

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»

Анни ПЕРУН

2 курсу, денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Рецензент:

доктор психологічних наук, професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«5» грудня 2023 р., протокол №5

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології
доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

**Львів
2023**

АНОТАЦІЯ

ПЕРУН Анна Миколаївна. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз підходів до вивчення суб'єктивного благополуччя в межах психологічної науки; охарактеризовано компонентне наповнення суб'єктивного благополуччя особистості. Зокрема, визначено, що досі не існує єдино спільного бачення щодо трактування суб'єктивного благополуччя. Суб'єктивне благополуччя розглядається як наближений до психологічного благополуччя конструкт, ототожнюється з ним чи є його складовою. Суб'єктивне благополуччя визначено динамічним складним утворенням, що інтегрує в себе когнітивні та емоційні складові і виявляється в оцінці людиною власного життя загалом і окремих сфер, що стосуються міри можливості задоволення потреб, власних зразкових уявлень, сформованих у процесі соціалізації та об'єктивних чинників. Поняття суб'єктивне благополуччя є багатоаспектним, що включає в себе окремі психологічні феномени, які в сукупності дозволяють визначити ідеально сприятливу формулу для стабілізації та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя в умовах війни. Серед них: самоприйняття; встановлення позитивних якісних стосунків з оточенням; особистісний розвиток і зростання; цілепокладання, реалізація, філософія сенсу; адаптивність та автономність (когнітивний та поведінковий компоненти). Визначені компоненти суб'єктивного благополуччя є багатовимірними.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, задоволеність життям, українці, війна.

ANNOTATION

PERUN Anna Mykolayivna. Features of subjective prosperity of Ukrainians are in the conditions of war

In qualification work the theoretical analysis of going is carried out near the study of subjective prosperity within the limits of psychological science; the component

filling of subjective prosperity of personality is described. In particular, certainly, that until now does not exist only general vision in relation to interpretation of subjective prosperity. Subjective prosperity is examined as close to psychological prosperity конструкт, equates with him or is him by a constituent. Subjective prosperity is certain dynamic difficult formation, that integrates for itself когнітивні and emotional constituents and it appears in an estimation the man of own life on the whole and separate spheres, that touch the measure of possibility of satisfaction of necessities, own exemplary presentations formed in the process of socialization and objective factors. Concept subjective prosperity is multidimensional, that includes for itself the separate psychological phenomena that in totality allow to define ideally a favourable formula for stabilizing and increase of level of subjective prosperity in the conditions of war. Among them: самоприйняття; establishment of positive quality relationships is with surroundings; personality development and increase; цілепокладання, realization, philosophy of sense; adaptivity and noninteraction (когнітивний and поведінковий components). Certain components of subjective prosperity are multidimensional.

Keywords: subjective prosperity, psychological prosperity, satisfaction by life, Ukrainians, war.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
Розділ 1. Суб'єктивне благополуччя як предмет психологічного аналізу.....	8
1.1. Наукові підходи до вивчення феномену суб'єктивного благополуччя.....	8
1.2. Характеристика компонентів суб'єктивного благополуччя особистості..	14
Висновки до першого розділу	19
Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни	21
2.1. Організаційні та методичні засади дослідження, характеристика вибірки	21
2.2. Описовий та порівняльний аналіз, інтерпретація результатів дослідження.....	28
2.3. Результати кореляційного аналізу емпіричних даних.....	63
Висновки до другого розділу	74
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ	90

ВСТУП

Актуальність проблеми. Наше сьогодення диктується умовами воєнного часу, політичними, соціально-економічними, культурними змінами, а також підкріплене зростанням хронічного стресу і психологічного напруження, ускладненнями у побудові особистого життя, обмеженістю життєвих виборів, самоствердження та труднощами адаптації. Хиткість безпеки, травматизація внаслідок воєнних дій, суперечливість у оцінці подій у суспільстві є факторами, що паралізують усі сфери життя та саму особистість. Негативному впливові особливо піддається стан психологічного здоров'я, погіршується здатність до встановлення і підтримки міжособистісних стосунків. Тло невизначеності та динаміка кризових феноменів в часі російсько-української війни особливо скорочує міру втілення бажаних можливостей сучасної людини, реалізацію потенціалів, і як наслідок знижується якість відчуття психологічного благополуччя. Опорним фактором стабілізації та відновлення власної психологічної життєспроможності є суб'єктивне відчуття благополуччя.

Так, важливо розглядати феномен суб'єктивного благополуччя особистості як провідний інструмент ресурсного потенціалу та критерій зростання серед жахів війни. Вивчення та дослідження компонентів даного феномену дозволить розширити арсенал психологічної допомоги та самодопомоги. Якісне оперування і покращення складових суб'єктивного благополуччя стане найвагомішим наслідком підвищення життєдіяльності людини. Даний фактор в умовах війни є провідним і дозволяє особистості долати перешкоди та успішно стверджуватись.

Об'єкт дослідження: суб'єктивне благополуччя особистості

Предмет дослідження: суб'єктивне благополуччя українців в умовах війни

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз суб'єктивного благополуччя як психологічного феномену та емпірично дослідити особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах російсько-української війни.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз та визначити підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя в межах психологічної науки.
2. Охарактеризувати компонентне наповнення суб'єктивного благополуччя особистості.
3. Емпірично дослідити особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: припустимо, що рівень психологічного благополуччя визначає копінг-поведінку особистості. Чим вищий рівень психологічного благополуччя, тим меншою мірою виявляється стратегія орієнтування на емоції.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступили наукові погляди зарубіжних науковців А. Маслоу, Н. Бредбурна, Е. Дінера, К. Ріфф, В. Вілсона, А. Вотермана, Р. Раян, Е. Десі, Р. Доджа, Дж. Келлі, В. Франкла, А. Дейлі, Дж. Хайтона, Л. Сандерса та українських дослідників Т. Титаренко, М. Каніболоцької, Б.С. Братуся, Л. М. Яворської, Г. С. Філоненко, І. І. Галецької, І. С. Горбаль, Т. В. Данильченко, І. Ф. Аршави, Д. В. Носенко.

Наукова новизна полягає у розширенні та поглибленні уявлень про феномен суб'єктивного благополуччя особистості.

Практичне значення полягає у можливості використання дібраних методик у дослідженнях суб'єктивного благополуччя особистості, що можуть служити орієнтиром для подальших наукових опрацювань.

Методи дослідження: теоретичні методи: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація - дозволили описати наукові підходи, методи дослідження, розкрити сутність феномену суб'єктивного благополуччя, опрацювати наукові психологічні джерела; емпіричні методи: опитування, тестування, анкетування, зокрема:

- методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (The modified bbc subjective well-being scale (BBC-SWB))
- методика Ш. Шварца «Портрет цінностей» (адаптовано І. Семків)

- методику дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях (The Coping Inventory For Stressful Situations (CISS))
- коротку авторську анкету, що визначає та досліджує рівень суб'єктивного благополуччя окремих сфер життя.

Результати дослідження підлягали кількісному аналізу, використовуючи статистичні методи, та якісний аналіз. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів здійснювалася за допомогою методів математичної статистики IBM SPSS Statistics 20 та Microsoft Office Excel.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, теоретичного та емпіричного розділів, висновків, літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУ

1.1. Наукові підходи до вивчення феномену суб'єктивного благополуччя

Дослідження феномену суб'єктивного благополуччя особистості є актуальним напрямом як серед зарубіжних (А. Маслоу [50] , Н. Бредбурн [47;58], Е. Дінер [45] , К. Ріфф [56] , В. Вілсон [48], А. Вотерман [60], Р. Раян [43; 44], Е. Десі [44], Р. Додж, А. Дейлі, Дж. Хайтон, Л. Сандерс [28], В. Франкл [36]), так і серед українських науковців (Т. Титаренко [32; 33], М. Каніболоцька [40], Л. М. Яворська [39], Г. С. Філоненко [5], І. І. Галецька [4], І. С. Горбаль [6], Т. В. Данильченко [9], І. Ф. Аршава [1;11;3], Д. В. Носенко [10]). З огляду на багатоаспектність наукових підходів, важливо розглянути насамперед центральне поняття досліджуваного феномену.

Благополуччя», як психологічний науковий термін з'явився у позитивній психології, яка націлена на вивчення стану оптимального функціонування особистості. Суб'єктивне позитивне відчуття та прагнення благополуччя є базовою умовою психологічної повноцінності людини [9].

Звертаючись до доробків науковців-психологів, що належать досліджуваній темі, концепт суб'єктивного благополуччя першочергово був недовершеним та довгий час підмінювався пов'язаними з ним конструктами.

Так, на витоці психологічних учень суб'єктивне благополуччя трактувалось як відчуття щастя та носило емоційний контекст. Пізніше було виявлено, що таке визначення є неповним та залишає поза увагою суб'єктивну картину оцінки і сприймання особистістю дійсності. Відтак, у наукових джерелах частою була згадка понять: щастя, якість життя, задоволеність життям, благополуччя, психологічне благополуччя тощо. Відсутність понятійного кордону у співвідношенні цих термінів є окремою теоретичною проблемою [10].

Так, є потреба дослідити природу виникнення та зміст цих понять. У наукових джерелах часто виникає плутанина в оперуванні поняттями

суб'єктивне та психологічне благополуччя. Частина науковців ототожнюють ці терміни (Титаренко [31]), інші вбачають істину, об'єднуючи ці феномени в одне (І.І. Горбаль, [7]). Дуже часто науковці досліджуваний феномен включають у структуру психологічного благополуччя (Сердюк, [28]) чи вивчають обернено. Найчастіше у наукових джерелах дані феномени позиціонують як взаємодоповнюючі явища, що виступають показником позитивного функціонування особистості.

Вивчення суб'єктивного благополуччя як окремого багатовимірного поняття започаткували американські дослідники в 1960-і роки. Психолог-позитивіст Н. Бредбурн заклав теоретичну базу, визначивши поняття “психологічного благополуччя”. Останнє на його думку, є тотожне відчуттю щастя та задоволеністю життям. Вчений наголошує, що тут важлива перевага між двома афектами: позитивним та негативним, в сторону першого. Лише за цієї умови досягається високий рівень благополуччя [24].

Послугуючись теорією Н. Бредбурна, дослідник Е. Дінер розширив концепт психологічного благополуччя та додав вагому змінну «задоволеність життям». Він розглядав суб'єктивне благополуччя як трьох компонентну психологічну структуру: задоволення (задоволеність життям), приємні (тобто позитивні) та неприємні (негативні) емоції. На думку автора даної концепції, важливим є вивчення не тільки позитивної сторони афектів, що переживає людина, бо досліджуване поняття носить глибоко суб'єктивну природу. Таке доповнення значно просунуло становлення суб'єктивного благополуччя, як окремого феномену, однак, досі не існує однотайності науковців про те, які сфери діяльності людини слід піддавати оцінці.

«Задоволеність життям» як нововведений Е. Дінером компонент досліджувала К. Ріфф. На її думку, досягненню благополуччя сприяють не тільки позитивно «насичені» чинники і аспекти життя, а й негативний (травмуючий) досвід. Це відбувається через глибоке осмислення, усвідомлення та потребу в емпатії. Більше того, такі процеси часто є основою для підвищення якості благополуччя людини [55].

К. Ріфф виділила 6 структурних компонентів психологічного благополуччя, які диктують не гедоністичні ознаки феномену, а пов'язані з актуалізацією власного потенціалу та спрямовують особистість на розвиток та реалізацію :

- автономія
- самоприйняття;
- цілепокладання;
- автономія;
- особистісне зростання
- позитивізм у відносинах з оточенням;
- управлінська компетентність (управління навколишнім середовищем);
- цілепокладання; (Ryff, 1989). [56].

К. Ріфф у своїй теорії психологічне благополуччя трактує як складний, інтегральний феномен, що визначається позитивним функціонуванням особистості. Дослідниця вважає, що в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації свого потенціалу, якісній комунікації особистості з соціумом виражається саме психологічне благополуччя, натомість суб'єктивне благополуччя виступає його складником.

Зарубіжний науковець В. Вілсон визначає досліджуване явище як феномен “благополуччя особистості”, що відносить його наукові погляди до гедоністичних підходів. «Благополуччя», на його думку, визначається як результат досягнення задоволеності в різних сферах, а задоволеність проживається як стан щастя. [18].

Вище згаданий концепт щастя у контексті вивчення цієї проблематики досліджував А. Ватерман. Джерелом щастя визнається спрямованість на реалізацію глибинних цінностей, що пов'язано з напругою і зусиллями, спрямованими на вирішення проблем.

Потребу досліджувати проблеми задоволеності життям та благополуччя бачили автори теорії самодетермінації Р. Раян і Е. Десі. Тут, концептуальною основою виступають базові потреби людини :

- позитивні стосунки – потреба з зв'язку з іншими , «бути у зграї», прагнення до близькості з іншими. Потребу закривають турботливі відносини з оточенням;
- самодетермінація – потреба в автономії, відсутність контролю з боку інших;
- компетентність – потреба, яка визначається ефективною діяльністю оточенні та схваленням дій. Позитивний зворотній зв'язок закріплює ефект задоволення потреби. [47].

Отже, дослідники напряду пов'язують задоволення потреб і контекст соціального оточення людини в актуальному часі. Так, якщо середовище сприятливе для задоволення потреб, то рівень благополуччя підвищується, в випадку, коли потреба не закривається – рівень благополуччя знижується [53].

Варто зауважити, в основі теоретичних позицій вище зазначеної концепції лежить відома теорія потреб А. Маслоу. Покладаючись на його вчення, розуміємо важливість збереження ієрархічної структури задоволення потреб у досягненні самоактуалізації. У контексті досліджуваної теми А. Маслоу якраз констатує значимість переходу від однієї потреби до іншої, фіксуючи задоволення та завершеність результату [2;50].

Вивчаючи феномен суб'єктивного благополуччя, М. Селігман виокремив складові, що носять як об'єктивний так і суб'єктивний характер і пояснюють спрямованість феномену. Кожна складова впливає на досягнення більш високого рівня благополуччя. Захопленість диктується позитивними почуттями та відчуттями. Смысл як компонент благополуччя позбавлений чуттєвої характеристики, але містить екзистенційний фундамент. Позитивні емоції часто пов'язують з досягненнями та завершеністю. Відносини з іншими є вагомою складовою досягнення благополуччя, і поряд з вище згаданими, виступає платформою реалізації виборів. Останній, на думку М. Селігмана є інструментом для досягнення успіху та реалізації суб'єктивного щастя [58].

Т. Рат і Дж. Хартер поділяють думки інших науковців щодо полікомпонентності феномену благополуччя та сфери діяльності та життя людини трактують як окремі елементи досліджуваного явища.

Професійне благополуччя – компонент, що включає кар’єру, покликання, вибір професії і задоволеність роботою та професійним становищем загалом.

Фізичне благополуччя – стан здоров’я, задоволеність рівнем працездатності, відсутність хворіб чи скарг, що пов’язані з відчуттями у тілі .

Соціальне благополуччя – наявність значущого кола близького оточення, якісних соціальних зв’язків і відносин. Важливо включення у соціальну групу.

Фінансове благополуччя – компонент, що містить фінансову безпеку, задоволеність рівнем життя та власним заробітком; наявність місця заробітку.

Благополуччя на місці проживання – складова, що пов’язана з безпекою в твоїй макрогрупі [1].

Автори цієї концепції наголошують, що певний рівень успіху не може компенсувати невдачу в інших сферах. Важливо сприяти оптимізації компонента благополуччя, якість якого знижується.

Група науковців, серед яких Р. Додж, А. Дейлі, Дж. Хайтон і Л. Сандерс, у спробі об’єднати підходи до благополуччя, виділили основні концепти (ідеї), що на їх думку сповна осягають широту досліджуваного терміну. Так, суб’єктивне благополуччя як окрему психологічну структуру формують (та мають вплив) гомеостаз (знаходження рівноваги), виклики та ресурси (див.рис.1.1).



Рис. 1.1 Модель благополуччя за Р. Додж, Дж. Хайтон та ін.

Бачимо, автори наголошують, що благополуччя людини виступає точкою балансу між існуючими ресурсами та викликами (ситуації, події, досвід та ін.). Тобто, через брак ресурсу (позитивного наповнення) рівень благополуччя знижується, так само феномен стає якісно нижчим тоді, коли життєві виклики чи обставини переважають над наповненням ресурсом.

Опираючись на подану модель, розуміємо, що науковці розглядають благополуччя як динамічний процес: втрата чи відновлення певного рівня чи якості благополуччя є змінюваним процесом [1]

Концептуальну спільність у наукових поглядах і вивченні феномену суб'єктивного благополуччя з М. Селігманом віднайшла українська науковиця Т. Титаренко. Вона ототожнює поняття суб'єктивне та психологічне благополуччя та доводить існування зв'язку між задоволеністю життям і переживанням щастя. Дослідниця визначає варіативність винесених понять і їх неоднорідний зміст, на який впливає культурний чи економічний контекст. Т. Титаренко стверджує, що психологічне (суб'єктивного) благополуччя виступає, швидше змінною чи функцією, яка залежна від рівня позитивних (радості/щастя) чи негативних (смутку/страху) емоцій, що проживаються людиною.

Науковці І. Ф. Аршава, Д. В. Носенко визначили, що суб'єктивне благополуччя є двовимірним феноменом: воно містить когнітивно-рефлексивний вимір та емоційний аспект. Так, перший характеризується почуттям загального задоволення життям. Емоційний вимір пояснюється переважанням в особистості позитивних емоцій [3].

Особливості феномену суб'єктивного благополуччя також досліджувала К. О. Санько, яка концептуально наближена до Р. Раян та Е. Десі. Вона стверджує, що рівень суб'єктивного благополуччя фактично відображає якість ставлення людини до можливості задовольнити потреби і те, наскільки вона здатна адаптуватись до мінливих умов, зовнішніх подій і само організовуватись. [27].

Думку про те, що досліджуваний нами феномен залежить, в першу чергу від світосприйняття конкретної людини, висунули українські дослідниці Л. М. Яворська та Г. С. Філоненко. Так, уявлення про світ, динаміка сенсів,

«інакшість» сприйняття кожної людина також її мотиваційні, комунікативні характеристики є визначальними факторами, що впливають на досліджуване явище.

На думку І. І. Галецької, суб'єктивне благополуччя виступає суб'єктивною оцінкою людьми свого життя. Дослідниця, у цьому понятті вбачає втілення емоційного, соціального, духовного благополуччя, що в свою чергу реалізуються через задоволення життєвих потреб, якісний відпочинок, самореалізацію, взаємодію з соціальним середовищем. Також тісно пов'язує з досліджуваним явищем аспект психологічного здоров'я, та ціннісну сферу особистості [4].

Концептуально близькою до попередньої, є думка І. С. Горбаль. Дослідниця вважає, що суб'єктивне благополуччя першочергово втілюється через психологічне здоров'я, оскільки воно виступає об'єктивним виявом суб'єктивного благополуччя людини. З цієї позиції реальніше оцінюється рівень досліджуваного явища та його особливості [7;8].

Проблематикою даної теми також зацікавлена українська дослідниця Т. В. Данильченко. Вона вважає, що суб'єктивне благополуччя виступає станом загального благополуччя, що підкріплене багатьма чинниками, центральний з яких соціальне порівняння. Саме цей фактор має біологічне підґрунтя, включає адаптаційні характеристики та сприяє виживанню. Авторка зазначає, що благополуччя базується на процесі порівняння себе, власного буття і його елементів з референтними іншими, що включає норми, суб'єктивні ідеали, еталони. За стандартами порівняння можна відстежити певні соціальні та культурні цінності і правила тієї групи чи суспільства, в якому живе людина. Так, визначено, чим частіше людина звертається до порівняння себе з іншими (певне соціальне ранжування), тим нижчою є якість її суб'єктивного благополуччя [9].

1.2. Характеристика компонентів суб'єктивного благополуччя особистості

Опираючись на наукові доробки українських та зарубіжних вчених, розуміємо, що наслідком концептуальних відмінностей та підходів у

дослідженні даної теми є різноманіття варіацій структурного наповнення феномену суб'єктивного благополуччя.

Вже відомо, суб'єктивне благополуччя виступає полікомпонентним психологічним феноменом. Оскільки контекст його аналізу диктується викликами воєнного часу, пропонуємо розглянути наукову пропозицію щодо компонентного наповнення благополуччя науковиці К. Ріфф. Її концепція виключає суто гедоністичні аспекти, а пов'язує феномен з розвитком, самореалізацією, впливом життєвого фону і обставинами [22]. Розгляд поняття суб'єктивного благополуччя в умовах війни через призму психологічно-соціального аналізу є науково точнішим .

Так, за К. Ріфф, суб'єктивне (психологічне) благополуччя включає компоненти:

- 1) самоприйняття;
- 2) встановлення позитивних якісних стосунків з оточенням;
- 3) особистісний розвиток і зростання;
- 4) цілепокладання, реалізація, філософія сенсу;
- 5) адаптивність (бути готовим до нестабільності зовнішніх умов);
- 6) автономність (когнітивний та поведінковий компоненти).

Пропонуємо розглянути кожен з цих складових через призму вже доведених концепцій.

Самоприйняття. Дуже часто дане поняття ставлять наближеним до самооцінки чи взагалі їх ототожнюють, проте науковці визначили ,що доцільнішим розглядати даний концепт поряд з самоцінністю. Опираючись на постулати психології особистості, даний термін відзеркалює якість ставлення людини, виконує інтеграційну функцію у структурі «Я», є умовою успішної соціалізації, адаптації та психологічного благополуччя загалом. Так, феномен самоприйняття розглядався у різних парадигмах психології, найчастіше Д. Боулбі [48], Д. В. Віннікоттом [45], А. Маслоу [50], К. Роджерсом [25] та ін. Більшість з них визначають самоприйняття як сталу рису особистості, що представляє ставлення людини до самої себе. Даний феномен демонструє

наскільки людина приймає власне єство без оцінних і порівняльних фільтрів. Саме це відіграє велику роль у забезпеченні емоційної стабільності та посилює відчуття благополуччя.

Встановлення якісних стосунків. В центрі даної складової є позитивні стосунки з оточуючими: встановлення і підтримка контактів, гнучкість, уміння співпереживати та досягати компромісу. Будь-які зв'язки між людьми суб'єктивно переживаються і виявляються об'єктивно в характері і способах взаємодії (спільний процес та діяльність спонукають до взаємних усвідомлюваних та неусвідомлюваних впливів). Встановлення стосунків - це система установок, очікувань, стереотипів та інших диспозицій, через призму яких людина оцінює іншу. Так, М. Ягода [3] вважає любов ближнього як основоположна риса для психологічного здоров'я. А. Маслоу [50] доводить вагу приязні до інших та вияву емпатії. На думку Г. Оллпорта [51] якісні стосунки між людьми є критерієм особистісного зростання.

Розвиток і особистісна зрілість. Аналіз терміну «особистісна зрілість» дозволяє позначити його як еталон сформованої особистості, з високим рівнем оцінок і суджень, свідомим ставленням до світу, адекватним рівнем самооцінки. Досліджуване явище науковці розглядають як здатність до глибинного дослідження дійсності, реалізація власного «Я»; прагнення до досягнення цілей і самоактуалізації, творчості (за постулатами А. Маслоу, К.Роджерса, Г. Оллпорта, К. Юнга, Ж. Піаже, В., Е. Еріксона). Особистісна зрілість формується в умовах входження людини в суспільство, враховуючи індивідуальні особливості характеру. Поняття «особистісна зрілість» включає у себе стійкі психологічні явища, що утворюють систему стану розвитку особистості: саморегуляція, самостійність, креативність, моральність, відповідальність, інтелектуальність, комунікабельність, емпатійність і Его ідентичність, самоприйняття, автентичність, трансцендентність та самоактуалізація. Ці складові представляють інтерперсональні та трансперсональні структурні характеристики особистості. Додаємо, особистісне зростання припускає цілеспрямовані різнобічні зміни особистості, орієнтацію на досягнення

великомасштабних життєвих цілей, що відображають загальні людські цінності, стверджує Б.С. Братусь [4] .

Отже, особистісне зростання передбачає прагнення до розвитку, навчання.

Цілепокладання, реалізація, філософія сенсу. На жаль, досі не існує єдино утвердженої концепції про те, які саме чинники зумовлюють високий рівень життєвого цілепокладання, а відповідно й суб'єктивного благополуччя. На думку Ю.М. Швалба, психологічні теорії цілепокладання демонструють своєрідну неоднорідність і розсіяність процесу постановки мети. Дослідник розглядає психологічну модель способу життя як одну із форм цілепокладання і наголошує, що її базисом має стати балансування внутрішніх інтенцій особистості і зовнішніх умов життєдіяльності . Особистість (як суб'єкт) виступає не із своїх психічних ресурсів, здібностей, потреб, а зі своєї стратегії життя і діяльності, зі свого відношення до ремесла життя.

