

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДИПЛОМНА РОБОТА:

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ НА  
ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ РФ НА  
ТЕРИТОРІЮ УКРАЇНИ**

на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»  
за спеціальністю 053 «Психологія»

Студентки ОС «магістр»

**Яценко Анастасії Олександрівни**

Науковий керівник:

доктор психологічних наук,

професор кафедри соціальної психології

**Коваленко Алла Борисівна**

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної психології

Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

завідувач кафедри:

Доктор психологічних наук, професор

Коваленко Алла Борисівна

---

(підпис)

**КИЇВ – 2023**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	
<b>ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b>	
<b>У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ.....</b>	
<b>9</b>	
1.1 Психологічне благополуччя як наукова проблема.....	9
1.2 Чинники психологічного благополуччя.....	18
1.3 Психологічне благополуччя у стресових ситуаціях.....	30
<b>Висновок до 1 розділу .....</b>	<b>44</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	
<b>46</b>	
2.1 Характеристика вибірки та етапи дослідження.....	46
2.2 Методи емпіричного дослідження .....	47
<b>Висновок до 2 розділу .....</b>	<b>62</b>
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ</b>	
<b>ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО</b>	
<b>БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ НА ПОЧАТКУ ВОЄННИХ</b>	
<b>ПОДІЙ.....</b>	
<b>64</b>	
3.1. Аналіз середніх показників емпіричного дослідження .....	64
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя у чоловіків та жінок .....	78
3.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя залежно від віку .....	85
3.4. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя залежно від місцезнаходження та позиції.....	92
3.5. Аналіз психологічного благополуччя залежно від місцезнаходження (за кордоном та на заході України) .....	119
3.6. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя залежно від місцезнаходження.....	127

<b>Висновок до 3 розділу .....</b>	<b>135</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>143</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>146</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>157</b>

## ВСТУП

### **Актуальність роботи:**

Повномасштабне вторгнення РФ на територію України та захоплення близько 20% території внесло зміни до повсякденного життя українців, спровокувало виникнення у них негативних психічних станів. Переживання стресу, який довелося відчувати українцям у перші дні повномасштабного вторгнення, вплинуло на прийняття рішення щодо перспектив подальшого перебування в тих місцях, які піддалися бомбардуванню, або ж виїзду в безпечні місця.

Значна частина населення вступила на службу до Збройних Сил України або ж почали займатися волонтерською діяльністю. Оскільки життя всіх українців зазнало змін, цікавою в цьому плані є проблема психологічного благополуччя та супутніх показників у чоловіків і жінок.

У науковій психологічній літературі існують як теоретичні, так і практичні підходи до вивчення благополуччя як багатовимірної конструкції. З теоретичної точки зору, благополуччя – це абстрактна конструкція, яка включає в себе гарне самопочуття і таке саме функціонування.

Для психологічної практики необхідно визначити засади для внутрішнього балансу особистості та її самореалізації. Результати дослідження свідчать про те, що зовнішні події і об'єктивні умови життя незначно впливають на загальне благополуччя і його підтримку. Водночас, особисті якості, сформовані в процесі соціалізації, впливають на підвищення показників благополуччя.

У зв'язку з цим проводились комплексні дослідження сфери психологічного і суб'єктивного благополуччя, в яких аналізувалося

співвідношення різних чинників: соціальних, індивідуальних, демографічних, культурних тощо. Показово, що при спробі пояснити статеві відмінності в благополуччі в літературі згадуються кілька чинників: структурні, соціокультурні і біологічні. До структурних чинників належать різні можливості чоловіків і жінок в економічній, політичній, соціальній, освітній та інших сферах: відмінності в доступі до освіти, в прибутках, представленість в уряді, що може призвести до відмінностей у сприйманні своїх можливостей.

У групу соціокультурних чинників входять відмінності в соціальних експектаціях і нормах щодо чоловіків і жінок. Ідея наявності біологічних передумов благополуччя також піддавалася емпіричній верифікації, у тому числі дослідження статевої відмінностей в їх проявах.

Величезний вклад у вивченні самого феномену психологічного благополуччя та його чинників зробили такі дослідники як К. Ріфф, Е. Дінера, Н. Бредбурна, Курова А.В., Ф. Ендрюс, А. Кемпбел, У.Шиммак, С. Любомірські, І.К. Галінха, Т. В. Данильченко, О.В. Павленко, Ю.М. Швалб.

Досліджували проблему психологічного благополуччя у транзитний період такі автори: Дворник М. С., П.Ж. Бурке та С. Сервен, С.А. Аг'ю та Б.И. Енванкво, А. Д. Каннер, А. Коваленко та Ю. Вишнягова, Т.М. Титаренко, С. Джозеф, Р. Тедеші та Л.Чалхон, Р. Джаноф-Булман, Дж. Веронсе та А. Пепе.

В основу нашого дослідження покладена модель К. Ріфф, згідно з якою психологічне благополуччя є складним, інтегральним феноменом, який характеризує позитивне функціонування особистості і виражається в суб'єктивному переживанні задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і залежить від

суб'єктивної якості комунікації особистості з оточуючими. Багатокомпонентність моделі К.Ріфф робить її зручною для вимірювання різних аспектів благополуччя.

Отже, згідно з проведеним аналізом досліджень можна припустити, що дослідження психологічного благополуччя українців під час війни становить значний науковий і практичний інтерес і вимагає теоретичної та емпіричної розробки.

У зв'язку з цим можна говорити, що мала вивченість даного предметного поля, дефіцит досліджень з даної проблеми, високий рівень її соціальної потреби зумовили актуальність досліджуваної проблеми.

**Мета дослідження:** виявити та проаналізувати психологічне благополуччя українців на початку повномасштабного вторгнення військ РФ на територію України.

**Об'єкт дослідження:** психологічне благополуччя особистості.

**Предмет дослідження:** психологічне благополуччя українців на початку повномасштабного вторгнення військ РФ на територію України.

Відповідно до мети визначено наступні **завдання:**

1. Проаналізувати стан розроблення проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Визначити рівень психологічного благополуччя українців на початку повномасштабного вторгнення.
3. З'ясувати наявність відмінностей у рівні психологічного благополуччя залежно від статі, рішення про місцеперебування та активної чи пасивної позиції особи.
4. Виявити зв'язки між психологічним благополуччям та досліджуваними показниками.

5. Визначити фактори психологічного благополуччя українців на початку повномасштабного вторгнення.

**Методи дослідження:** Для розв'язання поставлених завдань у роботі були використані методи теоретичного й емпіричного дослідження:

а) теоретичні методи - аналіз, класифікація, узагальнення - дали можливість науково-теоретичного обґрунтування отриманих нами даних;

б) емпіричні методи - методика подолання важких життєвих ситуацій (ПВЖС) В. Янке і Г. Ердманн, переклад та адаптація Н.Є. Водоп'янова, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, адаптація Т.Д. Шевеленкова та Т.П. Фесенко, опитувальник копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) Н. Ендлер, Дж. Паркер, адаптація Т. Л. Крюкова, методика діагностики життєстійкості С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтєва, опитувальник індекс життєвого задоволення, LSIA, адаптація Н.В. Паніна.

в) методи обробки та інтерпретації емпіричних даних: описові статистики (середнє, таблиці сполучення, коефіцієнти мір зв'язку Фі та Крамера), кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена), непараметричний критерій порівняння середніх Мана-Уїтні, непараметричний критерій порівняння середніх Краскела-Уолеса, факторний аналіз (метод головних компонент).

**Вибірка:** 120 осіб. Вік досліджуваних від 14 до 50 років. Група №1 – активні (30 осіб), група №2 – схвильовані (пасивні) (30 осіб), група №3 – особи, які виїхали в західну Україну (30 осіб), група №4 – особи, які виїхали за кордон (30 осіб). З них жінок – 100 осіб, чоловіків – 20 осіб.

**Теоретичне значення:** полягає у виявленні та аналізі психологічного благополуччя залежно від активної чи пасивної позиції та рішення про місцезнаходження. Окрім цього у кваліфікаційній роботі розглядаються особливості психологічного благополуччя чоловіків та жінок, віком від 14 до 50 років.

**Практичне значення:** результати емпіричного дослідження дозволять практикуючим психологам досягнути масштаб впливу повномасштабного вторгнення РФ на територію України для більшої ефективності розв'язання психологічних наслідків та в подальшій перспективі розробити систему заходів задля пом'якшення наслідків травматизації українців.

**Структура та обсяг роботи:** кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел, що налічує 91 найменувань, з них 69 – іноземних. Загальний обсяг курсової роботи 213 сторінки, основний зміст роботи викладено на 141 сторінці машинописного тексту, не враховуючи список літератури та додатки. До основного тексту введено 46 таблиці та 16 малюнків. Для розкриття змісту викладених теоретичних положень та методичних аспектів роботи запропоновано 14 додатків.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

### 1.1. Психологічне благополуччя як наукова проблема

Благополуччя один із найпоширеніших термінів, який використовується не лише у різних дисциплінах, таких як соціологія, психологія, медицина, економіка, педагогіка, а й дуже часто використовується у побуті, нашому повсякденному житті.

Термін «благополуччя» протягом тривалого часу перебуває у центрі уваги журналістів та дослідників. Цей інтерес можна пояснити ідеологічними та управлінськими мотивами. Також варто зазначити, що цей термін має багато понять, тому вимагає поглибленого наукового аналізу та точної дефініції.

Поняття «благополуччя» використовують дослідники різних наукових дисциплін: екологи та економісти, соціальні працівники та психологи, соціологи та філософи. Це словосполучення увійшло у звичайний лексикон у всьому світі досить давно. Аналіз поняття «благополуччя» базується на тлумаченні слова «благо» у науковій літературі.

Цей термін належить Платону, який ввів його в основу філософського аналізу. Він визначав категорію «благо» як найвищу мету пізнання та як основний принцип за яким навколо будується вся система понять. Платон розумів благо як орієнтир, мету та початок розумової діяльності, як користь та вище задоволення [17].

Платон наводить слова Сократа у діалозі «Філеб»: «Пам'ять, мислення і все те, що схоже на нього: справжнє судження та правильна думка – це благо для всіх живих істот, а не насолода,

радість, задоволення та все інше, що належить у цю категорію» [18]. Філософ також вводить у свій науковий аналіз поняття «межа — це міра блага». Розумінню та розуму, досконалому, прекрасному відповідає все те, що належить до своєчасності, помірності та міри та зараховується до блага. До блага також можна включити безпечні задоволення, правильні думки, мистецтва та знання.

Арістотель зазначав, що благо протилежне злу та «воно є метою будь-якого руху та виникнення» [1, 2]. У своїй праці «Етика (До Нікомаху)» він стверджує, що благо подібне до щастя та полягає в діяльності душі за чеснотою. Метою життя людини постає щастя. Арістотель поділяє блага на три групи: тілесні, психічні та зовнішні. Він говорив, що саме психічні блага є найважливішими та ми переважно називаємо саме цю групу благами [3].

Філософський напрям досліджень благополуччя ґрунтується на положеннях давньогрецьких філософів трансформувався поступово в аксіологічний підхід, який розглядає благополуччя з позиції аналізу ціннісного ставлення людини до самого себе та навколишньої дійсності через розуміння зла та добра, їх трансляцію та оцінку цього розуміння на людські інтенції, бажання та цілі.

Створення умов матеріального добробуту, забезпечення державою основних потреб життєзабезпечення громадян – саме на це спрямовані дані концепції. До них також належить функціонування та створення розвиненої інфраструктури, громадське здоров'я, освіта, охорона здоров'я, національна безпека та захист приватної власності.

Серед елементів власне соціального благополуччя можна виділити захист із боку держави та соціальну підтримку. Все це має базуватись на демократичній моделі управління з домінуванням

ролі суду у вирішенні конфліктів, при максимальному дотриманні прав і свобод громадян, верховенстві закону.

Ідеї А. Сміта продовжує розвивати економічний напрямок досліджень, особлива увага приділяється необхідності формування розвиненої економіки, яка дозволить задовольняти первинні потреби людини. Цього неможливо досягти без досить високого рівня доходів населення. Оскільки саме рівень доходу створює умови для духовного та культурного розвитку особистості, її самореалізації.

У концепції «суспільства споживання» основна увага приділяється такому підходу. Крім того, матеріальне благополуччя визначається як набір певних благ, які задовольняють потреби особистості та сприяє її самореалізації.

Вивчення здоров'я як конкретної людини, суспільства загалом чи окремих соціальних груп спрямоване дослідження благополуччя у медичному напрямі. Якщо говорити точніше, то йдеться про психічний, психосоматичний та соматичний стан здоров'я особистості (груп). Здоров'я розглядається як результат взаємодії двох початків – соціального та біологічного, а не лише функціонування організму. Теорія соціального здоров'я є провідною концепцією, у межах якої основне значення надається соціальним чинникам.

Психологічний напрямок дослідження благополуччя розглядає його як суб'єктивну реальність, яка найбільш повно виражається в ціннісному самовідношенні особистості та психологічному (емоційному) самопочутті. Такі характеристики психічного стану як гармонія, несуперечність, циклічність, дискретність та тривалість відіграють особливу роль. Цей напрям представляється як один з найбільш розроблених підходів у вивченні цієї проблеми. Як

результат ми маємо складності неоднозначності та різноманітності трактування поняття психологічного благополуччя.

Таке явище ми можемо пояснити тим, що схожі психологічні реакції (як особливості особистісного сприймання медичного, економічного та інших різновидів благополуччя) та психологічний зріз ми отримуємо при аналізі всіх сфер життєдіяльності людини. Однак треба зазначити, що власне психологічне благополуччя людини також пов'язано з перебігом певних процесів у психіці індивіда.

Наявність різноманітних підходів пояснюється методологічними підставами, на які спираються автори різних концепцій (концепції психічного здоров'я, логотерапії, позитивної психології чи психологічного аксіологізму, гуманістичної психології чи психології прагматизму) [16].

Всі концепції та теорії, за версією К.Ріфф, можна поділити на такі два напрями: евдемоністичні та гедоністичні. Теорія самодетермінації Р. М. Райан та Е. Л. Десі, як зазначають самі автори, є особливим напрямком та поєднує у собі обидва підходи [35,77].

Дослідниця Е. Познякова виокремлює чотири концептуальних підходи: напрям позитивної психології, евдемоністичний, гедоністичний та концепція самодетермінації. Достатньо цікавою є позиція сучасне узагальнення Ф. Кука. Дослідник виокремлює 4 підходи і за критерієм їх загальноживаності диференціює: оздоровчий, якість життя, евдемоністичний та гедоністичний [31].

Однією з найбільш відомих теорій є трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е.Дінера. Ця модель складається з таких чинників як: наявність позитивних емоцій, відсутності негативного афекту та задоволеності життям [38, 41].

Психологічне благополуччя є результатом реалізації своєї природи, функціонування особистості на оптимальному рівні, або результат розкриття свого творчого потенціалу, у рамках евдемоністичного підходу [64].

Гедоністичні моделі містять менше компонентів, ніж евдемоністичні та суттєво відрізняються змістом конструктів. Наприклад, модель психологічного благополуччя К.Ріфф, одна з найвідоміших евдемоністичних моделей благополуччя, складається з шести елементів: самодетермінація, особистісне зростання, наявність мети в житті, позитивні стосунки з іншими, контроль над обставинами та прийняття себе. Евдемоністична модель Р. Райана і Е. Десі, на відміну від попередньої, виокремлює лише 3 компоненти: позитивні стосунки, компетентність, самодетермінація. На прикладі цих двох моделей, ми можемо побачити відмінності у розумінні благополуччя навіть у межах одного напрямку.

Одним з синонімів благополуччя є якість життя. Саме на цьому терміні зосереджується третій підхід [44]. Соціальні, психологічні та фізичні аспекти функціонування особистості включає в себе концепція якості життя та розуміє благополуччя в ширшому сенсі, ніж представники евдемоністичних та гедоністичних моделей [64].

Визначений менш чітко, ніж попередні 2 підходи, однак деякі автори виокремлюють четвертий підхід «Wellness» чи «Оздоровчий». Деякі дослідники використовують цей термін як синонім благополуччя, переважно він використовується у консультуванні щодо здорового способу життя [49].

Хоча компонентний склад моделей благополуччя суттєво відрізняються, всі ці підходи вважають благополуччя ширшим явищем, ніж просто відсутність захворювань. Багато, хто з

представників цього підходу погоджуються з тим, що оздоровчий процес багатогранний та це більше про здоровий спосіб життя, який включає безліч питань в аспекті оптимального функціонування духовного чи фізичного здоров'я, самої особистості та звісно охорону здоров'я [71,75].

Не існує єдиної думки щодо розуміння сутності благополуччя, на жаль, та різноманіття підходів ускладнює цей процес та потребує поглибленого вивчення використовуваних конструктів. Видатний математик та філософ Бертран Рассел у 1930 році дуже влучно визначив прагнення до «щастя» або «благополуччя» як одну з головних тем людства [76].

Екзистенціо-гуманістична психологія розуміє під «психологічним благополуччям» суб'єктивне самовідчуття свідомості та цілісності індивідом свого буття. Дане поняття розпочало своє поширення з 60-х років минулого століття. К. Ріфф, Е. Дінера, Н. Бредбурна їх роботи присвячені цій проблематиці. Однак як у вітчизняній, так і в закордонній психології проблема психологічного благополуччя особистості залишається однією з мало вивчених.

Це поняття характеризує область переживань та станів, властивих здоровій особистості, саме до такого невтішного висновку можна діти, аналізуючи наявні підходи до визначення психологічного благополуччя. Всесвітня організація охорони здоров'я бере поняття благополуччя як основне визначення здоров'я.

У ньому здоров'я – це стан повного соціального, розумового та фізичного благополуччя, а не лише відсутність фізичних дефектів чи хвороб. Виділяють два основні підходи до розуміння психологічного благополуччя – евдемоністичний (від грец.

eudaimonia – «щастя, блаженство») та гедоністичний (від грец. hedone – «насолада») [12].

Психологічне благополуччя визначається як уникнення невдоволення та досягнення задоволення від досягнення вагомих цілей та тілесне задоволення у межах гедоністичного підходу. «Суб'єктивне благополуччя» людини або «переживання щастя» приймається прихильниками даного підходу як найбільш загальний індикатор психологічного благополуччя, що є досить близьким до поглядів когнітивної теорії психіки [12].

У рамках гуманістичної психології переважно розробляється евдемоністичний підхід. Г. Оллпорт, Е. Фромм, К. Роджерс, А. Маслоу, Дж. Бюдженталь займалися теоретичною розробкою питання про основні «конттури» психологічного благополуччя. Як знаходження «творчого синтезу» між відповідністю розвитком власної індивідуальності та запитам соціального оточення та як повнота самореалізації людини у конкретних життєвих обставинах та умовах розглядається психологічне благополуччя з позиції даного підходу.

Т. Д. Шевеленкова та П. П. Фесенко у статті «Психологічне благополуччя особистості (огляд основних концепцій та методика дослідження)» визначають психологічне благополуччя як певну суб'єктивну реальність, яка існує у свідомості людини [21]. Автори статті виокремлюють два основні підходи, які панують у сучасних дослідженнях. У першому підході психологічне благополуччя постає як інтегральне поняття та пов'язане з такими характеристиками, як соціальна адаптація, «якість життя» та «психічне здоров'я».

