505	0,011
Соціальне благополуччя	0,84	1	0,357	0,021
Психологічне благополуччя	0,53	1	0,464	0,013
Загальне благополуччя	0,18	1	0,665	0,004

Виходячи з отриманих даних, можемо зробити висновок, що відсутні розбіжності за всіма видами благополуччя. За опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз) ознаки гедоністичного, соціального, психологічного та загального благополуччя мають незначні відмінності у респондентів двох груп, які проживають під час війни на території України і закордоном. Тобто, місце перебування людей під час війни не впливає на переживання благополуччя.

У таблиці 2.13 можна побачити результати дисперсійного аналізу за непараметричним критерієм Крускала-Уоліса, який зроблений за показниками методики «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Незалежною змінною знов виступав показник місця проживання під час війни.

Виходячи з отриманих даних, можемо зробити висновок, що відсутні розбіжності за всіма наявними ознаками. За «Модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БіБіСі» ознаки психологічного, фізичного суб'єктивного благополуччя за задоволеністю стосунками встановлені незначні відмінності у респондентів двох груп, які проживають під час війни на території України і закордоном. Тобто, місце перебування людей під час війни не впливає на переживання благополуччя.

Таблиця 2.13 - Порівняльний аналіз двох груп за видами благополуччя особистості, діагностованими за методикою «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (критерій Крускала-Уоліса)

Ознаки	Статистичні показники дисперсійного аналізу			
	χ^2	df	p	ε^2
Психологічне благополуччя	0,44	1	0,507	0,011
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,018	1	0,892	0,000
Стосунки	0,009	1	0,924	0,000
Суб'єктивне благополуччя	0,035	1	0,850	0,000

У таблиці 2.14 можна побачити дисперсійний аналіз за непараметричним показником Крускала-Уоліса, який зроблений за результатами опитувальника Вінцента Ван Брюгена «Види екзистенційної тривоги».

Таблиця 2.14 – Порівняльний аналіз двох груп за рівнем переживання екзистенційних страхів (критерій Крускала-Уоліса)

Ознаки	Статистичні показники дисперсійного аналізу			
	χ^2	df	p	ε^2
Страх смерті	0,144	1	0,704	0,003
Втрата сенсу життя	0,001	1	0,968	0,000
Самотність	0,961	1	0,327	0,024
Ідентифікація	0,643	1	0,423	0,016
Провина	0,051	1	0,821	0,001

Виходячи з отриманих даних, можемо зробити висновок, що відсутні розбіжності за всіма видами екзистенційних страхів. За результатами опитувальника Вінцента Ван Брюгена «Види екзистенційної тривоги» - ознаки страху смерті, страху втрати сенсу життя, страху самотності, ідентифікації та провини мають незначні відмінності у респондентів двох груп, які проживають під час війни на території України і закордоном. Тобто, місце

перебування людей під час війни не впливає на переживання благополуччя.

Надалі, ми провели дисперсійний аналіз анкети і виділили ті питання в яких були відображення певні розбіжності.

Таблиця 2.15 – Дисперсійний аналіз за непараметричним показником Крускала-Уоліса створений за результатами заповненої анкети респондентами «Життя в умовах повномасштабної війни в Україні».

Питання	Статистичні показники дисперсійного аналізу			
	χ^2	df	p	ϵ^2
Оцініть небезпеку у Вашому регіоні проживання.	13,64	1	<,001	0,34
Чи приїзжали Ви в Україну на деякий період, а після того поверталися за кордон?	16,97	1	<,001	0,43
Чи змінювали Ви місце проживання у зв'язку з будь-якими обставинами, пов'язаними з війною?	10,82	1	0,001	0,27
Чи зазнали Ви майнових втрат під час війни?	2,93	1	0,087	0,07
Чи отримуєте Ви матеріальну допомогу від держави та благодійних організацій?	5,79	1	0,016	0,14

Таблиця 2.16 – Описова статистика питань з анкети

Показник	Показник					
	Місце проживання	Рівень небезпеки в регіоні проживання	Частота перетину кордону України	Частота зміни місця проживання	Наявність майнових втрат під час війни	Частота отримання матеріальної допомоги
Середнє значення	В Україні	4,95	0,55	0,75	0,6	0,45
	За кордоном	1,8	2	1,75	0,9	1,15
Стандартне відхилення	В Україні	2,76	1,1	0,91	0,99	0,75
	За кордоном	2,78	0,97	0,78	0,78	0,93
Медіана	В Україні	4	0	0,5	0	0
	За кордоном	1	2	2	1	1,5

Після отриманих результатів можемо зробити висновок, що за рівнем

значущості присутні розбіжності за даними показниками. Тому, надалі була проведена описова статистика за цими питаннями.