Наявність життєвих цілей породжує почуття осмисленості існування, усвідомлення цінності минулого досвіду, сьогодення та майбутнього. Відсутність цілей в житті залишає людину без орієнтирів (сенси), тягне відчуття туги, нудьги . На цілепокладання впливають самоповага, рівень впевненості у собі, за допомогою яких відбувається ефективний процес досягнення цілей, і як наслідок забезпечується якісний рівень благополуччя .

Так, варто зазначити, що компоненти благополуччя особистості є тісно переплетені. Визначено, що цілепокладання як окремий конструкт та вже згадувана вище самоповага є взаємо підсилюючими феноменами. Так, у людей з оптимальним рівнем самоповаги (цінності себе) краще розвинена характеристика встановлення цілей та планування їх досягнення. При успішній реалізації задуманого людина зосереджена на позитивному моменті досягнення мети та емоціях, що викликали задоволення потреби. В разі зворотнього -коли людина фокусується на недоліках і власних дефіцитах компонент благополуччя слабшає, як наслідок рівень суб'єктивного відчуття задоволення знижується.

Смисли визначають горизонти життєдіяльності людини та впливають на всі аспекти стану благополуччя (за Дж. Келлі [34;36], В. Франклом [36],

Т.М.Титаренко [31]). Зокрема В. Франкл розглядав пошук та виявлення сенсу життя як провідне завдання людини. Аналізуючи наукові наративи В. Франкла, визначено домінуючі аспекти, що стосуються феномену сенсу у житті людини. Так, сенс виступає явищем, яким володіє кожен без виключення. Володіння прагненням до виявлення та реалізації сенсу особистого життя є вродженими мотиваційними явищами, що притаманні всім індивідам та є важливим керівником їхньої поведінки та особистісного розвитку. Відсутність сенсу позбавляє задоволення у житті та запускає екзистенційний вакуум. Саме успішне знаходження людиною свого справжнього місця у житті (сенсу) задовольняє потребу та сприяє щастю.

Екологічна майстерність (адаптивність). Даний компонент охоплює багато психологічних конструктів, проте найбільше він має стосунок до феномену адаптації. Ефективність адаптації людини пов'язується з таким поняттям як адаптивність, можливість пристосуватись людині до умов життєдіяльності. Так, у контексті дослідження суб'єктивного благополуччя вже було розглянуто важливість психологічної гнучкості, тут йдеться про управління навколишнім середовищем, що вимагає наявності якостей, які обумовлюють успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність домагатися бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей. Висока адаптивність сприяє людині менш стресово переносити зміни чи необхідність звикати до чогось нового. Висока адаптивність запускає дію відповідно до виникаючих нових обставин, людина вчиться жити в хитких умовах і досягати бажаної внутрішньої і зовнішньої рівноваги. Слабо виявлений даний конструкт запускає відчуття власного безсилля, некомпетентності, нездатність щось змінити або поліпшити для того, щоб домогтися бажаного.

Автономність. Даний компонент визначається як здатність до самовизначення. В сучасній психології поняття «автономність» визначається як здатність особистості до незалежності від зовнішніх факторів, можливість реагувати на них, керуючись моральними законами [13]. У дослідженнях часто автономність описується як адаптаційний механізм особистості, що є умовним

захистом від умов, що постійно змінюються. На думку Е. Берна [49], справжня автономія особистості – це прояв або активація трьох аспектів: усвідомлення, спонтанності, щирості. Аспект усвідомлення – це можливість розуміти обставини сьогодення без спотворення. Це здатність якісного стосунку з самим собою (стан «тут і тепер»). Спонтанність – це свобода вибору з арсеналу можливого. Спонтанна особистість здатна до навчання та швидкої адаптації: вона розширює і переоцінює репертуар можливої поведінки і є гнучкою. Щирість – це прояв природності, автентичності, вміння бути самим собою. Бути щирим – виявляти істинні бажання, почуття без заміни.

Отже, автономність визначає здатність людини бути незалежною. Як характеристика вона не боїться протиставити свою думку думці більшості, може дозволити собі нестандартне мислення і поведінку, вона оцінює себе виходячи з власних переваг. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, зайвої залежності від думки оточення.

Підсумовуючи, визначено, що структурне наповнення досліджуваного феномену суб'єктивне благополуччя є багатовимірним. Зокрема, за розглянутою моделлю К. Ріфф, суб'єктивне благополуччя виступає багатокомпонентною структурою, що включає самоприйняття, встановлення позитивних якісних стосунків з оточенням, особистісний розвиток і зростання, цілепокладання, реалізація, філософія сенсу, адаптивність (готовність до нестабільності зовнішніх умов) та автономність.

Висновки до першого розділу

1. Теоретичний аналіз поняття «суб'єктивного благополуччя» дозволив визначити його як когнітивно-емоційну оцінку людини власного життя загалом і окремих сфер, що яка відповідає мірі задоволеності потреб, власних зразкових уявлень, сформованих у процесі соціалізації, та об'єктивних чинників. Суб'єктивне благополуччя, у наукових джерелах часто позначають як щастя, якість життя, задоволеність життям, благополуччя, психологічне благополуччя тощо. Відтак, на сьогоднішній день не існує єдино вірного

узгодженого трактування поняття. Відсутність понятійного кордону у співвідношенні цих термінів є окремою теоретичною проблемою

2. Поняття суб'єктивне благополуччя є багатоаспектним феноменом, що включає в себе окремі психологічні феномени, які в сукупності дозволяють визначити ідеально сприятливу формулу для стабілізації та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя в умовах війни. Серед них: самоприйняття; встановлення позитивних якісних стосунків з оточенням; особистісний розвиток і зростання; цілепокладання, реалізація, філософія сенсу; адаптивність та автономність (когнітивний та поведінковий компоненти). Визначені компоненти суб'єктивного благополуччя є багатовимірними.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організаційні та методичні засади дослідження, характеристика вибірки

Організація і проведення емпіричного дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя українців умовах війни здійснювалися, опираючись на встановлені вимоги, професійні та етичні норми подібного роду досліджень.

Здійснивши пошуково-теоретичну процедуру, результат якої висвітлений у першому розділі, було визначено подальші завдання, що визначатимуть експериментальний вектор досліджуваного феномену.

Так, дослідження було організовано за допомогою дистанційного інструменту Google Forms. Емпіричну вибірку склали 80 осіб, з яких 28 чоловіків (36,3%) та 52 жінки (63,7%). Усі респонденти повнолітні. Вікові показники досліджуваних охоплюють 18-50+ років (див. рис. 2.1); 36 респондентів (45%) представляють наймолодшу категорію досліджуваних, вік яких 18-24 роки; 18 осіб (22,6%) віком 25-33 роки, віковий діапазон 34-45 років зазначили 9 осіб (16,2%), така ж кількість опитаних є представниками найстаршої групи у дослідженні (16,2%).

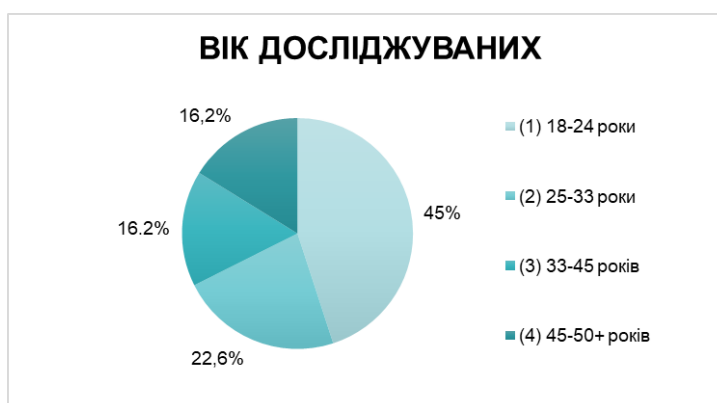


Рис. 2.1 Вікова категорія досліджуваних

Поряд з тим, визначено основні сфери діяльності респондентів. Так, у дослідженні взяли участь 19 військовослужбовців (24%), 21 студент (26%), 8 опитаних (10%) є самозайнятими особами (з ФОП), 29 респондентів (36%) є

працевлаштованими, 3 особи (4%) не мають місця працевлаштування. Визначено, що 48 осіб завершили ЗВО (мають вищу освіту), 27 респондентів мають загальну середню освіту (завершена старша школа, коледж) та ще 5 осіб завершили середню школу.

Важливо зазначити, 8 опитаних осіб (10% з вибірки) мають соціальний статус через війну (див. рис. 2.2).



Рис. 2.2 Наявність соціального статусу через війну

Так, четверо осіб (5%) перебувають під тимчасовим захистом у іншій країні; ще 4 респонденти у зв'язку з військовими діями є внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Не мають набутого статусу, пов'язаного з війною решта 90% опитаних.

Спираючись на результати теоретичного пошуку та аналізу наукових доробків з даної теми, був сформований комплекс психодіагностичних інструментів, який враховує всю специфіку дослідження суб'єктивного благополуччя людини у кризовому просторі. З огляду на багатоаспектність досліджуваного предмету, є потреба обґрунтувати доцільність використовуваних методик та стратегію емпіричної частини загалом.

Важливо зазначити, що вимірювання суб'єктивного благополуччя є складним діагностичним питанням, що лежить в площині міждисциплінарних теоретичних та практичних напрацювань. Внаслідок детального аналізу зарубіжних та українських наукових праць, що присвячені досліджуваному питанню вимірювання суб'єктивного благополуччя, варто зафіксувати, що

сьогодні немає розробленої універсальної методики, яка б сповна охоплювала сфери суб'єктивного благополуччя.

Тому, єдиним вірним кроком є використання інтегрального підходу до існуючих концепцій і врахування визначених об'єктивних та суб'єктивних факторів.

Опираючись на завдання та вище подані тези, у дослідженні було використано такі діагностичні інструменти:

- Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (*The modified bbc subjective well-being scale (BBC-SWB)*) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman), (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) [21].
- Методика Ш. Шварца «Портрет цінностей» (адаптація І Семків) [20;27].
- Методика дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях (*The Coping Inventory For Stressful Situations (CISS)*) (Endler, Parker, 1990), (адаптація Л.М. Карамушки) [20].
- Коротка авторська анкета, що визначає та досліджує рівень суб'єктивного благополуччя окремих сфер життя.

1. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (оригінал *The modified bbc subjective well-being scale (BBC-SWB)*) (автори P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman), (адаптовано Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) містить 24 питання, що оцінюються за 5-бальною шкалою (пункти оригінальної методики оцінювались за 4-бальною шкалою). Інструмент включає три субшкали: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я і благополуччя, стосунки.

1) *Психологічне благополуччя* визначається здатністю контролювати своє життя, можливістю передчувати оптимізм майбутнього та бути впевненим у власних поглядах, думках та переконаннях. Безумовно вагомим є особистісний ріст і розвиток, часто, у мінливих обставинах.

2) *Фізичне здоров'я та благополуччя* включає відчуття задоволеності власним станом фізичного здоров'я, рівнем працездатності, якістю сну,

можливістю реалізовувати буденну активність, відпочинок та заняття спортом. Позитивною якістю оцінки за цією шкалою є відсутність тривожних та депресивних симптомів.

3) *Стосунки*. Дана шкала пояснює показник комфортного ставлення у стосунках з іншими людьми. В особистих відносинах - це якість стосунку з партнером, задоволеність сексуальним життям, тощо. Міжособистісні зв'язки включають присутність дружніх відносин, здатність просити про допомогу та звертатись за потреби. (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013).

2. Методика Ш. Шварца «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків)

Дана методика досліджує особистісні цінності, що піддаються впливу особливо у кризових, мінливих умовах суспільства чи під впливом життєвих негараздів. Результати методики можуть продемонструвати існуючу ієрархічну структуру цінностей (домінуюча цінність чи їх група мають стимулюючий характер дії на діяльність та творчість). Спрямованість провідних показників є основою мотивації та якісного ресурсного наповнення людини. Діагностика провідних цінностей особистості може стати орієнтиром для поліпшення психологічної стійкості, підкріплення і плекання суб'єктивного благополуччя.

У методиці представлено короткий опис людей, з пропозицією до респондентів оцінити схожість на самого себе за такою шкалою: «дуже подібна», «така ж як я», «майже така, як я», «трішки така як я», «не така як я», «зовсім не така як я». Нарахування балів було відповідним (дуже подібна-5; зовсім не така як я-0;), обрахунок показників шкал здійснювалось за формулою (Семків, 2013).

Структура цінностей особистості представлена за наступними шкалами:

1) *самостійність (selfdirection)*- визначається незалежністю думок і дій, автономним вибором та творчими діями. Особистість, що володіє цінностями самостійності підпадає під наступну характеристику:

- низький рівень сприйняття впливу соціального середовища;
- самостійність у виборах та рішеннях;
- творчий підхід до світу та себе;
- нестандартність мислення;

- 2) *стимуляція (stimulation)*. Дана психологічна характеристика має біологічну основу, тобто потребу у постійній стимуляції, збудженні. Для людей з домінуючими цінностями стимулювання важливими є новизна та динаміка навколо. Їм зазвичай притаманна схильність до ризику, пошуку нестандартних рішень та нового екстремального досвіду (велике коло спілкування, динамічні соціальні зв'язки, активні подорожі).
- 3) *гедонізм (hedonism)* представляє цінність насолоди та чуттєвого задоволення. Схильні до гедонізму великим значенням наділяють комфорт та відпочинок. Для них важливою є організація гігієни сну, харчування та якісне проведення вільного часу. Розваги займають центральну позицію в ієрархії цінностей загалом.
- 4) *досягнення (achievement)*. Дана шкала позиціонує успіх як вершину ціннісної сфери. Власний розвиток та досягнення поставлених цілей є найважливішим. Люди, у яких переважає цінність досягнення, готові жертвувати власним благополуччям та прикладати зусилля, щоб отримати соціальне визнання. Позитивна оцінка соціуму є індикатором успіху.
- 5) *влада (power)*. Цінність влади у ієрархії демонструються у прагненні накопичувати матеріальні ресурси, гроші. Також вони відображаються у бажанні займати керівні посади та відкрито правити іншими людьми.
- 6) *безпека (security)*. Основа даної цінності лежить у стабільності, відчутті безпеки та гармонії. Автор даної методики Ш.Шварц вважає, що цінності безпеки домінують у тих, хто найбільше її потребує. Люди, що надають перевагу безпеці, більш за все, уникають нестабільних ситуацій. Для них важлива стабільність, що охоплює не тільки їх самих, а й ближнє коло, включаючи національний масштаб. Порядок та чистота є важливими. Люди з даною домінуючою групою цінностей часто схильні до педантизму.

- 7) *конформізм (conformity)*, як психологічний феномен визначає безпринципну характеристику, що проявляється в обмеженні дій, прагнень, які б зашкодили комусь чи порушили соціальні очікування чи норми. Таким людям притаманні ввічливість, повага та висока моральність. Дотримання правил та вимог є найважливішим.
- 8) *традиція (tradition)* демонструє вже визначений спосіб поведінки. Такий сценарій стає символом солідарності груп чи мас, виявом єдиних цінностей та гарантією залишитись у соціальній групі. Часто традиції виступають у формі релігійних обрядів та певних загальних норм. Для людей, яким важливе слідування традиціям є нестерпним будь-яка відмінність від інших та зміни у способі життя. Надмірна увага до їхньої особистості може бути стресовою.
- 9) *універсалізм (universalism)*. Мотиваційна ціль для таких людей – це розуміння, толерантність, захист благополуччя оточення та природи. Універсалізм представляє рівність та справедливість. Люди-універсали часто займають позицію захисників інтересів меншин, незахищених громадян; ці люди є прихильниками здорового способу життя, борцями за збереження та покращення екології.
- 10) *доброзичливість (benevolence)* - забезпечення благополуччя найближчих. Люди, з домінуванням цінності доброзичливості, найчастіше дбають про благополуччя, добробут рідних, друзів, співробітників, колег. Вірність, чесність, відповідальність є основними орієнтирами. Вони намагаються бути опорою та підтримкою для людей, яких вони люблять та поважають (Schwartz, [57]).

3. Методика дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях (*The Coping Inventory For Stressful Situations (CISS)*)(Endler, Parker, 1990), (адаптація Л.М. Карамушки). Дана методика використовує 48 питань, що досліджують копінг-стратегії, які є важливими для подолання стресу. Так, наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації, з пропозицією визначити, наскільки описана поведінка є відповідною до їхньої за

наступними позиціями : «ніколи», «рідко», «іноді», «часто», «найчастіше». Бали нараховувались у відповідному зростаючому порядку. У процесі обробки дані сумуються згідно ключа (Endler, Parker; адаптація Л.М. Карамушка).

Так, визначено 5 копінг-стратегій, що визначають спрямування поведінки:

1) *«Орієнтація на вирішення завдання»*. Для подолання існуючої проблеми чи усунення стресового чинника людина покладається на особистісний ресурс, тобто внутрішню силу та готовність до пошуку можливих способів розв'язання проблеми.

2) *«Соціальне відволікання»*. Для ефективного розв'язання проблеми людина звертається за до оточення (середовище сім'ї, друзів, колег).

3) *«Спрямованість на емоції»* визначає зосередженість на негативних емоційних проявах, що викликані дестабілізуючою стрес ситуацією чи подією.

4) *«Уникнення»* (Дана стратегія проявляється в уникненні контакту з навколишнім світом, що перешкоджає необхідності розв'язання проблеми).

5) *«Відволікання»* передбачає переключення та динамічність виборів видів діяльності. Така поведінка дає змогу забути про вирішення актуальної проблеми.

За результатами обробки даних визначається, які копінг-стратегії є найбільш пріоритетними для українців в умовах війни, а які – найменш.

4. Коротка авторська анкета, що визначає та досліджує рівень суб'єктивного благополуччя окремих сфер життя людини.

Анкета включає 9 питань відкритого та закритого характеру. Респондентам пропонується оцінити загальний рівень суб'єктивного благополуччя, оцінюючи власне становище та умови військового часу (за цифровою шкалою 1-10); наступні питання розкривають рівень задоволеності респондентами станом здоров'я, якістю міжособистісних стосунків та заробітком. Частина питань визначала особистісні дані (вік, стать, освіта, основна діяльність).

Отже, для емпіричного дослідження суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни застосовувалися такі методики: «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ», методика Ш. Шварца «Портрет цінностей», методика дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях (усі

опитувальники адаптовані і валідно визнані) та коротка авторська анкета, що визначає та досліджує рівень суб'єктивного благополуччя окремих сфер життя людини. Загалом у дослідженні визначено 18 шкал.

2.2. Описовий та порівняльний аналіз, інтерпретація результатів дослідження

На основі теоретичного аналізу було проведено дослідження, де емпірично визначено особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни.

За результатами анкетування визначено, яким чином українці оцінюють власний рівень суб'єктивного благополуччя на час війни. Так, більшість опитаних - 42 особи, оцінили власний стан благополуччя в умовах війни посередньо; низьку оцінку суб'єктивному стану надали 22 респонденти, ще 16 досліджуваних вважають рівень власного благополуччя високим (див. табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

Оцінка рівня суб'єктивного благополуччя респондентами

	Низький рівень суб'єктивного благополуччя	Середній рівень суб'єктивного благополуччя	Високий рівень суб'єктивного благополуччя
Оцінка власного благополуччя респондентами	27,5% респондентів	52,5% респондентів	20% респондентів

Досліджуючи рівень задоволеності окремими сферами життя, визначено:

на прохання оцінити *стан свого фізичного здоров'я* (беручи до уваги період дії воєнного часу) , більшість респондентів (43 особи= 53,75%) визначили як задовільний стан. Незадоволеність тілесним здоров'ям та його погіршення вказали 19 осіб (23,75%). Решта частина опитаних (18 людей= 22,5%) задоволені власним фізичним станом здоров'я (див. рис 2.2.1) .

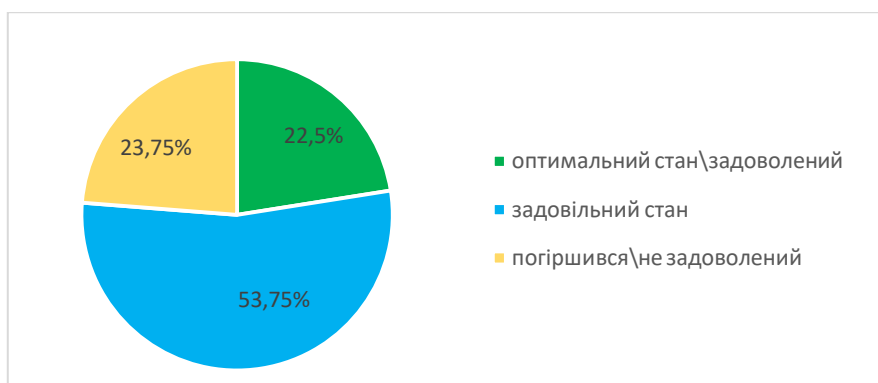


Рис.2.2.1 Оцінка респондентами стану свого фізичного здоров'я

Так, визначено, тривалий вплив стресу та загальні кризові обставини впливають на стан фізичного здоров'я людини та рівень суб'єктивного благополуччя загалом.

На прохання респондентам *оцінити якість стосунку з партнером\партнеркою* (див. рис. 2.2.2), визначено, більшість опитаних (43 особи = 53,75%) задоволені близькими відносинами; 13 респондентів (16,25%) зафіксували невдоволення і стверджують, що стосунки погіршились; ще 24 досліджуваних (30%) не перебувають у стосунках.

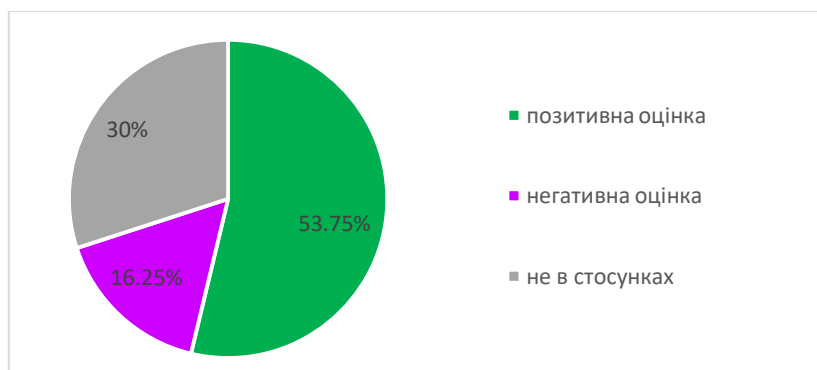


Рис. 2.2.2 Оцінка респондентами якості стосунків в умовах війни

Так, бачимо, що під впливом кризових обставин якість близьких стосунків змінюється. Також, вони виступають однією з важливих сфер, що може впливати на рівень суб'єктивного благополуччя.

На прохання респондентам *оцінити рівень свого заробітку* на час воєнного стану (див. рис. 2.3) , достатній та високий рівень виявили 29 опитаних (36,25%), середній рівень доходу вказали 30 опитаних людей (37,5%). Низький фінансовий дохід зафіксували 21 (26,25%) особа.



Рис. 2.2.3 Оцінка респондентами рівня заробітку в умовах воєнного часу

На підставі цього визначаємо, що рівень заробітку пов'язаний з можливістю задовольняти потреби та здатність приймати фінансові виклики в умовах невизначеності, а отже вагомо впливає на рівень суб'єктивного благополуччя людей.

За допомогою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ», було визначено рівень вияву окремих компонентів суб'єктивного благополуччя особистості (див. табл. 2.2.2).

Таблиця 2.2.2

Середні значення прояву компонентів суб'єктивного благополуччя

	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Психологічне благополуччя	38.06	1.19656	15.00	59.00
Фізичне здоров'я та благополуччя	37.57	1.23142	11.00	59.00
Стосунки	38.07	1.21290	11.00	59.00

Так, попри наближені показники, найвищий результат респондентів визначено у компонентів «стосунки» ($M=38.07$) та «психологічне благополуччя» ($M=38.06$). Нижчим є компонент фізичного здоров'я та благополуччя ($M=37.57$).

На підставі цього, можна визначити аспекти суб'єктивного благополуччя, що найбільше піддаються впливові мінливих умов через війну.

Порівнюючи ці показники за гендерними ознаками, визначено: середнє значення психологічного благополуччя у респондентів - чоловіків є вищим

($M=38.44$), ніж в опитаних жінок ($M=37.84$). Задоволеність фізичним станом здоров'я та благополуччя ($Mч=37.86$), а також шкала «стосунки» ($Mч=38.41$) домінує у чоловіків, з незначною перевагою над показниками жінок ($Mж=37.41$, $Mж=37.88$ відповідно). Зокрема, серед жінок домінує показник стосунки та психологічне благополуччя; дещо нижчим показник фізичного здоров'я та благополуччя (див табл. 2.2.3).