У іншому підході психологічне благополуччя виокремлюється з інших близьких за змістом понять та визначається як недоступне

зовнішньому спостереженню, глибоко внутрішньоособистісна та суб'єктивна частина людини; як цілісність яке пов'язано з основними людськими цінностями.

Автори статті дають таке визначення психологічному благополуччю. Психологічне благополуччя – це узагальнений показник ступеня спрямованості людини на особистісне зростання та реалізацію цілей, формування доброзичливих відносин з людьми та управління середовище, автономія та самоприйняття. Рівень реалізації цих устремлінь знаходить своє вираження у задоволеності собою, своїм життям, щасті.

Суб'єктивна реальність може стати причиною тілесних змін та виступає як особливий спосіб представленості інформації індивіда. Розуміння благополуччя як психічного стану та як суб'єктивної реальності свідчить, що це явище має кінець та початок, воно підпорядковується тимчасовим закономірностям та має незворотність, дискретність та тривалість.

Ступінь благополуччя особистості є індикатором збереження рівноваги, який свідчить про сприятливий для людини розвиток подій (від позитивного фону емоційного переживання до бурхливого прояву емоцій, хоча останнє може свідчити про порушення рівноваги як однієї з характеристик стану).

Гармонія внутрішнього світу людини з навколишнім середовищем та рівновага між окремими компонентами суб'єктивної реальності особистісного «я» є важливою відмінністю психологічного благополуччя. Більшість досліджень проблеми психологічного благополуччя присвячено проблемам вивчення його структури.

Концепція К. Ріфф набула серед них найбільшої популярності. Згідно з цією теорією існує 6 основних компонентів, які становлять

структуру благополуччя: особистісне зростання, автономія, позитивне ставлення до людей, самоприйняття, життєві цілі та управління навколишнім середовищем.

Цей підхід став основою діагностичної процедури, яка часто використовується в емпіричних дослідженнях. Зараз цю багатовимірну модель К. Ріфф використовують на практиці дослідники багатьох країн. На відміну від благополуччя потенційного, яке виводиться з гуманістичної парадигми, цей опитувальник вимірює актуальне психологічне благополуччя.

Можливий інший підхід дослідження структури, коли як основа для суб'єктивної оцінки беруться асоціації, образи, фантазії, спогади, емоції, ідеї, відчуття. Вони дають можливість стосовно будь-якої зі сфер життєдіяльності — зокрема екологічної, політичної чи економічної — використовувати систему ціннісного ставлення до довкілля.

Дослідженню суб'єктивного благополуччя зараз присвячено багато робіт. Кореляти суб'єктивного благополуччя викликають у дослідників найбільший інтерес, а саме його рівні виразності, структура, соціально-психологічні фактори та специфіка суб'єктивного благополуччя в осіб з обмеженими можливостями здоров'я.

Дуже більше робіт вітчизняних психологів з'являється зараз присвячених дослідженню різних аспектів психологічного благополуччя: віковий аспект прояву, психологічні кореляти, структура, динаміка, детермінанти та фактори, предиктори.

У своїх дослідженнях Курова А.В. розглядає психологічне благополуччя особистості як важливу частину психологічного здоров'я, складне соціально-психологічне утворення, що включає в себе такі компоненти:

- поведінкові;
- когнітивні;
- емоційні.

Ці компоненти реалізуються та формуються в системі реального ставлення людини до подій навколишньої дійсності, в процесі її соціально-психологічної активності. Вони так чи інакше мають вплив на якість життя особистості [11].

У своєму емпіричному дослідженні Курова А.В. встановила, що одним з емпіричних гарантів психологічного здоров'я є психологічне благополуччя людини. Основні показники такі як, цінності та переконання особистості, соціальні та індивідуальні настанови, система сенсів корелює з показниками якості життя: дозвілля, спілкуванні з колегами по роботі та представниками ближнього кола, саморозкриття в професійній сфері, повнота самореалізації та успішності особистості [10].

## **1.2. Чинники психологічного благополуччя**

Найважливішою складовою панівного настрою особистості для психології в цілому та психології особистості є переживання благополуччя. Настрій є інтегративним показником суб'єктивного благополуччя. Сильне переживання впливає на внутрішню та зовнішню активність індивіда, ефективність міжособистісної взаємодії, продуктивність діяльності, успішність поведінки та на різні параметри психічного стану людини.

Суб'єктивне благополуччя особистості у цьому постійному впливі виконує регулятивну роль. Різні сторони буття людини впливають на переживання неблагополуччя (або благополуччя). Ці сторони поєднують багато особливостей ставлення людини до

навколишнього світу та себе. Тому благополуччя особистості складається з таких компонентів:

Соціальна складова. У суспільному розвитку соціалізація особистості накладає відбиток протягом усієї життєдіяльності людини, визначаючи за сучасних умов її систему ціннісних відносин та орієнтацій та її спрямованість. Внутрішні критерії оцінки життєдіяльності, системи відносин, себе та інших об'єктів того соціального поля, у якому реалізується її діяльність та поведінка та у якому знаходиться сама особистість формуються у процесі соціалізації.

Провідні фактори, які складають соціальне благополуччя:

- ціннісне ставлення до майбутнього;
- громадянськість;
- комфортність;
- інтуїтивно-споглядалне ставлення до дійсності;
- задоволеність державою;
- задоволеність своєю реалізованістю у трудовій діяльності;
- емоційний настрій та впевненість у житті;
- оптимізм – песимізм (прогностичність життя);
- особистісні особливості;
- соціальна залежність.

На різних рівнях розглядається соціальне самопочуття. З одного боку, як індивідуально-особистісний стан, з іншого, як явище суспільної психології та суспільної свідомості. Також існує тенденція включення самопочуття до системи глибинних несвідомих індивідуальних психічних явищ, а не тільки до вищих поверхів суспільної свідомості – до сфери духовних, політичних та ідеологічних явищ.

Матеріальна складова. Задоволеність стабільністю матеріального достатку, повнотою своєї забезпеченості, задоволеність матеріальною стороною свого існування (відпочинок, харчування, житло) є матеріальним благополуччям. Кожна людина прагне до матеріального благополуччя.

Релігійна складова. Можливість вільно виявляти прихильність до своєї віри, наявність віри у долю чи щасливу удачу на своєму життєвому шляху, або у Бога чи в себе, переживання та усвідомлення сенсу свого життя, усвідомлення можливості долучатися до багатств духовної культури, відчуття причетності до духовної культури суспільства є духовним благополуччям. Від Бога повністю залежить благополуччя людини, саме так вважають релігійні люди.

Фізична складова. Відчуття здоров'я, яке задовольняє фізичний тонус індивіда, тілесний комфорт та гарне фізичне самопочуття є тілесним благополуччям людини. Як природний стан організму, що характеризується відсутністю будь-яких виражених хворобливих змін та його повною врівноваженістю з біосферою можна визначити фізичне благополуччя індивідуума.

Від уміння відпочивати оптимального поєднання фізичної та розумової праці, дотримання безпечної поведінки у повсякденному житті та правил особистої гігієни, раціонального харчування та рухової активності людини залежить тілесне благополуччя.

Психологічна складова. Відчуття внутрішньої рівноваги та цілісності, злагодженість психічних функцій та процесів є душевним комфортом людини. При гармонії особистості більш стійким є психологічне благополуччя. Пропорційність життєвих можливостей та цілей, узгодженість безлічі процесів її самореалізації та розвитку є гармонією особистості.

Через поняття стрункості та узгодженості розкривається поняття гармонії. Також пропорційність основних сторін буття особистості (реалізованої та потенційної енергії особистості, часу та простору особистості) усе це гармонія особистості.

Компоненти психологічного благополуччя та їх складові:

1. Афективний компонент - баланс позитивних та негативних афективних переживань: суб'єктивне відчуття щастя; загальна задоволеність життям; відсутність вираженої тривожності, депресивних симптомів; емоційний затишок. Автори: М. Аргайл, Н. Бредберн, Е. Дінер.

2. Метаспоживний компонент - особистісне зростання (самореалізація); можливість реалізації базових потреб в автономії, компетентності, зв'язку з іншими. Автори: Дж. Бьюдженталь, Е. Десі, А. Маслоу, А. Меннегеті, Р. Мей, Р. Раян, К. Ріфф, В. Франкл, Е. Фромм, К. Хорні, Р.А. Еммонс.

3. Світоглядний компонент - наявність цілей, занять, переконань, що надають життю сенсу; почуття осмисленості свого минулого та сьогодення. Автори: К. Ріфф.

4. Інтрарефлексивний - самоприйняття, позитивна оцінка себе та свого життя в цілому, усвідомлення та прийняття не лише своїх позитивних якостей, а й своїх недоліків, внутрішній контроль, розвинене самопізнання. Автори: Дж. Бьюдженталь, Е. Дінер, А. Маслоу, К. Ріфф, Ст. Франкл.

5. Інтеррефлексивний - компетентність щодо навколишнього середовища, гармонійні відносини зі світом, усвідомлення людиною самого себе в контексті відносин із собою, іншими людьми, суспільством, природою. Автори: Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, К. Ріфф, Ст. Франкл.

Суб'єктивне переживання благополуччя, яке виявляється у задоволеності життям у цілому та у відчутті щастя та об'єктивна успішність, яка включає соматичне, психологічне, фізичне, соціальне здоров'я, виступають головними критеріями психологічного благополуччя.

Різні об'єктивні та суб'єктивні фактори такі, як характеристики довкілля, ступінь впливу яких визначається їхньою значущістю для особистості, визначають рівень психологічного благополуччя.

Доцільно виділяти два основних компоненти у суб'єктивному благополуччі: емоційний - панівний емоційний тон відносин та когнітивний (рефлексивний) - ставлення до окремих сфер свого буття. Когнітивний компонент благополуччя виникає при цілісній, відносно несуперечливій картині світу у суб'єкта, розумінні поточної життєвої ситуації.

Дисонанс у когнітивну сферу вносить суперечлива інформація, сприймання ситуації як невизначеної, інформаційна чи сенсорна депривація. Емоційний компонент благополуччя постає як переживання, що об'єднує почуття, які зумовлені успішним (або неуспішним) функціонуванням усіх сфер особистості. Дисгармонія у сфері особистості викликає одночасно й емоційний дискомфорт. Саме у ньому досить повно відбито неблагополуччя у різних сферах особистості.

З приватних оцінок різних сторін життя складається суб'єктивне благополуччя (чи неблагополуччя) конкретної людини. Окремі оцінки зливаються у відчуття суб'єктивного благополуччя. Ці сторони життя предмет вивчення різних наукових дисциплін. Актуальною проблемою для психології та цікавим предметом вивчення постає благополуччя. Від наявності умов та ресурсів для

досягнення цілей, від наявності поведінки, успішності реалізації планів діяльності та ясних цілей.

Проблема позитивного психологічного функціонування починаючи з середини 20 століття стала привертати увагу дослідників.

Основний акцент у моделі психологічного благополуччя Н. Бредбурн зробив на вимірі позитивних та негативних емоцій. Ці обидва вимірювані показники майже повністю незалежні один від одного [90].

К. Ріфф пізніше спростувала цю думку. Вагомий внесок в дослідженні благополуччя зробили Ф. Ендрюс і А. Кемпбел, які провели серію загальнонаціональних опитувань в межах концепції «якості життя» [29, 30].

Е.Дінер зробив значний вклад у дослідженні терміну «суб'єктивне благополуччя» [37]. На відміну від своїх попередників він запропонував ще одну шкалу вимірювання (задоволеність життям) [40]. Надалі саме ця шкала стала стандартом у вимірюванні суб'єктивного благополуччя [43]. Термін «суб'єктивне благополуччя» був запропонований саме Р. Еммонсом та Е. Дінером, також вони підтвердили положення Бредбурна стосовно незалежності емоційних чинників [39, 41]. Він також виокремив три різні компоненти суб'єктивного благополуччя:

- негативний вплив;
- позитивний вплив;
- задоволеність життям.

Суб'єктивне благополуччя автор розумів як високий рівень «задоволеності життя», низький рівень неприємних емоцій та переживання позитивних емоцій [42].

З появою у кінці 80-х років праць К.Ріфф, дослідники почали виокремлювати лише єдиний емоційний чинник, як співвідношення негативного та позитивного афектів. Однак праці Е.Дінера зробили значний вплив на вивчення цього феномену, треба зазначити, що дослідник також досліджував частоту та інтенсивність емоційних проявів [38].

На загальне суб'єктивне благополуччя має значний вплив частота емоційних переживань, але не має жодного впливу звичайна інтенсивність, з якою люди відчують емоції [61]. На підставі праць Е. Дінера М. Фордіс у 1988 році розробив інструмент швидкої оцінки афективного компонента суб'єктивного благополуччя [60].

Особистісні чинники (нейротизм та екстраверсія), згідно поглядів П. Кости та Р. Мак Края, є важливими і сприяють суб'єктивному благополуччю [32]. Модель динамічної рівноваги щастя Б. Хеді та А. Веарінг показує, що на задоволеність життям впливають значущі життєві події незалежно від стійких рис особистості [68].

Дослідник А.Кемпбелл спробував оцінити залежно від шкали соціальної бажаності зміщення самооцінки, тенденція підтримувати позитивне меншою мірою пов'язана з благополуччям, ніж тенденція заперечувати негативне. Від зміни настрою респондентів залежить значною мірою задоволення та рейтинги щастя [57].

П. Дж. Кук та співавтори класифікують 4 підходи (оздоровчий, напрямок якості життя, евдемоністичний та гедоністичний) та наводять методи вимірювання різних аспектів благополуччя [31]. Також виникли такі допоміжні теорії, перша з яких говорить про «задоволеність життям» зумовлює задоволеність в окремих сферах

життя, а друга - що «задоволеність життям» залежить від задоволеності в окремих сферах життя [81].

Праці К.Ріфф зробили величезний вплив на розвиток досліджень благополуччя [80]. Вона запропонувала власну модель благополуччя, яка базується на таких 6 складових як:

- почуття самодетермінації;
- володіння комунікативними якостями;
- наявність позитивних стосунків з оточуючими;
- цілеспрямованість та наявність цілей;
- розвиток як особистості та відчуття постійного зростання;
- позитивна оцінка власного минулого та себе [79].

К. Кейес у своїй праці “Optimizing Well-Being” вказує на те, що традиція психологічного благополуччя формулює благополуччя з точки зору екзистенціональних проблем та людського розвитку, на відміну від традиції суб’єктивного благополуччя, яка рзглядає його як відчуття щастя та задоволеності життям [58].

Дослідники К. Кейес та К. Ріфф довели, що кореляція інтенсивності позитивна, на відміну від частоти негативного та позитивного афектів, яка корелює негативно, тим самим відзначають хибність сформульованого твердження Н. Бредбурна.

К.Ріфф вважає, що основою для підвищення психологічного благополуччя людини у певних випадках можуть виступати травмуючі переживання та досвід, життєві труднощі, через набуття здатності до співпереживання, встановлення гармонійніших стосунків з іншими людьми, усвідомлення власних життєвих цілей та глибше осмислення життя [78]. Всі складові психологічного благополуччя, які виокремлювала у своїй теорії К.Ріфф, співвідносяться з структурними елементами теорій позитивного функціонування особистості [8].

М. Лінч зауважує, що одним з важливих чинників благополуччя людини є близькість стосунків з іншими. Коли людина отримує турботу та тепло від інших, вона має змогу розвиватись [66].

Дуже цікавим є дослідження У.Шиммака, який детально розглянув структурні співвідношення між задоволеністю у інших сферах (сімейне задоволення, задоволеність роботою) та задоволеністю життям. Він також дослідив зв'язок між афективним та когнітивним благополуччям та зв'язок між двома афективними складовими суб'єктивного благополуччя [81]. Сильним предиктором задоволеності життям було фінансове задоволення, а дохід виявився помірним показником фінансового задоволення.

М. Селігман зазначив, що позитивне ставлення до власного майбутнього, теперішнього, минулого та ставлення до навколишнього світу, переважання позитивних думок, любов до себе, самоконтроль, ентузіазм, відсутність, заклопотаності емоційними проблемами, емоційна стійкість та відчуття позитивних емоцій дуже сильно пов'язано з високим рівнем суб'єктивного благополуччя особистості [61].

С. Любомірські зазначає у своїй роботі, що через відчуття щастя людина здатна досягти успіху у різних сферах. Щаслива людина має кращі навички вирішення конфліктних ситуацій, має сильну імунну систему та тіло, більш активна, альтруїстична, соціальна [67].

І.К. Галінха у своїх дослідженнях доводить, що контекстуальні чинники (соціо-демографічні відмінності, життєві події) є слабшими, ніж внутрішньоособистісні (стрес, депресія, занепокоєння негативні та позитивні емоції, порівняння стандартів та задоволення сферами життя) [45].

У 2000-х дослідники знову починають активно проводити емпіричні дослідження благополуччя, які були направлені на розробку нових моделей та перевірку класичних. Т. В. Данильченко активно з'ясовує чинники суб'єктивного соціального благополуччя та навіть розробила власну модель [6].

Як один з найголовніших чинників благополуччя автор визначає соціальне порівняння оскільки воно сприяє виживанню (адекватне оцінювання конкурентів) та адаптації (порівняння себе з іншими), має сильне біологічне та фізичне джерело. Вона довела, що показник суб'єктивного благополуччя знижується, якщо людина часто себе порівнює з іншими [6].

Автор зазначає, що соціальне середовище потужно впливає на особливості та зміст інтерпретації соціальної інформації. Соціальні групи (до яких відносить себе людина), культурні та соціальні цінності саме на цьому базуються стандарти порівняння.

Т. В. Данильченко поділяє соціальні потреби на 3 групи:

- потреба у соціальній підтримці (зовнішня – допомога, фізичний контакт, турбота, внутрішня – співпереживання, розуміння);
- потреба у соціальному схваленні (зовнішня – корисність, солідарність, визнання, статус, повага, внутрішня – довіра, цінність, компетентність);
- потреба у соціальній залученості (зовнішня – вплив, інтеграція, приналежність, внутрішня – любов, прийняття, відчуття «свого місця», прив'язаність).

Павленко О.В. виокремлював наступні чинники психологічного благополуччя:

1. Якщо отриманий результат певної діяльності людини, оцінюється позитивно найближчими людьми, то людина відчуває себе благополучною.

2. Із розуміння та знання про себе, благополучна особистість здійснює власну життєдіяльність.

3. Особистість позитивно відноситься до себе та приймає себе, але це прийняття не детермінує її життєдіяльність.

4. Благополучна людина має сформовану Я-концепцію та Я-образ, розуміє власні вподобання, властивості та саму себе [4].

Ю.М. Швалб вперше запропонував модель психологічного благополуччя, яка пов'язана зі результативністю діяльності [4]. Він виділяє три рівні:

1. Життєзабезпечення. Перший рівень характеризується наступними складовими: переживання життєвого достатку (відповідність життєвих ресурсів та умов життя власним потребам), наявність підтримки в міжособистісних стосунках (злагожденість та почуття спільності попри всі конфлікти та негаразди), почуття комфортності існування (комфортність в усіх сферах життя, сприятливість та зручність умов життя).