Виходячи з отриманих даних, ми можемо констатувати:

1. Рівень безпеки для життя значно вищий за межами нашої країни. Через війну люди відчують себе там більш захищено і спокійно.
2. Ті, хто виїхав за кордон з початку війни, порівняно часто відвідують Україну, повертаючись закордон. Отже, вони більш мобільні, ніж ті, хто залишився проживати в Україні.
3. Ті хто виїхав за кордон, частіше змінювали своє місце проживання, відвідуючи інші країни, інші міста, інші локації, в порівнянні з громадянами, які залишились в Україні.
4. Щодо майнових втрат, тут можна побачити незначну різницю ($p=0,08$), проте є тенденція, яка вказує, що більше втрат зазнали ті особи, які виїхали за кордон.
5. Значно більше матеріальної допомоги отримують люди, які виїхали за кордон. Українці, які лишились вдома, майже не мають матеріальної підтримки від держави та благодійних організацій.

2.4. Статеві розбіжності у переживанні психологічного благополуччя українцями

Ми вирішили дослідити наявність розбіжностей у відповідях між респондентами жіночої і чоловічої статі. Для цього був проведений тест Манна-Уїтні.

Це непараметричний статистичний тест, який використовується для порівняння двох вибірок або груп. Він допомагає виявити певні відмінності в значенні параметра між малими вибірками. У таблиці 2.17 можна побачити результати аналізу за тестом Манна Уїтні, який зроблений за отриманими показниками опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The mental Health continuum – short form») (К. Кіз). Незалежною

змінною виступала стать респондентів.

Таблиця 2.17 – Порівняльний аналіз двох груп за видами благополуччя особистості (критерій Манна-Уїтні)

Ознаки	Емпіричне значення	p
Гедоністичне благополуччя	156	0,927
Соціальне благополуччя	136	0,485
Психологічне благополуччя	143	0,617
Загальне благополуччя	145	0,671

У таблиці 2.18 ми наводимо описову статистику за групою чоловіків та жінок.

Таблиця 2.18 – Описова статистика за видами благополуччя особистості (критерій Манна-Уїтні)

Ознаки	Показники				
	Стать	Середнє значення	Медіана	SD	SE
Гедоністичне благополуччя	Жіноча	7,28	6,00	3,95	0,73
	Чоловіча	7,45	8,00	4,82	1,45
Соціальне благополуччя	Жіноча	9,21	9,00	5,39	1,000
	Чоловіча	10,64	12,00	5,08	1,53
Психологічне благополуччя	Жіноча	16,62	15,00	7,70	1,42
	Чоловіча	17,73	18,00	7,98	2,40
Загальне благополуччя	Жіноча	33,10	37,00	15,31	2,84
	Чоловіча	35,82	39,00	16,62	5,01

Виходячи з отриманих даних, можемо зробити висновок, що відсутні розбіжності за всіма наявними ознаками. За опитувальником «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз) ознаки гедоністичного, соціального, психологічного та загального благополуччя мають незначні відмінності у чоловіків та жінок. Тобто, стать респондентів не впливає на переживання благополуччя.

У таблиці 2.19 можна побачити результати аналізу за непараметричним статистичним тестом Манна Уїтні, який зроблений за показниками методики «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі». Незалежною змінною виступала стать респондентів.

Таблиця 2.19 – Порівняльний аналіз двох груп за видами благополуччя особистості, діагностованими за методикою «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (критерій Манна-Уїтні)

Ознаки	Емпіричне значення	p
Психологічне благополуччя	150	0,773
Соціальне благополуччя	155	0,903
Фізичне здоров'я та благополуччя	151	0,808
Загальне благополуччя	158	0,976

У таблиці 2.20 можна побачити описову статистику за групою чоловіків та жінок.