Таблиця 2.2.3

**Порівняння середніх показників компонентного наповнення
суб'єктивного благополуччя за гендерними ознаками**

	Стать	Середнє значення
Психологічне благополуччя	чоловіки	38.44
	жінки	37.84
Фізичне здоров'я та благополуччя	чоловіки	37.86
	жінки	37.41
Стосунки	чоловіки	38.41
	жінки	37.88

Розглядаючи гендерний фактор, бачимо, що показники шкал окремих компонентів суб'єктивного благополуччя, домінують у чоловіків. Це свідчить про вищий рівень якості окремих аспектів суб'єктивного благополуччя.

Графічно показники продемонстровані на рис. 2.2.4

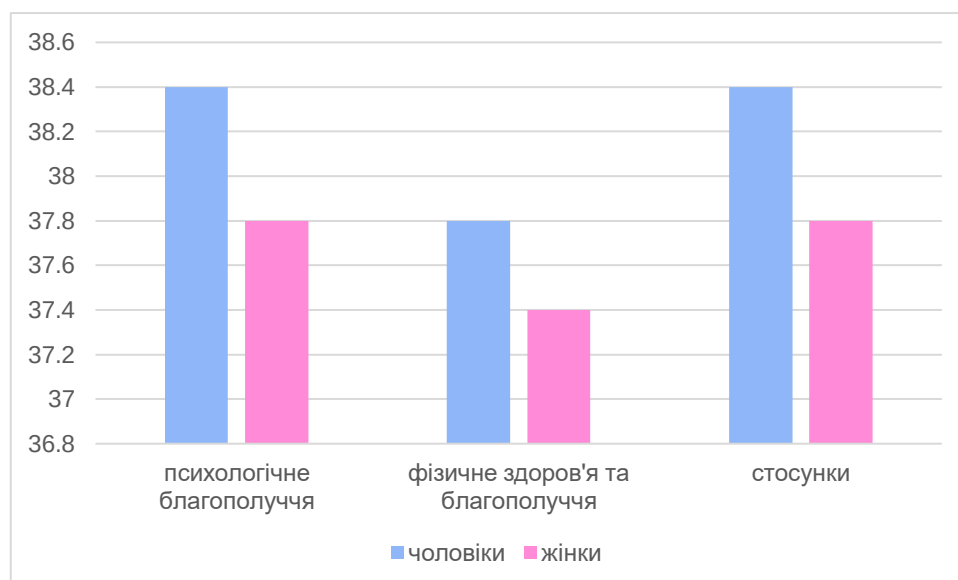


Рис. 2.2.4 Графік порівняння показників суб'єктивного благополуччя за гендером

Отже, визначено, що чоловіки більшою мірою здатні передчувати оптимізм майбутнього у кризових умовах, позитивно оцінюють стан фізичного здоров'я та рівень працездатності. У жінок показник психологічного та фізичного благополуччя, стосунків поступається, що може свідчити про недостатню задоволеність стосунками з іншими, меншу здатність реалізовувати буденну рутину та підтримувати працездатність в кризових умовах.

Цікавими виявились результати, порівнюючи показники компонентів суб'єктивного благополуччя респондентів різної вікової категорії (див. табл.2.2.4).

Таблиця 2.2.4

Порівняння середніх показників компонентного наповнення суб'єктивного благополуччя за віком респондентів

	Вік	Середнє значення	Стандартне відхилення
Психологічне благополуччя	18-24	36.52	1.92333
	25-33	41.16	1.94743
	34-45	38.69	3.20133
	45-50+	37.38	2.95162
Фізичне здоров'я та благополуччя	18-24	36.30	1.98159
	25-33	40.50	1.86689
	34-45	38.30	3.43508
	45-50+	36.30	3.08924
Стосунки	18-24	37.08	1.93644
	25-33	40.88	1.95018
	34-45	38.69	3.37864
	45-50+	36.30	3.00082

Так, за шкалою «Психологічне благополуччя» найвищі результати продемонструвала вікова категорія 25-33 роки ($M = 41.16$); вище середнього показника та середній рівень досліджуваної шкали продемонстрували група 34-45 років та найстарші досліджувані (відповідно $M = 38.69$; $M = 37.38$). Найслабше даний аспект виявлено у наймолодшій групі досліджуваних ($M = 36.52$).

За шкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» найвищий результат середнього значення спостерігаємо у групи людей віком 25-33 роки ($M=40.50$); середній результат виявили 34-45-річні досліджувані ($M=38.30$); наймолодша та найстарша вікова група досліджуваних виявили найнижчі однакові показники (при $M=36.30$)

За шкалою «Стосунки» найбільш виражений показник також виявила група опитаних 25-33 років ($M=40.88$). Результат вище середнього було обчислено у респондентів 34-45 років (при $M=38.69$). Середній вияв компоненту «стосунки» виявила наймолодша досліджувана група. Найнижче проявлено результат групи опитаних 45-50+ років.

На рис.2.2.5 бачимо аналіз результатів, за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ», порівнюючи показники різних вікових категорій опитаних українців.

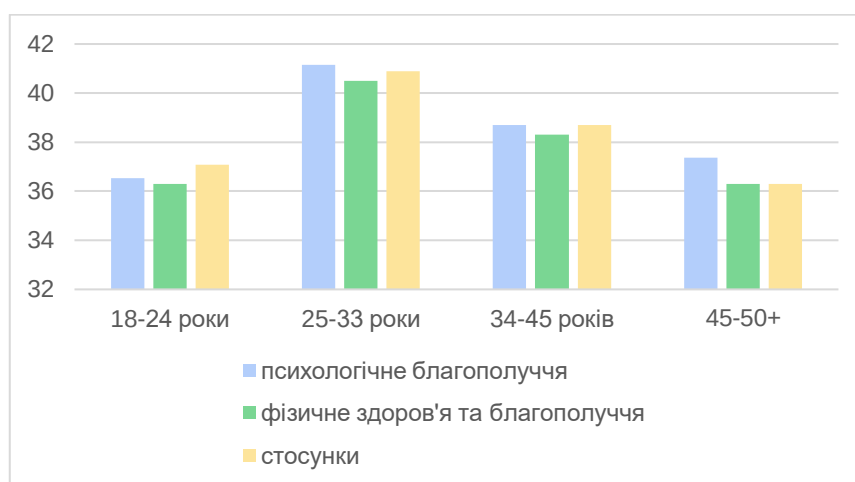


Рис. 2.2.5 Графік порівняння показників суб'єктивного благополуччя за віковими категоріями

Зокрема визначено, що найвищий результат показників суб'єктивного благополуччя визначено у групи опитаних в категорії 25-33 роки. Це свідчить про їх високу здатність до контролю власного життя, володінням оптимістичних переконань про майбутнє, стійкість ідей і цінностей та задоволеність аспектами здоров'я і працездатністю. Низькою здатністю до контролю власного життя, опираючись на результати, можемо охарактеризувати наймолодших респондентів. Низькі показники найстаршої вікової групи серед досліджуваних

можуть свідчити про незадоволеність станом здоров'я, рівнем працездатності та низьку організацію буденної активності.

Поряд з тим, здійснено порівняльний аналіз середнього значення шкал, беручи до уваги провідну діяльність респондентів (див. табл.2.2.5).

Таблиця 2.2.5

**Порівняння середніх показників компонентного наповнення
суб'єктивного благополуччя за діяльністю респондентів**

	Основний вид діяльності				
	Військова служба	Зайнято цивільну посада	Студенти	Самозайняті особи (ФОП)	Непраце- влаштовані
Психологічне благополуччя	38,00	38,68	36,85	40, 0	35,6
Фізичне здоров'я та благополуччя	37,15	38,20	36,71	39,0	36,3
Стосунки	37,57	38,55	37,47	39,0	38,3

За шкалою «Психологічне благополуччя» найвищий показник виявили самозайняті особи (М=40). Вище середнього рівня психологічне благополуччя визначено у працевлаштованих осіб (М= 38.68) та військовослужбовців (М= 38.0). Посередньо дана шкала проявилась серед респондентів-студентів (М= 36.85). Найнижчий рівень психологічного благополуччя визначено серед непрацевлаштованої аудиторії (М=35.6).

За шкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» найвищий показник продемонстровано також групою самозайнятих (ФОП) (М= 39.0); вище середнього значення ми простежуємо у працевлаштованих українців (М= 38.2); середній рівень психологічної ознаки діагностовано серед військовослужбовців (М= 37.15), дещо нижчий показник у студентів (М= 36.71); непрацевлаштована група досліджуваних найслабше продемонструвала результат за поданою шкалою.

За шкалою «Стосунки» категорія самозайнятих українців знову ж таки виявляє найбільший показник ($M = 39.0$); працевлаштовані та непрацююча аудиторія проявили досліджуваний аспект вище середнього рівня (відповідно $M = 38.55$, $M = 38.33$); військовослужбовці виявили показник «стосунків» посередньо (при $M = 37.57$); дещо нижчим аспект продемонстрували досліджувана студентська аудиторія ($M = 37.47$). Графічно результати представлені на рис. 2.2.6.

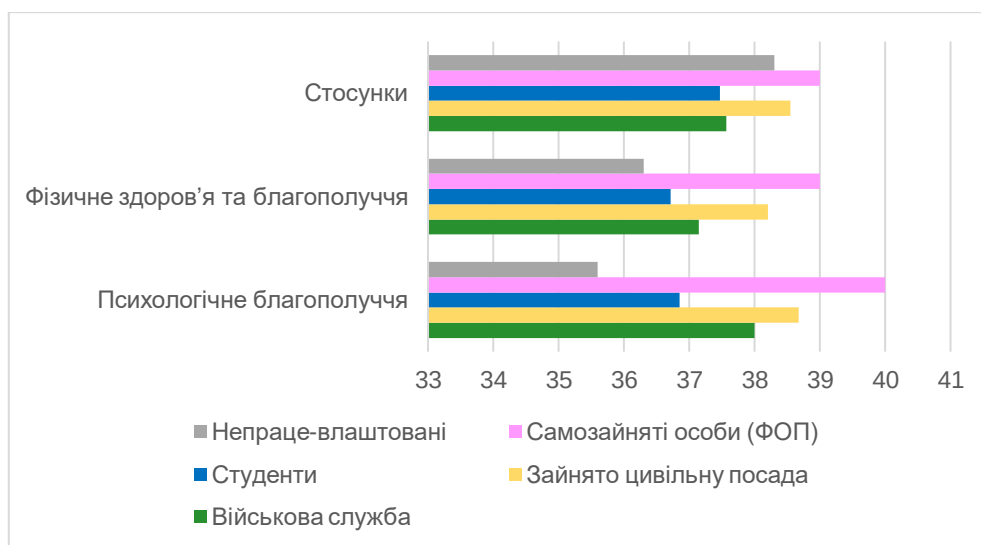


Рис. 2.2.6 Графік порівняння показників компонентного наповнення суб'єктивного благополуччя за діяльністю

Такі результати можуть бути пов'язані з особливостями провідної діяльності досліджуваних українців.

Так, високі показники у групи самозайнятих осіб свідчить про високий рівень контролю власного життя, а також можливість проявляти впевненість у виборах та поглядах, особливо в мінливих умовах теперішнього життя. Вони характеризуються організованістю у побуті і роботі та високою якістю стану фізичного здоров'я; характеризуються дружелюбністю та відкритістю до комунікації.

Аналізуючи результати групи військовослужбовців, бачимо безумовний вплив на благополуччя військової служби в умовах війни. Так, характерна складність підтримки міжособистісних стосунків, обмеження у спілкуванні, яке пов'язане з службою та психологічні бар'єри; відсутність близькості,

сексуальних стосунків та можливе зниження якості стосунку з партнером (пов'язане з територіальною відстанню). Водночас, досліджувані військовослужбовці характеризуються високим оптимізмом майбутнього, впевненістю стійкістю власних переконань.

Досліджувані студенти характеризуються активною підтримкою міжособистісних зв'язків та соціальною активністю. Молоді люди формують власний світогляд, стійкість переконань та поглядів на спекти життя; визначають вектор власного майбутнього.

Група працевлаштованих осіб, що займають цивільні посади визначаються як активні у соціальних стосунках учасники; здатні організовувати власне життя в мінливих умовах та характеризуються сталістю власних ціннісних орієнтацій. Це, безумовно пов'язано з відповідальністю перед займаною посадою і діяльністю, що виконується та високим соціальним залученням.

Переважно низькі показники групи непрацевлаштованих осіб, можуть бути пов'язані з відсутністю місця праці, відповідно низькою соціальною активністю та нижчою здатністю задовольняти бажані потреби. Поряд з цим, відсутність місця роботи дозволяє респондентам підтримувати високий рівень міжособистісних стосунків.

Оцінюючи психологічні позиції за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» цікавим є зіставити отримані результати серед опитаних з різним рівнем освіти (див. табл 2.2.6).

Таблиця 2.2.6

Порівняння показників шкал за рівнем освіти респондентів

	Рівень здобутої освіти	Середнє значення	Стандартне відхилення
Психологічне благополуччя	ЗСО (загальна середня освіта)	35.70	2.258
	ВО (вища освіта)	39.35	1.505
Фізичне здоров'я та благополуччя	ЗСО (загальна середня освіта)	35.18	2.380
	ВО (вища освіта)	38.89	1.530

Стосунки	ЗСО (загальна середня освіта)	35.70	2.374
	ВО (вища освіта)	39.41	1.489

Так, рівень психологічного благополуччя є вищим у людей, що завершили ЗВО (при $M=39,35$). Результат показника у людей з загальною середньою освітою поступається (при $M=35,70$). Домінуючими у групи респондентів з вищою освітою виявились також значення шкал фізичне здоров'я та благополуччя і стосунки (при $M=38,89$; $M=39,41$ відповідно). Найнижчим показником серед шкал у опитаних з ЗСО є фізичне здоров'я та благополуччя. Графічно результати продемонстровано на рис.2.2.7

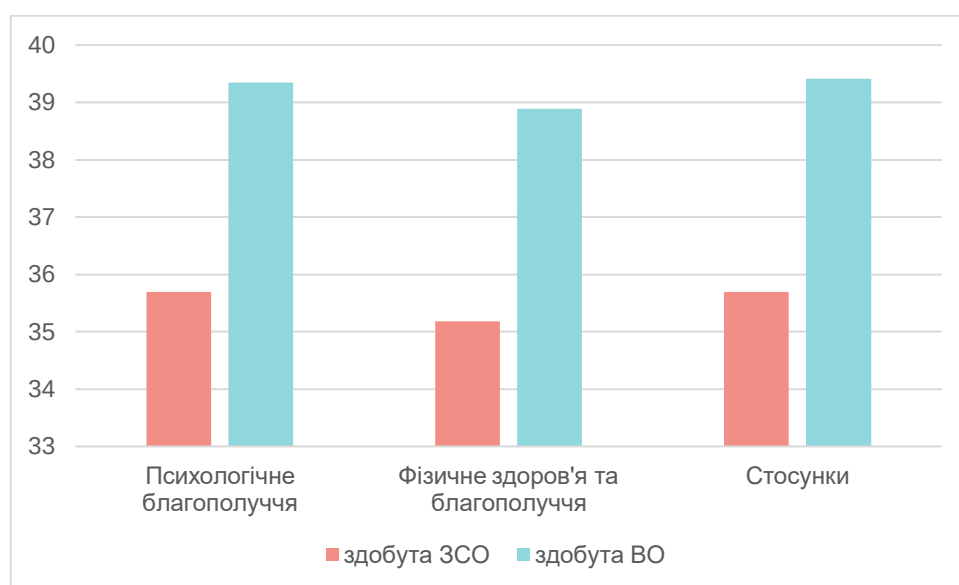


Рис.2.2.7 Графік порівняння шкал за рівнем освіти респондентів

Отримані результати демонструють, що респонденти, які здобули вищу освіту виявляють вищу якість психологічного благополуччя, можливість підтримувати фізичне здоров'я та організовувати його благополуччя, бути активним у діяльності соціуму.

Досліджувані, що представляють групу осіб здобутою середньою освітою можуть складніше встановлювати міжособистісні зв'язки чи звертатись за

допомогою до інших; можуть виникати складнощі у демонстрації власних ціннісних переконань та загальних поглядів.

За допомогою методики Ш. Шварца «Портрет цінностей», було визначено існуючу ієрархічну структуру цінностей українців в кризових умовах, спричинених війною. (див. табл.2.2.7)

Таблиця 2.2.7

Середнє значення показників цінностей досліджуваних українців

	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Конформізм	3.90	.10897	2.00	6.00
Традиція	3.53	.10113	2.00	6.00
Доброзичливість	4.41	.08423	2.00	6.00
Універсалізм	4.46	.09183	2.00	6.00
Самостійність	4.51	.09309	2.00	6.00
Стимуляція	4.01	.10557	2.00	6.00
Гедонізм	4.14	.10523	2.00	6.00
Досягнення	3.94	.11248	2.00	6.00
Влада	3.48	.10620	2.00	6.00
Безпека	4.35	.09390	2.00	6.00

Так, досліджувана аудиторія найбільшою мірою виявила цінність «Самостійність» (М= 4.51), «Універсалізм» (М= 4.46), «Доброзичливість» (М= 4.41) та «Безпека» (М= 4.35). На середньому рівні проявлено групу цінностей, «Гедонізм» (М= 4.14), «Стимуляція» (М= 4.01), «Конформізм» (М= 3.90). найменш проявленими цінностями серед аудиторії досліджуваних українців виявились «Традиція» (при М= 3.53) та «Влада» (М=3.48) (див. рис.2.2.8).

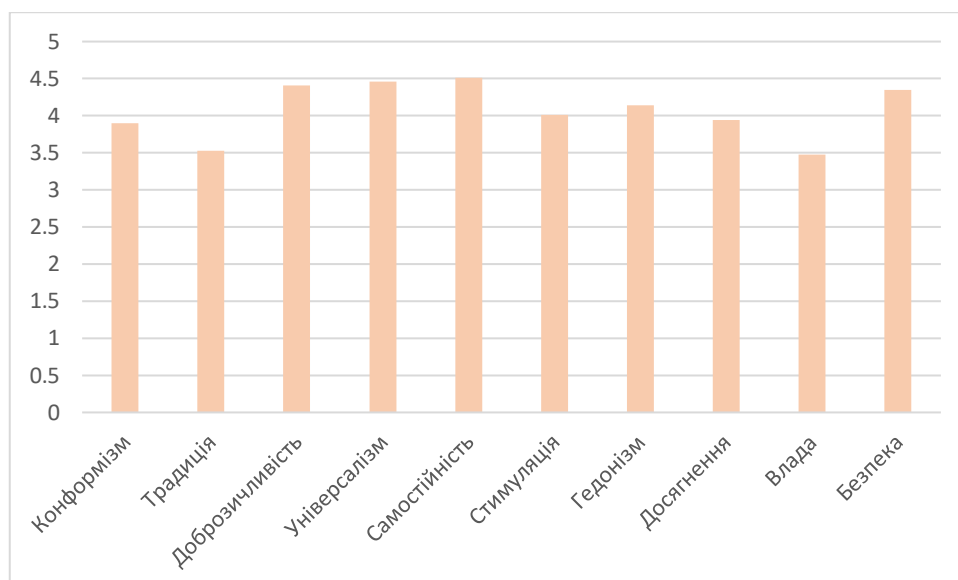


Рис. 2.2.8 Середнє значення ціннісних шкал українців в умовах війни

Так, очевидно, актуальною цінністю для українців в час війни виступає самостійність, що виявляється в незалежності поглядів, думок, суджень та автономії. Транслюючи цю ціннісну позицію на громадянський простір, розуміємо потребу українців у незалежності держави від агресора росії. Поряд з тим просліджується потреба у розумінні, толерантності та захисті благополуччя людей. Також виявляється цінність безпеки- потреба у стабільності та захищеності, що безумовно виключене в умовах війни.

Помічено, досліджувані українці не виявляють високої зацікавленості у накопиченні матеріального блага та збагачення; спостерігається відхід від звичних традиційних укладених систем поведінки і традицій у групах.

Цікаво простежити розподіл цінностей серед досліджуваних за гендерними ознаками. (див. табл.2.2.8)

Таблиця 2.2.8

Порівняння показників домінуючих цінностей за гендером

	Стать	
	чоловіки	жінки
Конформізм	3,99	3,84
Традиція	3,53	3,53
Доброзичливість	4,51	4,35
Універсалізм	4,34	4,52
Самостійність	4,45	4,54

Стимуляція	4,02	4,00
Гедонізм	4,12	4,15
Досягнення	3,98	3,92
Влада	3,62	3,41
Безпека	4,21	4,42

За шкалою «Конформізм» вищий показник виявили досліджувані чоловіки ($M=3.99$). Жінки незначною мірою поступились значенням ($M=3.84$). За шкалою «Традиція» чоловіки та жінки продемонстрували однаковість в результатах. Так, середнє значення становить 3.53. За шкалою «Доброзичливість» чоловіки виявили вищий показник ($M= 4.51$); рівень цінності у жінок становить 4.35.

За результатами шкали «Універсализм» домінують досліджувані жінки ($M=4.52$); результат середнього значення чоловіків $M=4.34$. Також вищим є показники жінок за цінністю «Самостійність» ($M=4.54$); середнє значення чоловіків становить 4.45. За шкалою «Стимуляція», показники даної цінності не значно переважають у чоловіків ($M=4.02$), середнє значення у жінок становить $M= 4.0$. За шкалою «Гедонізм» та «Безпека» результати жінок є вищими (так $M=4.15$; $M=4.42$). Результати досліджуваних чоловіків за цими шкалами поступаються ($M=4.12$; $M=4.21$). Натомість у чоловіків домінують показники за шкалами «Досягнення» та «Влада» (відповідно $M=3.98$; $M=3.62$). Нижче подано графічний малюнок порівняння домінуючих цінностей за гендером (див. рис. 2.2.9).

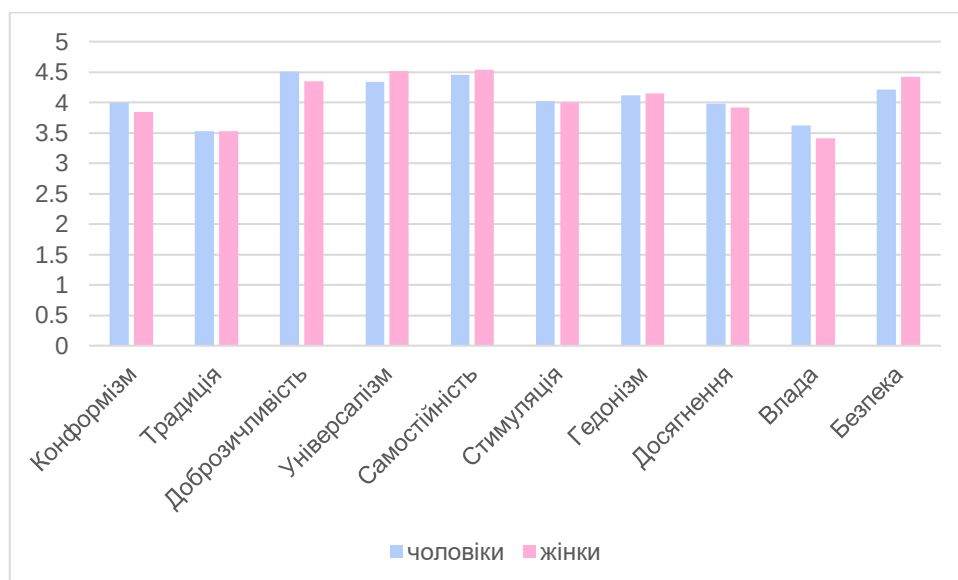


Рис.2.2.9 Графік порівняння показників домінуючих цінностей за гендерними ознаками

На основі отриманих статистичних даних, бачимо, для жінок домінуючими цінностями є самостійність, незалежність, толерантність та розуміння, вагомими є аспекти безпеки та добробуту. Чоловіки характеризуються ціннісною потребою в забезпеченні захисту і опори для ближніх, в автономії. Для них важливі принципи рівності та справедливості.

Важливо визначити ієрархію цінностей досліджуваних осіб порівнюючи різні вікові групи. (див. табл. 2.2.9)

Таблиця 2.2.9

Порівняння середнього значення цінностей серед респондентів за віком

	Вікові групи			
	18-24 роки	25-33 роки	34-45 років	46-50+
Конформізм	3,95	3,91	3,91	3,73
Традиція	3,57	3,72	3,40	3,29
Доброзичливість	4,40	4,65	4,29	4,21
Універсалізм	4,42	4,60	4,20	4,61
Самостійність	4,43	4,74	4,25	4,68
Стимуляція	4,15	4,07	3,78	3,74
Гедонізм	4,45	4,16	3,96	3,43
Досягнення	4,04	4,12	3,81	3,58
Влада	3,67	3,77	3,23	2,84
Безпека	4,33	4,35	4,33	4,40

За шкалою «Конформізм» найвищий результат виявили опитані 18-24 років ($M=3.95$); вікова категорія респондентів 25-45 років виявили однаковий показник досліджуваної цінності ($M=3.91$). Найнижчий показник виявила найстарша вікова категорія серед опитаних (3.73).