2. Життєорганізація. Другий рівень характеризується наступними складовими: усвідомлювана впорядкованість життя, почуття впевненості в стабільності соціального буття, раціональне почуття захищеності існування близьких людей та власного існування.

3. Життєреалізація. Третій рівень характеризується наступними складовими: усвідомлене прийняття життя (можливість та здатність людини «насолоджуватись життям»), усвідомлювання себе успішним та самореалізованим (баланс між визнанням з боку

міжособистісного та соціального оточення та власними життєвими досягненнями), впевненість у наявності життєвих перспектив.

Отже, можемо зробити висновок, що психологічне благополуччя – це дуже складний психологічний конструкт, який складається з усвідомленого ціннісно-оцінного переживання людиною здійснюваного способу життя та власного існування.

Дворник М. С. виокремлює наступні чинники психологічного благополуччя у транзитивний період (період переходу від війни до миру):

1. Позитивні стосунки особистості. Під цим поняттям автор розуміє здатність людини акумулювати свій соціальний капітал, вміння долати бар'єри у взаємодії та організувати собі соціальну підтримку [7]. Запобігаючи порушенням поведінки та зменшуючи дистрес сильні ідентичності підвищують власне психологічне благополуччя [27]. П.Ж. Бурке та С. Сервен продемонстрували, що це відбувається завдяки:

- більш чіткій лінії поведінки;
- можливості отримувати ресурси для реалізації особистісної значущості;
- соціальній інтеграції через зв'язки з іншими.

2. Внесок у благополуччя інших. Через ідентифікацію зі значущою групою культивується власної відповідальності за спільне благо. Т. Титаренко визначала психологічне благополуччя особистості у транзитивний період як переживання людиною здатності щоденно творити власне життя та відповідально його змінювати, набуваючи при цьому досвіду у сфері непрогнозованого, неочікуваного, непередбачуваного. Здатність надавати та приймати допомогу, дослідниця вважає однією з передумов досягнення психологічного благополуччя [20]. Варто зазначити, що деякі

дослідники підтвердили, що ті хто волонтерив у стресових для себе умовах, демонстрували нижчий рівень негативного афекту, ніж ті, хто уникав такої діяльності [48]. Волонтерство впливає на почуття впевненості особистості у власних можливостях, як наслідок укріплюється ідентифікація з групою та підвищується почуття належності до групи [46]. Тому зрозуміло чому воно набуло поширення під час ООС та АТО в Україні [13].

3. Відчуття спроможності та компетентності здійснювати осмислену активність. Це відчуття виявляється в здатності віднаходити сили діяти, надавати сенсу умовам, творчо адаптуватися та знаходити адекватні ресурси. Дослідники С.А. Аг'ю та Б.И. Енванкво показали, що позитивні копінг-стратегії як прохання про соціальну підтримку та вираження почуттів, використовують частіше люди з високим інтелектом. Завдяки високому емоційному інтелекту, людина здатна регулювати власні негативні емоції та ефективніше контролювати своє середовище, а значить, відчуття, що вона здатна досягти психологічного благополуччя та що їй під силу змінювати своє життя. Завдяки такому мисленню людина може сприймати транзитивні випробування як можливість необхідного досвіду для досягнення нових вимірів благополуччя [22]. Шляхом занурення та зацікавленості особистості формується благополуччя у теорії потоку М. Чіксентміхай [33]. Автор зазначає, що здатність переосмислювати травматичні переживання та надавати пережитому нових смислів є дуже важливою.

4. Наявність персональних цілей. Відчуття безпеки та стабільності настає завдяки розробки плану, усвідомлення траєкторії персонального руху.

5. Оптимізм та самоповага. З урахуванням вимог позитивного та оптимального функціонування, самоповага та оптимізм допомагають комплексно оцінити персональний досвід.

### **1.3 Психологічне благополуччя у стресових ситуаціях**

Психологічне здоров'я людини протягом життя постійно змінюється внаслідок взаємодії зовнішніх та внутрішніх факторів. Основою повноцінного функціонування людини стає стійкість зовнішнього чинника, який орієнтується у способах реалізації цілей, прогнозує зміни та будує плани. Усе це зберігає відчуття психологічного благополуччя особистості.

Культура як результат духовного розвитку людини набуває важливого значення. Саме вона дозволяє оцінювати своє психологічне благополуччя через призму благополуччя близьких. Також воно є необхідною умовою психологічного здоров'я особистості. Головними складовими психологічного здоров'я є:

1. Психологічне благополуччя як один із критеріїв психологічного здоров'я, який включає задоволеність реалізацією особистісних потреб у самоактуалізації, розвитку, задоволеність собою, втіленням своїх життєвих задумів, стосунками та якість життя в його широкому сенсі (матеріальне благополуччя, задоволеність життям, діяльністю, політичними та соціально-економічними умовами);

2. Психологічна культура як розвиток гуманістичного світогляду та усвідомлення людиною себе у взаємодії зі світом;

3. Психологічна грамотність, яка сприяє усвідомленому ставленню до своїх особистісних особливостей та якостей. Це освіченість, інтелект, компетентність;

4. Повноцінний особистісний та психічний розвиток. Психічне здоров'я як показник хорошої розвиненості всіх психічних процесів (емоцій, активності, мотивації, пам'яті, мислення).

Категорія здоров'я виходить за рамки медицини, через те, що це культурно-історичне поняття, оскільки межі здоров'я та нездоров'я у різних культурах та на різних етапах історії визначаються по-різному.

Переломлюючись через оцінку та сприймання людиною ситуації, зовнішні обставини є найважливішою умовою психологічного здоров'я та складовою психологічної безпеки.

Залежно від сфери буття людини, її психологічних ресурсів та онтологічного виміру автор виділяє систему рівнів психологічного здоров'я особистості:

1. Екзистенційний рівень – належить до духовної сфери життя людини. Духовний вимір (пошук сенсу, цінностей життя, екзистенційне буття). Здатність до осмислення життя, сприймання її цілісності та сенсожиттєвих орієнтацій.

2. Соціально-психологічний рівень – належить до соціальної сфери життя людини. Соціально-психологічний вимір (турбота не тільки про себе, а й про інших). Здатність до гармонійного співіснування із соціумом.

3. Індивідуально-особистісний рівень – належить до психічної сфери людини. Характеризується здоровим функціонуванням під час зустрічі з екстремальною ситуацією. Ресурсами людини стають гнучкість поведінки, оптимізм, здатність до рефлексії, життєстійкість.

4. Біологічний рівень - належить до біологічної сфери людини. Характеризується усім, що пов'язане з підтриманням

здоров'я. Ресурсами є фізичне здоров'я та психофізіологічні характеристики.

Багато в чому рівні психологічного здоров'я визначаються психологічними ресурсами особистості. У них включені психологічні характеристики людини такі, як сприймання цілісності, здатність до осмислення життя, здатність до гармонійного співіснування з іншими людьми, оптимізм, життєстійкість, а не лише психофізіологічні характеристики.

Таким чином, людина, яка реалізує себе в психічній, соціальній, духовній сферах та підтримує фізичне здоров'я, використовуючи наявні психологічні ресурси (відсутність невротичних проявів, активність, оптимізм, життєстійкість, здатності до гармонійної взаємодії з іншими людьми, переконання, цінності, смисложиттєві орієнтації), можна вважати психологічно здоровою.

Враховується все, що мотивує людське прагнення трансценденції. Прагнення повноти свого буття стає максимумом психологічного здоров'я. Духовне зростання на основі традиційних духовно-моральних засад, чільне місце серед яких займають цінність самої людини, її гідність - основа психологічного здоров'я.

Задля формування психологічно здорової людини особливе значення надається розвитку духовності як граничному встановленню людського способу життя, що виявляється в родовій програмі, культурної наступності та особистої спрямованості.

Психологічна практика та сучасні дослідження показують, що стрес істотно впливає на різні сторони як фізичного, так і психічного здоров'я людини. Дослідники в галузі стресу в останні десятиліття почали приділяти увагу проблемі повсякденних стресорів. Було виявлено сильніший вплив акумульованого

повсякденного стресу порівняно з сильними життєвими стресовими подіями [90].

Як дратівливі, фруструючі, стресові невеликі події, які до певної міри характеризують взаємодію з середовищем, які до певної міри характеризують взаємодію з середовищем визначає стресори А. Д. Каннер [56]. Значний вплив на різні сторони життя показали дослідження ролі повсякденних стресорів. Так, дослідження виявили сильний вплив стресорів повсякденного життя на психічне здоров'я людини [56;63], фізичне здоров'я людини [36; 52], задоволеність відносинами та задоволеність життям [47; 86; 91].

До гендерних відмінностей у сприйманні стресу виявляли великий інтерес вчені та дослідники. Загалом вищий рівень повсякденного стресу, рівень зовнішнього повсякденного стресу, діадичного повсякденного стресу було виявлено у жінок [34; 50].

Роль факторів сімейного статусу та віку вивчено меншою мірою. Ролі копінг-стратегій у подоланні стресу було приділено значну увагу при вивченні повсякденного стресу. Однак роль індивідуально-особистісних характеристик досліджена недостатньо. Важливо відзначити, що тема повсякденного стресу, його факторів та наслідків практично не досліджена у вітчизняній психології.

Самореалізація та самоактуалізація має велике значення у період дорослості для гармонійного розвитку особистості. Можна припустити, що людина, що реалізує свій потенціал, для якого характерні такі особливості, як самоприйняття, автономія, спонтанність, компетентність, почувається впевненіше в різних складних життєвих ситуаціях і, найімовірніше, менш інтенсивно переживає їх.

У повсякденному житті кожна людина стикається з дрібними неприємностями, які, на перший погляд здаються незначними

подіями, які суб'єктивно можуть оцінюватися та сприйматися як стресові. Постійність впливу цих стресорів змушує роздивлятися їх як можливе джерело психологічного неблагополуччя та як загрози соматичного здоров'я [56]. Ці події Р. Лазарус позначив терміном повсякденний стрес [62]. У процес формування індивідуального стресу дослідники вказують на істотний внесок повсякденних стресорів [70].

Блокування індивідуально-значимих соціальних потреб, макросоціальні проблеми, неприємності у професійній та сімейній сферах розглядають як можливі джерела повсякденного стресу. Події повсякденного життя викликають порушення самопочуття та, часом, відчуваються як загрозові, зазначають дослідники. Вони можуть мати кумулятивний характер та негативний вплив на здоров'я, виснажувати психологічні та фізіологічні ресурси, але мають меншу силу у порівнянні з травмуючими подіями [80]. Від оцінки та сприймання людиною повсякденних подій залежить рівень їх «стресовості» [70].

Дослідники сходяться на думці про негативний вплив повсякденних стресорів на психологічний добробут та задоволеність життям, однак проблема їх співвідношення та механізми впливу залишаються маловивченими. Вплив травматичного та інтенсивного стресу більшою мірою вивчено.

Унаслідок незадоволення повсякденних потреб виявлено зниження задоволеності життям та підвищення рівня психоемоційної напруги [59]. Внаслідок впливу повсякденних стресорів ряд авторів відзначають зниження пам'яті та інтелекту [82], задоволеності шлюбом [84].

Різноманітністю підходів до психологічного благополуччя ускладнюється розробка проблеми їхнього співвідношення.

Дослідження йдуть у двох напрямках: вивчення суб'єктивного та психологічного благополуччя. Дослідники суб'єктивного благополуччя роблять акцент на його афективної складової, вказуючи на те, що воно включає позитивні аспекти сприйняття, а його узагальненою характеристикою є задоволеність життям [47].

Виявлено великий внесок особистісних характеристик у мінливість суб'єктивного благополуччя; передбачається також існування його гомеостазу, що підтримується механізмами адаптації, позитивним афектом, оптимізмом, когнітивними механізмами [36]. Близнюкові дослідження виявили високий рівень генетичної детермінації суб'єктивного благополуччя [84]. Психологічне благополуччя включає структуру психологічної зрілості особистості.

Американські дослідники також виявили присутність великої кількості повсякденних стресорів. В американській вибірці найбільш представленими виявилися стресори спілкування [70; 82].

Як предиктори стресових впливів виступають задоволеність життям та психологічне благополуччя, показано у дослідженні. Позитивною роллю психологічного благополуччя є те, що це явище є стійкою особистісною властивістю, яка забезпечує позитивне функціонування людини [91].

Суб'єктивне благополуччя (загальна задоволеність життям та задоволеність матеріальним становищем) надає безпосередній вплив на кількість стресорів, що сприймаються. Недостатня матеріальна забезпеченість може викликати поневір'яння, перешкоджати задоволенню потреб, які загрожують економічній безпеці особистості, збільшують кількість стресорів у різних сферах життя та посилюють напругу, що узгоджується з опублікованими у низці робіт даними [85].

Роль суб'єктивного благополуччя визначається присутністю позитивного афекту, його взаємозв'язками з оптимізмом та життєстійкістю [59;78]. Вони виконують функцію протекторів у сприйнятті повсякденних стресорів та сприяють зменшенню кількості стресорів, що сприймаються, і перенапруги. Необхідно підкреслити також позитивну роль задоволеності професією у зниженні кількості стресорів. Виявлено позитивний вплив наявності сім'ї, який зменшує рівень перенапруги та стресу, що сприймається, щодо всіх стресорів та зменшує стреси самотності.

Узгоджуються з даними закордонних досліджень отримані результати про високий рівень повсякденного стресу, і навіть окремих його видів у жінок [25]. У поєднанні зі подібними даними за кількістю стресорів це може говорити або про більшу інтенсивність переживання стресорів жінками, або про те, що для чоловіків не властиво демонструвати свої переживання. Цікаво, що це не сильно позначається на рівні суб'єктивного благополуччя – задоволеність життям однакова у чоловіків та жінок.

З цього дослідження можемо зробити такі висновки:

1. Аналіз рівня пережитого та повсякденного стресу, і навіть окремих його видів показав їх вищий рівень в жінок, ніж у чоловіків. Найбільша виразність повсякденного стресу спостерігається у сфері професійної діяльності, фінансів, сім'ї та самопочуття. Чинник віку та сімейного статусу впливає на вираженість лише окремих стресорів, але з загальних показників.

2. Порівняльний аналіз рівня суб'єктивного благополуччя не виявив відмінностей, пов'язаних зі статтю, тоді як за параметрами психологічного благополуччя було виявлено значно вищий рівень автономності та компетентності у чоловіків. Чинник віку надає

більший вплив на параметри психологічного благополуччя, а сімейного статусу - рівень задоволеності життям.

3. Вивчення особливостей самоактуалізації у чоловіків та жінок у період дорослості показало, що у чоловіків вищі показники саморозуміння, автономності, вміння жити справжнім, професійної самореалізації, у порівнянні з жінками, тоді як у жінок вищі показники орієнтації на загальнолюдські цінності, більш позитивний погляд на природу людини та вище рівень креативності. Найнижчі показники самоактуалізації відзначаються у період пізньої дорослості.

4. Аналіз взаємозв'язків стресу та психологічного та суб'єктивного благополуччя виявив їх тісніші зв'язки у жінок, ніж у чоловіків. І рівень стресу, що переживається, і рівень повсякденного стресу у чоловіків та у жінок пов'язані з рівнем задоволеності життям, задоволеності матеріальним становищем, професійною діяльністю та з компетентністю. Але для жінок також має значення самоприйняття та задоволеність спілкуванням з батьками.

5. Дослідження взаємозв'язків стресу та особливостей самоактуалізації також показало їх великий взаємозв'язок у жінок, ніж у чоловіків. Рівень стресу, що переживається, і у чоловіків, і у жінок пов'язаний з аутосимпатією, а рівень повсякденного стресу - у жінок з аутосимпатією, а у чоловіків - з позитивним поглядом на природу людини.

Для країни та її мешканців не менш важкий перехід від війни до миру, ніж початок війни. Може підвищуватися рівень жорстокості та насильства, загострюватися процеси поляризації думок у період переходу до миру [24].

Байдужість, недовіра, песимізм, посилення ворожнечі, бездіяльність та відтермінування в ухваленні рішень, напруженість між ключовими політичними постатями, виникнення малих озброєних угруповань, поширення культури жорстокості, блокадності та замкненості, слабкість держави в наданні базових послуг, продовження безкарності порушення людських прав все це демонструють країни, що розвиваються у період переходу від війни до миру [87].

Коли учасники бойових дій повертались додому та отримували певну допомогу від державу, то в майбутньому змогли поліпшити власне благополуччя та віднайшли можливості для отримання постійного доходу [23].

А. Коваленко та Ю. Вишнягова дослідили психологічне благополуччя у військовослужбовців. Всього в цьому дослідженні взяли участь 59 осіб. Військовослужбовці, які не мають проблем зі здоров'ям, мали найвищий рівень психологічного благополуччя. Військовослужбовці з соматичними захворюваннями мали найнижчий рівень психологічного благополуччя [9]. Також дослідники визначили такі показники психологічного благополуччя, які впливають на респондентів з соматичними захворюваннями:

- реактивна агресивність;
- ПТСР;
- життєстійкість;
- прийняття ризику;
- контроль;
- залученість;
- суб'єктивне благополуччя;
- ступінь задоволеності повсякденною діяльністю;

- самооцінка здоров'я;
- значущість соціального оточення;
- ознаки, що супроводжують основну психіатричну

симптоматику;

- чутливість та напруженість;
- задоволеність життям;
- цілі;
- особистісне зростання;
- управління середовищем;
- автономія;
- позитивні стосунки з іншими.

Для респондентів з пораненнями вплив мають наступні чинники:

- реактивна агресивність;
- настрій;
- ПТСР;
- життєстійкість;
- контроль;
- залученість;
- суб'єктивне благополуччя;
- ступінь задоволеності повсякденною діяльністю;
- зміни настрою;
- ознаки, що супроводжують основну психіатричну

симптоматику;

- чутливість та напруженість;
- самопочуття.

Базовим для благополуччя соціуму є розширений соціальний капітал кожного індивіда [51]. П. Блазова трактує термін соціального капіталу як соціально-психологічні можливості

соціального мікросередовища, використовуючи які людина може сприяти реалізації цілей групи та досягати своїх цілей [5].

Т.М. Титаренко у посттравматичний період виокремлює такі передумови досягнення психологічного благополуччя:

- активізація відповідальності та креативності у ставленні до власного життя;
- самоєфективність та підвищення продуктивності;
- здатність надавати та приймати допомогу;
- досягнення внутрішньої автономії;
- здатність переосмислювати травматичні переживання [20].

Дослідниця також визначила такі стратегії оптимізації життєтворення:

- усвідомлення себе як автора власного життя;
- активізація пошуку нових цінностей;
- апробація ефективніших форм контактування з оточенням;
- сприяння новому ставленню до воєнної травматизації;
- надання професійної психологічної допомоги.

Травматичний досвід може бути каталізатором виявлення сильних сторін людини, зміни життєвої позиції, поглиблення та зміцнення відносин. С. Джозеф провів дослідження благополуччя у респондентів, які у берегів бельгійського порту Зебрюгге (1987) пережили катастрофу порому *Herald of Free Enterprise*, коли загинули усі члени екіпажу та 193 пасажери. У 43% досліджуваних погляди на життя змінилися на краще, тоді як у 46% осіб змінилися на гірше [55].