Таблиця 2.20 – Описова статистика за видами благополуччя особистості, діагностованими за методикою «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (критерій Манна-Уїтні)

Ознаки	Показники				
	Стать	Середнє значення	Медіана	SD	SE
Психологічне благополуччя	Жіноча	36,2	34,0	9,7	1,8
	Чоловіча	36,9	40,0	9,6	2,9
Фізичне здоров'я та благополуччя	Жіноча	19,1	19,0	5,1	0,96
	Чоловіча	19,2	20,0	5,9	1,79
Стосунки	Жіноча	14,7	14,0	4,2	0,79
	Чоловіча	14,1	13,0	3,1	0,95
Суб'єктивне благополуччя	Жіноча	70,0	66,0	17,1	3,19
	Чоловіча	70,2	72,0	17,8	5,37

Виходячи з отриманих даних, можемо зробити висновок, що відсутні розбіжності за всіма наявними ознаками. За методикою «Модифікованої

шкали суб'єктивного благополуччя БіБіСі» ознаки психологічного, фізичного суб'єктивного благополуччя та задоволеністю стосунками встановлені незначні відмінності у чоловіків та жінок. Тобто, стать респондентів не впливає на дані ознаки.

У таблиці 2.21 можна побачити результати аналізу за непараметричним статистичним тестом Манна-Уїтні, який зроблений за результатами опитувальника Вінцента Ван Брюгена «Види екзистенційної тривоги». Незалежною змінною виступала стать респондентів.

Таблиця 2.21 – Порівняльний аналіз двох груп за рівнем переживання екзистенційних страхів (критерій Манна-Уїтні)

Ознаки	Емпіричне значення	p
Страх смерті	128	0,33
Втрата сенсу життя	139	0,53
Самотності	130	0,376
Ідентифікації	117	0,2
Провина	118	0,18

У таблиці 2.22 ми наводимо описову статистику за групою чоловіків та жінок.

Таблиця 2.22 – Описова статистика за видами екзистенційних страхів (критерій Манна-Уїтні)

Ознаки	Показники				
	Стать	Середнє значення	Медіана	SD	SE
Страх смерті	Жіноча	20,97	19,00	6,94	1,28
	Чоловіча	18,91	16,00	6,68	2,01
Втрата сенсу життя	Жіноча	10,90	11,00	3,8	0,7
	Чоловіча	10,00	10,00	2,75	0,83
Самотності	Жіноча	8,79	8,00	3,66	0,67
	Чоловіча	7,45	7,00	2,2	0,66
Ідентифікації	Жіноча	11,86	13,00	4,49	0,83
	Чоловіча	9,91	8,00	3,36	1,01
Провина	Жіноча	2,34	2,00	1,26	0,23
	Чоловіча	1,73	2,00	0,78	0,23

Виходячи з отриманих даних, можемо зробити висновок, що відсутні розбіжності за всіма наявними ознаками. За результатами опитувальника Вінцента Ван Брюгена «Види екзистенційної тривоги» - ознаки страху смерті, страху втрати сенсу життя, страху самотності, ідентифікації та провини мають незначні відмінності у чоловіків та жінок. Тобто, стать респондентів не впливає на дані ознаки. Надалі ми вирішили провести порівняльний аналіз чоловіків і жінок за відповідями з анкети «Життя в умовах повномасштабної війни в Україні».

Таблиця 2.23 – непараметричний статистичний тест Манна-Уїтні створений за результатами заповненої анкети респондентами «Життя в умовах повномасштабної війни в Україні».

Питання	Емпіричне значення	p
Оцініть Ваш рівень хвилювання та занепокоєності стосовно власного життя.	85,0	0,024
Чи відчуваєте Ви підтримку близьких у цей складний період?	94,5	0,044
Оцініть за шкалою наскільки ресурсним є Ваш актуальний стан.	83	0,018
Оцініть за шкалою наскільки погіршилося Ваше психічне здоров'я за часи війни	79,5	0,014

Після отриманих результатів можемо зробити висновок, що за рівнем значущості присутні розбіжності за даними показниками. Тому, надалі була проведена описова статистика за цими питаннями у таблиці 2.24.