За шкалою «Традиція» найвищий результат продемонструвала група учасників 25-33 роки ($M=3.72$). Вище середнього значення виявила група

досліджуваних віком 18-24 роки ($M=3.57$); середній рівень цінності «Традиція» є у 34-45-ти річних досліджуваних ($M=3.40$). Найнижчий рівень шкали проявили найстарші респонденти ($M=3.29$).

За шкалою «Доброзичливість» результати розподілились наступним чином: найяскравіше показник проявили 25-35-ти річна група досліджуваних ($M=4.65$); наймолодша вікова група також виявила високий рівень прихильності до цінності ($M=4.40$). Нижче проявили досліджуване явище група 34-45 років та найстарші серед досліджуваних ($M=4.29$; $M=4.21$).

За шкалою «Універсалізм» найбільше проявили цінність найстарша вікова група ($M=4.61$) та досліджувані віком 25-33 роки ($M=4.60$). Універсалізм посередньо проявився у наймолодших респондентів ($M=4.42$), найнижче виявлено показник у осіб 34-45 років ($M=4.20$).

За шкалою «Самостійність» високі показники виявлено у групи 25-33 роки та 46-50+ (відповідно $M=4.47$; $M=4.68$). Середній вияв цінності визначено у наймолодших респондентів ($M=4.43$).

За шкалою «Стимуляція» дві молодші вікові категорії досліджуваних проявили перевагу у показнику (група 18-25 років з $M=4.15$; група 26-33 роки з $M=4.07$). Нижче виявлено значення серед опитаних 34-45 років (при $M=3.78$) та осіб 45-50+ років (при $M=3.74$).

За шкалою «Гедонізм» найвищий показник демонструють особи 18-25 років, дещо нижчим виявили середнє значення респонденти віком 26-34 роки ($M=4.16$). Також спадання виявленої цінності спостерігаємо у значеннях осіб середнього віку (34-45 років, при $M=3.96$). Найстарші серед опитаних осіб цінність гедонізм продемонстрували на найнижчому рівні ($M=3.43$).

За шкалою «Досягнення» найвищий показник продемонструвала група осіб віком 26-33 років ($M=4.12$); дещо нижчий показник виявили наймолодші досліджувані ($M=4.04$); посередньо проявили досліджувану цінність респонденти віком 34-45 років ($M=3.81$). Найстарші серед опитаних виявили найнижчий показник ($M=3.58$).

За шкалою «Влада» домінуючі результати середнього значення виявлено у осіб 26-33 роки ($M=3.77$); наймолодша вікова категорія людей виявила дещо нижчий результат ($M=3.67$); середні результати визначено у осіб 34-45 років ($M=3.23$)

За шкалою «Безпека» виявлено незначні відхилення значення серед усіх вікових категорій. Дана цінність виявлена на достатньо високому рівні в усіх респондентів. Так, найвище значення виявлено у групи опитаних, вік яких 45-50+ років ($M=4.40$); особи 26-33 років продемонстрували значення, де $M=4.35$; наймолодша вікова група та респонденти 33-45 років виявили значення з $M=4.33$.

Графічно результати зображені на рис.2.2.10

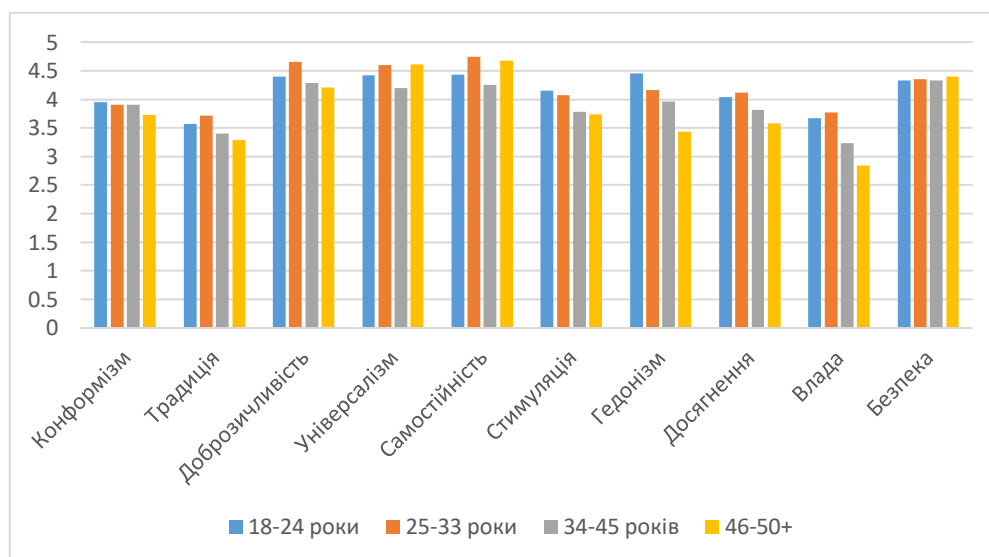


Рис.2.2.10 Графік порівняння показників домінуючих цінностей за віком

Отже, є підстави зробити наступні висновки:

Для наймолодшої вікової групи досліджуваних (18-24 роки) найважливішими цінностями виступають гедонізм, самостійність, доброзичливість, універсализм, безпека. Це засвідчує їх велику прихильність до розваг та насолоди та схильність організовувати комфортні умови для діяльності; вони цінують толерантність та справедливість; прагнуть благополуччя та захищеності.

Особи, віком 26-33 років визначають важливими цінності доброзичливість, самостійність, універсалізм та досягнення, що свідчить про високе прагнення забезпечити благополуччя близьким і рідним, при чому вони усвідомлюють можливість керувати тільки власним життям та власними рішеннями; велике значення надають соціальному визнанню.

Вікова категорія 34-45 років домінуючими для себе визначають цінності безпеку, доброзичливість, самостійність, універсалізм. Можна стверджувати, що для них основною мотиваційною цілю є гармонія і стабільність. Вони цінують дружелюбність, вірність та відповідальність.

Найстарша вікова група серед досліджуваних українців (45-50+ років) для себе домінуючими визначила цінності безпеки, самостійність та універсалізм. Вбачають високу цінність спокою, безпеки та стабільності; прагнуть відчувати можливість незалежності у висловленні думок і свобод; цінують захист благополуччя всіх людей та природи.

Цікаво дослідити яку ієрархію цінностей для себе формують українці в умовах війни, порівнюючи за провідною діяльністю опитаних (див. табл. 2.2.10).

Таблиця 2.2.10

	Основний вид діяльності				
	Військова служба	Зайнято цивільну посада	Студенти	Самозайняті особи (ФОП)	Непрацевлаштовані
Конформізм	4,03	3,86	4,09	3,35	3,60
Традиція	3,59	3,49	3,69	3,27	3,13
Доброзичливість	4,50	4,43	4,30	4,38	4,53
Універсалізм	4,27	4,34	4,64	4,56	5,16
Самостійність	4,24	4,57	4,52	4,90	4,60
Стимуляція	3,97	3,78	4,33	4,11	3,90
Гедонізм	3,94	4,01	4,49	4,25	4,00
Досягнення	3,88	3,72	4,26	4,23	3,50
Влада	3,43	3,24	3,70	3,83	3,80
Безпека	4,10	4,41	4,42	4,47	4,40

За показниками шкали «Конформізм» домінують досліджувана група студентів (M=4.09). Вище середнього рівня визначили значення цієї цінності

військовослужбовці ($M=4.03$). Дещо слабше проявили даний аспект люди, що займають цивільні посади ($M=3.86$) та непрацевлаштовані ($M=3.60$). Само зайняті особи найнижче виявили показник конформізму ($M=3.35$).

За шкалою «Традиція» домінують показники студентів ($M=3.69$). Вище середнього значення визначено результати у військовослужбовців ($M=3.59$) та працевлаштованих осіб ($M=3.49$). Особи з само-зайнятістю продемонстрували середній вияв цінності традиції ($M=3.27$). Найменшою мірою дану шкалу визначено у непрацевлаштованих осіб ($M=3.13$).

Результати за шкалою «Доброзичливість» найвище проявили непрацевлаштована група досліджуваних ($M=4.53$) та респонденти військовослужбовці ($M=4.50$). Дещо нижчим виявився прояв показника доброзичливості у працевлаштованих ($M=4.43$) та досліджуваних осіб з само зайнятістю ($M=4.38$). Найнижче аспект доброзичливості підсвітили досліджувані студенти ($M=4.30$).

За шкалою «Універсализм» високе значення досліджено у непрацевлаштованих респондентів ($M=5.16$). Студенти та само-зайняті особи виявили середній рівень цінності (відповідно $M=4.64$; $M=4.56$). Низьке значення за цією шкалою продемонструвала група військовослужбовців ($M=4.27$).

За шкалою «Самостійність» визначено: найвище значення виявлено у осіб з статусом ФОП ($M=4.90$); вище середнього рівня визначено результати у непрацевлаштованих осіб ($M=4.60$), також тих, хто займає цивільну посаду ($M=4.57$). Незначно нижчими є показник самостійності у студентів ($M=4.52$). Рівень виявленого середнього значення у військовослужбовців є найнижчим ($M=4.24$).

За шкалою «Стимуляція» група досліджуваних студентів виявили першість ($M=4.33$). Достатній рівень за цінністю також проявили само-зайняті респонденти ($M=4.11$). На середньому рівні визначено показник стимуляції у військовослужбовців ($M=3.97$) та осіб без місця роботи ($M=3.90$).

За шкалою «Гедонізм» знову ж таки студенти продемонстрували найвищу вираженість значення ($M=4.49$). Вище середній рівень цінності продемонстрували само-зайняті особи ($M=4.25$). Посередньо визначено цінність

гедонізму у людей без працевлаштування ($M=4.01$) та тих, що займають цивільну посаду ($M=4.0$). Найменш проявлена дана шкала у групи діючих військовослужбовців ($M=3.94$).

За шкалою «Досягнення» найвищий рівень значення зафіксовано у студентів ($M=2.26$) та осіб з само-зайнятістю ($M=4.23$). Середнє значення фіксуємо у осіб, провідною діяльністю яких є військова служба ($M=3.88$) та працевлаштованих респондентів ($M=3.72$). Найнижчий результат, при $M=3.50$, виявлено у непрацевлаштованих осіб.

За шкалою «Влада» домінуючі результати простежуємо у само-зайнятих осіб ($M=3.83$) та непрацевлаштованих ($M=3.80$). Вище середнього значення виявлено показник у студентів (при $M=3.70$). Посереднім рівнем дана цінність проявилась у військовослужбовців ($M=3.43$), а найнижче у працевлаштованих респондентів ($M=3.24$).

За шкалою «Безпека» найвищий рівень зафіксовано у людей з само-зайнятістю (ФОП). Середній рівень цінності зафіксовано у досліджуваних студентів ($M=4.42$), працевлаштованих ($M=4.41$), та непрацевлаштованих ($M=4.40$). Найнижчий показник безпеки фіксуємо у досліджуваних військовослужбовців ($M=4.10$). Графічно результати порівняння ціннісних орієнтацій українців за основною діяльністю подано на рис. 2.2.10.

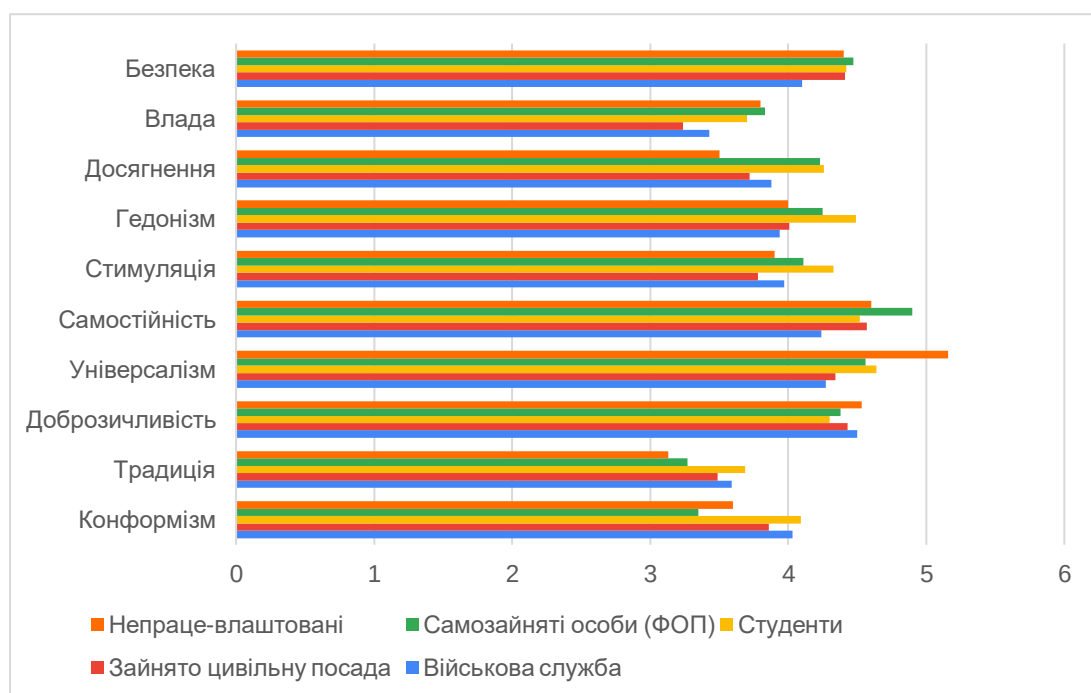


Рис. 2. 2.10 Графік результатів порівняння ціннісних орієнтацій українців за основною діяльністю

Проаналізувавши отримані результати, визначено домінуючі цінності опитаних українців. Для досліджуваних студентів найвагомішими цінностями виступають : універсалізм, гедонізм, безпека, самостійність та стимуляція. На основі цього можемо стверджувати

У досліджуваних військовослужбовців домінують цінності доброзичливості, універсалізму та самостійності. Так, для них важливо дбати про благополуччя близьких та оточення; ці люди є активними борцями за справедливість та схильні захищати інтереси груп; надають перевагу цінностям самостійності, нестерпним є відчуття залежності від інших.

Група працевлаштованих осіб виявили найбільшу прихильність до самостійності, доброзичливості, універсалізму та безпеки. Вони вболівають за незалежність власної думки та можливість робити вибори; для них важливо піклування про інших та спокійний простір.

Досліджувані, чия діяльність характеризується само-зайнятістю найбільше виявили прихильність цінностям самостійності, універсалізм, безпеку та досягнення. Це говорить про високу цінність автономії та толерантності; люди готові багато працювати для того, щоб бути попереду інших, часто ціною власного благополуччя та здоров'я.

Для непрацевлаштованої групи респондентів вагомими є цінність універсалізм, доброзичливість, самостійність та безпека. Їм важливе розуміння та толерантні стосунки між людьми; вони намагаються бути опорою та підтримкою для людей, які їм прихильні.

Цікавим є відмінності у розподілі ієрархії цінностей у респондентів з рівним рівнем освіти (див. табл. 2.2.11).

Таблиця 2.2.11

Порівняння домінуючих цінностей серед українців з різним рівнем освіти

	Рівень освіти	
	Здобута вища освіта	Здобута загальна середня освіта
Конформізм	3,87	3,90
Традиція	3,43	3,60
Доброзичливість	4,42	4,28
Універсалізм	4,48	4,38
Самостійність	4,63	4,27
Стимуляція	3,95	4,00
Гедонізм	4,01	4,18
Досягнення	3,93	4,02
Влада	3,36	3,58
Безпека	4,52	4,09

За шкалою «Конформізм» вищий рівень ознаки виявлено у опитаних, що здобули загальну середню освіту ($M=3.90$), люди з завершеною вищою освітою поступились виявленим результатом ($M=3.87$).

Перевага перших також виявилась за шкалою «Традиція» ($M=3.60$), група з здобутою вищою освітою поступилась, при $M=3.43$.

За шкалою «Доброзичливість», «Універсалізм», «Самостійність», «Безпека» за виявленими даними домінують особи з вищою освітою (при $M_d=4.42$; $M_u=4.48$; $M_s=4.63$; $M_b=4.52$). Середнє значення опитаних людей з загальною середньою освітою становить відповідно $M=4,28$ (за шкалою «доброзичливість»), $M=4,38$ (за шкалою «універсалізм»), $M=4,27$ (за шкалою «самостійність»), $M=4.09$ (за шкалою «безпека»).

За шкалою «Стимуляція», «Гедонізм», «Досягнення», «Влада» визначено вищий прояв ціннісних показників у осіб, що здобули загальну середню освіту (при $M=4.0$; $M=4.18$; $M=4.02$; $M=3.58$ відповідно). Результати респондентів з вищою освітою за ціннісними шкалами такі: $M=3.95$ за шкалою «Стимуляція»; $M=4.01$ за шкалою «Гедонізм»; $M=3.93$ за шкалою «Досягнення»; $M=3.36$ за шкалою «Влада». Порівняльний графік цінностей досліджуваних за їх рівнем освіти див. рис.2.2.11



Рис. 2.2.11 Порівняння показників цінностей за рівнем освіти респондентів

Отже, найвагомішими цінностями для респондентів, що мають вищу освіту є безпека, універсальність, доброзичливість, які визначають їх потребу в стабільності, розумінні та справедливості. Вагомим для цієї групи людей є справедливість та особистісна активність у захист приватних та національних цінностей.

Для осіб, що мають завершену загальну середню освіту важливими є гедонізм, доброзичливість та безпека. Це свідчить про їх прихильність до насолоди та отримання чуттєвого задоволення; також важливо дбати про добробут інших.

Обставини війни значно порушили та зруйнували звичний порядок сфер життєдіяльності, і як наслідок, загальний рівень суб'єктивного благополуччя.

З метою збереження життя та загальних безпекових заходів частина українців залишили власні домівки і отримали тимчасовий захист (за кордоном) чи є внутрішньо переселеними особами (ВПО). Так, нижче подано аналіз ієрархії цінностей, порівнюючи результати респондентів з статусом ВПО, тих, що перебувають під тимчасовим захистом та решти респондентів, що не мають соціального статусу, пов'язаного з війною (див. табл. 2.2.12)

Таблиця 2.2.12

Порівняння показників цінностей за наявністю соціального статусу через війну

	Наявність соціального статусу через війну		
	Люди з статусом ВПО	Люди під тимчасовим захистом (в іншій країні)	Люди, без соціального статусу, пов'язаного з війною
Конформізм	3,87	3,90	3,93
Традиція	3,43	3,60	3,57
Доброзичливість	4,42	4,28	4,43
Універсалізм	4,48	4,38	4,47
Самостійність	4,63	4,27	4,52
Стимуляція	3,95	4,00	3,99
Гедонізм	4,01	4,18	4,1
Досягнення	3,93	4,02	3,90
Влада	3,36	3,58	3,43
Безпека	4,52	4,09	4,35

За шкалою «Конформізм» найвище значення демонструють респонденти без соціального статусу ($M=3.93$); незначно нижчим є показник респондентів, що перебувають за кордоном ($M=3.90$); люди з статусом ВПО за даною шкалою виявили найнижчий результат ($M=3.87$).

За шкалою «Традиція» респонденти, що перебувають під тимчасовим захистом виявили найвищий результат ($M=3.60$). Дещо нижче проявилась дана цінність серед опитаних без спеціального статусу ($M=3.57$); люди з статусом ВПО продемонстрували визначену цінність найнижче ($M=3.43$).

За шкалою «Доброзичливість» високий результат визначено у групи опитаних, що не мають соціального статусу ($M=4.43$) та групи ВПО ($M=4.42$); респонденти, що перебувають під тимчасовим захистом виявили цінність доброзичливості найменшою мірою ($M=4.28$).

За шкалою «Універсалізм» опитані з статусом ВПО та група вибірки, що не надбачи соціального статусу через війну виявили домінуючий показник ($M=4.48$; $M=4.47$). Респонденти, що перебувають під тимчасовим захистом в іншій країні проявили універсалізм меншою мірою ($M=4.38$).

За шкалою «Самостійність» домінуючий показник виявлено у групи ВПО ($M=4.63$). Посередньо виявили результат за цією шкалою українці, без наявного статусу ($M=4.52$); найменш виявлена цінність самостійності у групи опитаних, які перебувають за кордоном у зв'язку з війною ($M=4.27$).

За шкалою «Стимуляція» респонденти виявили кількісно наближені показники. Так, домінує результат опитаних, що знайшли захист в іншій країні ($M=4.0$); дещо нижчим є показники українців, що не мають соціального статусу ($M=3.99$). Найнижче цінність стимуляції виявлена в групі опитаних ВПО.

За шкалою «Гедонізм» найвищий результат продемонстровано респондентами, які під тимчасовим захистом ($M=4.18$); середньо проявлена цінність виявилась в українців, що не мали досвіду надбання статусу через війну ($M=4.1$); найнижче виявили цінність гедонізму опитані з статусом ВПО ($M=4.01$).

За шкалою «Досягнення» виявлено високий результат значення у людей, що прихистились в іншій країні ($M=4.02$); майже на одному рівні досліджувану шкалу проявили особи з статусом ВПО, та громадяни, що не мають жодного з соціального статусів через війну ($M=3.93$; $M=3.90$ відповідно).

За шкалою «Влада» домінуючі показники виявлено у осіб, що перебувають за кордоном ($M=3.58$); посередню прихильність цінності влади визначили люди без статусу через війну ($M=3.43$); найнижче виявлену досліджувану цінність визначаємо у осіб ВП ($M=3.36$).

За шкалою «Безпека» спостерігаємо високий вияв серед осіб ВП та людей, що не мають жодного соціального статусу через воєнні дії на території України (відповідно $M=4.52$; $M=4.35$); найнижчою цінність безпеки проявили громадяни, що перебувають в іншій країні (у зв'язку з війною) ($M=4.09$).

Графічно результати зображені на рис. 2.2.12

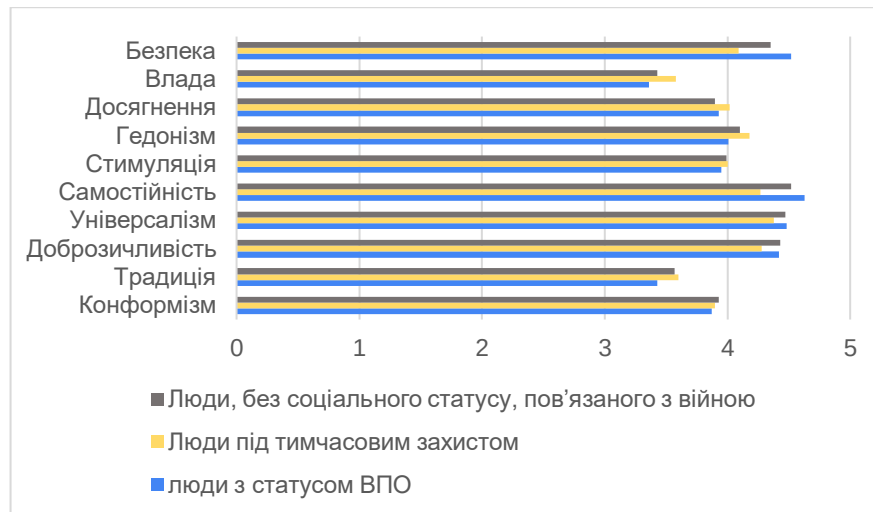


Рис. 2.12 Порівняння показників цінностей за наявністю соціального статусу через війну

Так, визначено, досліджувані українці, що мають соціальний статус внутрішньо переміщених осіб у зв'язку з війною, найвагомішими цінностями встановили: безпеку, самостійність, універсалізм та доброзичливість. Безумовно пов'язуємо це з їх потребою до стабільності та спокою, вільного вибору та можливості отримувати толерантний стосунок і опору.

Респонденти, що перебувають під тимчасовим захистом від війни в інших країнах, найбільше демонструють цінності універсалізму, доброзичливості та самостійності. Бачимо високе бажання реалізовувати постулати справедливості і рівності та спрямовувати добродійність оточенню.

Використовуючи методику дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях (Endler, Parker, 1990), було визначено які основні копінг-стратегії використовують українці для подолання кризових ситуацій та чим керуються при стабілізації власного благополуччя.

Середнє значення за шкалами копінгів подано у табл. 2.2.13

Таблиця 2.2.13

Середнє значення (М) показників копінг-стратегій українців

	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мінімум	Максимум
Орієнтація на вирішення завдання	58.70	0.95623	40.00	79.00
Соціальне відволікання	17.02	0.44007	7.00	25.00
Спрямованість на емоції	47.38	1.39308	18.00	71.00
Уникнення	50.32	1.08073	28.00	76.00
Відволікання	24.06	0.56010	13.00	37.00

Визначено, досліджувана аудиторія найчастіше проявляє копінг орієнтацію на завдання ($M=58.70$); середній рівень прояву у копінгу уникнення та спрямованість на емоції ($M=50.32$; $M=47.38$); найслабшою визначена шкала відволікання ($M=24.06$) та соціальне відволікання ($M=17.02$).