Р. Тедеші та Л.Чалхон вперше ввели термін «posttraumatic growth» (PTG) або «посттравматичне зростання» [83]. Посттравматичне зростання можна визначити як досвід позитивних змін, який виникає як наслідок пережитої травматичної події [28].

Ветерани через багато років оцінюють війну як важливу подію, яка сприяла розкриттю можливостей отримання вищої освіти, поліпшенню стосунків молодих людей з батьками, соціальної незалежності, появи більшої самостійності та швидкому дорослішанню. Розвиток здатності відділяти головне від тривіального, більша задоволеність своєю родиною, формування позитивнішого погляду на життя, гідності, самовпевненості та зростання особистісної зрілості, все це було виявлено у ізраїльських ветеранів [15].

Фундаментом психологічного благополуччя особистості стає оптимістична та гнучка я-концепція, яка базується вибудовується на оновлених просторово-часових характеристиках життєвого світу. Р. Джаноф-Булман зазначає у своїй когнітивній теорії психічної травми, що основними каталізаторами посттравматичного зростання можуть виступати основні наслідки травмування (втрата сенсу, зростання вразливості, страждання табіль), оскільки негативне та позитивне нерозривно пов'язані. Травма завжди буде нести здобутки, а не тільки втрати у довготривалій перспективі [53].

У деяких дослідженнях було доведено, що у багатьох ветеранів духовне та психічне благополуччя значно погіршилося. Незважаючи на ефективне та засноване на доказах лікування, ветерани продовжують відчувати низькі показники завершення та неоптимальний терапевтичний ефект. Духовність, виражена через релігійні чи світські засоби, є частиною додаткових методів лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і особливо актуальна для боротьби з травмою. Метою цього систематичного огляду було вивчити зв'язок між духовністю та психічним благополуччям у ветеранів після бойових дій. Якість дослідження оцінювали за допомогою Інструменту оцінки якості

проекту «Ефективна практика громадського здоров'я» та контрольного списку якісних навичок програми критичної оцінки [65].

Духовність вплинула на посттравматичний стресовий розлад, самогубства, депресію, гнів і агресію, тривогу, якість життя та інші результати психічного благополуччя ветеранів. «Негативне духовне подолання» часто асоціювалося зі збільшенням кількості діагнозів психічного здоров'я та тяжкістю симптомів; «позитивне духовне подолання» мало покращувальний ефект. Піклування про духовне благополуччя ветеранів має бути звичайним і невід'ємним компонентом здоров'я ветеранів із регулярним оглядом і лікуванням. Це вимагає міждисциплінарного підходу, включаючи інтеграцію ветеранів після бойових дій, щоб допомогти вирішити ці проблеми та підвищити безперервність догляду [65].

Дослідження Дж. Веронсе та А. Пепе має на меті перевірити, чи діє відчуття злагодженості (SOC) як детермінанта позитивного психологічного функціонування у гуманітарних працівників, які безпосередньо зазнали бойових дій. Зокрема, вони провели численні регресійні аналізи, щоб порівняти різні групи гуманітарних працівників з точки зору впливу SOC та сукупної травми на їхній психологічний дистрес.

Палестинські помічники, як професійні, так і непрофесійні, заповнили три самооцінені показники: анкету загального стану здоров'я, шкалу почуття узгодженості та шкалу впливу подій. Отримані дані підтверджують прогностичну силу SOC і посттравматичного стресового розладу (ПТСР) щодо психічного здоров'я в різних професійних групах. Зокрема, волонтери без певного професійного профілю, психіатри, лікарі та менш помітні

консультанти, схоже, захищали своє психічне здоров'я через SOC [89].

У сфері психологічних і клінічних наук дослідження іноді зосереджувалися на професійних помічниках, враховуючи, що вони постійно піддаються трагічним і травматичним подіям, що впливають на їхніх клієнтів. Хоча відомо, що будь-яка травма може спровокувати стресові розлади останні дослідження реакцій людей на різні стресові умови вказують на те, що зв'язок між травматичними подіями та їх впливом на людей можна краще зрозуміти, взявши до уваги захисні фактори, що буферизують вплив подій з точки зору прямої (кумулятивні травми) або непрямой травматизації (наприклад, психологічний дистрес, тривога, депресія) [54,74].

Було припущено, що SOC є одним із таких захисних факторів, який може пом'якшити вплив травматичного досвіду на здоров'я людей. Насправді люди з сильним SOC, як правило, використовують особисті стратегії подолання, які дозволяють їм більш адекватно реагувати на стресові ситуації [72, 85, 88].

Л.З. Сердюк, аналізуючи функції та структуру психологічного благополуччя особистості виокремлює дві складові: позитивну оцінку свого життя та панування позитивних емоцій над негативними. Також він виокремлює два компоненти психологічного благополуччя: емоційний (панівне емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів) та когнітивний (оцінка різноманітних сфер життя) [19].

## **Висновки до розділу 1**

Здійснений теоретичний аналіз свідчить, що більшість дослідників схильні розглядати благополуччя як стан, але не

роблять акцент на його граничні значення, слабо враховують тимчасові характеристики.

Компоненти благополуччя — це система цінностей, яка існує у певній цілісності та яка прагне гармонії у своїй взаємодії. Однак психологами мало розглядаються питання, пов'язані з утворюваними суперечностями всередині системи цінностей. Тому не зрозуміло, за яких умов порушується гармонія та система руйнується, переходить у свою протилежність – неблагополуччя.

При аналізі власне психологічного розуміння поняття «благополуччя» недостатньо уваги приділяється специфіці психологічного зрізу благополуччя у різних сферах людської життєдіяльності, нечасто застосовується психологами поняття «самопочуття», хоча це інтегральна характеристика психічних станів людини.

Видається вельми продуктивним ширше залучення до осмислення особливостей благополуччя категорії «суб'єктивна реальність», її зв'язків з інтенціональністю, когнітивною та емоційною складовою людської психіки.

У психологічній науці існують різні підходи до розуміння благополуччя, при цьому найбільша кількість досліджень (як теоретичних, так і практичних) стосується суб'єктивного та психологічного благополуччя. При цьому автори не мають згоди щодо операціоналізації понять «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя».

З цих досліджень ми можемо зробити висновок, що для підвищення стійкості до повсякденного стресу психологічна допомога може бути спрямована на підвищення компетентності, навчання моделям та способам поведінки, які сприяли б зниженню ймовірності виникнення повсякденних стресових ситуацій та

стратегіям поведінки при їх виникненні. Також важливо враховувати матеріальне становище людини.

Загалом дослідження благополуччя у сучасній психології носять переважно теоретико-методологічний характер та переважно спираються на абстрактно-логічні узагальнення. Перспективними напрямками вивчення даної проблеми є розробка компактнішого психодіагностичного інструментарію, проведення емпіричних досліджень благополуччя у зв'язку з особистісними особливостями та об'єктивними умовами розвитку людини, а також виділення індикаторів благополуччя, аналіз факторів та динаміки його формування.

Слід зазначити, що проблема благополуччя особистості в найрізноманітніших аспектах, як і раніше, перебуватиме в центрі уваги дослідників, основні дискусії поки що йдуть з питання співвідношення понять «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя», відбувається поглиблений аналіз факторів, що детермінують генезис та динаміку благополуччя особистості, будуються різні моделі (переважно багатокomпонентні) структури цієї суб'єктивної реальності.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Характеристика вибірки та етапи дослідження

**Вибірка** складає 120 осіб. Вік досліджуваних від 14 до 50 років. Група №1 – активні (30 осіб), група №2 – схвильовані (30 осіб), група №3 – особи, які виїхали на захід України (30 осіб), група №4 – особи, які виїхали за кордон (30 осіб). З них жінок – 100 осіб, чоловіків – 20 осіб.

Для дослідження були обрані активні (особи, які вступили до територіальної оборони, беруть участь в інформаційній війні, волонтери), схвильовані (особи, які переживають, але не беруть активної участі у подіях), особи, які виїхали на захід України (ті хто тимчасово переїхав, або просто проживає на цій території), особи, які виїхали за кордон.

#### **Етапи дослідження**

Розглянутий план дослідження психологічного благополуччя українців на початку повномасштабного вторгнення складається з двох етапів. На першому етапі приділено увагу аналізу використаних психологічних знарядь дослідження психологічного благополуччя. Другий етап складається з двох процедур дослідження: 1) проведення емпіричного дослідження з використанням вищенаведених методик, 2) статистична обробка одержаних результатів, їх аналіз та інтерпретація.

Чоловіки та жінки мають статистично значущі зв'язки між територіальним розміщенням та позицією і стратегіями ПВЖС, територіальним розміщенням та позицією і стилем діяльності, територіальним розміщенням та позицією і психологічним

благополуччям, територіальним розміщенням та позицією і копінг-поведінкою у стресових ситуаціях, територіальним розміщенням та позицією і життєстійкістю, територіальним розміщенням та позицією і життєвим задоволенням.

## 2.2. Методи емпіричного дослідження

**Методи дослідження:** Методика подолання важких життєвих ситуацій (ПВЖС) В. Янке і Г. Ердманн, переклад та адаптація Н.Є. Водоп'янова, методика шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, адаптація Т.Д. Шевеленкова та Т.П. Фесенко, опитувальник копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) Н. Ендлер, Дж. Паркер, адаптація Т. Л. Крюкова, методика діагностики життєстійкості С. Мадді, адаптація Д.О. Леонт'єв, опитувальник індекс життєвого задоволення, LSIA, адаптація Н.В. Паніна.

*Методика 1 методика подолання важких життєвих ситуацій (ПВЖС) В. Янке і Г. Ердманн, переклад та адаптація Н.Є.*

*Водоп'янова*

Методика оригінальна Streßverarbeitungsfragebogen (SVF-120) була розроблена німецькими психологами Гізелою Ердманн та Вільгельмом Янке. Російськомовну версію цього опитувальника була зроблена Н.Є. Водоп'яновою та апробована на виборці 250 досліджуваних у віці 25-45 років.

Представлена методика ПВЖС призначена для діагностики та дослідження типових способів та методів подолання стресових ситуацій або копінг-стратегій. Опитувальник містить 20 шкал та 6 тверджень у кожній. На кожне зі 120 тверджень досліджуваним пропонується п'ять варіантів відповіді: «Завжди», «Дуже часто»,

«Часто», «Рідко», «Ніколи». Досліджуваний повинен поставити хрестик у графі, яка найбільше відповідає його дійсності.

Статистично вагомі дані від нормальних не відрізняються за перевіркою узгодженості емпіричних розподілів шкал з нормальним розподілом. Тому можемо говорити, що отримані результати ми можемо розглядати як репрезентативні та стійкі стосовно генеральної сукупності. Також отримані дані можуть бути основою для визначення тестових норм для працівників соціальних професій.

*Характеристика шкал (стратегій):*

1. Зниження значення стресової ситуації – людина знижує значення сили, тривалості чи тяжкості напруги.
2. Самосхвалення – людина приписує собі менший стрес, якщо порівнювати з іншими.
3. Самовиправдання – людина наголошує на відсутність особистої відповідальності.
4. Відволікання – людина відволікається від ситуацій чи відмовляється від пов'язаної зі стресами активності.
5. Заміщення – людина робить щось приємне собі або іншим, звертається до позитивних ситуацій чи до активності.
6. Самоствердження – людина забезпечує собі успіх, визнання та самоствердження.
7. Психом'язова релаксація – розслаблення окремих частин тіла чи повне.
8. Контроль ситуації – людина розв'язує проблему, аналізуючи ситуацію, плануючи та виконуючи дії.
9. Самоконтроль/самоволодіння – людина зберігає самовладання та контролює свою поведінку та власні реакції.

10. Позитивна самомотивація – людина приписує собі здатність контролю та компетенцію.

11. Пошук соціальної підтримки – людина шукає дискусію (бесіду), допомогу та соціальну підтримку.

12. Антиципуюче уникнення – людина має намір запобігати подібним стресовим ситуаціям у майбутньому або уникати їх.

13. Втеча від стресової ситуації – людина постійно уникає від напружених ситуацій.

14. Соціальна замкнутість – людина усамітнюється від інших.

15. «Заїжджена платівка» - людина постійно роздумує над ситуацією та не вміє відволікатися подумки.

16. Безпорадність – людина здається з почуттям розчарованості, безнадійності та безпорадності.

17. Жалість до себе – людина заздрить іншим та співчуває самій собі.

18. Самозвинувачення – людина звинувачує себе у всьому тому, що сталося та приписує собі помилкові дії.

19. Агресія – людина реагує на події агресивно сердито роздратовано.

20. Приймання ліків – людина приймає алкоголь, ліки, тютюнопаління та інші психотропні засоби.

Дії, які спрямовані та принципово придатні для зниження стресу, описують шкали від 1 до 10. Також вони позначаються як «позитивні стратегії».

Способи подолання стресу, які, навпаки, можуть підсилити стрес, описують шкали від 13 до 18. Також вони позначаються як «негативні стратегії».

Не можуть бути віднесені однозначно до однієї з цих категорій такі шкали: 20 - «прийом ліків», 19 - «агресія», 12 - «уникнення», 11 - «соціальна необхідність підтримки».

Негативні стратегії в загальному гомогенні на відміну від позитивних. Позитивні стратегії всередині диференціюються на три діапазони:

- *Позитивний 1* – шкали 1-3, когнітивні стратегії захисту, тобто подолання стресу в сенсі зниження стресового фактора.
- *Позитивний 2* – шкали 4-7, стратегія відволікання від стресу, тобто пошук позитивних моментів, які виключають стрес.
- *Позитивний 3* – шкали 8-10, стратегія контролю стресової ситуації та власних реакцій, які виникають та необхідного приписування собі здібностей для її визначення.

*Методика 2 методика шкала психологічного благополуччя К.*

*Ріфф, адаптація Т.Д. Шевеленкова та Т.П. Фесенко*

Методика The scales of psychological well-being була розроблена К. Ріфф. Опитувальник декілька разів валідизувався у різноманітних варіантах. Варіант з 84 пунктів – найбільш поширений. У 2005 році методика була адаптована та валідизована на російську мову Т.Д. Шевеленковою та Т.П. Фесенко.

М. Ягоди та К. Ріфф розробили багатовимірну модель психологічного благополуччя на основі досліджень у рамках евдемоністичного підходу. Ця модель складається з таких шести компонентів психологічного добробуту: автономія, самоприйняття, управління людьми, особистісне зростання, наявність мети та призначення у житті та хороші стосунки з іншими.

Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф є призначеною для виміру факторів, які є основними складовими психологічного благополуччя. Також даний опитувальник

теоретично обґрунтований інструмент. Зараз цю багатовимірну модель К. Ріфф використовують на практиці дослідники багатьох країн. На відміну від благополуччя потенційного, яке виводиться з гуманістичної парадигми, цей опитувальник вимірює актуальне психологічне благополуччя.

Кожному твердженню (абсолютно не згодний, не згодний, більш не згодний, більш згодний, згодний, абсолютно згодний) приписується значення в балах від 1 до 6, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Варто зазначити, що деякі відповіді інтерпретуються у зворотних значеннях.

*Характеристика шкал:*

*Шкала «Позитивні стосунки з іншими».* Досліджуваний, який набрав найменший бал за цією шкалою, має лише обмежену кількість довірчих та близьких стосунків з людьми. Така людина не бажає йти на компроміси для підтримки довгострокових та важливих стосунків з людьми. Вона, як правило, фрустрована та ізольована у міжособистісних відносинах. Цій людині дуже складно бути відкритою, піклуватися про інших та виявляти теплоту.

Досліджуваний, який набрав найбільший бал, має, навпаки, довірчі та задовільні стосунки з людьми. Така людина розуміє, що стосунки будуються на взаємодії. Вона допускає близькі відносини та прихильність, здатна співпереживати. Така людина зазвичай дбає про благополуччя інших.

*Шкала "Автономія".* Якщо досліджуваний отримав високий бал за даною шкалою, то це його характеризує як самостійну та незалежну людину. Така людина оцінює себе відповідно до особистих умов та критеріїв. Вона має змогу протистояти та не давати суспільству нав'язати думку про себе чи світ та регулює власну поведінку самостійно.

Якщо досліджуваний отримав низький бал за даною шкалою, то він залежить від оцінки та думки суспільства. Така людина покладається на думку інших у прийнятті важливих рішень. Вона схильна піддаватись спробам суспільства змусити діяти та думати певним чином.

*Шкала «Управління людьми».* Якщо досліджуваний отримав високий бал за даною шкалою, то він має компетенцію та владу в управлінні людьми. Така людина здатна створювати чи вловлювати обставини та умови, які підходять для досягнення цілей та задоволення власних потреб. Вона ефективно використовує можливості та контролює всю зовнішню діяльність.

Якщо досліджуваний отримав низький бал за даною шкалою, то він відчуває складності в організації повсякденної діяльності. Така людина позбавлена почуття контролю над тим, які події відбуваються навколо неї. Вона ставить до можливостей безвідповідально та відчуває себе нездатною поліпшити чи змінити обставини.

*Шкала «Особистісне зростання».* Якщо досліджуваний отримав високий бал за даною шкалою, то він має почуття безперервного розвитку. Така людина змінюється відповідно до власних досягнень та знань. Вона спостерігає поліпшення в собі та своїх діях з часом та відчуває почуття реалізації свого потенціалу. Також зазвичай відкрита новому досвіду та сприймає себе людиною, яка «зростає» та самореалізується.

Якщо досліджуваний отримав низький бал за даною шкалою, то він усвідомлює відсутність власного розвитку. Така людина відчуває нездатність змінити свою поведінку чи встановлювати нові відносини. Вона не має інтересу до життя та відчуває нудьгу. Також зазвичай не відчуває почуття самореалізації чи поліпшення.

*Шкала "Мета в житті".* Якщо досліджуваний отримав високий бал за даною шкалою, то він має почуття спрямованості та має на меті життя. Така людина має цілі та наміри на все життя та дотримується переконань, які є джерелами мети у житті. Вона вважає, що справжнє життя та минуле має сенс.

Якщо досліджуваний отримав низький бал за даною шкалою, то він позбавлений сенсу у житті. Така людина немає переконань чи перспектив, які визначають сенс життя та не знаходить мети у своєму минулому житті. У неї відсутнє почуття спрямованості та вона має мало намірів чи цілей.

*Шкала «Самоприйняття».* Якщо досліджуваний отримав високий бал за даною шкалою, то він позитивно ставиться до себе. Така людина позитивно оцінює своє минуле, приймає та знає різні свої сторони, включаючи погані та гарні якості.

Якщо досліджуваний отримав низький бал за даною шкалою, то він незадоволений собою. Така людина бажає бути не тим, ким вона чи він є та відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей. Вона зазвичай розчарована подіями свого минулого.

*Характеристика додаткових шкал (версія Шевеленкова – Фесенко):*

*Баланс афекту.* Якщо досліджуваний отримав високий бал за даною шкалою, то це може свідчити про негативну самооцінку. Така людина суттєво недооцінює свої здібності долати життєві перешкоди та засвоювати нові навички та уміння. Вона нездатна підтримувати позитивні відносини з людьми та не вірить у власні сили. Також людина незадоволена обставинами власного життя та відчуває власну нікчемність та безсилля.