Таблиця 2.24 – Описова статистика питань з анкети

Показники	Стать	Показник			
		Рівень хвилювань	Підтримка від близьких	Ресурсність актуального стану	Погіршення стану психічного здоров'я
Середнє значення	жінки	5,03	8,31	5,06	5,62
	чоловіки	2,63	6,45	6,63	3,72

Продовження таблиці 2.24

Медіана	Жінки	5	9	5	6
	чоловіки	2	7	7	5

Виходячи з отриманих даних, ми можемо констатувати, що у жінок і чоловіків значуще різняться значення за певними показниками. Можна побачити, що рівень хвилювань у жінок є більш високим, ніж у чоловіків ($p=0,024$). Це підтверджує дані, що жінки більш емоційно реагують на стрес. Загалом вони є більш вразливими та тривалий стрес призводить до того, що жінкам стає важче контролювати свої емоції. Це схоже з результатами дослідження проведеними українськими вченими Н. Єрмаковою та О. Сауленко, які також відобразили статистично значущі розбіжності у показниках «емоцій» як копінг-стратегії досліджуючи респондентів жіночої та чоловічої статі. У досліджуваних жінок показники є вищими за показники чоловіків. Тобто загалом жінки стають емоційнішими через вплив стресових ситуацій [21].

Також жінки більше відчувають і отримують підтримку від близьких, ніж чоловіки ($p=0,044$). Для жінок пошук соціальної підтримки є більш важливою і значущою копінг-поведінкою ніж для чоловіків. В українській статті, якій досліджувались гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок ми знайшли підтвердження отриманим даним. Жінки частіше використовують емоційно-орієнтовані підходи та стратегії уникнення у вирішенні проблем, звертаючи увагу на соціальну підтримку оточення, тоді як чоловіки більшою мірою націлюють свої ресурси стратегіям «вирішення проблеми» [35].

Далі наведена ресурсність стану чоловіків, яка є вища (0,018) ніж у жінок. Це все пов'язано саме з тими наявними хвилюваннями та стресами, які виснажливо впливають на психологічний та фізичний стан жінок. Вони більш виснажені ніж чоловіки. Жінки мають певні відмінні реакції організму, щодо реагування на стрес, ніж чоловіки. Їх організм при наявному стресі виробляє більше гормонів стресу ніж чоловічий. Після усунення причин стресу, певний період часу організм продовжує далі виділяти гормони стресу у кров навіть

після припинення причини стресу. Також треба враховувати, що жінки не лише фізіологічно більш схильні до стресу, але і психологічно є більш вразливими. Тому ресурсність стану у чоловіків є вищою ніж у жінок [29, с.112].

Також стан психічного здоров'я за період війни у жінок за їх суб'єктивною оцінкою погіршився більше, ніж у чоловіків (0,014). Тобто, ми бачимо, що чоловіки, які проходили дане опитування більш стійкіші ніж жінки і мають краще самопочуття. Вони краще підлаштовуються під зміни у стресових ситуаціях.

Висновки до розділу 2:

Після проведеного нами дослідження, ми виявили наявні розбіжності за місцем проживання людей лише за деякими показниками з анкети «Життя в умовах повномасштабної війни в Україні». Розбіжності не були відображені за показниками психологічного благополуччя та інтенсивності переживання екзистенційних страхів. Тобто, можна зробити висновок, що місце проживання має невеликий вплив на переживання психологічного благополуччя українцями.

Також ми провели порівняльне дослідження задля визначення розбіжностей переживання психологічного благополуччя у респондентів жіночої та чоловічої статі. Після зробленого аналізу, ми не становили розбіжності в переживанні психологічного благополуччя за показниками психологічного благополуччя та інтенсивності переживання екзистенційних страхів. Проте, ми побачили певні відмінності завдяки показникам з анкети «Життя в умовах повномасштабної війни в Україні». Отже, стаття має значущий вплив на певні ознаки, особливо на самопочуття українців в умовах війни.