На підстав цього визначаємо, досліджувані українці найчастіше покладаються на особистісний ресурс та власні можливості у мінливому просторі, рідше спираються на зміну діяльності та переключення. У проблемних ситуаціях виключають можливість звернення про допомогу до оточення.

Доцільно визначити особливості вияву копінг-стратегій досліджуваних жінок та чоловіків (див. табл 2.2.14)

Таблиця 2.2.14

Порівняння шкал переважаючих копінгів за гендером

	Стать
--	-------

	чоловіки	жінки
Орієнтація на вирішення завдання	59.82	58.05
Соціальне відволікання	16.96	17.05
Спрямованість на емоції	46.58	47.84
Уникнення	49.79	50.62
Відволікання	23.62	24.31

Копінг «Орієнтація на завдання» найчастіше використовується чоловіками (M=59.82). У жінок дана стратегія виявляється слабше (M=58.05).

Копінг «Соціальне відволікання» домінує у жінок (M=17.05); чоловіки виявляють дану стратегію рідше (M=16.96).

Копінг «Спрямованість на емоції» виявлено вищим у жінок (M=47.84); чоловіки демонструють досліджувану стратегію слабше (M=46.58).

Копінг «Уникнення» також активніше застосовують жінки (M=50.62); показник стратегії у чоловіків у порівнянні менший (M=49.79).

Копінг «Відволікання» як і вище зазначені також домінує у жінок (M=24.31), у чоловіків показник цього копіngu нижчий (M=23.62). Графічно дані подано на рис.

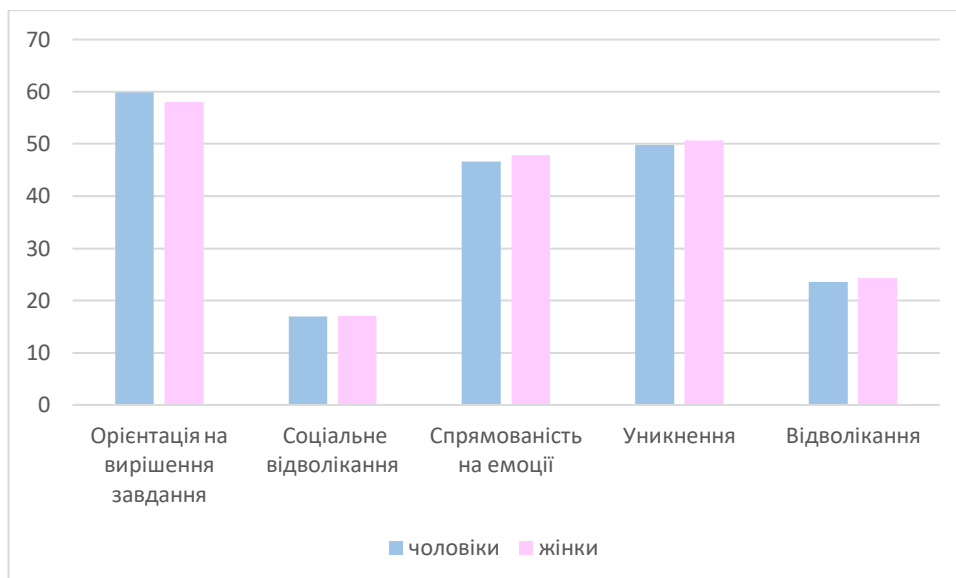


Рис.2.2.13 Графік порівняння шкал переважаючих копінг-стратегій у чоловіків та жінок

Визначено, у чоловіків найбільш виражені копінг-стратегії: орієнтація на вирішення завдання та уникнення. Це може свідчити про орієнтацію за власну особистість та свій ресурс у кризових ситуаціях та уникнення зовнішнього світу, що часто унеможливорює чи ускладнює вирішення проблемної ситуації.

Жінки часто проявляють копінг вирішення завдання, уникнення та спрямованість на емоції. Також вони більшою мірою залучують стратегію соціального уникнення, ніж чоловіки. Це говорить про більшу схильність піддаватись негативним емоційним проявам, що пов'язані з стрес-ситуацією; водночас опитувані здатні віднаходити особистісні сили і ресурс для подолання кризи, хоч часто схильні уникати зв'язку з оточенням.

Бачимо потребу порівняти копінг-стратегії українців в умовах війни за віковими категоріями (див.табл. 2.2.15).

Таблиця 2.2.15

Порівняння показників домінуючих копінгів серед вікових груп

	Вікові категорії			
	18-24 роки	25-33 роки	34-45 років	45-50+ років

Орієнтація на вирішення завдання	56,16	61,38	60,79	59,92
Соціальне відволікання	16,69	17,66	17,84	16,23
Спрямованість на емоції	50,16	44,88	44,30	46,23
Уникнення	50,22	50,72	51,92	48,46
Відволікання	24,44	23,77	24,0	23,46

«Орієнтація на вирішення завдання»: найвищий показник у опитаних 25-33 роки ($M=61.38$); незначно нижче дану шкалу виявлено у досліджуваних віком 34-45 років ($M=60.79$); також незначно поступається показник цього копінга у найстаршої вікової групи ($M=59.92$); найнижче використовують дану стратегію наймолодша вікова категорія досліджуваних ($M=56.16$).

«Соціальне відволікання»: найбільш виявлений показник у групи осіб 34-45 років ($M=17.84$) та у 25-33х річних українців ($M=17.66$); посередньо показник виявляється у наймолодших респондентів ($M=16.69$), а найнижчий показник у найстарших респондентів ($M=16.23$).

«Спрямованість на емоції»: цей копінг найбільш проявили особи 18-24 роки ($M=50.16$); середній рівень прояву копінгу простежено у найстаршої вікової групи ($M=46.23$) категорії респондентів віком 34-45 та 45-50+ найслабше продемонструвати значення за цією шкалою ($M=44.88$; $M=44.30$).

«Уникнення»: найвище проявила цей копінг група 34-45 років ($M=51.92$); дещо поступається показники уникнення у осіб 25-33 років ($M=50.72$) та наймолодшої вікової групи досліджуваних ($M=50.22$); найстарші серед респондентів проявили копінг-стратегію уникнення найслабше ($M=48.46$).

«Відволікання» є найбільшою мірою виражене у наймолодших респондентів ($M=24.44$); вище середнього рівня цей копінг виявили опитані, віком 34-45 років ($M=24.0$); середній рівень копінгу визначили у групі досліджуваних 25-33 роки ($M=23.77$). Найслабше стратегія уникання

застосовується групою осіб 45-50+ років ($M=23.46$). Графічні дані зображено на рис.2.2.14

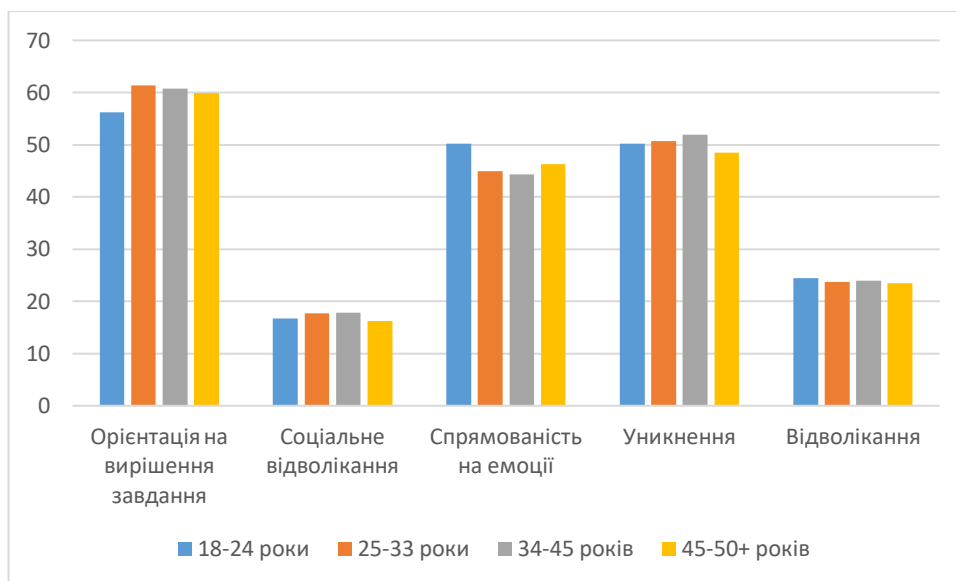


Рис.2.2.14 Графік порівняння копінг-стратегій українців за віковими показниками

Отже, для наймолодшої вікової категорії характерні копінги орієнтація на вирішення завдання, рідше спрямованість на емоції. Це характеризує схильність використовувати власні ресурси для вирішення проблеми, орієнтуватись на себе.

Вікова категорія 25-33 роки виявили домінуючі копінги орієнтація на завдання та уникнення. Так, схильні орієнтуватись на результат власних зусиль та частіше можуть уникати стосунку з зовнішнім світом, блокуючи розв'язання проблеми.

Вікова категорія досліджуваних 34-45 років найяскравіше виявили стратегію вирішення завдання, уникнення. Тобто найчастіше в мінливих умовах життя вони схилиються довіряти власним можливостям та уникати необхідності вирішувати проблему.

Найстарша група досліджуваних (45-50+) найяскравіше виявила копінг орієнтація на завдання, уникнення та відволікання. Передбачаємо в них високий рівень відповідальності за вирішення проблеми та динамічну зміну діяльності, щоб уникати необхідності вирішувати негаразди.

Таблиця 2.16

Порівняння показників домінуючих копінгів серед досліджуваних за їх провідною діяльністю

	Основний вид діяльності				
	Військова служба	Зайнято цивільну посаду	Студенти	Самозайняті особи (ФОП)	Непрацевлаштовані
Орієнтація на вирішення завдання	58,94	59,37	57,0	59,87	59,33
Соціальне відволікання	16,73	17,55	16,09	17,87	18,00
Спрямованість на емоції	43,73	47,48	52,14	40,50	54,6
Уникнення	49,26	51,17	49,61	51,62	50,33
Відволікання	23,52	24,06	24,33	25,0	23,00

«Орієнтація на вирішення завдання»: найвищий результат виражено у самозайнятих осіб ($M=59.87$); на достатньо високому рівні виявлено дані копінг серед працевлаштованих українців та тих, що не працюють ($M=59.37$; $M=59.33$); середній результат зафіксовано у людей, що несуть військову службу ($M=58.94$); найнижче даний копінг виявили студенти ($M=57.0$).

«Соціальне відволікання» домінує серед непрацевлаштованих респондентів ($M=18.0$); вище середнього рівня стратегія проявилась у само-зайнятих українців ($M=17.87$) та тих, хто займає цивільну посаду ($M=17.55$); посередньо серед досліджуваних виявились результати стратегії соціального відволікання військовослужбовців ($M=16.73$); найменш виражені показники отримано від студентів ($M=16.09$).

«Спрямованість на емоції» як копінг-стратегія домінує у групи непрацевлаштованих ($M=54.6$); на достатньо високому рівні простежено результат серед студентів ($M=52.14$); посередні показники виявили досліджувані люди, що займають цивільні посади ($M=43.78$) та військовослужбовці

($M=43.73$); найнижче виявлено даний копінг ($M=40.50$) у само-зайнятих українців.

«Уникнення» найчастіше застосовують група ФОП ($M=51.62$) та працевлаштовані респонденти ($M=51.17$); на середньому рівні уникання виявлено у непрацевлаштованих ($M=50.33$); найнижчий результат визначено серед студентів ($M=49.61$) та військовослужбовців ($M=49.26$) відповідно.

«Відволікання» домінує серед групи з статусом ФОП ($M=25.0$); вище середнього визначений результат у групи студентів ($M=24.33$), дещо нижчим є результат працевлаштованих опитаних ($M=24.06$); посередній є результат стратегії у військовослужбовців ($M=23.52$); найслабше використовують досліджувану стратегію непрацевлаштовані особи ($M=23.0$).

Графічно порівняння результатів зображено на рис. 2.2.15

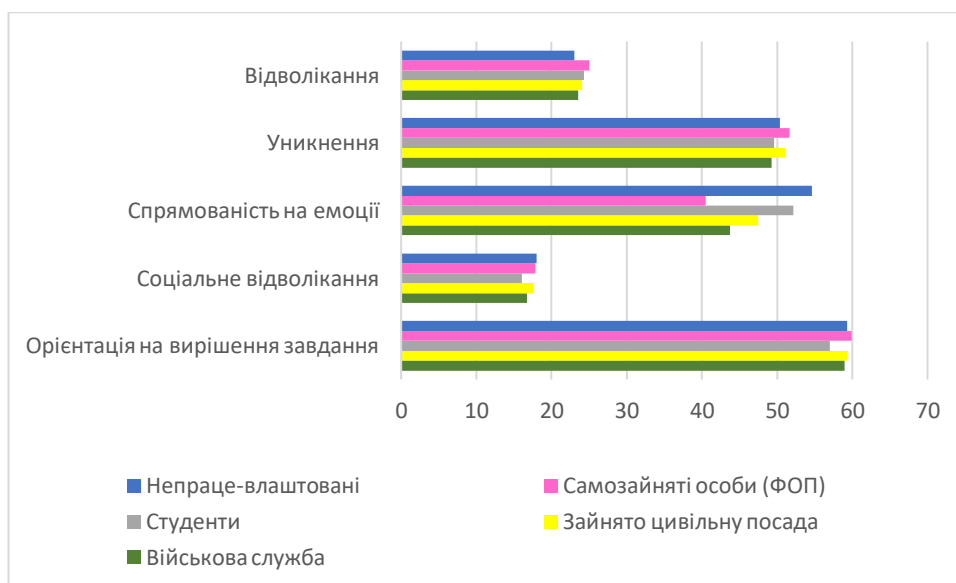


Рис.2.2.15 Порівняння копінг-стратегій за діяльністю респондентів

Отже, для військовослужбовців найбільш прийнятні копінги орієнтація на вирішення завдання та уникнення. Копінг відволікання використовується більшою мірою, ніж соціальне відволікання. Це свідчить про

Для осіб, що займають цивільні посади характерний копінг орієнтація на вирішення завдання, уникнення. Можемо припустити характерну відповідальність перед поставленими завданнями чи проблемними ситуаціями.

Для групи само-зайнятих досліджуваних характерне використання копінгів уникнення та орієнтація на завдання, відволікання.

Студенти характеризуються спрямованістю на емоції та орієнтацією на вирішення завдання в складних життєвих умовах. Це свідчить про вищу схильність зациклюватись на емоційних негативних проявах, які викликані проблемою чи складною ситуацією. Водночас студенти зорієнтовані на пошук ресурсу для подолання дестабілізації.

Групі непрацевлаштованим респондентам притаманні стратегії орієнтація на вирішення завдання та соціальне відволікання. Це свідчить, що у випадку мінливих умов вони схильні звертатись за допомогою до оточення, також визнають власну відповідальність за вирішення запиту.

Поряд з тим, цікавими є результати домінуючих копінг-стратегій в опитаних українців з різним рівнем освіти (див табл. 2.2.17).

Таблиця 2.2.17

Порівняння домінуючих копінг-стратегій серед українців з різним рівнем освіти

	Рівень освіти	
	Здобута вища освіта	Здобута загальна середня освіта
Орієнтація на вирішення завдання	59,64	56,77
Соціальне відволікання	17,10	15,85
Спрямованість на емоції	44,97	50,18
Уникнення	49,89	48,51
Відволікання	23,70	23,70

«Орієнтація на вирішення завдання» домінує у людей, що здобули вищу освіту ($M=59.64$); опитані з здобутою середньою загальною освітою проявили дану стратегію слабше ($M=56.77$).

«Соціальне відволікання» також домінує серед людей з ВО (при $M=17.10$); інша вибірка виявила досліджувану стратегію меншою мірою ($M=15.85$).

«Спрямованість на емоції» більш характерна для групи респондентів, що здобули загальну середню освіту ($M=50.18$); копінг, спрямований на емоції опитані з вищою освітою використовують меншою мірою ($M=44.97$).

«Уникнення» більш характерне для групи з вищим рівнем освіти ($M=49.89$); опитані, що мають загальну середню освіту дану стратегію демонструють слабше ($M=48.51$).

Цікаво, що обидві вибірки демонструють копінг «Відволікання» на однаковому рівні, при $M=23.70$). Графічні результати продемонстровані на рис.2.2.16

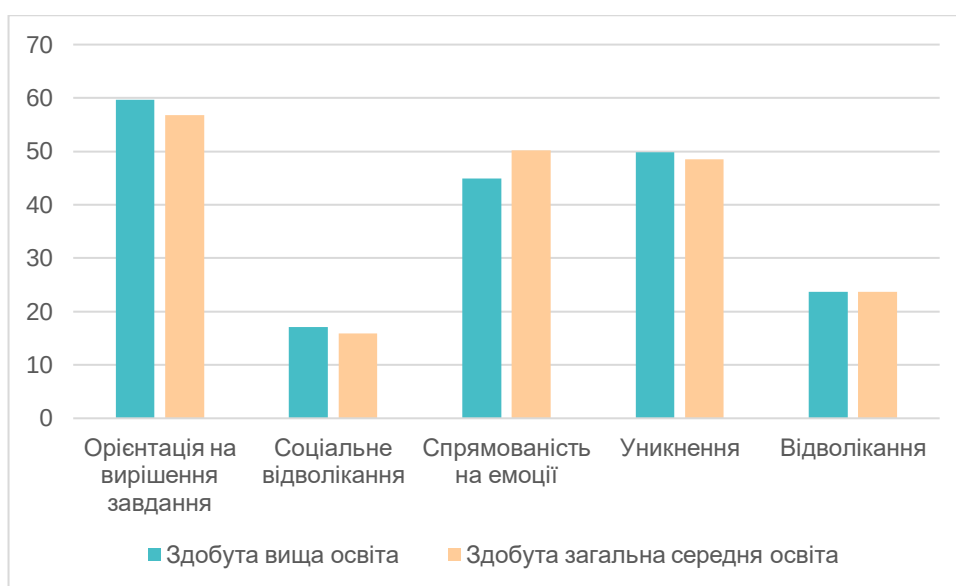


Рис.2.2.16 Графік порівняння результатів копінг-стратегій серед досліджуваних за рівнем освіти

Таким чином, вибірці, що здобула вищу освіту характерні копінги орієнтації на вирішення завдання, уникнення та соціальне відволікання.

Група з здобутою загальною середньою освітою найбільше проявила стратегію спрямованості на емоції.

Поряд з тим, важливо проаналізувати найбільш виражені копінги, що демонструють українці в мінливих кризових умовах, викликані війною (статистичні дані подано у табл. 2.2.18).

Таблиця 2.2.18

Порівняння домінуючих копінг-стратегій за наявністю соціального статусу через війну

	Люди з статусом ВПО	Люди під тимчасовим захистом (в іншій країні)	Люди, без соціального статусу, пов'язаного з війною
Орієнтація на вирішення завдання	61,0	59,0	58,55
Соціальне відволікання	20,0	17,25	16,84
Спрямованість на емоції	43,0	48,50	47,56
Уникнення	58,5	52,75	49,73
Відволікання	28,5	26,0	23,7

«Орієнтація на вирішення завдання» як копінг найвище демонструють респонденти з статусом ВПО ($M=61.0$); група опитаних, що перебуває під тимчасовим захистом у іншій країні вияви середній рівень, при $M=59.0$; найнижче даний копінг визначено у громадян, що не мають соціального статусу через війну ($M=58.55$).

«Соціальне відволікання» домінує серед опитаних ВПО ($M=20.0$); люди, що перебувають за кордоном виявляють дану стратегію посередньо ($M=17.25$); інша вибірка, що не набула жодного з статусів виявляє копінг соціального відволікання найслабше ($M=16.84$).

«Спрямованість на емоції» найяскравіше демонструють група осіб під тимчасовим захистом від війни ($M=48.50$); поступаються визначеним результатом особи, що не змінювали свого перебування в часі війни, при $M=47.56$); найслабше орієнтація на емоції простежується серед людей з статусом ВПО ($M=43.0$).

Копінг стратегії «Уникнення» та «Відволікання» найвище проявлено серед осіб ВП (відповідно $M=58.5$; $M=28.5$) посередні результати за цими шкалами отримано від респондентів, що перебувають за кордоном у зв'язку з війною (відповідно $M=52.75$; $M=26.0$); визначені стратегії демонструються найрідше

серед опитаних, які не мають жодного з вище зазначених статусів (відповідно $M=49.73$; $M=23.7$). Графічно результати зображено на рис.2.2.17

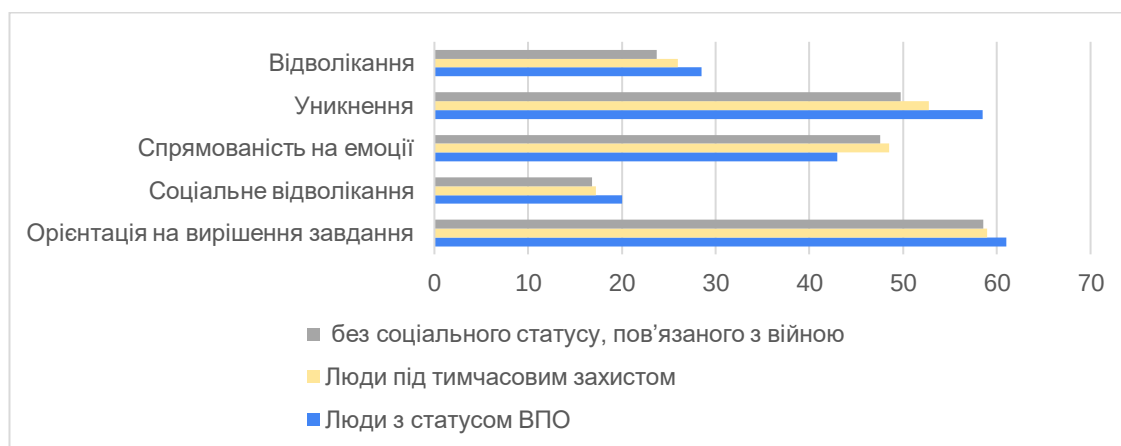


Рис.2.2.17 Порівняння копінгів серед людей, постраждалих через війну

Зокрема, визначено копінги, що найчастіше використовуються українцями з статусом ВПО. Серед них: орієнтація на завдання, уникнення та відволікання.

Люди, що перебувають під тимчасовим захистом від війни в іншій країні найбільше виявили орієнтацію та уникнення. Можемо припустити, що в мінливих обставинах життя вони покладаються на власні ресурси та спроможність; часом уникають можливості вирішення проблеми шляхом скорочення зовнішніх контактів і стосунку.

2.3. Результати кореляційного аналізу емпіричних даних

У результаті математичної обробки даних методом встановлення статистично значущих зв'язків між змінними (аналіз кореляцій за методом Пірсона) було отримано такі результати (див. Додаток): виявлено тісний зв'язок за шкалою «Психологічне благополуччя» з такими показниками, як фізичне здоров'я та благополуччя ($r = 0,99$ при $p < 0,00$), стосунки ($r = 0,97$ при $p < 0,00$), доброзичливість ($r = 0,33$ при $p < 0,00$), самостійність ($r = 0,34$ при $p < 0,00$), стимуляція ($r = 0,33$ при $p < 0,00$), гедонізм ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), орієнтація на вирішення завдань ($r = 0,43$ при $p < 0,00$), соціальне відволікання ($r = 0,4$ при p

$<0,00$). Разом з тим, чим вищий рівень психологічного благополуччя, тим менше виражається копінг спрямованість на емоції ($r = -0,6$ при $p < 0,00$) (див. рис. 1).



Рис. 2.3.1. Кореляційна плеяда між «Психологічним благополуччям» та ціннісними структурами особистості

Встановлено, що чим більше виражена шкала фізичне здоров'я та благополуччя, тим вище є рівень психологічного благополуччя ($r = 0,99$ при $p < 0,00$), стосунки ($r = 0,99$ при $p < 0,00$), характерними будуть цінності доброзичливість ($r = 0,33$ при $p < 0,00$), самостійність ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), стимуляція ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), гедонізм ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), крім того використовуватимуться такі копінг- стратегії, як орієнтація на вирішення ($r = 0,42$ при $p < 0,00$), соціальне відволікання ($r = 0,40$ при $p < 0,00$), при цьому не характерно використання стратегію спрямованість на емоції ($r = -0,55$ при $p < 0,00$) (див. рис.2.3. 2).