Якщо досліджуваний отримав низький бал або нормальний бал за даною шкалою, то це свідчить про позитивну самооцінку. Така

людина задоволена власним життям та впевнена у власних силах та собі, має високу думку про власні можливості та почуття компетентності в управлінні повсякденними справами. Вона позитивно оцінює усі сторони власної особистості, підтримує контакти з людьми та приймає себе з усіма недоліками та перевагами.

*Свідомість життя.* Якщо досліджуваний отримав низький бал за даною шкалою, то такі показники визначають повну чи нестачу відсутність життя. У такої людини відсутні видимі життєві перспективи, які мали б достатню привабливість для неї. У неї переважає почуття безцільного існування та нудьги. Для цієї людини сучасне та минуле сприймаються як безглузді.

Якщо досліджуваний отримав високий бал або нормальний бал за даною шкалою, то у людини присутній сенс життя та життєві цілі. Така людина оцінює себе як цілеспрямовану. У неї є переконання, які надають життю сенсу та минуле та справжнє сприймаються як осмислені.

*Людина як відкрита система.* Якщо досліджуваний отримав низький бал за даною шкалою, то це означає що людина, нездатна інтегрувати окремі аспекти свого життєвого досвіду. Вона сприймає різні аспекти життя фрагментарно та нереалістично.

Якщо досліджуваний отримав високий бал або нормальний бал за даною шкалою, то людина має високу здатність засвоювати нову інформацію. Вона відкрита новому досвіду, має природні та безпосередні переживання та у такої людини формується реалістичний та цілісний погляд життя.

Методика дозволяє виміряти об'єктивну та суб'єктивну сторону психологічного благополуччя. Валідизація цього опитувальника на основі багатofакторного особистісної методики Кеттелла, що

також збільшує її практичну важливість. Також встановлено, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з мотивацією, ціннісно-смісловою сферою та осмисленістю життя.

*Методика з опитувальник копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) Н. Ендлер, Дж. Паркер, адаптація Т. Л. Крюкова*

Адаптацію варіанту опитувальника копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) Н. Ендлер, Дж. Паркер на російську мову була розроблена Т. Л. Крюковою. Методика націлена на визначення панівних копінг-стресових поведінкових стратегій та базується на переліку заданих реакцій на стресові фактори.

Опитувальник дозволяє вимірити панівної копінг-стратегії (пошук соціальної підтримки, соціальне відволікання, уникнення, емоційно-орієнтована стратегія, орієнтація на завдання чи проблему) за шкалами:

- Копінг, орієнтований на уникнення
- Копінг, орієнтований на емоції
- Копінг, орієнтований на розв'язання завдання
- Субшкала соціального відволікання
- Відволікання (субшкала)

Кожному твердженню (ніколи, рідко, іноді, зазвичай, дуже часто) приписується значення в балах від 1 до 6, що дорівнює числовому значенню відповіді в бланку відповідей. З урахуванням ключа бали, поставлені досліджуваним, додаються під час обробки результатів.

*Копінг, орієнтований на розв'язання завдання.* Через використання стратегій, які мають за основу ресурси середовища та особистість, реалізується ця копінг-поведінка. Здатність до міжособистісної взаємодії, інтернальний локус контролю, потенціал

до емпатії, оптимістичний світогляд, позитивна самооцінка – особистісні ресурси та найважливіший ресурс середовища – соціальна підтримка. Людина з такою стратегією докладає активних зусиль, щоб самостійно змінити ситуацію, а тому з різних джерел шукає необхідну та додаткову інформацію про неї. Вона активно діє, шукає різні методи та способи, щоб подолати проблему.

*Копінг, орієнтований на емоції.* Емоційно-орієнтований копінг має на увазі емоційне дистанціювання та самоконтроль. Ця стратегія орієнтована на думки, почуття та дії людини, які можуть знизити фізичний та психологічний тиск стресора, і насамперед на пошук соціальної підтримки. Людина з такою копінг-стратегією контролює свій стан та розв'язує проблеми змінюючи його. Наприклад, вона може шукати позитивні аспекти чи виправдання свого становища.

*Копінг, орієнтований на уникнення.* Уникання – спосіб подолання стресової ситуації полягає у прагненні людини уникнути як самої проблеми, та її вирішення виявляється у свідомому придушенні стресогенних думок, вкладених у проблемну ситуацію. Людина не надає ситуації серйозного значення, їй не потрібна інформація про обставини та умови взаємодії, тому що зазвичай вона відмовляється від участі. В результаті ця ситуація ніяк не впливає на стан людини.

*Субшкали відволікання та соціального відволікання.* Соціальне відволікання передбачає пошук соціальної підтримки. Використовуючи цю стратегію, стресова ситуація не впливає на стан людини. Хоча ця стратегія не передбачає «вихід» чи втечу від стресора, але й не передбачає активних дій подолання стресової ситуації. Людина з такою стратегією намагається відволікти себе різними методами та шляхами від стресора та не зацікавлена в пошуку додаткової інформації. Субшкала відволікання – це копінг

стратегія, коли людина самостійно відволікає себе від стресової ситуації. Субшкала соціального відволікання – це копінг-стратегія, коли людина відволікає себе від стресової ситуації, за допомогою спілкування чи іншої взаємодії з людьми.

*Методика 4 методика діагностики життєстійкості С. Мадді,  
адаптація Д.О. Леонтьєва*

Опитувальник життєстійкості Hardiness Survey був розроблений американським психологом Сальваторе Мадді. Методика була адаптована Д.О. Леонтьєвим. Життєстійкість, автор також дає таку назву цьому терміну hardiness, особистісна властивість, яка означає можливість людини долати стресову ситуацію та зберігати зовнішній та внутрішній спокій, не знижуючи при цьому ефективність та успішність діяльності. Вона характеризується системою переконань та установок про стосунки зі світом та з самим собою.

Ця зміна має три автономні складові: прийняття ризику, контроль та залученість. Якщо ці компоненти виражені, то внутрішня напруга в стресових ситуаціях майже не виникає за допомогою стійкого подолання стресу та сприймає їх менш значущими.

Опитувальник життєстійкості є валідним та надійним інструментом психологічної діагностики. Завдяки цьому тесту дослідник може оцінити готовність та здатність людини гнучко та активно діяти в стресовій ситуації та її вразливість до депресивності та переживанню стресу. Також варто зазначити, що життєстійкі переконання створюють своєрідний «імунітет» до реально тяжких переживань. Вона також впливає на оцінку стресової ситуації та знаходження копінг-стратегії для її подолання.

В основному складові життєстійкості розвиваються у дитинстві та частково у пубертатний період, але їх можна також розвивати й пізніше.

В основному компоненти життєстійкості розвиваються у дитинстві та частково у підлітковому віці, але їх можна також розвивати й пізніше. Вирішальне значення їх розвитку залежить від того, які були стосунки з батьками. Наприклад, для розвитку компонента залученості дуже важливим є теплі стосунки з батьками. Схвалення, любов та підтримка відіграють визначальну роль у розвитку цієї складової. Важливе значення для розвитку контролю відіграє підтримка ініціативи дитини у розв'язанні складних задач на межі її можливостей. Для розвитку прийняття ризику – необхідно наявність неоднорідного середовища, мінливість та багатство вражень. Компоненти повинні узгоджуватися між собою та загальною мірою життєстійкості.

*Характеристика шкал:*

*Залучення.* Залученість можна визначити як певну характеристику впевненості та залученості до того, що відбувається кругом та вона також дає шанс людині знайти те, що їй буде імпонувати та дарувати інші позитивні емоції. Людина з цією розвинутою складовою отримує насолоду від будь-якої діяльності, якою займається. Якщо у людини низький бал за цією шкалою, то вона відчуває себе «поза» життя та ніби відкинута від нього.

*Контроль.* Контроль – це компонент переконаності людини у тому, що завдяки боротьбі можна вплинути на результативність діяльності, хоча цей вплив може не гарантувати успіх загалом. Протилежністю цій характеристиці є відчуття власної безпорадності. Людина, яка набрала високий бал за цією шкалою

відчуває, що може самостійно обрати свій шлях та власну діяльність.

*Прийняття ризику.* Прийняття ризику – це компонент переконаності людини у тому, що вона отримує досвід завдяки тому, що з нею трапляється, він може бути як негативним, так і позитивним. Як наслідок вона отримує необхідні знання, які сприяють її розвитку. Така людина готова активно діяти, вона не боїться зробити помилку. Вона вважає, що прагнення до комфорту та стабільності може негативно вплинути на якість життя. Прийняття ризику базується на активному засвоєнні знань із досвіду та подальше їх використання.

*Методика 5 опитувальник індекс життєвого задоволення, LSIA, адаптація Н.В. Паніна.*

Методика діагностує загальний психологічний стан людини, її соціально-психологічну адаптованість та ступінь психологічного комфорту. Опитувальник був розроблений групою американських учених та вперше опублікований у 1963 році. Вони займаються соціально-психологічними завданнями геронтопсихології. Н.В. Паніна у 1993 році адаптувала та переклала на російську мову цю методику.

Тест «Індекс життєвої задоволеності» містить 20 питань, які діагностують різні аспекти загального психологічного стану людини та міру її задоволеності своїм життям. Максимальний індекс, який може набрати досліджуваний, життєвого задоволення дорівнює 40 балів. 25-30 балів – вважають середню життєву задоволеність. Низькими вважаються показники менше ніж 25 балів.

Загальний психологічний стан людини залежить від таких факторів: особистісних особливостей та системи відносин до різних аспектів життя.

Емоційна складова є одним з інтегративних показників індексу життєвої задоволеності. Досліджувані, які мають високий індекс можна характеризувати як людей з високим рівнем задоволеності ситуацією та тією роллю, яку вони виконують у ній, вони відчують психологічний комфорт, в них відзначається низький рівень тривожності, характерна висока емоційна стійкість та низький рівень емоційної напруженості.

«Життєва задоволеність» - це поняття під яким розуміється уявлення людини про психологічний комфорт, яке включає:

- емоційний фон людини;
- позитивну оцінку власних вчинків та якостей;
- узгодженість між реальними та поставленими цілями;
- послідовність у досягненні життєвих цілей та такі якості як: цілеспрямованість та рішучість;
- як протилежність апатії інтерес до життя.

*Характеристика шкал:*

*Інтерес до життя.* Містить судження 11, 9, 6, 1. Шкала характеризує та показує рівень інтересу людини та її захоплене ставлення до побутових речей.

*Послідовність у досягненні цілей.* Містить судження 17, 16, 13, 8. Якщо досліджуваний набирає за цією шкалою високі показники, то людина створена задля досягнення цілей, стійка та рішуча. Якщо досліджуваний набирає за цією шкалою низькі показники, то людина покійно приймає все, що приносить їй життя та пасивно приміряється з життєвими негараздами.

*Узгодженість між досягнутими та поставленими цілями.* Містить судження 19, 5, 4, 2. Якщо досліджуваний набирає за цією шкалою високі показники, то людина має здатність ставити та досягати важливі для себе цілі.

*Позитивна оцінка себе та власних вчинків.* Містить судження 20, 15, 14, 12. Шкала містить такі характеристики як оцінку людиною власних внутрішніх та зовнішніх якостей. Якщо людина набирає за цією шкалою високі показники, то це говорить про її високу самооцінку.

*Загальний настрій.* Містить судження 18, 10, 7, 3. Шкала діагностує задоволення від життя та рівень оптимізму.

## **Висновки до розділу 2**

У цьому розділі було розглянуто вибірка та мета дослідження, етапи та методи дослідження. Для емпіричного дослідження були обрані такі методики: методика подолання важких життєвих ситуацій (ПВЖС) В. Янке і Г. Ердманн, переклад та адаптація Н.Є. Водоп'янова, методика шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, адаптація Т.Д. Шевеленкова та Т.П. Фесенко, опитувальник копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) Н. Ендлер, Дж. Паркер, адаптація Т. Л. Крюкова, методика діагностики життєстійкості С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєв, опитувальник індекс життєвого задоволення, LSIA, адаптація Н.В. Паніна.

За допомогою опитувальника подолання важких життєвих ситуацій (ПВЖС) В. Янке і Г. Ердманн (адаптований Н.Є. Водоп'яновою) можна визначити типові способи та методи подолання стресових ситуацій або копінг-стратегії людини.

Методика направлена на виявлення провідної копінг-стратегії у людини.

За допомогою опитувальника шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкова та Т.П. Фесенко) можна виміряти фактори, які є основними складовими психологічного благополуччя. Методика дозволяє визначити об'єктивну та суб'єктивну сторону психологічного благополуччя.

За допомогою опитувальника копінг-поведінка у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера (адаптація Т. Л. Крюкова) дозволяє виміряти панівну копінг-стратегію: пошук соціальної підтримки, соціальне відволікання, уникнення, емоційно-орієнтована стратегія, орієнтація на завдання чи проблему. Методика направлена саме на виявлення провідної копінг-стратегії у людини.

За допомогою опитувальника діагностики життестійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєв) можна виміряти рівень життестійкості людини. Методика дозволяє оцінити готовність та здатність людини гнучко та активно діяти в стресовій ситуації та її вразливість до депресивності та переживанню стресу.

За допомогою опитувальника індекс життєвого задоволення, LSIA (адаптація Н.В. Паніна) можна виміряти різні аспекти загального психологічного стану людини та міру її задоволеності своїм життям. Методика направлена на виявлення рівню задоволеності людини своїм життям.

Отже, можемо зробити висновок, що дані п'ять методик дозволять нам виявити та проаналізувати психологічне благополуччя людей під час воєнних подій та дослідити відмінності психологічного благополуччя у чоловіків та жінок.

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНЦІВ НА ПОЧАТКУ ВОЄННИХ ПОДІЙ

#### 3.1. Аналіз середніх показників емпіричного дослідження

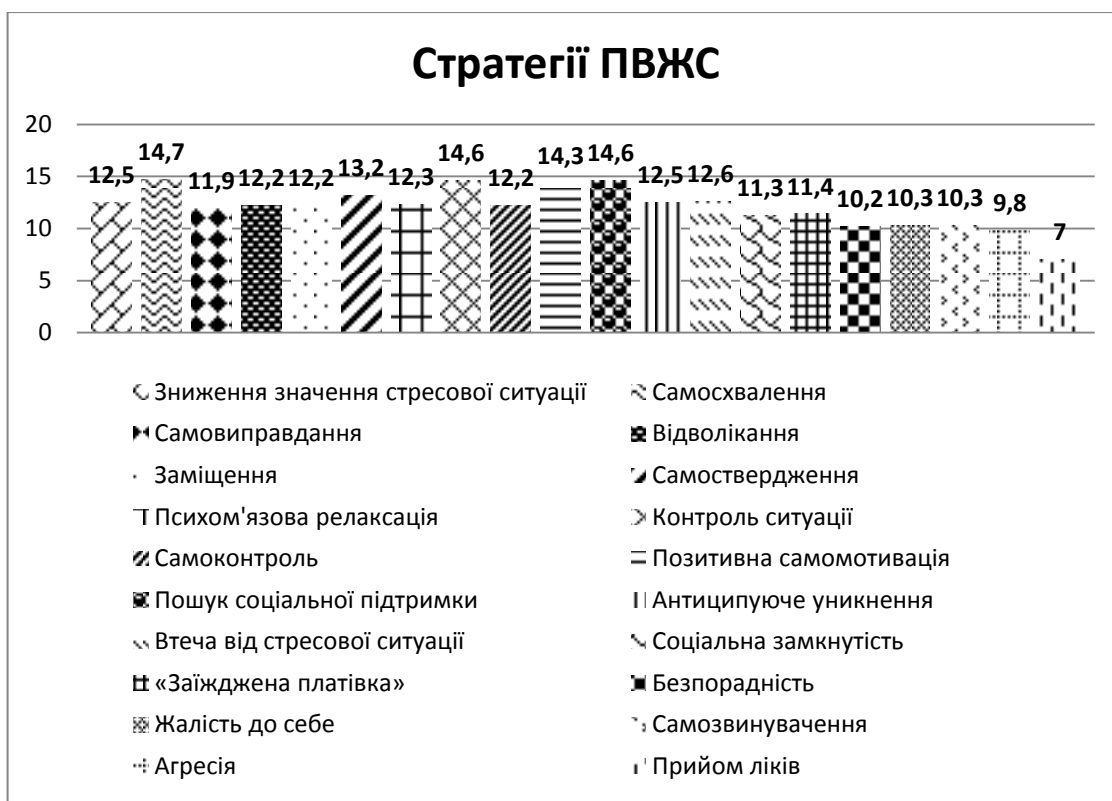
За допомогою методики «Подолання важких життєвих ситуацій» (ПВЖС) (В. Янке і Г. Ердманн, переклад та адаптація Н.Є. Водоп'янова) ми отримали середні показники шкал даної методики (табл. 3.1.).

*Таблиця 3.1.*

Середні показники методики «Подолання важких життєвих ситуацій»

Стратегії ПВЖС	
	Середнє
Зниження значення стресової ситуації	12,5
Самосхвалення	14,7
Самовиправдання	11,9
Відволікання	12,2
Заміщення	12,2
Самоствердження	13,2
Психом'язова релаксація	12,3
Контроль ситуації	14,6
Самоконтроль	12,2
Позитивна самомотивація	14,3
Пошук соціальної підтримки	14,6
Антиципуюче уникнення	12,5
Втеча від стресової ситуації	12,6
Соціальна замкнутість	11,3
«Заїжджена платівка»	11,4
Безпорадність	10,2
Жалість до себе	10,3
Самозвинувачення	10,3
Агресія	9,8
Прийом ліків	7

Для зручності представимо результати у графічному вигляді (рис.3.1.):



**Рис.3.1. Подолання важких життєвих ситуацій**

За допомогою методики «Подолання важких життєвих ситуацій» ми отримали результати з використання типових способів та методів подолання стресових ситуацій або копінг-стратегій (табл. 3.2.).

Найбільша кількість респондентів використовують стратегію Самохвалення, за якою людина приписує собі менший стрес, якщо порівнювати з іншими. Далі за кількістю використовуються стратегії Контроль ситуації (людина розв'язує проблему, аналізуючи ситуацію, плануючи та виконуючи дії) та Позитивна самомотивація (людина приписує собі здатність контролю та компетенцію).

Менше використовують стратегії: Зниження значення стресової ситуації (людина знижує значення сили, тривалості чи тяжкості напруги), Заміщення (людина робить щось приємне собі або іншим, звертається до позитивних ситуацій чи до активності), Психом'язова релаксація (розслаблення окремих частин тіла чи повне).

Найменше серед наших респондентів використовуються стратегії Відволікання (людина відволікається від ситуацій чи відмовляється від

пов'язаної зі стресами активності) та Втеча від стресової ситуації (людина постійно уникає напружених ситуацій).

Таблиця 3.2.