ВИСНОВКИ

1. Психологічне благополуччя може бути розглянуте з різних наукових підходів. Деякі підходи акцентують увагу на внутрішніх станах та емоціях людини, розглядаючи його як психологічний комфорт, задоволення від життя та внутрішній спокій. Інші підходи визначають психологічне благополуччя через здатність людини адаптуватися до зовнішніх обставин та впоратися з життєвими викликами та стресами. Феномен психологічного благополуччя активно досліджується у різних наукових галузях, таких як психологія, соціологія та медицина. Гедоністичний підхід зосереджений на суб'єктивному досвіді задоволення та щастя, вважаючи, що психологічно благополучна людина відчуває більше позитивних емоцій, ніж негативних. Евдемоністичний підхід ставить акцент на реалізації особистісного потенціалу та проживанні змістовного життя, враховуючи позитивний емоційний фон як результат такої реалізації. Когнітивний підхід звертає увагу на когнітивні оцінки та переконання, вважаючи, що психологічно благополучна людина має позитивний погляд на життя та вміє долати труднощі завдяки своїм ресурсам.

Психологічне благополуччя ми аналізуємо як складний, інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування особистості та виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу.

2. Ми вслід за концепцією К. Ріфф, яка визначила 6 елементів психологічного благополуччя: прийняття себе, контроль над обставинами, позитивні стосунки з іншими, наявність мети в житті, особистісне зростання, самодетермінація, розглядаємо цей феномен як багатокomпонентний.

Благополуччя поєднує різні аспекти людського життя та взаємодії між ними. Наразі виокремлюють кілька ключових компонентів благополуччя, які взаємодіють та впливають один на одного, а саме:

— Емоційне благополуччя – це спроможність людини відчувати та регулювати свої емоції. Сюди входять здатність переживати позитивні емоції,

такі як радість та задоволення, а також уміння ефективно керувати негативними емоціями, наприклад, стресом або тривогою.

— Соціальне благополуччя – це здатність людини підтримувати здорові та задовільні взаємини з іншими людьми. Це включає в себе відчуття приналежності до спільноти, наявність підтримки з боку близьких та здатність встановлювати і підтримувати міцні стосунки з сім'єю, друзями та колегами.

— Психологічне благополуччя – це стан, коли людина відчуває задоволення своїм життям, досягає своїх цілей і реалізує свій потенціал. Це включає в себе відчуття самоактуалізації, реалізації особистих цінностей та усвідомлення власних можливостей.

3. Практична частина нашого дослідження була направлена на встановлення розбіжностей у переживанні психологічного благополуччя українцями, які проживають в Україні та закордоном під час повномасштабного вторгнення. Проведене дослідження встановило, що майже всі респонденти знаходяться в пригніченому стані. Їх соціальне благополуччя, фізичне самопочуття та психологічне благополуччя зазнало негативний вплив через повномасштабну війну, яка триває вже два роки. З усіх респондентів, які приймали участь в нашому опитуванні: 70% опитаних мають низький рівень задоволеності стосунками і тільки 7,5% респондентів мають високий рівень задоволення своїми дружніми і особистими зв'язками; за статистикою відповідей, щодо фізичного самопочуття та здоров'я – 65% опитаних мають низький рівень задоволеності своїм фізичним станом і тільки 12,5% респондентів мають високий рівень задоволеності фізичним станом; щодо психологічного благополуччя – 60% опитаних мають низький рівень задоволеності своїм психологічним благополуччям.

4. Аналізуючи отримані дані, ми побачили, що місце перебування людей під час війни не впливає на переживання українцями різних форм благополуччя. Навіть українці, які виїхали за кордон і проживають в безпечному середовищі мають низький рівень психологічного благополуччя, так само як і українці, які залишились в Україні. Проте наявність розбіжностей

була встановлена за такими показниками анкети «Життя в умовах повномасштабної війни в Україні»: безпека в регіоні проживання, наявність майнових втрат, матеріальної допомоги, частота перетину кордону та зміни місця проживання. Українці, які перебувають на території України під час війни, мають більше стресових факторів, ніж українці які знаходяться за кордоном. Рівень безпеки для життя значно вищий за межами нашої країни. Через війну люди відчують себе там більш захищено і комфортно, мають можливість змінювати місцепроживання, отримують матеріальну допомогу від інших країн та благодійних організацій тощо. Люди, які залишились проживати в Україні залишились зі своїми проблемами сам на сам.