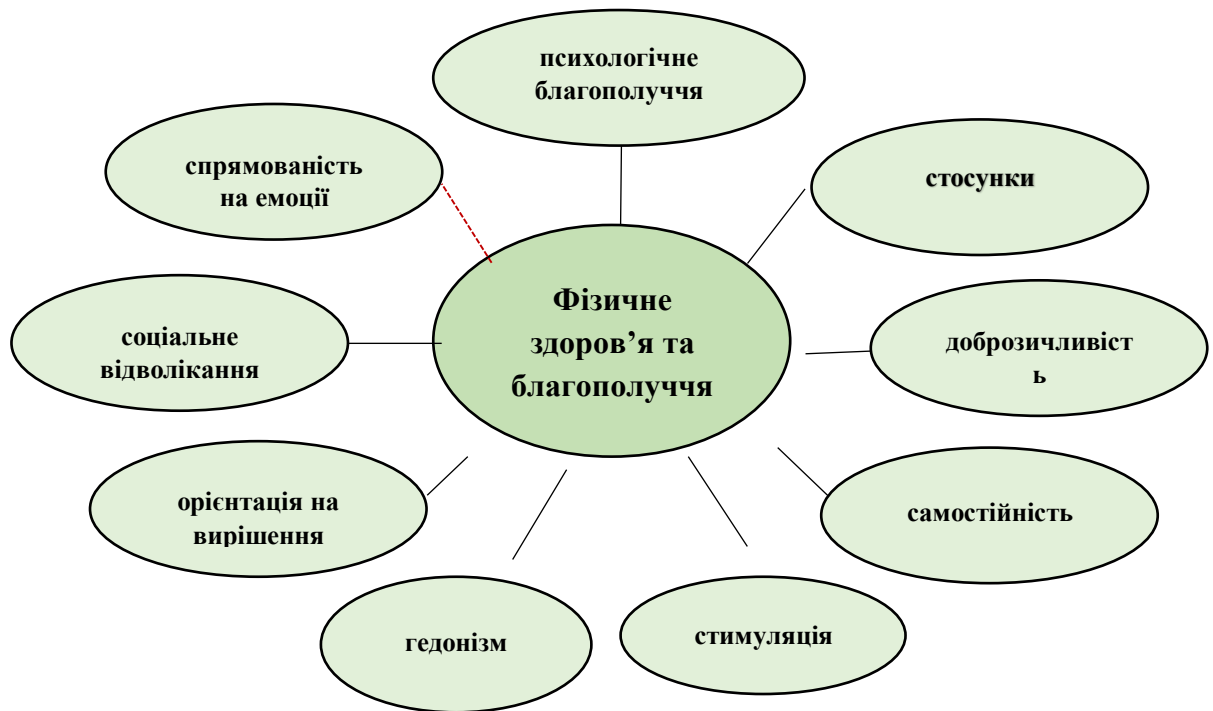


Рис. 2.3.2. Кореляційна плеяда між «Фізичним здоров'ям та благополуччям» та структурами особистості

Показники кореляційного аналізу по шкалі «Стосунки» продемонстрували взаємозв'язки з такими властивостями суб'єктивного благополуччя, як психологічне благополуччя ($r = 0,97$ при $p < 0,00$), фізичне здоров'я та благополуччя ($r = 0,99$ при $p < 0,00$), а також міцні взаємозв'язки ціннісних орієнтацій, як доброзичливість ($r = 0,33$ при $p < 0,00$), самостійність ($r = 0,33$ при $p < 0,00$), стимуляція ($r = 0,31$ при $p < 0,00$), гедонізм ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), крім того користуватися такими коупінг стратегіями, як орієнтація на вирішення ($r = 0,42$ при $p < 0,00$), соціальне відволікання ($r = 0,40$ при $p < 0,00$), при цьому їй не характерно використовувати таку стратегію, як спрямованість на емоції ($r = -0,53$ при $p < 0,00$) (див. рис. 2.3.3).



Рис. 2.3.3. Кореляційна плеяда між компонентом «Стосунки» та ціннісними структурами особистості і копінгами

У процесі дослідження виявлено, що чим більше особистості характерною є конформізм тим більше її ціннісними орієнтаціями будуть традиція ($r = 0,65$ при $p < 0,00$), доброзичливість ($r = 0,45$ при $p < 0,00$), універсалізм ($r = 0,41$ при $p < 0,00$), самостійність ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), досягнення ($r = 0,35$ при $p < 0,00$), безпека ($r = 0,40$ при $p < 0,00$) (див. рис.2.3. 4).

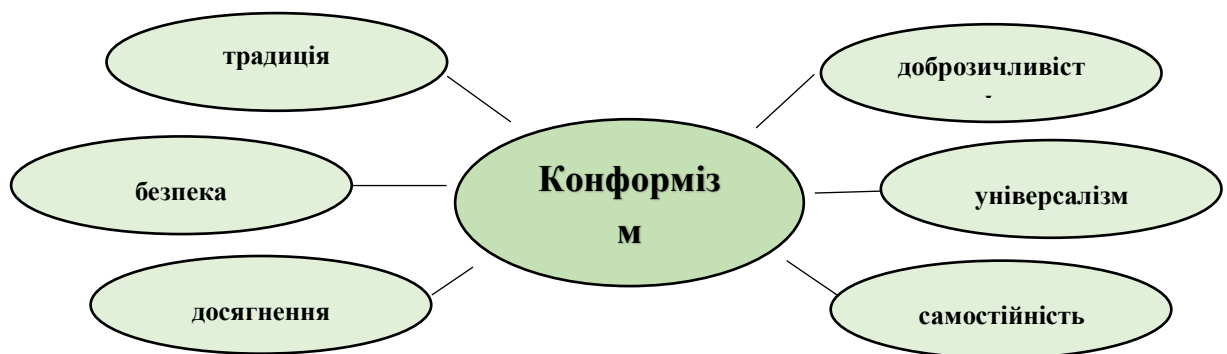


Рис. 2.3.4. Кореляційна плеяда між спрямованістю на «Конформізм» та структурами особистості

Встановлено, що чим більше особистості характерною є традиція тим більше її ціннісними орієнтаціями будуть конформізм ($r = 0,65$ при $p < 0,00$),

доброзичливість ($r = 0,45$ при $p < 0,00$), універсалізм ($r = 0,41$ при $p < 0,00$), безпека ($r = 0,40$ при $p < 0,00$) (див. рис.2.3. 5).

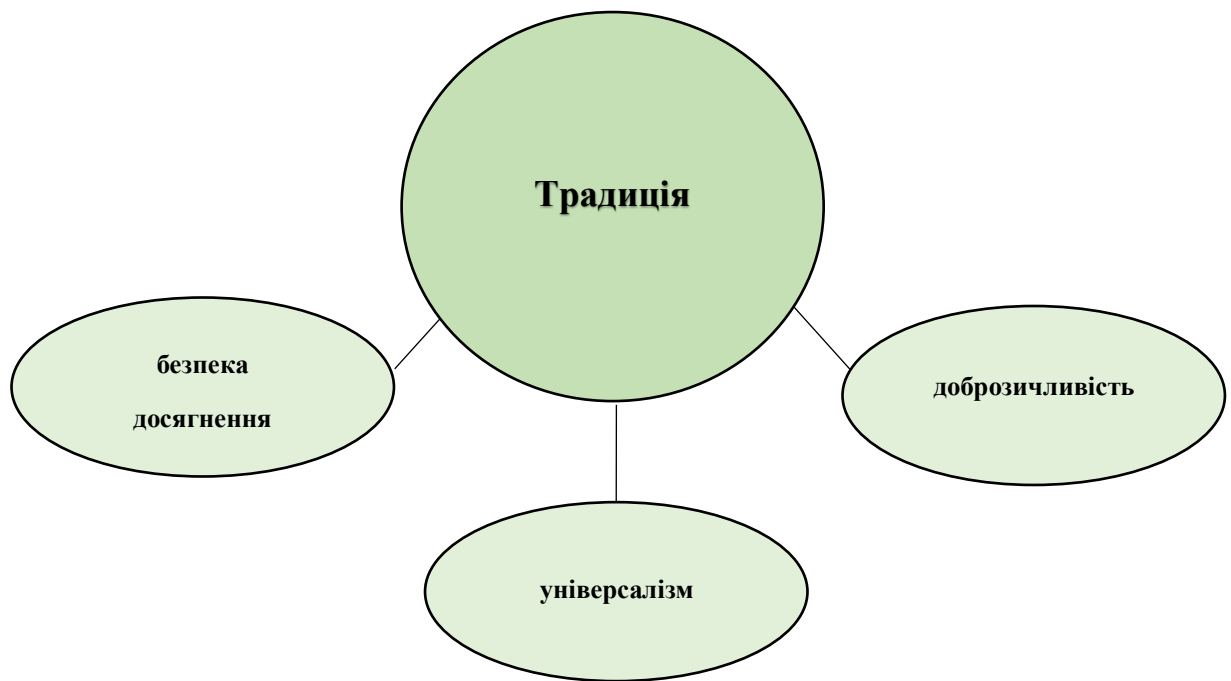


Рис. 2.3.5. Кореляційна плеяда між спрямованістю на «Традиція» та іншими ціннісними структурами

Показники кореляційного аналізу по шкалі «Доброзичливість» продемонстрували взаємозв'язки з такими властивостями суб'єктивного благополуччя, як психологічне благополуччя ($r = 0,33$ при $p < 0,00$), фізичне здоров'я та благополуччя ($r = 0,33$ при $p < 0,00$), стосунки ($r = 0,33$ при $p < 0,00$), а також міцні взаємозв'язки ціннісних орієнтацій, як конформізм ($r = 0,45$ при $p < 0,00$), традиція ($r = 0,5$ при $p < 0,00$), універсалізм ($r = 0,63$ при $p < 0,00$), самостійність ($r = 0,47$ при $p < 0,00$), стимуляція ($r = 0,47$ при $p < 0,00$), гедонізм ($r = 0,37$ при $p < 0,00$), безпека ($r = 0,29$ при $p < 0,00$), крім того користуватися такими коупінг стратегіями, як орієнтація на вирішення ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), соціальне відволікання ($r = 0,38$ при $p < 0,00$) (див. рис. 2.3.6).

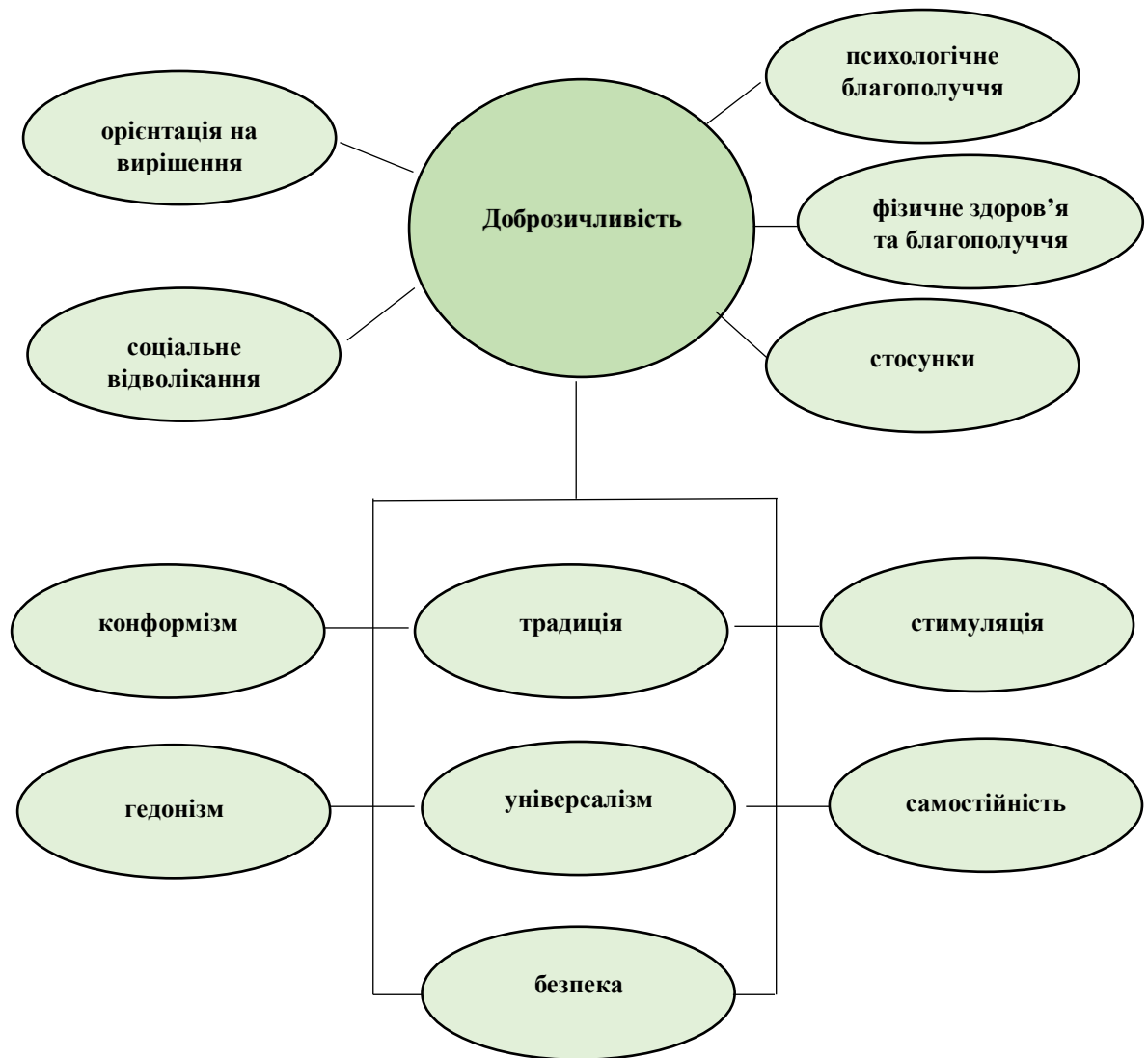


Рис. 2.3.6. Кореляційна плеяда між цінністю «Доброзичливість» та іншими структурами

В ході дослідження нами було виявлено за допомогою кореляційного аналізу тісний зв'язок по шкалі «Універсалізм» з такими показниками, як конформізм ($r = 0,41$ при $p < 0,00$), традиція ($r = 0,46$ при $p < 0,00$), доброзичливість ($r = 0,63$ при $p < 0,00$), самостійність ($r = 0,46$ при $p < 0,00$), стимуляція ($r = 0,38$ при $p < 0,00$), безпека ($r = 0,48$ при $p < 0,00$), крім того користуватися такими коупінг стратегіями, як орієнтація на вирішення ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), соціальне відволікання ($r = 0,31$ при $p < 0,00$) (див. рис. 2.3.7).

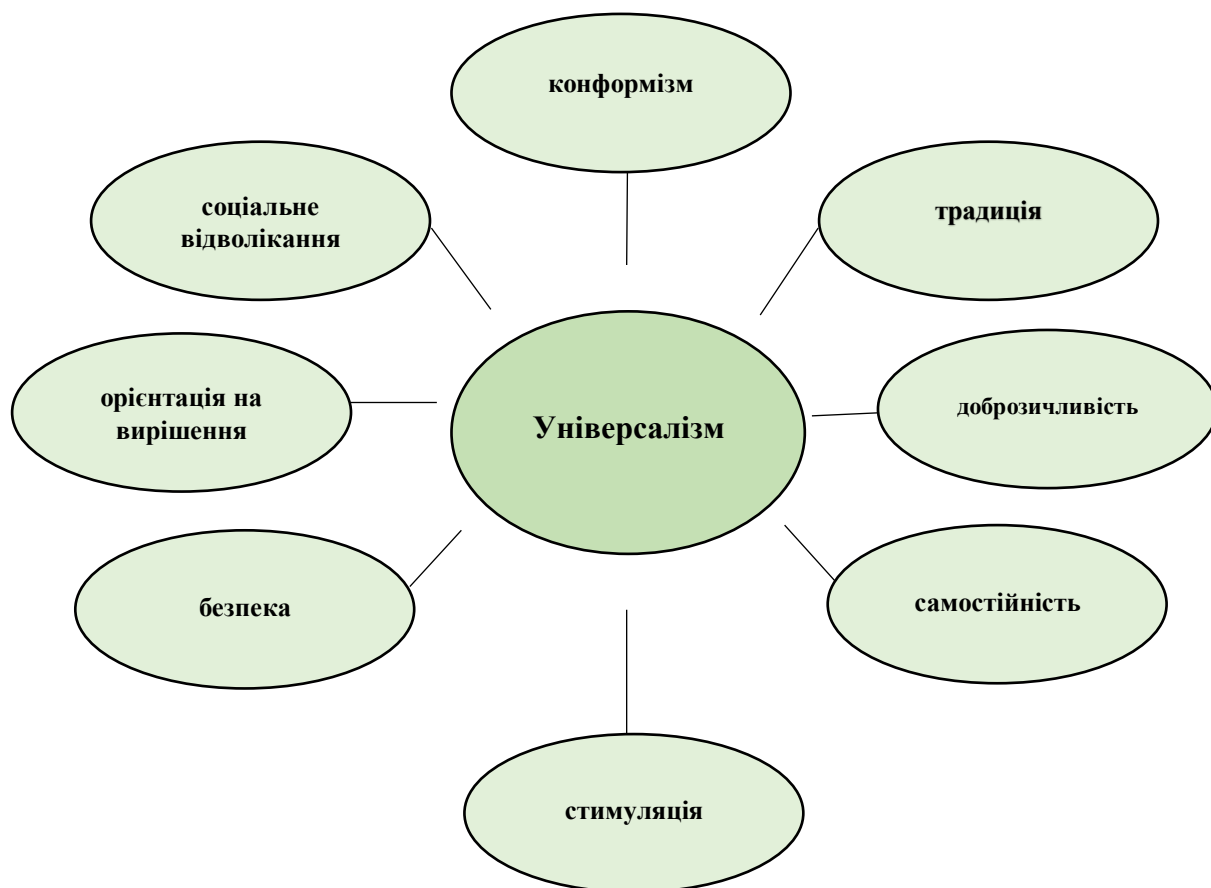


Рис. 2.3.7. Кореляційна плеяда між спрямованістю на «Універсализм» та структурами особистості

Показники кореляційного аналізу по шкалі «Самостійність» продемонстрували взаємозв'язки з такими властивостями суб'єктивного благополуччя, як психологічне благополуччя ($r = 0,34$ при $p < 0,00$), фізичне здоров'я та благополуччя ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), стосунки ($r = 0,33$ при $p < 0,00$), а також міцні взаємозв'язки ціннісних орієнтацій, як конформізм ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), доброзичливість ($r = 0,47$ при $p < 0,00$), універсализм ($r = 0,46$ при $p < 0,00$), стимуляція ($r = 0,45$ при $p < 0,00$), гедонізм ($r = 0,3$ при $p < 0,00$), досягнення ($r = 0,58$ при $p < 0,00$), влада ($r = 0,47$ при $p < 0,00$), безпека ($r = 0,59$ при $p < 0,00$), крім того користуватися такими коупінг стратегіями, як орієнтація на вирішення ($r = 0,5$ при $p < 0,00$) (див. рис. 2.3.8)

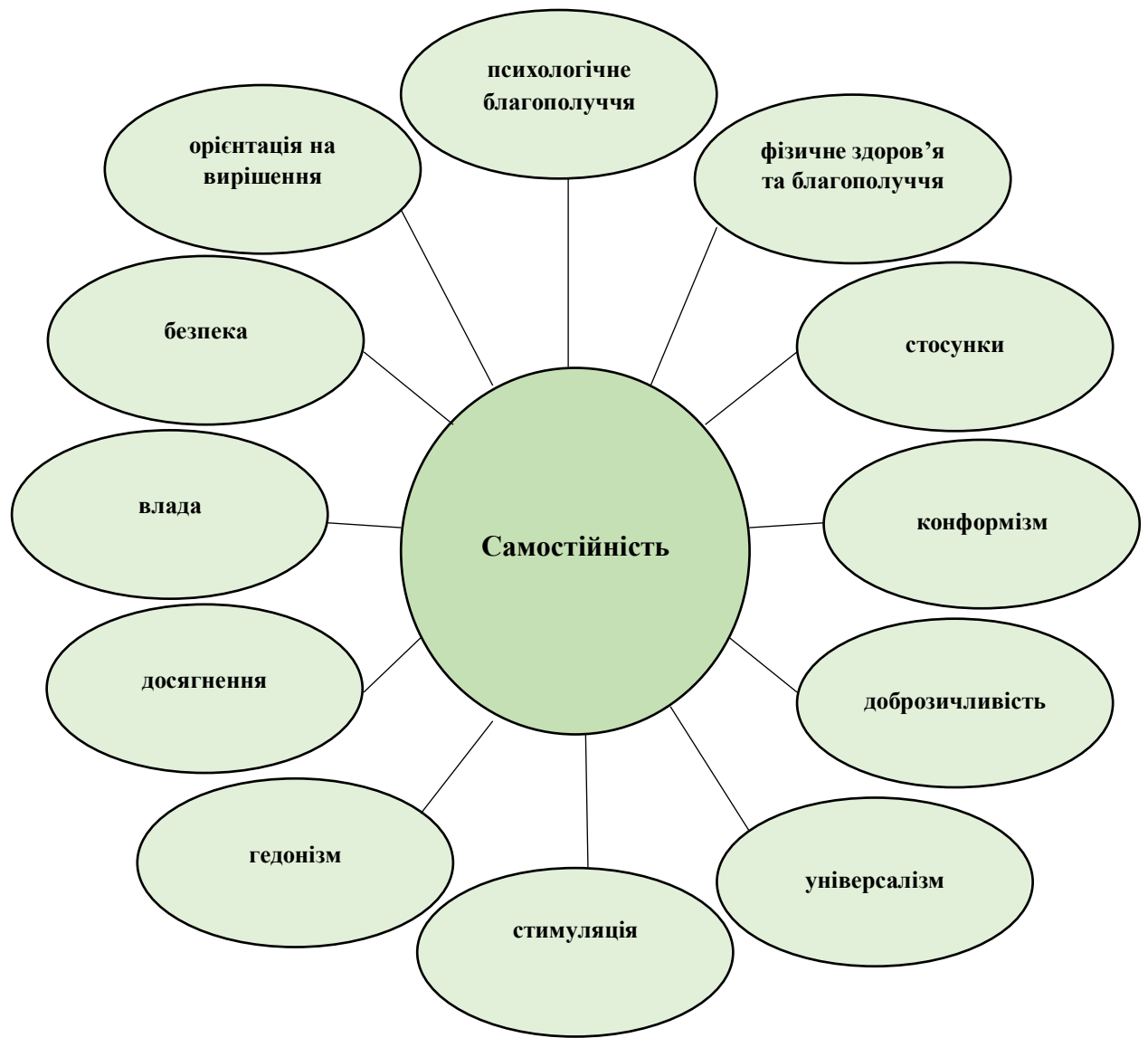


Рис. 2.3.8. Кореляційна плеяда між спрямованістю на «Самостійність» та іншими ціннісними структурами

У процесі дослідження виявлено, що чим більше особистості характерною є стимуляція тим більше її характерним буде психологічне благополуччя ($r = 0,33$ при $p < 0,00$), фізичне здоров'я та благополуччя ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), стосунки ($r = 0,31$ при $p < 0,00$), доброзичливість ($r = 0,47$ при $p < 0,00$), універсалізм ($r = 0,38$ при $p < 0,00$), самостійність ($r = 0,45$ при $p < 0,00$), гедонізм ($r = 0,49$ при $p < 0,00$), досягнення ($r = 0,54$ при $p < 0,00$), влада ($r = 0,43$ при $p < 0,00$), безпека ($r = 0,46$ при $p < 0,00$), орієнтація на вирішення ($r = 0,35$ при $p < 0,00$), соціальне відволікання ($r = 0,4$ при $p < 0,00$), уникнення ($r = 0,36$ при $p < 0,00$) (див. рис. 2.3.9).