### Середні показники стратегій подолання важких життєвих ситуацій (n=120)

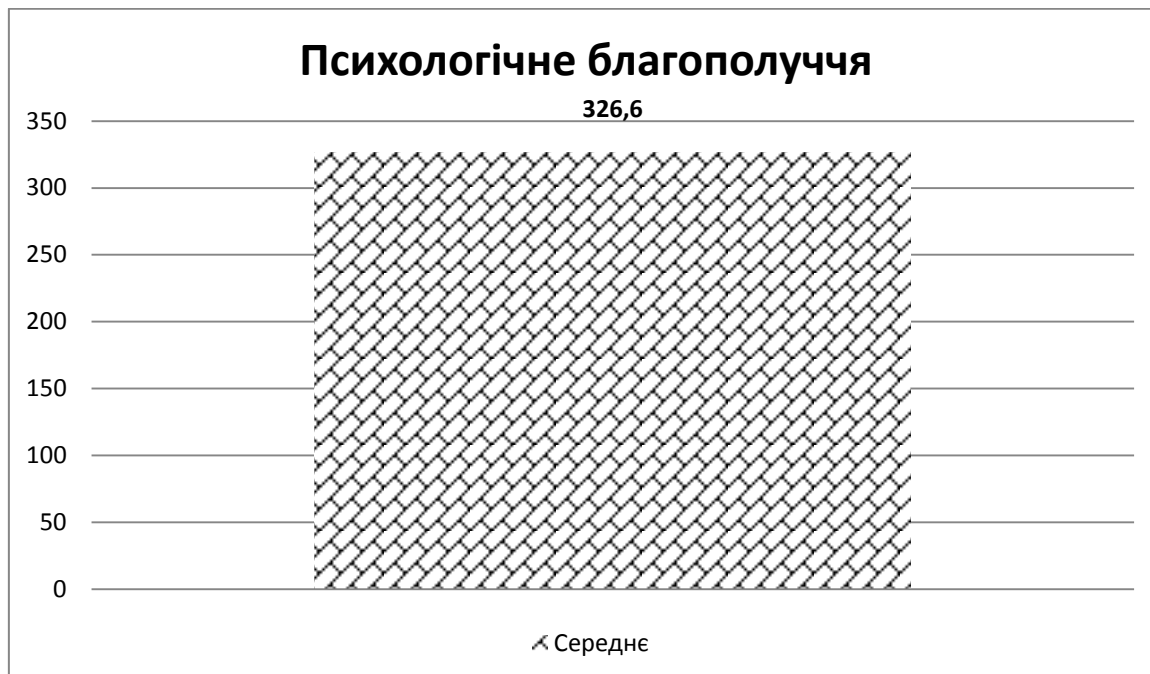
Стратегії ПВЖС	
	%
Зниження значення стресової ситуації	3,3
Самосхвалення	20
Відволікання	1,7
Заміщення	3,3
Самоствердження	8,3
Психом'язова релаксація	3,3
Контроль ситуації	11,7
Позитивна самомотивація	11,7
Пошук соціальної підтримки	10
Антиципуюче уникнення	6,7
Втеча від стресової ситуації	1,7
«Заїжджена платівка»	6,7
Самозвинувачення	6,7
Агресія	5
Загалом	100

Для зручності представимо результати у графічному вигляді (рис.3.2.):



**Рис.3.2. Подолання важких життєвих ситуацій**

Наступна методика – Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф, адаптація Т. Д. Шевеленкова та Т. П. Фесенко). За результатами даної шкали ми отримали середній показник рівня психологічного благополуччя. Для зручності представимо результати у графічному вигляді (рис.3.3.):



**Рис.3.3. Психологічне благополуччя**

За допомогою Шкали психологічного благополуччя ми отримали середні показники рівнів психологічного благополуччя (табл. 3.4.).

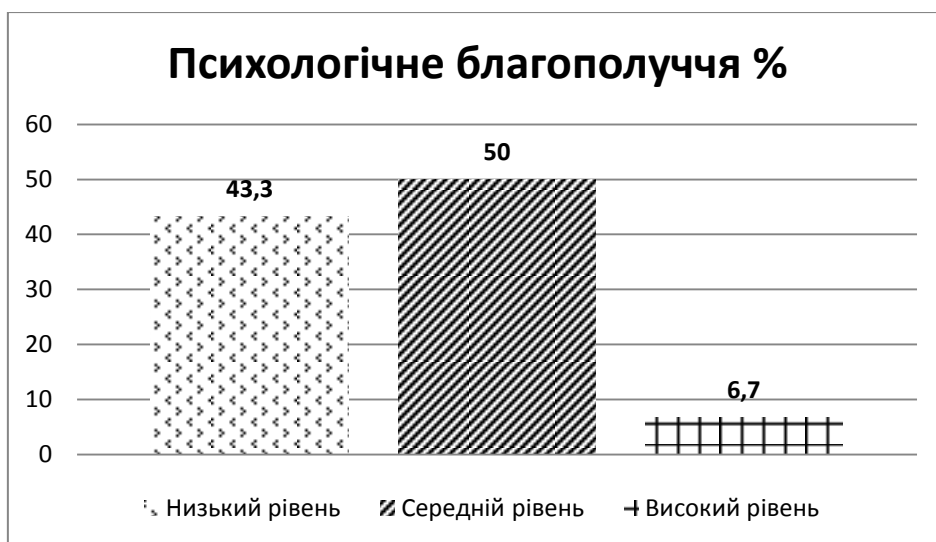
Респонденти у більшості характеризуються середнім рівнем психологічного благополуччя, але майже таку кількість респондентів характеризує низький рівень психологічного благополуччя. Найменша кількість респондентів має високий рівень психологічного благополуччя.

*Таблиця 3.4.*

**Результати шкали психологічного благополуччя**

Психологічне благополуччя	%
Низький рівень	43,3
Середній рівень	50
Високий рівень	6,7
Загалом	100

Також представимо результати у графічному вигляді (рис.3.4.):



**Рис.3.4. Психологічне благополуччя**

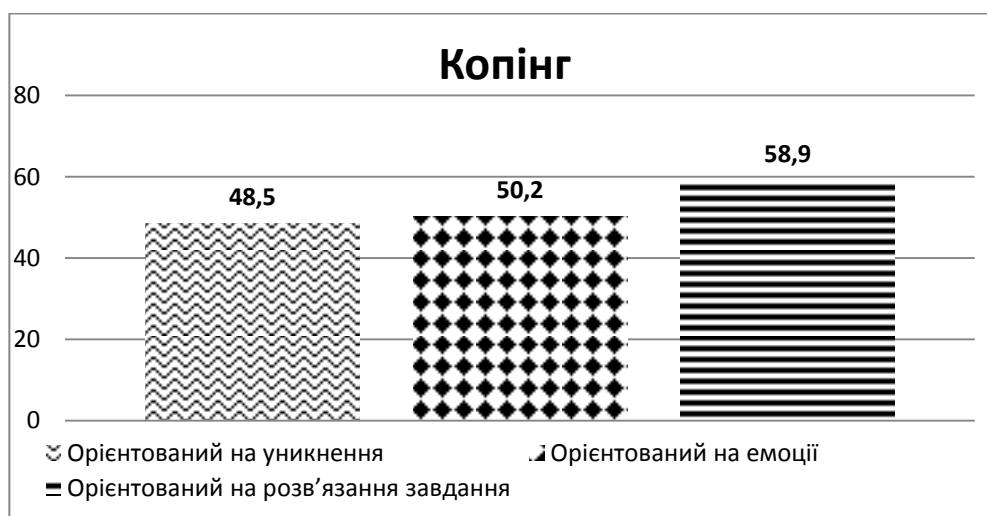
Наступна методика – Опитувальник копінг-поведінки у стресових ситуаціях (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS) (Н. Ендлер, Дж. Паркер, адаптація Т. Л. Крюкова). За результатами даної шкали ми отримали середні показники копінг-стресових поведінкових стратегій (табл. 3.5.).

Таблиця 3.5.

Середні показники методики «Опитувальник копінг-поведінки у стресових ситуаціях»

Копінг поведінка у стресових ситуаціях	
	Середнє
Копінг, орієнтований на уникнення	48,5
Копінг, орієнтований на емоції	50,2
Копінг, орієнтований на розв'язання завдання	58,9

Також представимо результати у графічному вигляді (рис.3.5.):



**Рис.3.5. Копінг поведінка у стресових ситуаціях**

За допомогою опитувальника копінг-поведінки у стресових ситуаціях ми отримали результати панівних копінг-стресових поведінкових стратегій (табл. 3.6.).

Найбільше респонденти відзначаються копінг, орієнтованим на розв'язання завдання. Це означає здатність до міжособистісної взаємодії, інтернальний локус контролю, потенціал до емпатії, оптимістичний світогляд, позитивну самооцінку.

Людина з такою стратегією докладає активних зусиль, щоб самостійно змінити ситуацію, а тому з різних джерел шукає необхідну та додаткову інформацію про неї. Вона активно діє, шукає різні методи та способи, щоб подолати проблему.

Другим за популярністю є копінг, орієнтований на емоції. Ця стратегія орієнтована на думки, почуття та дії людини, які можуть знизити фізичний та психологічний тиск, і насамперед на пошук соціальної підтримки.

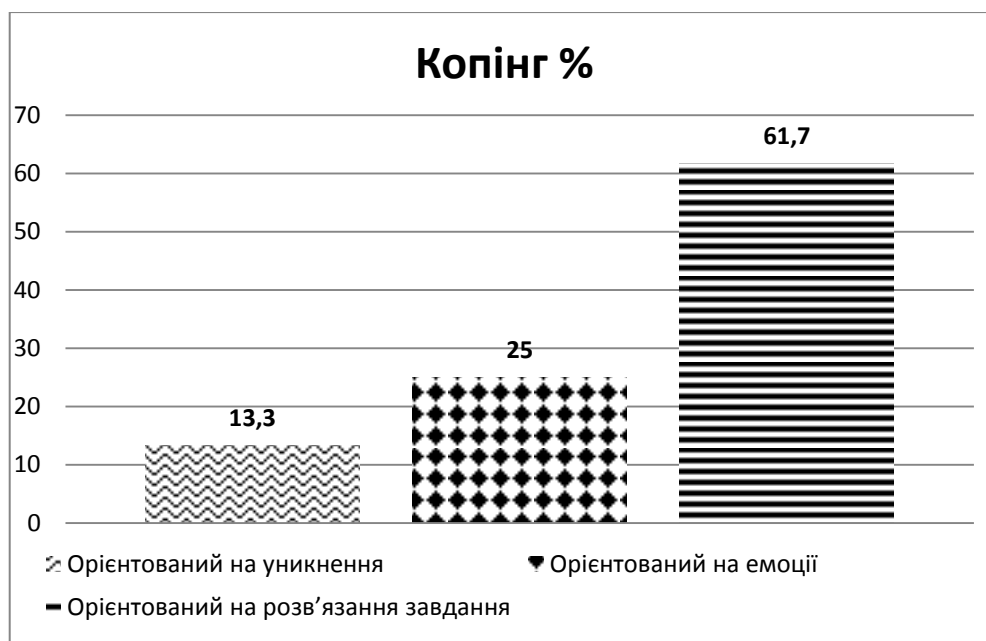
Найменша кількість респондентів використовує копінг, орієнтований на уникнення. Людина не надає ситуації серйозного значення, їй не потрібна інформація про обставини та умови взаємодії, тому що зазвичай вона відмовляється від участі.

Таблиця 3.6.

Результати опитувальника копінг-поведінки у стресових ситуаціях

Копінг поведінка у стресових ситуаціях	%
Копінг, орієнтований на уникнення	13,3
Копінг, орієнтований на емоції	25
Копінг, орієнтований на розв'язання завдання	61,7
Загалом	100

Також представимо результати у графічному вигляді (рис.3.6.):



**Рис.3.6. Копінг поведінка у стресових ситуаціях**

Наступна методика – Методика діагностики життєстійкості (С. Мадді, адаптація Д.О. Леонт'єв). За результатами даної шкали ми отримали середній показник рівня життєстійкості. Представимо результати у графічному вигляді (рис.3.7.):



**Рис.3.7. Життєстійкість**

За допомогою методики діагностики життєстійкості ми отримали середні показники рівнів життєстійкості (табл. 3.8.).

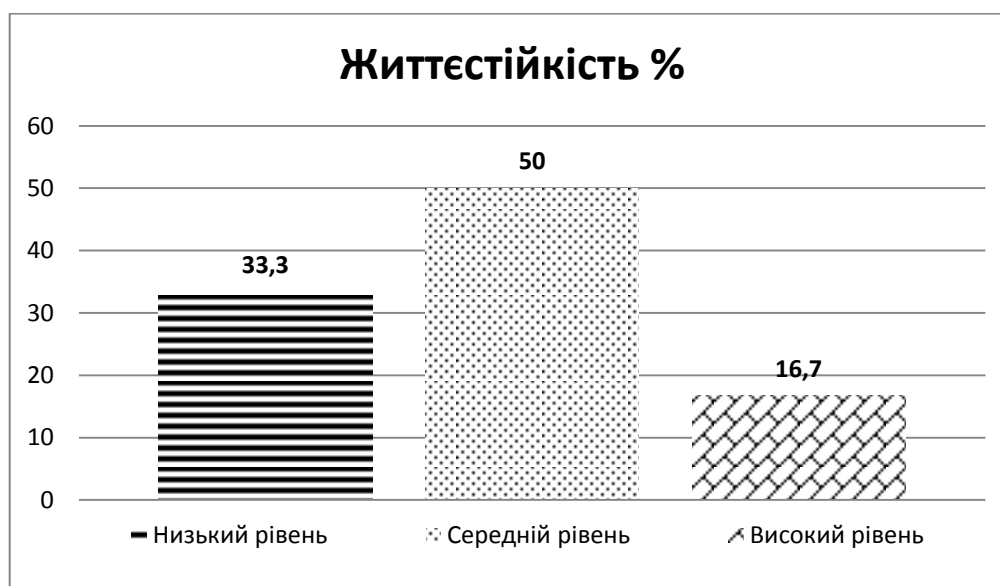
Респонденти у більшості характеризуються середнім рівнем життєстійкості. Меншу кількість респондентів характеризує низький рівень життєстійкості. Найменша кількість респондентів має високий рівень життєстійкості.

Таблиця 3.8.

**Розподіл досліджуваних за рівнями життєстійкості (у %)**

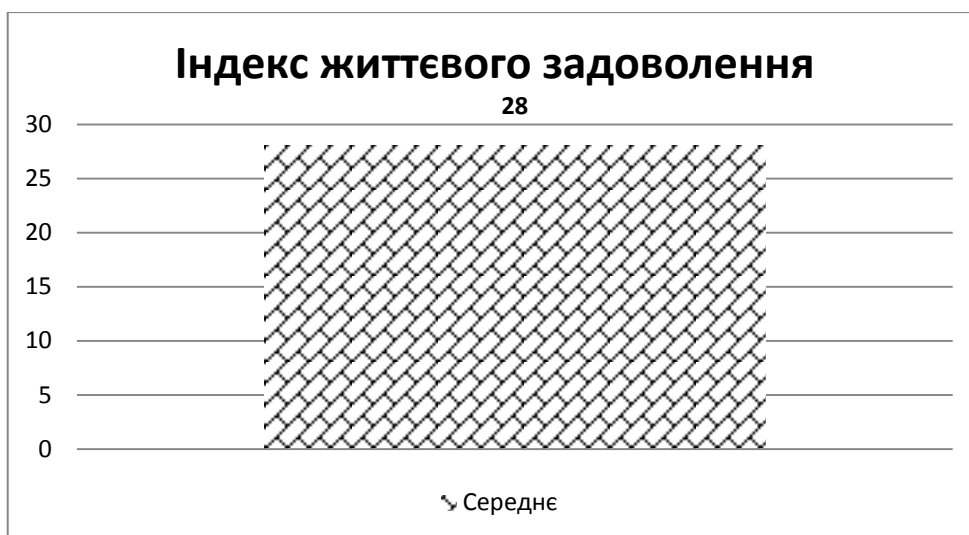
Низький рівень	33,3
Середній рівень	50
Високий рівень	16,7
Загалом	100

Для зручності представимо середні показники у графічному вигляді (рис.3.8.):



**Рис.3.8. Діагностика життєстійкості**

Наступна методика – Опитувальник «Індекс життєвого задоволення» (LSIA, адаптація Н. В. Паніна). За результатами даного опитувальника ми отримали середній показник рівня життєвого задоволення. Представимо результати у графічному вигляді (рис.3.9.):



**Рис.3.9. Індекс життєвого задоволення**

За допомогою опитувальника «Індекс життєвого задоволення» ми отримали середні показники рівня життєвого задоволення (табл. 3.10.). Респонденти у більшості характеризуються високим рівнем життєвого задоволення. Меншу кількість респондентів характеризує низький та середній рівень життєвого задоволення відповідно.

*Таблиця 3.10.*

**Середні показники рівня життєвого задоволення**

<b>Індекс життєвого задоволення</b>	<b>%</b>
Низький рівень	33,3
Середній рівень	31,7
Високий рівень	35
Загалом	100

Для зручності представимо середні показники у графічному вигляді (рис.3.10.):



**Рис.3.10. Індекс життєвого задоволення**

Можемо узагальнити, що більшість досліджуваних у такій стресовій ситуації як війна надають перевагу таким копінг-стратегіям як самосхвалення, контроль ситуації, позитивна ситуація.

Таким чином людина намагається контролювати ситуацію або якось вирішити її. Тому в перший місяць багато, хто з українців брав активну участь у подіях: хтось займався волонтерством, хтось записувався до лав ЗСУ, а хтось активно воював в інформаційному просторі.

Всемогутній контроль належить до примітивних психологічних захистів. Під час дії цього механізму людина відчуває, що може контролювати щось, що непідвладне її контролю насправді.

Всемогутній контроль може допомагати подолати негативні переживання, пов'язані з психічною травмою. Війна – це глобальна та глибока психічна травма для кожного українця, з наслідками якої ще не одне покоління буде розбиратись. Тому це абсолютно нормально, що більшість українців застосовували контроль, самосхвалення та позитивну ситуацію як панівні копінг-стратегії.

Однак попри те, що війна – сильне психотравмувальне явище, у більшій частини досліджуваних середній рівень благополуччя. Більша частина людей вже в перший місяць змогли адаптуватися та знайти себе у новій соціополітичній ситуації.

На жаль, майже половина респондентів мали низький рівень благополуччя. Отриманий результат можна пояснити тим, що

досліджування проводилось на третьому тижні від початку війни, що є досить коротким проміжком для адаптації до нової ситуації.

За допомогою опитувальника копінг-поведінки у стресових ситуаціях нам вдалося встановити, що досліджувані схильні використовувати такі стратегії як копінг орієнтований на розв'язання завдання та копінг орієнтований на емоції. Першу стратегію можна пояснити тим, що більшість людей намагається знову ж таки контролювати стресову ситуацію.

Друга стратегія пов'язана з тим, щоб знайти соціальну підтримку. Саме тому українці в перший місяць намагалися об'єднати свої зусилля у боротьбі з ворогом, кожен підтримував один одного як у реальному, так і у віртуальному житті.

Прийняття великої кількості інформації викликає пересичення, посилює тривогу, нагнітає відчуття втрати контролю над ситуацією. Розмова з кимось, навпаки, дозволяє висловити свою напругу, хвилювання, лють, подив.

Спілкуючись з іншою людиною, можна почути її досвід проживання ситуації. Він може бути корисним у боротьбі зі стресом. Саме тому більша частина досліджуваних обирала другу копінг-стратегію.

Найменше українці обирали копінг орієнтований на уникнення ситуації. Обирання цієї копінг-стратегії можна пояснити тим, що війна – подія, яка сильно травмує.