5. Аналізуючи отримані результати за показниками методик, використаних у нашому дослідженні, ми встановили, що стать респондентів не впливає на переживання ними різних форм благополуччя. Були визначені значущі розбіжності за показниками анкети «Життя в умовах повномасштабної війни в Україні», а саме: рівень хвилювань у жінок є більш високим, ніж у чоловіків; жінки більше відчують і отримують підтримку від близьких, ніж чоловіки; ресурсність стану чоловіків є вища, ніж у жінок. Це все пов'язано саме з тими наявними хвилюваннями та стресами, які виснажливо впливають на психологічний та фізичний стан жінок. Вони більш виснажені, ніж чоловіки. Також стан психічного здоров'я за період війни у жінок за їх суб'єктивною оцінкою погіршився більше, ніж у чоловіків. Тобто, чоловіки, які проходили дане опитування, більш стійкіші, ніж жінки, і мають краще самопочуття. Вони краще підлаштовуються під зміни у стресових ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Дніпропетровськ. Вид-до ДНУ. 2006. 336 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості. Сходження до духовності. Київ. Либідь. 2006. 272 с.
3. Белікова Ю.В. «Емоційна логика»: гендерна специфіка соціальної дії. *Український соціум*. 2011. № 4 (39). С. 31–33.
4. Белікова Ю.В. Емоції і почуття. соціологічний аналіз. Типізація групових емоцій. *Вісн. Одеського нац. ун-ту. Соціологія, політичні науки*. Одеса. 2011. С. 168–173.
5. Белікова Ю.В. Можливості соціометрії у вивченні групових емоцій. *Наукові праці. наук.-метод. журн. Миколаїв. Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили*. 2011. Вип. 144, Т. 156. Соціологія. С. 6–9.
6. Блінов О.А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час. Навч.-методичний посібник. Київ. НАУ. 2006. 80 с.
7. Бочкор Н.П., Дубровська Є.В., Залеська О.В. та ін. Соціальнопедагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період. Київ. МЖПЦ «Ла Страда-Україна». 2014. 79 с.
8. Бриндюков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб. Тернопіль. 2018. 67 с.
9. Військова психологія у вимірах війни і миру. проблеми, досвід, перспективи. *Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. КНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. С. 104-158.
10. Гацько А.Ф., Смігунова О.В. Емоційний інтелект як стратегічний важіль лідерства. *Вісник Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка*. 2016. Вип. 177. С. 56-67.

11. Герило Г.М. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.
12. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів. Видавництво Старого Лева. 2015. 416 с.
13. Головатий М.Ф. Соціальна політика і соціальна робота. Термінологічно-понятійний словник. Київ. МАУП. 2005. 560 с.
14. Гордієнко К. Самоактуалізація студентів та ефективність їхньої соціально-психологічної адаптації. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства / За ред. Л.В. Помиткіної, О.П. Хохліної. К.: ТОВ «Альфа-ПК», 2019. С. 192-204.
15. Горленко В. М., Лунченко Н. В., Мельник А. А. та ін. Статистичний бюлетень показників розвитку психологічної служби та психолого-медико-педагогічних консультацій за 2015-2016 навчальний рік. Київ. УНМЦ практичної психології і соціальної роботи. 2016. 50 с.
16. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків. Віват. 2018. 520 с.
17. Григоренко І.О., Савельєва Н. М. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в сучасних умовах : Навч. посіб. для студ. і магістр. спец-тей «Соц. робота» і «Соц. педагогіка». Полтава. ПНПУ. 2017. 100 с.
18. Діти, жінки та сім'я в Україні : стат. збірник. Київ. Державна служба статистики України. 2020. 384 с.
19. Дубовик С.Г., Драбчук Т.І. Розвиток емоційного інтелекту сучасних менеджерів як основа їх успішної діяльності. *Вісник Сумського національного аграрного університету. Серія «Економіка і менеджмент»*. 2014. Вип. 5. С. 8-14.
20. Дубравська Д.М. Основи психології : навч. посіб. для вузів. Львів. «Світ». 2011. 280 с.
21. Єрмакова Н., Сауленко О. Психологічні особливості проявів стресостійкості у сучасної молоді. *Психологічні науки*, 2020. № 11 (87) . DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-11-87-13>

22. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В., Івкін В., Ковальчук О. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
23. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини. психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. монографія. Київ. Міленіум. 2004. 243 с.
24. Коструба Н., Фіщук О. Психічне здоров'я в умовах кризи. Монографія. Луцьк. Вежа-Друк 2023. 180 с.
25. Кравчук С. Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2018. № 11. С. 156–164.
26. Крестовська Н.М. Права дитини під час збройного конфлікту. сучасні українські реалії. *Права людини в Україні в сучасних умовах. пошук нових механізмів утвердження та забезпечення* : матеріали Міжнар. наук. практ. конф. Київ. 10 грудня 2014 року. Київ, 2014. С. 56–63.
27. Крижна В. Соціальні права громадян: соціальний захист та соціальне забезпечення. *Соціальні права та їх захист адміністративним судом: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф.* (Київ, 4 вер. 2020 р.). Київ. 2020. С. 70–74. URL: <https://rm.coe.int/materials-socialrights-2020/1680a165f8>
28. Кучина В.В. Адаптація та валідація англomовної версії опитувальника Вінцента Ван Брюггена «Види екзистенційної тривоги». *World Science*, Vol.3(6(58)). P.56-65. DOI: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ws/30062020/7123.
29. Лисенко К. Гендерні особливості стресостійкості та пізнавальних процесів до та після стресової ситуації. Українська інженерно-педагогічна академія. С.111-114. URL: https://eprints.kname.edu.ua/44333/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_28-111-117.pdf

30. М'ясоєдов В., Огнєв В., Чухно І., Мартиненко Н. Соціальне благополуччя та його роль в системі громадського здоров'я. ХНМУ, Харків. С.11-13. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/bitstream.pdf>
31. Петерсон К., Селігман М. Сильні сторони та чесноти характеру/ *Довідник і класифікація*. Оксфорд: Видавництво Оксфордського університету, 2004.
32. Савіцина, Є. В. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів* (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія : А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 316-319.
33. Садковий В.П., Тімченко О.В. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. кол. монографія. Харків. Вид-во НУЦЗУ. 2017. 219 с.
34. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. К. : 2016, Серія Психологія, (59). С. 42-43.
35. Ткачук Т., Мягких А. Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. URL: https://www.researchgate.net/publication/340840484_GENDERNI_OSOBLIVOS TI_KOPING-POVEDINKI_COLOVIKIV_TA_ZINOK
36. Яковенко О. В. Психологічне благополуччя як особистісний феномен. *Науково-практична конференція "Особистість у просторі проблем XXI століття"* : програма і матеріали, 25 лютого 2021 року, Київ, Україна / Національний університет "Києво-Могилянська академія". Київ : НаУКМА, 2021. С. 97-100.
37. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited. *Konality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

38. Teghe D., Rendell K. Social Wellbeing: A Literature Review. *School of Social Work & Welfare Studies, CQU*: Rockhampton. 2005. P 20.
39. Madeson M. Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing, 2017. URL: <https://positivepsychology.com/perma-model/>
40. Laerd statistics. Kruskal-Wallis H Test using SPSS Statistics. URL: <https://statistics.laerd.com/spss-tutorials/kruskal-wallis-h-test-using-spss-statistics.php>

Ім'я користувача:
Педагогіки та психології Кучерява Катерина

ID перевірки:
1016351082

Дата перевірки:
12.06.2024 10:07:50 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:
12.06.2024 11:10:45 EEST

ID користувача:
100005735

Назва документа: Ковтуненко О.М. Психологічне благополуччя українців під час повномасштабної війни

Кількість сторінок: 75 Кількість слів: 16505 Кількість символів: 123424 Розмір файлу: 362.77 KB ID файлу: 1016154759

3.37% Схожість

Найбільша схожість: 0.42% з Інтернет-джерелом (<http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/documents/Nikonenko3.p..>)

2.29% Джерела з Інтернету 216 Сторінка 77

2.92% Джерела з Бібліотеки 268 Сторінка 79

0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи 1