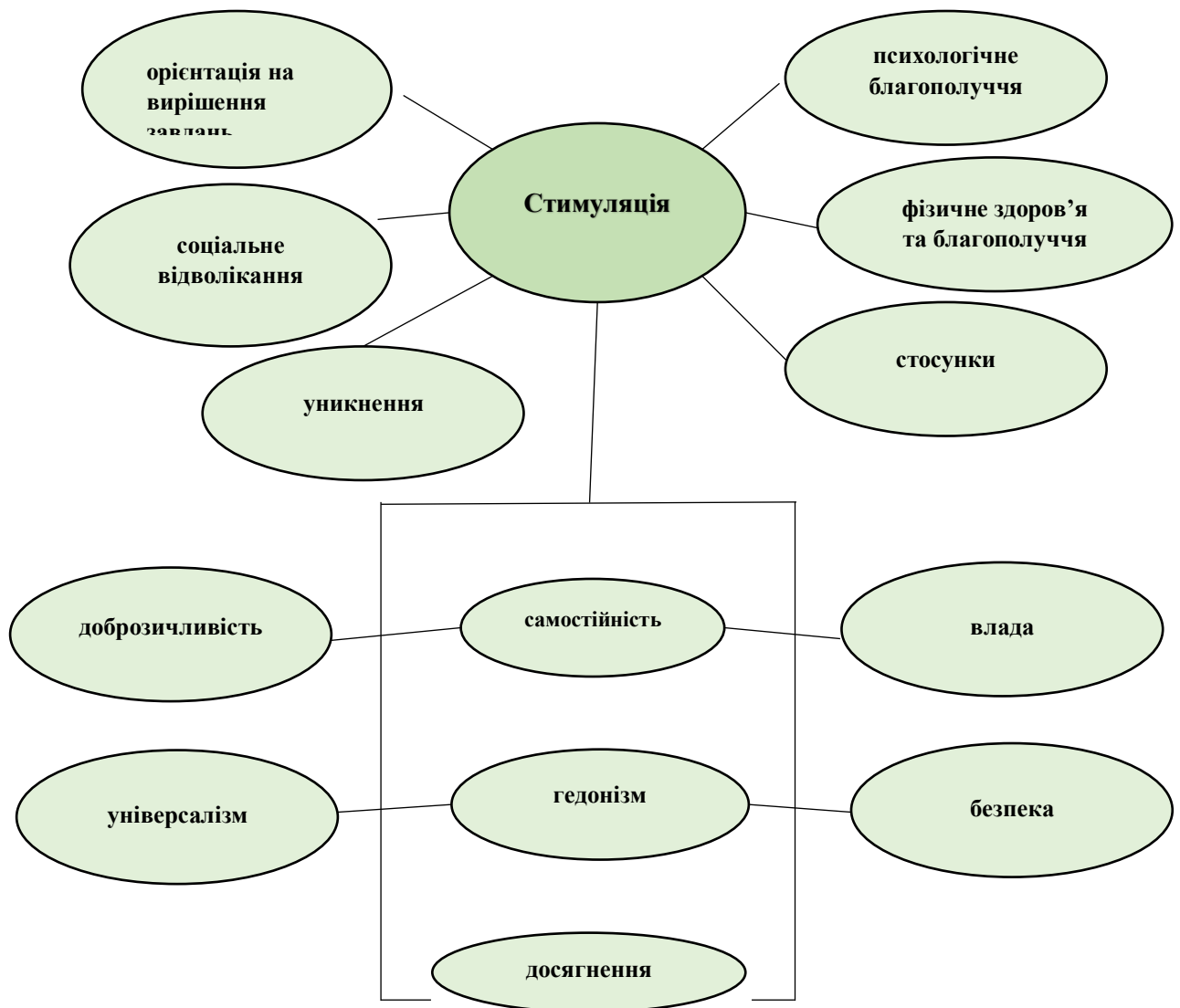


Рис. 2.3.9. Кореляційна плеяда між спрямованістю на «Стимуляція» та структурами особистості

Виявлено, що чим більше гедонізму, тим в неї міцні зв'язки між психологічним благополуччям ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), стосунками ($r = 0,32$ при $p < 0,00$), характерно добррозичливість ($r = 0,37$ при $p < 0,00$), самостійність ($r = 0,3$ при $p < 0,00$), стимуляція ($r = 0,49$ при $p < 0,00$), досягнення ($r = 0,43$ при $p < 0,00$), влада ($r = 0,38$ при $p < 0,00$), безпека ($r = 0,29$ при $p < 0,00$), соціальне відволікання ($r = 0,41$ при $p < 0,00$), уникнення ($r = 0,36$ при $p < 0,00$) (див. рис. 10).

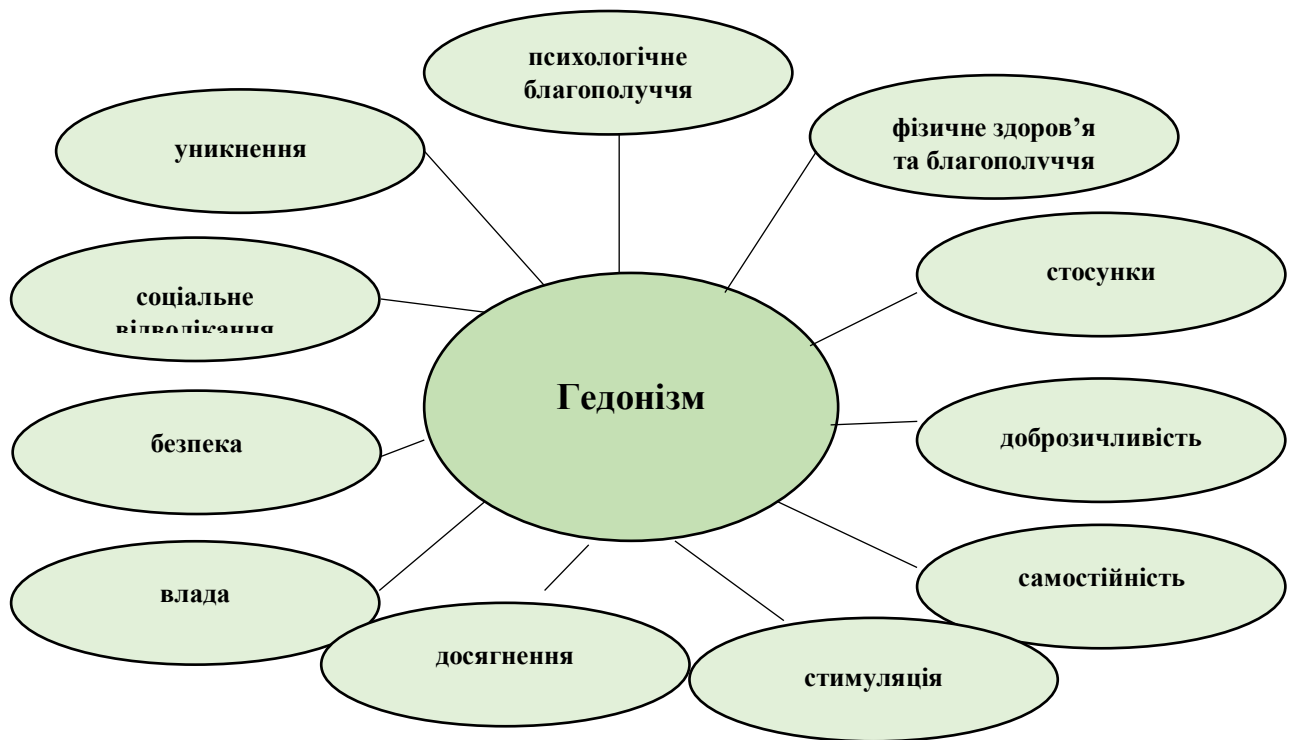


Рис. 2.3.10. Кореляційна плеяда між спрямованістю на «Гедонізм» та структурами особистості

Показники кореляційного аналізу по шкалі «Досягнення» продемонстрували заємозв'язки ціннісних орієнтацій, як конформізм ($r = 0,35$ при $p < 0,00$), самостійність ($r = 0,58$ при $p < 0,00$), стимуляція ($r = 0,54$ при $p < 0,00$), гедонізм ($r = 0,43$ при $p < 0,00$), влада ($r = 0,58$ при $p < 0,00$), безпека ($r = 0,60$ при $p < 0,00$).

Крім того використовували такі коупінг стратегії, як орієнтація на вирішення ($r = 0,37$ при $p < 0,00$) (див. рис. 2.3.11).

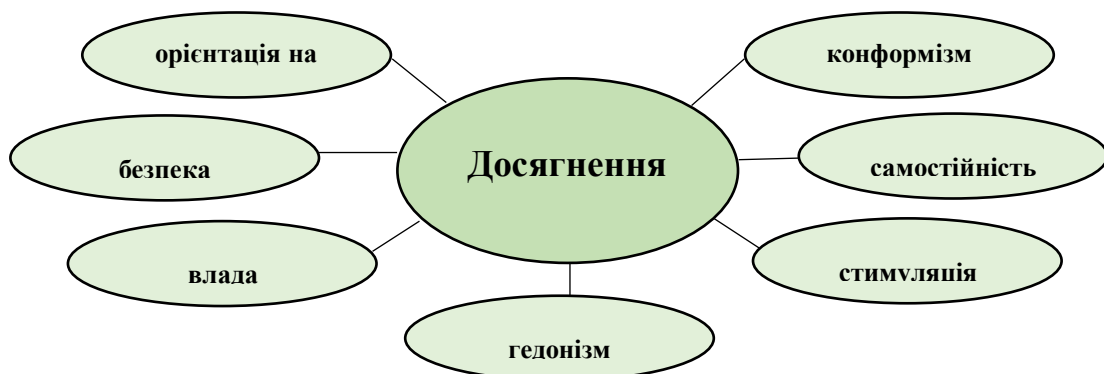
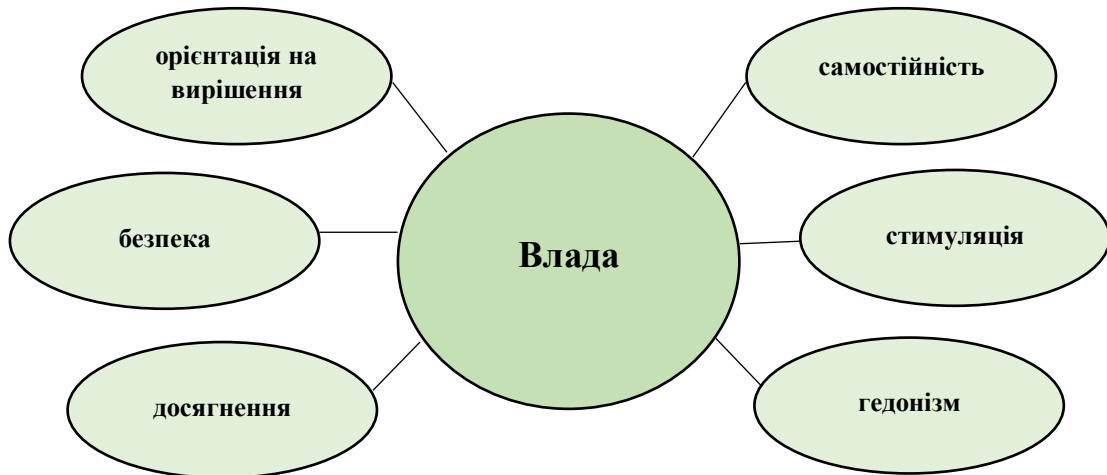


Рис. 2.3.11. Кореляційна плеяда між спрямованістю на «Досягнення» та ціннісними структурами особистості

Нами було виявлено за допомогою кореляційного аналізу тісний зв'язок по шкалі «Влада» з такими показниками, як самотійність ($r = 0,47$ при $p < 0,00$), стимуляція ($r = 0,43$ при $p < 0,00$), гедонізм ($r = 0,38$ при $p < 0,00$), досягнення ($r =$



$0,58$ при $p < 0,00$), безпека ($r = 0,35$ при $p < 0,00$), орієнтація на вирішення завдань ($r = 0,31$ при $p < 0,00$) (див. рис.2.3.12).

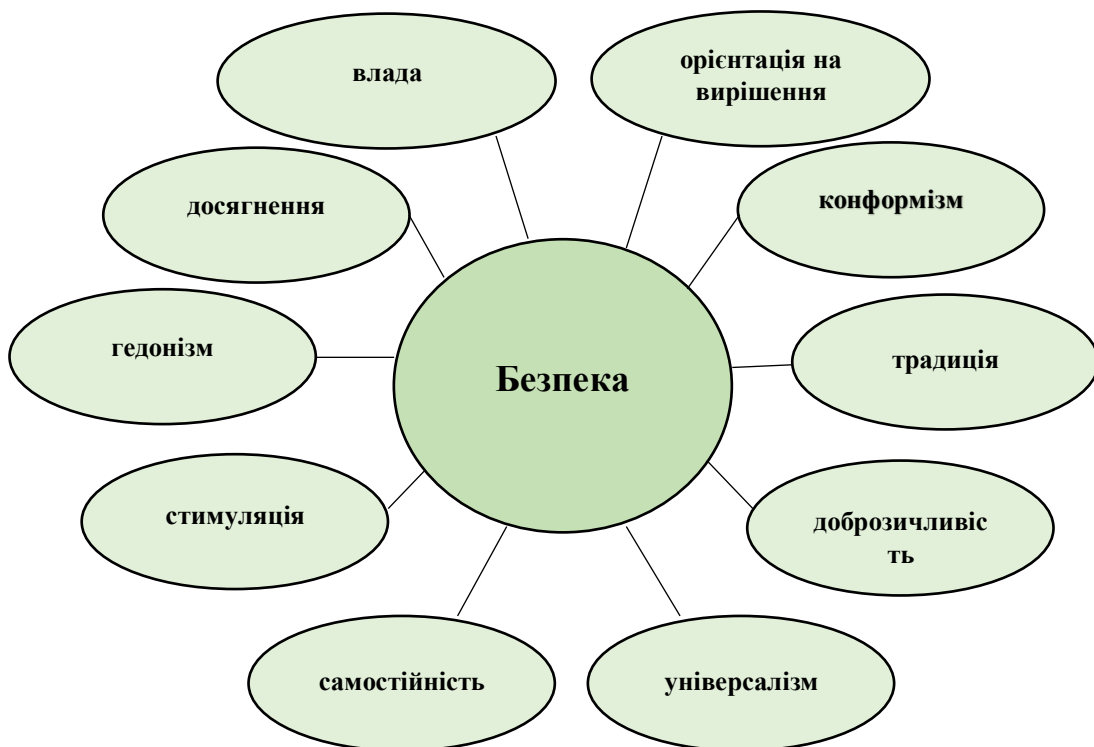


Рис. 2.3.12. Кореляційна плеяда між спрямованістю на «Влада» та копінг стратегіями

Рис. 2.3.13. Кореляційна плеяда між спрямованістю на «Безпека» та ціннісними структурами особистості

Встановлено, що чим більше виражено цінність безпеки, тим більше для неї характерними будуть конформізм ($r = 0,40$ при $p < 0,00$), традиція ($r = 0,29$ при $p < 0,00$), доброзичливість ($r = 0,29$ при $p < 0,00$), універсалізм ($r = 0,48$ при $p < 0,00$), самостійність ($r = 0,59$ при $p < 0,00$), стимуляція ($r = 0,46$ при $p < 0,00$), гедонізм ($r = 0,29$ при $p < 0,00$), досягнення ($r = 0,60$ при $p < 0,00$), влада ($r = 0,35$ при $p < 0,00$), крім того використовувати таку стратегію в умовах стресу, як орієнтація на вирішення завдання ($r = 0,36$ при $p < 0,00$) (див. рис. 2.3.13).

Отже, встановлено кореляційні зв'язки між компонентами суб'єктивного благополуччя, зокрема :психологічним благополуччям, стосунками та фізичним здоров'ям і благополуччя та групою цінностей і копінг стратегій.

Висновки до другого розділу

1. За допомогою психологічного інструментарію, зокрема методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (The modified bbc subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman), (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер), методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» (адаптовано І. Семків), методики дослідження копінг-поведінки у стресових ситуаціях (The Coping Inventory For Stressful Situations (CISS)) (Endler, Parker, 1990), (адаптація Л.М. Карамушки) та короткої авторської анкети, що визначає та досліджує рівень суб'єктивного благополуччя окремих сфер життя, досягнуто визначеної теоретико-емпіричної мети.
2. Визначено, українці оцінюють загальний рівень суб'єктивного благополуччя посередньо (стан власного фізичного здоров'я як задовільний; стверджують, що якість міжособистісних стосунків в умовах війни покращилась; власний заробіток оцінюють на середньому рівні).

Визначено, показники психологічного благополуччя, фізичного здоров'я і стосунки найвище виявлено серед опитаних віком 25-33 роки,

найнижчий рівень виявлено у осіб 18-24 роки та серед найстарших респондентів. Ці показники також домінують серед досліджуваних чоловіків. Жінки визначають нижчий рівень ознак.

Порівнюючи результати психологічного і фізичного благополуччя та стосунків серед респондентів з різною провідною діяльністю, найвищий показник визначено серед осіб з само-зайнятістю. Найнижчий рівень досліджуваних показників у непрацевлаштованих осіб. Результати досліджуваних з вищою освітою переважають над особами, що здобули загальну середню освіту.

Визначено ієрархію цінностей українців. Так, конформізм найвище проявили наймолодші досліджувані, найменшою мірою виявили найстарші досліджувані. Цінність традиції та доброзичливості найяскравіше проявили група віком 25-33 роки, найслабше-група опитаних 46-50+ років. Універсалізм та самостійність домінують серед найстарших досліджуваних та групи віком 25-33 роки. Найслабше виявлено ці цінності у категорії 34-45 років. Стимуляція і гедонізм домінує серед осіб 18-25 років; найнижче дані цінності виявлено у опитаних 45-50+ років. Досягнення і влада характерні для осіб віком 25-33 роки, найнижчий результат виявлено в найстаршій віковій групі. Цінність безпека домінує у осіб 56-50+ років, найменшою мірою проявились групи 18-25 та 33-45 років.

Виявлено ієрархію цінностей у жінок. Так найвище виявлено універсалізм, самостійність, гедонізм та безпеку. Чоловіки проявили цінність конформізму, доброзичливості, стимуляції, досягнення і влади.

Визначено, за діяльнісною сферою, конформізм найвище проявляється у студентів, найменшою мірою в респондентів ФОП. Традиція також домінує у студентів, найнижчий показник виявили непрацевлаштовані особи. Доброзичливість та універсалізм як цінності переважають серед непрацюючих опитаних; найменшою мірою ці показники проявили студенти і військовослужбовці відповідно. Самостійність домінує у осіб групи ФОП; найменшою мірою цю цінність

виявлено у військовослужбовців. Стимуляція переважає у студентів, найменш вираженими є показники працевлаштованих осіб. Найвищий рівень гедонізму демонструють студенти; цінність визначена найменше у військовослужбовців. За виявом цінності досягнення також домінують студентська група досліджуваних; найменше виражений показник у непрацевлаштованих. Влада та безпека найвищою мірою характерна особам з статусом ФОП; найменшою мірою тим, що займають цивільну посаду та військовослужбовцям відповідно.

Визначено домінуючі цінності серед осіб з різним рівнем освіти. Респонденти з здобутою вищою освітою проявили вищий рівень самостійності, безпеки, універсалізму, доброзичливості. Для опитаних з середньою загальною освітою найбільш виражені гедонізм, стимуляція, досягнення, безпека.

Визначено, переважаючі ціннісні орієнтації серед людей, що мають соціальний статус через війну (ВПО, тимчасовий захист за кордоном). Так, конформізм найвищою мірою проявили люди, що не мають статусу; найменшою мірою продемонстрували люди з статусом ВПО. Найбільшою мірою цінність традиції виявлено серед опитаних, що перебувають під тимчасовим захистом в іншій країні; найменше-у людей ВП. Доброзичливість виявлена найвище серед опитаних, що не змінювали місця проживання; найменшою мірою виявлено у людей, що виїхали за кордон. Універсалізм та самостійність домінують серед вимушено переселених осіб; найслабше фігурують дані цінності у людей, що вимушено виїхали. Якраз у цієї групи домінуючими виявились цінності стимуляції та гедонізму. Найслабше останні показники у людей з статусом ВПО. Цінність досягнення та влади переважають у людей, що виїхали за кордон через війну; найменшою мірою визначено ці цінності у ВПО та тих, що не відносяться до двох груп. Цінність безпеки домінуюча у ВПО.

Визначено, провідні копінг-стратегії, якими керуються українці в умовах війни. Орієнтація на завдання найчастіше використовується групою

25-33 роки; найменше – наймолодшими учасниками дослідження. Соціальне відволікання домінує у осіб віком 34-45 років, найменше значення виявили особи віком 45-50+. Спрямованість на емоції проявили наймолодші учасники (18-24 роки); низькі показники визначено у респондентів 34-45 років. Остання група найбільше проявила уникнення; найменшою мірою виявили даний копінг найстарша вікова група. Відволікання найяскравіше визначено у наймолодших досліджуваних; найстарші визначили найменший результат.

Так, визначено провідні копінги, за діяльністю респондентів. Орієнтація на завдання домінує у само-зайнятих осіб; найнижче виявлено даний копінг у студентів. Соціальне відволікання характерне для непрацевлаштованих осіб, меншою мірою для студентів. Спрямованість на емоції найвище продемонстровано у непрацюючих; найменше виявлено даний копінг у людей з статусом ФОП. Уникнення та відволікання домінують серед само-зайнятих українців, найменшою мірою виявили дані показники військовослужбовці та непрацевлаштовані.

Визначено провідні копінг стратегії українців з різним рівнем освіти. Для осіб, що здобули вищу освіту характерне використання більшою мірою орієнтації на завдання, соціальне відволікання та уникнення. Респонденти, що здобули загальну середню освіту виявили домінуючими стратегію спрямованість на емоцію.

Орієнтація на завдання найчастіше використовується людьми з статусом ВПО; найрідше тими, що не мають жодної з категорій. Також ними найменше проявляється соціальне відволікання. Спрямованість на емоції домінує у людей під захистом в іншій країні, найменше застосовують даний копінг ВПО. Уникнення та відволікання найбільш проявили остання група; найменше група без соціального статусу, що пов'язаний з війною.

3. За результатами кореляційного аналізу, було виявлено велику кількість різнопланових кореляційних зв'язків. Опираючись на це, було створено кореляційні плеяди, де наявно продемонстровано значимі та менш значимі

зв'язки між компонентами суб'єктивного благополуччя, ціннісними орієнтаціями та копінгами, які вони використовують.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи результати теоретичного та емпіричного дослідження суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни, стверджуємо:

1. Проведений теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення суб'єктивного благополуччя засвідчив, що досі не існує єдино спільного бачення досліджуваного явища. Суб'єктивне благополуччя розглядається як наближений до психологічного благополуччя конструкт; ототожнюється з ним чи є його складовою. Вважаємо науковою проблемою відсутність понятійних кордонів у співвідношенні понять щастя, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, задоволеність життям. Узагальнюючи, суб'єктивне благополуччя визначено динамічним складним утворенням, що інтегрує в себе когнітивні та емоційні складові і виявляється в оцінці людиною власного життя загалом і окремих сфер, що стосуються міри можливості задоволення потреб, власних зразкових уявлень, сформованих у процесі соціалізації, та об'єктивних чинників.

2. Було розглянуто та охарактеризовано компонентне наповнення суб'єктивного благополуччя. Поняття суб'єктивне благополуччя включає в себе окремі психологічні феномени, які в сукупності дозволяють визначити ідеально сприятливу формулу для стабілізації та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя в умовах війни. Серед них: самоприйняття; встановлення позитивних якісних стосунків з оточенням; особистісний розвиток і зростання; цілепокладання, реалізація, філософія сенсу; адаптивність та автономність (когнітивний та поведінковий компоненти). Визначені компоненти суб'єктивного благополуччя є багатовимірними.

3. В ході емпіричного дослідження було виявлено особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. Зокрема українці оцінюють власний рівень суб'єктивного благополуччя як середній (рівень власного фізичного здоров'я оптимальним; стверджують, що міжособистісні стосунки значно покращились в умовах воєнного часу; у більшості респондентів помічається середній рівень заробітку).

Так, визначено рівень окремих складових суб'єктивного благополуччя, ієрархію цінностей українців, що піддається динаміці мінливих умовах війни, і які виступають базисом для плекання суб'єктивного благополуччя та провідні копінг-стратегії, що є важливими для подолання стресу.

У військовослужбовців домінують сфера психологічне благополуччя, цінності доброзичливість, універсалізм, самостійність та переважаючим копінгом є орієнтація на завдання.

У працевлаштованих досліджуваних осіб найвищою є сфера психологічне благополуччя, цінності самостійність, доброзичливість, універсалізм та копінг орієнтація на виконання завдання.

У досліджуваних студентів визначено найвищий компонент благополуччя – стосунки, провідні цінності гедонізм, універсалізм, самостійність.

Серед осіб з само-зайнятістю провідний компонент психологічне благополуччя, цінності самостійність, універсалізм та безпека. Провідний коупінг орієнтація на вирішення завдання та відволікання.

Домінуючими показниками у непрацевлаштованої групи досліджуваних визначено стосунки, універсалізм, доброзичливість, безпеку та провідний копінг спрямованість на емоції.

Група досліджуваних, що мають соціальний статус ВПО, найчастіше використовують стратегію орієнтація на завдання та відволікання; найяскравіше виявили цінності самостійність, універсалізм та безпеку. Опитані, що перебувають під тимчасовим захистом від війни в іншій країні виявили цінності універсалізм, гедонізм та досягнення, з домінуючим копінгом орієнтація на завдання, уникнення.