Фізична дія гормонів стресу посилюється у таких тривожних ситуаціях, що викликає шок, тривогу, паніку, жах та інші сильні негативні емоції. Коли людина опиняється у ситуації, в якій не може себе захистити або впоратися з хвилюванням, мозок розуміє, що потрібно вимкнутися.

Таким чином він надає людині можливість відволіктися від ситуації та заспокоїтися. Ми можемо відчувати наче свідомість та тіло це окремі частини і вони не функціонують разом, також це може уповільнити

відчуття часу та може змінити наше сприймання реальності. В такі моменти ми ніби спостерігаємо за подіями, що розгортаються у фільмі.

Рівень життєстійкості у більшій частини респондентів середній. Рівень життєвого задоволення майже розподілився рівномірно. Про це також свідчить те, як люди змогли чи не змогли адаптуватися до нових умов.

Також можливо, що та частина респондентів, у яких панівна копінг-поведінка орієнтована на уникнення, ще не встигли за три тижні повністю усвідомити події, які з ними відбуваються.

Для виявлення взаємозв'язку між характеристиками психологічного благополуччя ми провели кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) по всій вибірці (Додаток 1). Далі представимо результати взаємозв'язків (табл. 3.61.).

Таблиця 3.11.

**Значення коефіцієнтів кореляції між досліджуваними показниками  
(n=120)**

	Життєстійкість	Психологічне благополуччя	Копінг, орієнтований на розв'язання завдання	Самовиправдання	Відволікання	Позитивна самомотивація	Копінг, орієнтований на емоції	Пошук соціальної підтримки	Антиципуюче уникнення	Соціальна замкнутість	Безпорадність	Контроль ситуації	Психом'язова релаксація	Самоконтроль	Втеча від стресової ситуації	Самомотивація	Самозвинувачення	Агресія
Індекс життєвого задоволення	0,582**	0,528**	0,434**	0,182*	0,233*	0,305**	-0,425**	-0,240**	-0,182*	-0,245**								
Психологічне благополуччя	0,649**		0,308**		0,223*		-0,319*	-0,248**			0,248**							
Копінг, орієнтований на емоції		-0,319*			-0,181*	-0,236**			0,222*	0,269**		-0,212*						

Копінг, орієнтований на розв'язання завдання		0,308**				0,208*		-0,209*	-0,260**	-0,240**			-0,233*	-0,190*				
Копінг, орієнтований на уникнення										0,244**				0,253**	0,354**			
Життєстійкіс ть		0,649**	0,321**				-0,422**	-0,279**								0,208*	-0,201*	-0,209*

\* Кореляція є значущою на рівні 0,05.

\*\* Кореляція є значущою на рівні 0,01

Виявлені такі взаємозв'язки:

- індекс життєвого задоволення має середню позитивну кореляцію з життєстійкістю (0,582\*\*,  $p=0,000$ ), психологічним благополуччям (0,528\*\*,  $p=0,002$ ), з копінгом, орієнтованим на розв'язання завдання (0,434\*\*,  $p=0,000$ ), слабку позитивну кореляцію з самовиправданням (0,182\*,  $p=0,047$ ), з відволіканням (0,233\*,  $p=0,010$ ), з позитивною самомотивацією (0,305\*\*,  $p=0,001$ ), середню негативну кореляцію з копінгом, орієнтованим на емоції (-0,425\*\*,  $p=0,000$ ), слабку негативну кореляцію з пошук соціальної підтримки (-0,240\*\*,  $p=0,008$ ), з антиципуючим уникненням (-0,182\*,  $p=0,047$ ), з соціальною замкнутістю (-0,245\*\*,  $p=0,007$ );
- психологічне благополуччя має середню позитивну кореляцію з життєстійкістю (0,649\*\*,  $p=0,000$ ), слабку позитивну кореляцію з копінгом, орієнтованим на розв'язання завдання (0,308\*\*,  $p=0,001$ ), з відволіканням (0,223\*,  $p=0,014$ ), з беспорядністю (0,248\*\*,  $p=0,006$ ), слабку негативну кореляцію з копінгом, орієнтованим на емоції (-0,319\*\*,  $p=0,000$ ), з пошук соціальної підтримки (-0,248\*\*,  $p=0,006$ );
- копінг, орієнтований на емоції має слабку негативну кореляцію з відволіканням (-0,181\*,  $p=0,048$ ), з контролем ситуації (-0,212\*,  $p=0,020$ ), з позитивною самомотивацією (-0,236\*\*,  $p=0,010$ ), слабку

позитивну кореляцію з антиципуючим уникненням (0,222\*, p=0,015), з соціальною замкнутістю (0,269\*\*, p=0,003);

- копінг, орієнтований на розв'язання завдання має слабку негативну кореляцію з психом'язова релаксація (-0,233\*, p=0,010), з самоконтролем (-0,190\*, p=0,037), з пошуком соціальної підтримки (-0,209\*, p=0,022), з антиципуючим уникненням (-0,260\*\*, p=0,004), з соціальною замкнутістю (-0,240\*\*, p=0,008), слабку позитивну кореляцію з позитивною самомотивацією (0,208\*, p=0,023);
- копінг, орієнтований на уникнення має слабку позитивну кореляцію з самоконтролем (0,253\*\*, p=0,005), з втечею від стресової ситуації (0,354\*\*, p=0,000), з соціальною замкнутістю (0,244\*\*, p=0,007);
- життєстійкість має середню позитивну кореляцію з копінгом, орієнтованим на розв'язання завдання (0,321\*\*, p=0,000), слабку позитивну кореляцію з позитивною самомотивацією (0,208\*, p=0,022), середню негативну кореляцію з копінгом, орієнтованим на емоції (-0,422\*\*, p=0,000), слабку негативну кореляцію з пошук соціальної підтримки (-0,279\*\*, p=0,002), з самозвинуваченням (-0,201\*, p=0,028), з агресією (-0,209\*, p=0,022).

Отже, з підвищенням рівня індексу життєвого задоволення підвищується рівень показників життєстійкості, психологічного благополуччя, копінгу, орієнтованого на розв'язання завдання, самовиправдання, відволікання, позитивна самомотивація та навпаки; з підвищенням рівня індексу життєвого задоволення знижується рівень показників копінгу, орієнтованого на емоції, пошуку соціальної підтримки, антиципуюче уникнення, соціальна замкнутість та навпаки; з підвищенням рівня психологічного благополуччя підвищується рівень показників життєстійкості, копінгу, орієнтованого на розв'язання завдання, відволікання, безпорадності та навпаки; з підвищенням рівня психологічного благополуччя знижується рівень показників копінгу,

орієнтованого на емоції, пошуку соціальної підтримки та навпаки; з підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на емоції підвищується рівень показників антиципуючого уникнення, соціальної замкнутості та навпаки; з підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на емоції знижується рівень показників відволікання, контролю ситуації, позитивної самомотивації та навпаки; з підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на розв'язання завдання підвищується рівень показника самомотивації та навпаки; з підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на розв'язання завдання знижується рівень показників психом'язової релаксації, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, антиципуючого уникнення, соціальної замкнутості та навпаки; з підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на уникнення підвищується рівень показників самоконтролю, втечи від стресової ситуації, соціальної замкнутості та навпаки; з підвищенням рівня життєстійкості підвищується рівень показників копінгу, орієнтованого на розв'язання завдання, самомотивації та навпаки; з підвищенням рівня життєстійкості знижується рівень показників копінгу, орієнтованого на емоції, пошуку соціальної підтримки, самозвинувачення, агресії та навпаки.

### **3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя у чоловіків та жінок**

Для того щоб дізнатися, як відрізняються чоловіки та жінки за показниками психологічного благополуччя, використаємо непараметричний критерій порівняння Мана-Уїтні.

За критерієм Мана-Уїтні є статистично значуща різниця ( $p < 0,05$ ) за змінними: Самосхвалення (0,004), Самоствердження (0,012), Психом'язова релаксація (0,002), Контроль ситуації (0,001), Позитивна самомотивація

(0,000), Життєстійкість (0,001), Індекс життєвого задоволення (0,000) (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

**Середні значення досліджуваних показників у чоловіків та жінок**

Змінні	Чоловік и	Жінки	Рівень значущості	Крите рій U
Самосхвалення	15,4	12,1	0,004	588
Самоствердження	11,6	13,5	0,012	646
Психом'язова релаксація	14,8	11,8	0,002	570
Контроль ситуації	17,5	14	0,001	524
Позитивна самомотивація	17	13,8	0,000	464
Життєстійкість	94,1	75,2	0,001	516
Індекс життєвого задоволення	33,2	27	0,000	432

За допомогою таблиць сполучення та коефіцієнтів мір зв'язку Фі та Крамера ми виявили наявність зв'язку між змінними та різницю між чоловіками та жінками за показниками психологічного благополуччя.

Таблиця 3.13.

**Таблиця сполучень за шкалами стать та стратегії ПВЖС**

Стратегії ПВЖС	Чоловіки	Жінки	Загалом
Зниження значення стресової ситуації	0	4	3,3
Самосхвалення	0	24	20
Відволікання	0	2	1,7
Заміщення	0	4	3,3
Самоствердження	0	10	8,3

Психом'язова релаксація	20	0	3,3
Контроль ситуації	40	6	11,7
Позитивна самомотивація	20	10	11,7
Пошук соціальної підтримки	0	12	10
Антиципуюче уникнення	20	4	6,7
Втеча від стресової ситуації	0	2	1,7
«Заїжджена платівка»	0	8	6,7
Самозвинувачення	0	8	6,7
Агресія	0	6	5

Загалом, більша частина досліджуваних надає перевагу стратегії самосхвалення.

Серед цієї частини всі жінки. Це означає, що саме жінки є прихильницями цієї стратегії.

Серед чоловіків панівна стратегія контролю ситуації.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=0,709$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,709$ ) зі статистичною значущістю (0,000) вказують на наявність зв'язку між змінними.

*Таблиця 3.14.*

**Таблиця сполучень за шкалами стать та психологічне благополуччя**

Стать	Низький	Середній	Високий
Чоловік	20	60	20
Жінка	48	48	4
Загалом	43,3	50,0	6,7

Загалом, більша частина досліджуваних має середній рівень психологічного благополуччя.

Щодо розподілу за статтю, то серед чоловіків характерніше середній рівень психологічного благополуччя.

Серед жінок порівну виявлено середній та низький рівень психологічного благополуччя.

Високий рівень психологічного благополуччя більш притаманний чоловікам.

Коефіцієнт  $\Phi$  ( $\Phi=0,287$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,287$ ) зі статистичною значущістю ( $0,007$ ) вказують на наявність зв'язку між змінними.

*Таблиця 3.15.*

**Таблиця сполучень за шкалами стать та копінг-поведінкою у стресових ситуаціях**

Стать	Копінг, орієнтований на уникнення	Копінг, орієнтований на емоції	Копінг, орієнтований на розв'язання завдання
Чоловіки	20	0	80
Жінки	12	30	58
Загалом	13,3	25	61,7

Загалом респонденти надають перевагу копіngu, орієнтованому на розв'язання задач.

Щодо розподілу за статтю, то копінг, орієнтований на розв'язання задач більш притаманний для чоловіків. Серед жінок він також панівний, але з меншим відсотком у межах статі.

Копінг, орієнтований на уникнення також частіше використовують чоловіки.

Копінг, орієнтований на емоції займає вагому частку серед жінок. Чоловіки взагалі не використовують цей копінг.

Коефіцієнт  $\Phi$  ( $\Phi=0,260$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,260$ ) зі статистичною значущістю ( $0,017$ ) вказують на наявність зв'язку між змінними.

*Таблиця 3.16.*

Таблиця сполучень за шкалами стать та життєстійкість

Стать	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Чолов ік	0	60	40
Жінка	40	48	12
Загал ом	33,3	50	16,7

Загалом, чоловіки та жінки більше характеризуються середнім рівнем життєстійкості.

При цьому велика частка жінок проявляють низький рівень життєстійкості, який взагалі відсутній серед представників чоловічої статі.

Натомість чоловікам більш притаманний високий рівень життєстійкості, ніж жінкам.

Коефіцієнт  $\Phi$  ( $\Phi=0,369$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,369$ ) зі статистичною значущістю (0,000) вказують на наявність зв'язку між змінними.

*Таблиця 3.17.*

**Таблиця сполучень за шкалами стать та індексом життєвого задоволення**

Стать	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Чоловіки	0	20	80
Жінки	40	34	26
Загалом	33,3	31,7	35

Загалом, респонденти майже порівну розділились між всіма рівнями життєвого задоволення.

Серед чоловіків більше досліджуваних із високим рівнем життєвого задоволення. Менша кількість із середнім рівнем та відсутні респонденти з низьким рівнем.

Серед жінок більше досліджуваних із низьким рівнем життєвого задоволення. Менше з середнім рівнем та ще менше з високим рівнем життєвого задоволення.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=0,437$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,437$ ) зі статистичною значущістю (0,000) вказують на наявність зв'язку між змінними.

Можемо узагальнити та проаналізувати отримані результати наступним чином. Жінки у новій соціополітичній ситуації надають перевагу стратегії самосхвалення. Вони намагаються приписати собі менше стресу ніж є.

Чоловіки, навпаки схильні контролювати ситуацію. Таке явище можна пояснити тим, що в Україні панує патріархат. Тому на плечах чоловіків лежить відповідальність за благополуччя своєї родини. Вони не можуть просто відволіктися, а мають знайти та прийняти якесь рішення.

Чоловікам притаманний високий або середній рівень благополуччя. Жінкам, навпаки, середній або низький рівень. Отриманий результат ми можемо пояснити у статевій відмінності реагування на стресові ситуації. У жінок та чоловіків відрізняється реагування нервової системи на стресові ситуації через активізацію різних частин мозку.

Чоловіки краще адаптуються до стресової ситуації, вміють зберігати спокій та можуть налаштуватися на розв'язання проблеми, на відміну від жінок.

Кортизол – основна речовина, яка відповідає за напругу, саме він впливає на нашу гормональну систему та тісно пов'язаний з нашою реакцією на стресові ситуації. У жінок при психологічному тиску активізується частина мозку, залучена насамперед у прояв емоцій.

У представниць слабкої статі триваліша та сильніша відповідь на тиск.

Ця статева особливість також пояснює отриманні результати за наступною методикою. Чоловіки схильні обирати копінг, орієнтований на уникнення, а жінки – копінг, орієнтований на емоції. Як чоловіки, так і жінки у своїй більшості обирають копінг орієнтований на розв'язання задач. Однак частка чоловіків переважає представниць слабого полу.

Рівень життєстійкості в чоловіків та жінок середній. Однак низький рівень лише притаманний жінкам, на відміну від чоловіків. У чоловіків високий рівень життєвого задоволення, в жінок, навпаки, низький рівень життєвого задоволення. Отриманні результати пояснюється у відмінності чоловіків та жінок на реагування та вміння себе взяти в руки під час воєнних подій.

Класичні прояви “боротьби чи втечі” розвинулися в людини у межах механізму виживання швидкою реакцією на загрозливій ситуації – боротися з небезпекою чи рятуватися втечею. Як правило, у чоловіків цей механізм активніший.

У відповідь на стресову подію вивільняється низка гормонів стресу. Ці гормони спричиняють фізіологічні зміни, такі як сильне серцебиття, м'язова напруга, підвищене потовиділення та прискорене дихання.

Деякі чоловіки починають злитися та сперечатися, що є частиною “боротьби”. Інших переповнюють почуття безпорадності, занепокоєння та розчарування, що викликає поганий настрій та бажання заснути – це є частиною “втечі”.

Виділення окситоцину є основною причиною, через яку у жінок реакція типу "боротьби чи втечі" спостерігається не так часто. Цей гормон призводить до антистресового ефекту – рівні кортизолу та артеріальний тиск знижуються. Він відіграє життєво важливу роль у гомеостазі, балансує біологічні системи організму та сприяє розслабленню.

Події у житті жінок, такі як вагітність, годування та догляд за дитиною, природно спрямовують їх у бік близького контакту, емпатії та

прояву емоцій. Тому у боротьбі зі стресом жінки швидше обирають участь, віддачу, дружбу та розкриття своїх почуттів.

Підсумовуючи, можна сказати, що особисті зв'язки часто відіграють важливу роль у жіночій здатності справлятися з емоційною напругою. Здатність жінок краще контактувати з людьми є причиною того, що вони з більшою ймовірністю візьмуть стресову ситуацію під контроль та впораються з нею.

### **3.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя залежно від віку**

Для того щоб дізнатися, як відрізняються респонденти за віком в показниках психологічного благополуччя, використаємо непараметричний критерій порівняння Краскела-Уолеса.

За критерієм Краскела-Уолеса є статистично значуща різниця ( $p < 0,05$ ) за змінними: Самосхвалення (0,000), Заміщення (0,001), Позитивна самомотивація (0,000), Пошук соціальної підтримки (0,049), Антиципуюче уникнення (0,023), Заїзжена платівка (0,009), Безпорадність (0,032), Жалість до себе (0,016), Психологічне благополуччя (0,002), КОЕ (0,002), КОР (0,000), Життестійкість (0,036), Індекс життєвого задоволення (0,000) (табл. 3.18).

*Таблиця 3. 18*

#### **Середні значення досліджуваних показників у досліджуваних різного віку**

Змінні	14-17	18-24	25-30	31-40	41-50
Самосхвалення	14,8	14,8	11,8	20,3	11
Заміщення	13,5	11,7	15	14,5	9,5
Позитивна самомотивація	11,9	14,2	19	11,3	17,8
Пошук соціальної	16,1	14,7	14,8	11,5	12,8

підтримки					
Антиципуюче уникнення	12,6	12,2	15	10,3	15,3
Заїзжена платівка	10,3	11,1	15,4	12,8	9,8
Безпорадність	9,9	10,2	9	12,5	9,5
Жалість до себе	8,6	10,6	8,2	10,8	12
Психологічне благополуччя	286,6	326,4	322	418,5	322,8
КОЕ	60,5	49,5	46,8	46,8	43,3
КОР	45,1	59,4	60,8	68	70,5
Життєстійкість	69,1	77,3	77,4	103,8	82
Індекс життєвого задоволення	22	28,2	30,6	36	27,8

За допомогою таблиць сполучення та коефіцієнтів мір зв'язку Фі та Крамера ми виявили наявність зв'язку між змінними та різницю за віком в показниках психологічного благополуччя.

*Таблиця 3.19.*

**Таблиця сполучень за шкалами вік та стратегії ПВЖС**

Стратегії ПВЖС	14-17	18-24	31-40	41-50	Загалом
Зниження значення стресової ситуації	0	0	0	0	3,3
Самосхвалення	25	0	100	0	20
Відволікання	0	0	0	0	1,7
Заміщення	25	0	0	0	3,3
Самоствердження	0	0	0	0	8,3
Психом'язова релаксація	0	0	0	0	3,3

Контроль ситуації	0	0	0	0	11,7
Позитивна самомотивація	0	60	0	50	11,7
Пошук соціальної підтримки	12,5	0	0	0	10
Антиципуюче уникнення	0	0	0	50	6,7
Втеча від стресової ситуації	0	0	0	0	1,7
«Заїжджена платівка»	0	40	0	0	6,7
Самозвинувачення	0	0	0	0	6,7
Агресія	37,5	0	0	0	5

Загалом, більша частина досліджуваних надає перевагу стратегії самосхвалення.