Так, досліджувані жінки виявили універсалізм, самостійність, гедонізм та безпеку. Чоловіки проявили цінність конформізму, доброзичливості, стимуляції, досягнення і влади.

4. За результатами кореляційного аналізу, було виявлено різнопланові кореляційні зв'язки між компонентами суб'єктивного благополуччя та ціннісними орієнтаціями та коупінг-стратегіями. Опираючись на данні здобуті у

ході кореляційного аналізу, ми можемо підтвердити встановлену гіпотезу. Чим вищий рівень психологічного благополуччя, тим унеможлиблюється реалізація копінгу, що спрямований на емоції ($r = - 0,6$ при $p < 0,00$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти / І.Ф. Аршава, Д.В. Носенко // Вісник ДНУ: Серія: Педагогіка і психологія. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 3–10.
2. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.
3. Гаврищак, Л., & Борисенко, З.(2019). Щастя як психологічна категорія. Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія», 45, 39–51. doi:10.24919/2312-8437.45.196994.
4. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості І.С. Горбаль Науковий вісник Львівського держ. ун-ту. 2012. Вип. 2. С.293-303
5. Галецька І.І. Критерії психологічного здоров'я І.І. Галецька Вісник Львівського університету. Філософські науки. 2007. Вип. 10. 317 с.
6. Галян І. М. Психодіагностика І. М. Галян. Київ: Академвидав, 2009. – 464с. Семків І. І. Адаптація методики Ш. Шварца «Портрет цінностей» українською мовою. І. І. Семків. Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – №1. – С. 12–28.
7. Горбаль І. С. Соціально-психологічні аспекти суб'єктивної оцінки якості життя у пізній дорослості. Психологічні проблеми сучасності: Тези ІХ науково-практичної конференції студентів та молодих вчених. Львів, 29-31 березня 2012 року. Львів, 2012. Т. 1. 112 с. С. 41-42.
8. Горбаль І.С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : автореф. дис.канд. психол. наук : 19.00.05 ; Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2016. 20 с.
9. Данильченко Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів, 2016. 543 с.

10. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя» / Олена Володимирівна Гуляєва // Вісник Харківського 15 національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2016. – № 59. – С. 15 – 20.

11. Іваннікова Г.В. Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2021. 248 с

12. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С 14.

13. Максименко, С. (2020). Суспільство. Національна ідентичність. Особистість. Щастя.//Щастя та сучасне суспільство: збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів: СПОЛОМ. С. 154-157

14. Максименко С.Д. Соціально-психологічний вимір демографічних перетворень в Україні. Український центр політичного менеджменту, 2003. С. 276 – 331.

15. Мащак С. Криза особистості в умовах війни: теорія і рефлексія досвіду. Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом», присвяченої Всес-вітньому дню психічного здоров'я та Дню Захисників та Захисниць України, м. Львів, 14-15 жовтня 2022р. С. 90.

16. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко, В.І. Лагодзінська, В.М. Івкін, О.С. Ковальчук ; за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

17. Москалець В. П. Смысл життя, свобода та відповідальність особистості у вченні Віктора Еміля Франкла. *Психологія особистості*. 2011. № 1 (2). С. 86–99.
18. Москалець В. П. Структурно-функціональна організація особистості. *Психологія і суспільство*. 2010. № 2 (40). С. 20–26.
19. Карамушка, Л.М., & Карамушка, Т.В. (2022). Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2(26). С. 62-74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>
20. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Т. І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, 55, 23-30.
21. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4(27), 85-94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
22. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження / Ю. І. Кашлюк // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. — 2016. — Випуск 2. — Т. 1. — С. 70—74
23. Левенець Н.В. «Суб'єктивне благополуччя» та «екзистенційна наповненість»: схожість та відмінності [Електронний ресурс] / Н.В. Левенець // *Матеріали Норвезько-Української конференції, присвяченої діяльності Ф. Нансена в Україні у 1921–1922 роках, (Харків, 10–11 жовт. 2019 р.)* / Харків. нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна; Посольство Норвегії в Україні. – Х.: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2019. Доступ: <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/15022>
24. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. No 1. С. 80–104.

25. Підбуцька Н. В. Суб'єктивне благополуччя у становленні майбутніх фахівців / Н. В. Підбуцька, А. Г. Зуєва // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, НАПН України, Нац. техн. ун-т «ХПІ» ; [редкол. : В. Г. Кремень (голова) та ін.] ; за ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО і О. Г. РОМАНОВСЬКОГО. – Харків : НТУ ХПІ, 2014. – Вип. 40-41 (44-45). – С. 192–206

26. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. № 1. С. 120–129.

27. Семків І.І. Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 234–237.

28. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2017. вип. 17. С. 124–133.

29. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збір-ник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133

30. Слюсаревський, М.М., Чуніхіна, С.Л. (ред.). (2022). Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд. Матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року). Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ: Талком. <http://surl.li/edfgv>

31. Титаренко, Т.М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення неможливого. В Т.М.Титаренко та ін. (Ред.), Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей 19 все-українського науково-практичного семінару, 9 червня 2017р., Ніжин. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя.

32. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. Київ: Марич, 2009. 232 с.

33. Титаренко Т.М. Життєві завдання особистості як соціально психологічний чинник моделювання майбутнього / Т.М. Титаренко // Наукові студії з соціальної та політичної психології: зб. статей. – К.: Міленіум, 2007. – Вип. 16 (19). – С. 304–311.

34. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

35. Чайка, Г. (2020). Психологічні характеристики, що впливають на особисту автономію, як чинник психологічного благополуччя. Психологічний часопис, 6(1), 18–28.

36. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / В. Франкл ; пер. з англ. О. Замойської. — Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. — 160 с

37. Швалб Ю.М. (2017). Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. Психологічна теорія і практика : монографія. Суми: Вид-во СумДПУ. 19–39.

38. Штепа О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 28. С. 670–682.

39. Яворовська Л. М. Часова перспектива як чинник психологічного благополуччя особистості / Л.М. Яворовська, Г.С. Філоненко // Вісник Харківського національного університету. – 2014. – № 1110. – С. 56–59. – (Серія: Психологія).

40. Яворська Л.М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л.М. Яворська, Г.С. Філоненко // Наука і освіта. – 2014. – №12. – С. 212-220.

41. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64

42. Csikszentmihalyi M. Happiness in everyday life: the uses of experience sampling / M. Csikszentmihalyi, J. Hunter // *Journal of Happiness Studies*. – 2003. – No. 4. – P. 185–199.

43. Deci E. L. The "What" and "Why" of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality / E.Deci &R.Ryan // *Psychological Inquiry*, 2000. –Vol. 11. –N.4. –P. 227-268

44. Deci E. L. Self-determination theory and actualization of human potential / E.L. Deci, R.M. Ryan, F. Guay // *Theory driving research: New wave perspectives on self processes and human development* / ed. by D. McInerney, H. Marsh, R. Craven, F. Guay. – Charlotte, NC: Information Age Press, 2013. – P. 109–133.

45. Diener, E. (Ed.) (2009) *Culture and Well-Being: The collected works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series, 38. Springer. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-0.2>

46. Endler, N.S., & Parker, J.D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>

47. Kahneman, D., & Krueger, A.B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal Economic Perspective*, 20, 3-24

48. Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. New York : Russell Sage Foundation Press. Russell Sage Foundation, 2003. 593 p.

49. Lucas R.E. Personality and Subjective WellBeing. *Handbook of personality : theory and research*. 3rd. ed. New York – London : Guilford Press, 2010. P. 795–814.

50. Maslow A.H. *Motivation and personality*. - N.Y.: Harper, 1954. Rogers C.R. *Client-centred therapy*. - Boston etc.,: Houghton Mifflin, 1965.

51. *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being* / Organisation for Economic Cooperation and Development (OECD). – Paris : OECD Publishing, 2013. – 265 p

52. Peterson C, Seligman M.E.P. (Eds.) *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. – N.Y.: Oxford University Press, 2004.

53. Pontin, P. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11:150

54. Rath T. *Well-Being: The Five Essential Elements* / T. Rath, J. Harter. – New York: Gallup press, 2010. – 232 p.

55. Ryff C., Singer B.(2008). Know thyself and become what you are: a eudemonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies* 9:13-39.

56. Ryff C. *Know Thyself and Become what You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being* / Carol D. Ryff, Burton H. Singer // *Journal of Happiness*. – 2008. – № 9. – P. 13–39.

57. Schwartz S. H. Universals in the structure and content of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. / In M.P.Zanna // *Advances in Experimental Social Psychology*. – Orlando, FL : Academic. – 1992. –Vol. 25.– P.1–65.

58. Seligman M. *Flourish: A new understanding of happiness and well-being –and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey Publishing. 2011. 368 p.

59. Trivedi, A. J., & Mehta, A. (2019). Maslow's Hierarchy of Needs-Theory of Human Motivation. *International Journal of Research in all Subjects in Multi Languages*, 7(6).

60. Waterman, A., Schwartz, S. & Conti, R. (2008) The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of happiness studies*, 9 (1), 41-79. DOI:10.1007/s10902-006-9020-7

ДОДАТКИ

Додаток А

1. МЕТОДИКА «МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСІ» (THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-BEING SCALE (BBC-SWB)) (P. PONTIN, M. SCHWANNAUER, S. TAI, & M. KINDERMAN) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Інструкція для учасників опитування: дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

	<i>Зовсім ні</i>	<i>Трохи</i>	<i>Середньо</i>	<i>Дуже сильно</i>	<i>Надзвичайно сильно</i>
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>

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

16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви відчуваєтеся стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Обробка та інтерпретація результатів:

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

Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

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

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

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

Отримані показники порівнюються.

2. МЕТОДИКА Ш. ШВАРЦА RVQ «ПОРТРЕТ ЦІННОСТЕЙ» (АДАПТАЦІЯ СЕМКІВ І.)

Методика спрямована для дослідження динаміки зміни цінностей груп (культур) у зв'язку зі змінами в суспільстві, життєвими проблемами.

Інструкція:

Нижче наведено описи деяких людей. Прочитайте уважно і подумайте, наскільки текст відповідає Вам. Якщо опис стосується Вас, то позначте у комірці відповідь. НАСКІЛЬКИ ПОДІБНОЮ ДО ТЕБЕ Є ЦЯ ЛЮДИНА :

Дуже подібна

Така ж як я

Майже така, як я

Трішки така як я

Не така як я

Зовсім не така як я

1. Для нього важливо вигадувати щось нове і бути творчим. Він любить все робити оригінально
2. Для нього важливо бути багатим. Він хоче мати багато грошей і дорогих речей
3. Для нього важливо, щоб усіх людей у світі вважали рівними. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси у житті
4. Для нього важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди захоплювались тим, що він робить
5. Для нього важливо жити у безпечному середовищі. Він уникає всього, що може загрожувати втраті безпеки
6. Він вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті. Він завжди намагається спробувати щось нове
7. Він вважає, що люди повинні робити те, що їм говорять. Переконаний, що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть тоді, коли ніхто не бачить
8. Для нього важливо вислухати думки людей, які відрізняються від нього. Навіть якщо він з ними не погоджується, він все ж хоче їх зрозуміти

9. Він вважає, що не варто просити більше, ніж вже маєш. Він переконаний, що люди повинні бути задоволені з того, що у них вже є
10. Він шукає будь-яку нагоду, щоб розважитись. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення
11. Йому подобається самостійно вирішувати, що робити. Для нього важливо бути вільним у плануванні та у виборі своєї діяльності
12. Для нього важливо дбати про близьких людей. Він намагається дбати про їхнє добро
13. Для нього важливо бути успішним. Він любить вражати інших
14. Для нього важлива безпека його країни. Він вважає, що держава повинна бути на сторожі внутрішньої та зовнішньої загрози
15. Він любить ризикувати, завжди шукає пригод
16. Для нього важливо поводити себе правильно. Він намагається уникати вчинків, які для інших здаються помилковими
17. Йому подобається бути керівником і вказувати іншим, що вони повинні робити. Він хоче, щоб люди робили те, що він каже
18. Для нього важливо бути вірним своїм друзям. Він хоче присвятити себе близьким людям
19. Він щиро вірить у те, що люди повинні піклуватись про природу. Для нього важливо доглядати навколишнє середовище
20. Для нього важливо бути релігійним. Він старається дотримуватися своїх релігійних переконань
21. Для нього важливою є чистота та порядок. Він зовсім не любить, коли серед речей безлад
22. Він вважає, що важливо цікавитися багатьма речами. Він цікавий і старається все зрозуміти
23. Він переконаний, що всі народи у світі повинні жити в гармонії. Поширення ідеї миру між усіма людьми для нього є важливим
24. Він вважає, що бути амбітним – це важливо. Він намагається показати, наскільки він здібний

25. Він вважає, що все треба робити традиційними способами. Для нього важливо дотримуватися звичаїв, яких його навчили
26. Для нього важливо насолоджуватись життям та отримувати. Він любить себе розважати
27. Для нього важливо відповідати потребам інших людей. Він намагається підтримати тих, кого знає
28. Він переконаний, що завжди повинен виявляти повагу до батьків та старших людей. Для нього важливо бути слухняним
29. Він хоче, щоб зі всіма були справедливими, навіть із тим, кого він не знає. Для нього важливо захищати слабких у суспільстві
30. Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було цікавим
31. Він боїться захворіти. Бути здоровим – дуже важливо для нього
32. Бути попереду у житті дуже важливо для нього. Він все намагається робити краще ніж інші
33. Для нього важливо прощати людей, які його образили. Він намагається побачити хороші сторони в людях і не ображатися
34. Для нього важливо бути незалежним. Він любить покладатися на себе
35. Для нього важливо, щоб його країна мала стабільний уряд. Він турбується про забезпечення соціального порядку
36. Для нього важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати та не турбувати інших
37. Він дуже хоче насолоджуватись життям. Гарне проведення часу є дуже важливим для нього
38. Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати до себе увагу
39. Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Він любить бути лідером
40. Для нього важливо пристосуватися до природи. Він вважає, що люди не повинні змінювати природу

Облік балів здійснюється за схемою:

Дуже подібна -6

Така як я - 5

Майже така як я - 4

Трішки така як я- 3

Не така як я - 2

Зовсім не така як я- 1

Шкала обліку за формулами:

Конформізм = $(п7+п16+п28+п36) / 4$

Традиція = $(п9+п20+п25+п38) / 4$

Доброзичливість = $(п12+п18+п27+п33) / 4$

Універсалізм = $(п3+п8+п19+п23+п29+п40) / 6$

Самостійність = $(п1+п11+п22+п34) / 4$

Стимуляція = $(п6+п15+п30) / 3$

Гедонізм = $(п10+п26+п37) / 3$

Досягнення = $(п4+п13+п24+п32) / 4$

Влада = $(п2+п17+п39) / 3$

Безпека = $(п5+п14+п21+п31+п35) / 5$

Аналіз результатів:

На основі результатів методики можна побудувати ієрархічну структуру цінностей особистості або групи людей. Та цінність, яка набирає найбільшу кількість балів, є для людини провідною та спрямовує її діяльність.

Додаток В

3. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ (THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS (CISS)) (Н. ЕНДЛЕР, ДЖ. ПАРКЕР)

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

Ніколи «1» Рідко «2» Іноді «3» Часто «4» Найчастіше «5».

Текст опитувальника:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час. 1 2 3 4 5
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити. 1 2 3 4 5
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті. 1 2 3 4 5
4. Намагаюся бути на людях. 1 2 3 4 5
5. Звинувачую себе в нерішучості. 1 2 3 4 5
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації. 1 2 3 4 5
7. Заглиблююся у свій біль та страждання. 1 2 3 4 5
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації. 1 2 3 4 5
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи. 1 2 3 4 5
10. Думаю про те, що для мене головне. 1 2 3 4 5
11. Намагаюся більше спати. 1 2 3 4 5
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу. 1 2 3 4 5
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією. 1 2 3 4 5
14. Відчуваю нервові напруження. 1 2 3 4 5
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше. 1 2 3 4 5
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною. 1 2 3 4 5
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації 1 2 3 4 5
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати. 1 2 3 4 5
19. Відчуваю емоційний шок. 1 2 3 4 5
20. Купую собі якусь річ. 1 2 3 4 5

21. Визначаю план дій і дотримуюся його. 1 2 3 4 5
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити. 1 2 3 4 5
23. Іду на вечірку. 1 2 3 4 5
24. Намагаюся осмислити ситуацію. 1 2 3 4 5
25. Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити. 1 2 3 4 5
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію. 1 2 3 4 5
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього. 1 2 3 4 5
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього. 1 2 3 4 5
29. Іду в гості до друга. 1 2 3 4 5
30. Непокоюся, що я тепер робитиму. 1 2 3 4 5
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною. 1 2 3 4 5
32. Іду на прогулянку. 1 2 3 4 5
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову. 1 2 3 4 5
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах. 1 2 3 4 5 43
35. Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную. 1 2 3 4 5
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї. 1 2 3 4 5
37. Телефоную другові. 1 2 3 4 5
38. Відчуваю роздратування. 1 2 3 4 5
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити. 1 2 3 4 5
40. Дивлюся кінофільм. 1 2 3 4 5
41. Контролюю ситуацію. 1 2 3 4 5
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити. 1 2 3 4 5
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми. 1 2 3 4 5
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації. 1 2 3 4 5
45. Виплескую переживання на інших. 1 2 3 4 5
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему. 1 2 3 4 5
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації. 1 2 3 4 5
48. Дивлюся телевізор.

Обробка та інтерпретація результатів:

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

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

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

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

Можна підрахувати шкалу ***відволікання*** з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48. Шкала ***соціального відволікання*** може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37. (Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

Додаток Г

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Шановний учаснику та учасниці, просимо долучитись до опитування, що має на меті дослідити особливості суб'єктивного благополуччя українців(осмислення людиною себе, ставлення до власного життя та окремих його сфер) в умовах війни.

*Участь у дослідженні є добровільною і займає **10-15 хв** самостійного заповнення цієї онлайн-форми. Результати будуть використані у науковому дослідженні, виключно узагальнено та анонімно.*

Вкажіть вашу стать: _____

Є стосунки

Без стосунків

Скільки Вам років:

18-24

25-33

34-45

46-50+

Як Ви оцінюєте якість стосунків з партнером\партнеркою?

Задоволений\чудові

Незадоволений\погіршилися

Не в стосунках

Вкажіть рівень Вашої освіти?

Завершена середня школа

Завершена старша школа\коледж

Завершений ЗВО (інститут, університет, академія)

Оцініть рівень Вашого заробітку на тепер:

високий

достатній

середній

низький

Яка Ваша основна діяльність? (якщо таких кілька -позначте ту, яку вважаєте головною тепер)

Студент / -ка

Самозайнята особа (ФОП, власник бізнесу)

Військова служба -

Військовослужбовець / -ця

Працевлаштована особа

Непрацевлаштована особа

Як Ви оцінюєте стан свого фізичного здоров'я:

Погіршився\погано

Посередній\задовільний

Став кращим\добре

Ваш сімейний статус:

Одружений\одружена

Correlations														
		Рубольолаб	Еиз_благ	стоамки	conformism	traditsia	dobrosoblivist	universalism	carostivnist	etnyvlasia	hedonism	desialnienia	viada	bezpeka
	Pearson Correlation	1	r .991***	.977***	.030	.088	0.334***	.248*	.346***	.336***	.322**	.185	.189	.167
	Sig. (2-tailed)		p .000	.000	.793	.437	.002	.026	.002	.002	.004	.101	.093	.138
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.991***	1	.994***	.047	.080	.330***	.257*	.328**	.325**	.322**	.184	.181	.185
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.677	.480	.003	.021	.003	.003	.004	.102	.108	.100
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.977**	.994***	1	.062	.074	.339**	.262*	.330***	.318***	.327**	.183	.193	.195
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.583	.516	.002	.019	.003	.004	.003	.104	.086	.083
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.030	.047	.062	1	.652***	.456**	.412**	.325**	.284*	.136	.355***	.166	.403***
	Sig. (2-tailed)	.793	.677	.583		.000	.000	.000	.003	.011	.230	.001	.140	.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.088	.080	.074	.652**	1	.507**	.461**	.232*	.269**	.247*	.186	.006	.299**
	Sig. (2-tailed)	.437	.480	.516	.000		.000	.000	.039	.016	.027	.099	.955	.007
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.334***	.330**	.339**	.456**	.507**	1	.630**	.478**	.479**	.371**	.278*	.146	.291**
	Sig. (2-tailed)	.002	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.013	.196	.009
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.000	.003	.009
	Sig. (2-tailed)													
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	Pearson Correlation	.000	.003	.00										

doloschibivst	Pearson Correlation	.334**	.330**	.339**	.456**	.507**	1	.630**	.478**	.479**	.371**	.278*	.146	.291**	.326**	.383**	-.096	.247*	.047
	Sig. (2-tailed)	.002	.003	.002	.000	.000		.000	.000	.000	.001	.013	.196	.009	.003	.000	.399	.027	.676
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
universalism	Pearson Correlation	.248*	.257*	.262*	.412**	.461**	.630**	1	.462**	.386**	.285*	.249*	.064	.488**	.321**	.310**	-.105	.206	.086
	Sig. (2-tailed)	.026	.021	.019	.000	.000	.000		.000	.000	.010	.026	.575	.000	.004	.005	.356	.067	.451
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
camosistivst	Pearson Correlation	.346**	.328**	.330**	.325**	.232*	.478**	.462**	1	.457**	.307**	.585**	.473**	.599**	.501**	.210	-.199	.166	.102
	Sig. (2-tailed)	.002	.003	.003	.003	.039	.000	.000		.000	.006	.000	.000	.000	.000	.061	.077	.142	.366
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
stivivst	Pearson Correlation	.336**	.325**	.318**	.284*	.269*	.479**	.386**	.457**	1	.499**	.546**	.437**	.467**	.354**	.406**	-.177	.364**	.189
	Sig. (2-tailed)	.002	.003	.004	.011	.016	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.001	.000	.117	.001	.094
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
hedonism	Pearson Correlation	.322**	.322**	.327**	.136	.247*	.371**	.285*	.307**	.499**	1	.432**	.382**	.297**	.183	.419**	-.009	.362**	.181
	Sig. (2-tailed)	.004	.004	.003	.230	.027	.001	.010	.006	.000		.000	.000	.007	.104	.000	.936	.001	.108
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
doloschibivst	Pearson Correlation	.185	.184	.183	.355**	.186	.278*	.249*	.585**	.546**	.432**	1	.588**	.601**	.370**	.031	.038	.119	.111
	Sig. (2-tailed)	.101	.102	.104	.001	.099	.013	.026	.000	.000	.000		.000	.000	.001	.650	.737	.292	.329
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Pearson Correlation		.189	.181	.193	.166	.006	.146	.064	.473**	.437**	.387**	.588**	1	.351**	.317**	.119	-.155	.179	.133

bezpeka	Pearson Correlation	.167	.185	.195	.403**	.299**	.291**	.488**	.599**	.467**	.297**	.601**	.351**	1	.364**	.157	-.094	.134	.042
	Sig. (2-tailed)	.138	.100	.083	.000	.007	.009	.000	.000	.000	.007	.000	.001		.001	.163	.408	.237	.710
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
orient_nu_savd	Pearson Correlation	.432**	.428**	.422**	.233*	.110	.326**	.321**	.501**	.354**	.183	.370**	.312**	.364**	1	.500**	-.108	.324**	.089
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.038	.332	.003	.004	.000	.001	.104	.001	.005	.001		.000	.340	.003	.432
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
cota_victorizarea	Pearson Correlation	.405**	.404**	.400**	.135	.233*	.383**	.310**	.210	.406**	.419**	.051	.119	.157	.500**	1	-.121	.846**	.504**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.234	.038	.000	.005	.061	.000	.000	.650	.293	.163	.000		.285	.000	.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
spriac_nu_emotiei	Pearson Correlation	-.606**	-.553**	-.531**	.123	.047	-.096	-.105	-.199	-.177	-.009	.038	-.155	-.094	-.108	-.121	1	-.002	.146
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.278	.680	.399	.356	.077	.117	.936	.737	.170	.408	.340	.285		.989	.196
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
ynukrenia	Pearson Correlation	.230*	.232*	.217	.115	.193	.247*	.206	.166	.364**	.362**	.119	.179	.134	.324**	.846**	-.002	1	.861**
	Sig. (2-tailed)	.040	.039	.053	.310	.087	.027	.067	.142	.001	.001	.292	.113	.237	.003	.000	.989		.000
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
victorizarea	Pearson Correlation	-.032	-.028	-.050	.012	.074	.047	.086	.102	.189	.181	.111	.133	.042	.089	.504**	.146	.861**	1
	Sig. (2-tailed)	.775	.802	.659	.915	.517	.676	.451	.366	.094	.108	.329	.240	.710	.432	.000	.196	.000	
	N	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80