Особи віком 14-17 надають перевагу стратегії агресії.

Особи віком 18-24 надають перевагу стратегії контроль ситуації.

Особи віком 25-30 надають перевагу стратегії позитивна самомотивація.

Особи віком 31-40 надають перевагу стратегії самосхвалення.

Особи віком 41-50 надають перевагу стратегіям позитивна мотивація та антиципуюче уникнення.

Коефіцієнт  $\Phi$  ( $\Phi=1,298$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,649$ ) зі статистичною значущістю (0,000) вказують на наявність зв'язку між змінними.

*Таблиця 3.20.*

**Таблиця сполучень за шкалами вік та психологічне благополуччя**

Вік	Низький	Середній	Високий
14-17	75	25	0
18-24	43,6	51,3	5,1

25-30	20	80	0
31-40	0	50	50
41-50	50	50	0
Загалом	43,3	50,0	6,7

Загалом, більша частина досліджуваних характеризується середнім рівнем психологічного благополуччя.

Особи віком 14-17 у більшості мають низький рівень психологічного благополуччя.

Особи віком 18-24 у більшості мають середній рівень психологічного благополуччя.

Особи віком 25-30 у більшості мають середній рівень психологічного благополуччя. Представники віку 31-40 мають порівну середній та високий рівень психологічного благополуччя.

Особи віком 41-50 мають порівну середній та низький рівень психологічного благополуччя.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=0,558$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,395$ ) зі статистичною значущістю (0,000) вказують на наявність зв'язку між змінними.

*Таблиця 3.21.*

**Таблиця сполучень за шкалами віку та копінг-поведінкою у стресових ситуаціях**

Вік	Копінг, орієнтований на уникнення	Копінг, орієнтований на емоції	Копінг, орієнтований на розв'язання завдання
14-17	25	75	0
18-24	10,3	23,1	66,7
25-30	40	0	60
31-40	0	0	100

41-50	0	0	100
Загалом	13,3	25	61,7

Загалом, більша частина досліджуваних використовує копінг, орієнтований на розв'язання завдання.

Особи віком 14-17 у більшості використовують копінг, орієнтований на емоції та не використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання.

Особи віком 18-24 у більшості використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання.

Особи віком 25-30 у більшості використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання та не використовують копінг, орієнтований на емоції.

Особи віком 31-40 у більшості використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання і не використовують копінги, орієнтовані на емоції та уникнення.

Особи віком 41-50 у більшості використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання і не використовують копінги, орієнтовані на емоції та уникнення.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=0,621$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,439$ ) зі статистичною значущістю (0,000) вказують на наявність зв'язку між змінними.

*Таблиця 3.22.*

**Таблиця сполучень за шкалами вік та життєстійкість**

Вік	Низький	Середній	Високий
14-17	75	0	25
18-24	33,3	51,3	15,4
25-30	20	80	0
31-40	0	50	50

41-50	0	100	0
Загалом	33,3	50	16,7

Загалом, більша частина досліджуваних характеризується середнім рівнем життєстійкості.

Особи віком 14-17 у більшості мають низький рівень життєстійкості.

Особи віком 18-24 у більшості мають середній рівень життєстійкості.

Особи віком 25-30 у більшості мають середній рівень життєстійкості.

Особи віком 31-40 мають порівну середній та високий рівень життєстійкості.

Особи віком 41-50 у більшості мають середній рівень життєстійкості.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=0,556$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,393$ ) зі статистичною значущістю (0,000) вказують на наявність зв'язку між змінними.

*Таблиця 3.23.*

**Таблиця сполучень за шкалами вік та індексом життєвого задоволення**

Вік	Низький	Середній	Високий
14-17	75	25	0
18-24	30,8	35,9	33,3
25-30	0	60	40
31-40	0	0	100
41-50	50	0	50
Загалом	33,3	31,7	35

Загалом, наші респонденти майже порівну розділились між всіма рівнями життєвого задоволення.

Особи віком 14-17 у більшості мають низький рівень життєвого задоволення.

Особи віком 18-24 майже порівну розділились між всіма рівнями життєвого задоволення.

Особи віком 25-30 у більшості мають середній рівень життєвого задоволення.

Особи віком 31-40 у більшості мають високий рівень життєвого задоволення.

Особи віком 41-50 порівну мають низький та високий рівень життєвого задоволення.

Коефіцієнт  $\Phi$  ( $\Phi=0,572$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,405$ ) зі статистичною значущістю ( $0,000$ ) вказують на наявність зв'язку між змінними.

Можемо зробити наступний аналіз з отриманих результатів. Представники різних вікових категорій надають перевагу різним стратегіям. Таку особливість можна пояснити різним досвідом та багажем досліджуваних.

З віком цього досвіду стає більше, людина в зрілому віці може використовувати більше способів, щоб краще та швидше адаптуватися до нових обставин.

Тому вони краще можуть обрати стратегію, ніж молодші представники. Підлітки та юнаки ще тільки набираються досвіду, але їх мозок набагато «гнучкіше» ніж мозок дорослих, тому вони будуть схильні експериментувати зі стратегіями та скоріше за все оберуть інакшу у наступній ситуації, особливо, якщо попередній досвід був негативним.

Тепер розглянемо особливості, пов'язані з рівнем психологічного благополуччя. Можемо побачити, що представники підліткового віку та пізнього зрілого віку. Першій групі не вистачає наявності життєвого досвіду та широкого арсеналу стратегій подолання стресу. Другій групі – гнучкості та різноманіття у використанні різних стратегій.

Тому, саме цим віковим групам більш важко адаптуватися до нової стресової ситуації. Високий рівень мають лише представники середньої зрілості. Наявність досвіду та гнучкість у ситуаціях найбільш притаманна саме цій віковій групі.

Щодо наступної методики особи віком 14-17 у більшості використовують копінг, орієнтований на емоції та не використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання. Це досить природньо для підліткового віку.

У цьому віці не стабільний емоційний стан, тому зрозуміло, чому підлітки використовують копінг, орієнтований на емоції, щоб адаптуватися до нової соціополітичної ситуації. Усі інші вікові групи використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання.

Майже всі вікові групи мають високий чи середній рівень життєстійкості, Знову лише підлітки мають низький рівень життєстійкості.

Важливо зазначити, що саме брак знань, досвіду, стабільного емоційного стану можуть впливати на життєстійкість. Війна – це досить важка для психологічного сприймання ситуація, не всі дорослі можуть до неї вдало адаптуватися. Тому це нормально, що підлітки мають низький рівень життєстійкості.

Низький рівень життєвого задоволення мають представники підліткового віку, юнацького віку та пізньої зрілості. Ми побачили за отриманими результатами за іншими методиками, що цим віковим групам важче адаптуватися до стресової ситуації. Ми знаходимо підтвердження цьому і за результатами отриманими за опитувальником індексу життєвого задоволення. Усі інші вікові групи мають високий або середній рівень життєвого задоволення.

#### **3.4. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя залежно від місцеперебування та позиції**

Для того щоб дізнатися, як відрізняються респонденти за місцеперебуванням та позицією в показниках психологічного благополуччя, використаємо непараметричний критерій порівняння Краскела-Уолеса.

За критерієм Краскела-Уолеса є статистично значуща різниця ( $p < 0,05$ ) за змінними: Самосхвалення (0,002), Відволікання (0,040), Контроль ситуації (0,000), Позитивна самомотивація (0,004), Пошук соціальної підтримки (0,012), Жалість до себе (0,012), Психологічне благополуччя (0,033), Агресія (0,000), Життестійкість (0,002), Індекс життєвого задоволення (0,001) (табл. 3.24).

Таблиця 3.24

**Середні значення досліджуваних показників залежно від позиції та місцеперебування**

Змінні	Активна позиція	Пасивна позиція	Захід України	За кордоном
Самосхвалення	14,5	13	13,9	17,4
Відволікання	13,5	12,1	11,8	11,3
Контроль ситуації	15,3	17,2	12,3	13,7
Позитивна самомотивація	13,7	16	14,7	12,7
Пошук соціальної підтримки	13,8	13,2	15	16,2
Жалість до себе	8,9	10,1	11,7	10,3
Психологічне благополуччя	335,5	344,2	335,5	291,3
Агресія	7,8	9,8	8,9	12,6

Життєстійкість	80,5	79,3	88,1	65,3
Індекс життєвого задоволення	29,1	29,3	29,8	23,9

За допомогою таблиць сполучення та коефіцієнтів мір зв'язку Фі та Крамера ми виявили наявність зв'язку між змінними та різницю за місцеперебуванням та позицією в показниках психологічного благополуччя.

*Таблиця 3.25.*

**Таблиця сполучень за шкалами місцеперебування та позиція і стратегії ПВЖС**

Стратегії ПВЖС	Активна позиція	Пасивна позиція	Захід України	За кордо ном	Зага лом
Зниження значення стресової ситуації	0	0	13,3	0	3,3
Самосхвалення	26,7	0	13,3	40	20
Відволікання	0	6,7	0	0	1,7
Заміщення	0	13,3	0	0	3,3
Самоствердження	0	0	13,3	20	8,3
Психом'язова релаксація	26,7	0	13,3	0	3,3
Контроль ситуації	13,3	20	0	0	11,7
Позитивна самомотивація	6,7	26,7	6,7	0	11,7

Пошук соціальної підтримки	0	0	13,3	20	10
Антиципуюче уникнення	0	13,3	13,3	0	6,7
Втеча від стресової ситуації	0	6,7	0	0	1,7
«Заїжджена платівка»	13,3	13,3	0	0	6,7
Самозвинувачення	13,3	0	13,3	0	6,7
Агресія	0	0	0	20	5

Загалом, більша частина досліджуваних надає перевагу стратегії самосхвалення.

Досліджувані з активною позицією надають перевагу стратегіям самосхвалення та контроль ситуації.

Досліджувані з пасивною позицією надають перевагу стратегії позитивна самомотивація.

Досліджувані з заходу України надають перевагу стратегіям зниження значення стресової ситуації, самосхвалення, самоствердження, психом'язової релаксації, пошук соціальної підтримки, антиципуюче уникнення та самозвинувачення.

Досліджувані, які перебувають за кордоном, надають перевагу стратегії самосхвалення.

Коефіцієнт  $\Phi$  ( $\Phi=1,101$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,635$ ) зі статистичною значущістю ( $0,000$ ) вказують на наявність зв'язку між змінними.

Таблиця 3.26.

**Таблиця сполучень за шкалами місцеперебування та позиція і психологічне благополуччя**

Місцеперебування та позиція	Низький	Середній	Високий
Активна позиція	33,3	67,7	0
Пасивна позиція	33,3	67,7	0
Тихий регіон України	46,7	26,7	26,7
За кордоном	60	40	0
Загалом	43,3	50	6,7

Загалом, більша частина досліджуваних має середній рівень психологічного благополуччя.

Досліджувані з активною позицією у більшості мають середній рівень психологічного благополуччя.

Досліджувані з пасивною позицією у більшості мають середній рівень психологічного благополуччя.

Досліджувані, що перебувають на заході України, у більшості мають низький рівень психологічного благополуччя.

Досліджувані, що перебувають за кордоном, у більшості мають низький рівень психологічного благополуччя.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=0,537$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,380$ ) зі статистичною значущістю (0,000) вказують на наявність зв'язку між змінними.

*Таблиця 3.37.*

**Таблиця сполучень за шкалами місцеперебування та позиція і копінг-поведінкою у стресових ситуаціях**

Місцеперебування та позиція	Копінг, орієнтований на уникнення	Копінг, орієнтований на емоції	Копінг, орієнтований на розв'язання

			завдання
Активна позиція	26,7	20	53,3
Пасивна позиція	13,3	13,3	73,3
Захід України	13,3	26,7	60
За кордоном	0	40	60
Загалом	13,3	25	61,7

Загалом, більша частина досліджуваних використовує копінг, орієнтований на розв'язання завдання.

Досліджувані з активною позицією у більшості використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання.

Досліджувані з пасивною позицією у більшості використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання.

Досліджувані, що перебувають на заході України, у більшості використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання.

Досліджувані, що перебувають за кордоном, у більшості використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання і не використовують копінг, орієнтований на уникнення.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=0,338$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,239$ ) зі статистичною значущістю ( $0,033$ ) вказують на наявність зв'язку між змінними.

*Таблиця 3.28.*

**Таблиця сполучень за шкалами місцеперебування та позиція і життєстійкість**

Місцезнаходження та позиція	Низький	Середній	Високий
Активна позиція	20	66,7	13,3
Пасивна позиція	20	66,7	13,3
Захід України	33,3	26,7	40

За кордоном	60	40	0
Загалом	33,3	50	16,7

Загалом, більша частина досліджуваних має середній рівень життєстійкості.

Досліджувані з активною позицією у більшості мають середній рівень життєстійкості.

Досліджувані з пасивною позицією у більшості мають середній рівень життєстійкості.

Досліджувані, що перебувають на заході України, у більшості мають високий рівень життєстійкості.

Досліджувані, що перебувають за кордоном, у більшості мають низький рівень життєстійкості.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=0,516$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,365$ ) зі статистичною значущістю ( $0,000$ ) вказують на наявність зв'язку між змінними.

*Таблиця 3.29.*

**Таблиця сполучень за шкалами місцеперебування та позиція і індексом життєвого задоволення**

Місцеперебування та позиція	Низький	Середній	Високий
Активна позиція	20	40	40
Пасивна позиція	26,7	26,7	46,7
Захід України	26,7	20	53,3
За кордоном	60	40	0
Загалом	33,3	31,7	35

Загалом, респонденти майже порівну розділились між всіма рівнями життєвого задоволення.

Досліджувані з активною позицією порівну мають середній та високий рівень життєвого задоволення.

Досліджувані з пасивною позицією у більшості мають високий рівень життєвого задоволення.

Досліджувані, що перебувають на заході України, у більшості мають високий рівень життєвого задоволення.

Досліджувані, що перебувають за кордоном, у більшості мають низький рівень життєвого задоволення.

Коефіцієнт  $\Phi$  ( $\Phi=0,469$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,332$ ) зі статистичною значущістю ( $0,000$ ) вказують на наявність зв'язку між змінними.

На основі отриманих результатів можемо сказати, що люди з активною позицією схильні використовувати стратегії самосхвалення та контроль ситуації. Людина приписує собі менший стрес, якщо порівнювати з іншими. Вона розв'язує проблему, аналізуючи ситуацію, плануючи та виконуючи дії.

Такі люди не можуть «просто сидіти», стресові ситуації підштовхують їх до якоїсь діяльності. Саме так люди з активною позицією знаходять свій внутрішній спокій. Люди з пасивною позицією надають перевагу стратегії позитивної самомотивації. Вони приписують собі здатність контролю та компетенцію у цій ситуації.

Українці з заходу використовують дуже багато різних стратегій. Стратегію зниження значення стресової ситуації ми можемо помітити у людей, які нехтують тривогами та іншими видами самозахисту. Стратегію антиципуючого уникнення ми можемо помітити у людей, які надають перевагу уникати чи взагалі не читати новини.

Стратегію самозвинувачення, у людей, які звинувачують себе у тому, що вони мають змогу насолоджуватися життям, а інші ні. Українці, які виїхали за кордон використовують стратегію самосхвалення. Звісно вони знижують значення стресової ситуації, тому що ніби знаходяться в безпечному місці. Однак ось це знецінення потім вилазить боком, адже переїзд, особливо в іншу країну, це також дуже стресова подія. І це не враховуючи того, що ще залишилися близькі та родичі в Україні, за яких людина також буде переживати. Тому виїхавши за кордон в неї стрес не зменшується, а збільшується в кілька разів.

Незважаючи на активну чи пасивну позицію досліджувані мають середній рівень благополуччя. Представники з заходу України та українці, які знаходяться за кордоном мають низький рівень благополуччя. Дуже цікавий результат.

Однак, на мою думку, українці з заходу України та українці, які знаходяться за кордоном відчують не менше стресу, ніж українці, які знаходяться в регіоні активних бойових дій. Переміщення навіть всередині країни це також великий стрес тому, переміщення за кордон чи в інший регіон буде сильно впливати на рівень психологічного благополуччя людини. Та навіть без переїзду, з постійними повітряними тривогами важко відчувати себе в безпеці.

Більша частина досліджуваних використовує копінг орієнтований на розв'язання завдання. Однак частина респондентів з активною позицією схильні використовувати копінг орієнтований на уникнення ситуації. Люди завдяки якійсь справі намагаються відволікти себе від стресу який навколо.

Багато волонтерів роблять свою справу не тільки для того, щоб допомогти іншим, бути їм корисним, але й відволікти себе від того масштабного жаху, який відбувається навколо. Українці, які виїхали за кордон використовують копінг орієнтований на емоції та взагалі не

використовують копінг орієнтований на уникнення ситуації. Вони контролюють свій стан та розв'язують проблеми змінюючи його. Наприклад, вони можуть шукати позитивні аспекти чи виправдання свого становища.

Незважаючи на активну чи пасивну позицію досліджувані мають середній рівень життєстійкості. Люди з заходу України мають високий рівень життєстійкості. В них усі три компоненти життєстійкості на достатньо високому рівні: залучення, контроль, прийняття ризику. Українці, які виїхали за кордон мають низький рівень життєстійкості. Вони відчують власну беспорядність, відчують себе «поза» життя та ніби відкинуті від нього. Усі респонденти окрім українців, які знаходяться за кордоном мають високий рівень життєвого задоволення.

Українці, які виїхали за кордон, мають низький рівень життєвого задоволення. Ці результати дуже влучно пояснює одне українське прислів'я: «Рідна земля – мати, а чужа – мачуха». Українці – це нація для яких власна земля – найбільший скарб на світі.

Саме тому багатьом на рідній землі легше перенести всі незгоди, ніж на чужій. Тому ми можемо побачити, що багато українців вибирають залишитися у гарячій точці, але у своїй рідній домівці.

Для виявлення взаємозв'язку між характеристиками психологічного благополуччя ми провели кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) серед досліджуваних з активною позицією. Далі представимо результати взаємозв'язків (табл. 3.30.).

*Таблиця 3.30.*

**Значення коефіцієнтів кореляції між досліджуваними показниками у групі досліджуваних з активною позицією**



- $r=0,001$ ), з прийомом ліків ( $-0,463^{**}$ ,  $p=0,010$ ), з психом'язова релаксація ( $-0,414^*$ ,  $p=0,023$ ), з самоствердженням ( $-0,382^*$ ,  $p=0,037$ );
- психологічне благополуччя має сильну позитивну кореляцію з «заїзжена платівка» ( $0,753^{**}$ ,  $p=0,000$ ), з соціальною замкнутістю ( $0,614^{**}$ ,  $p=0,000$ ), середню позитивну кореляцію з безпорадністю ( $0,439^*$ ,  $p=0,015$ ), слабку негативну кореляцію з пошук соціальної підтримки ( $-0,382^*$ ,  $p=0,037$ );
  - копінг, орієнтований на емоції має середню негативну кореляцію з контролем ситуації ( $-0,650^{**}$ ,  $p=0,000$ ), слабку негативну кореляцію з відволіканням ( $-0,377^*$ ,  $p=0,040$ ), середню позитивну кореляцію з прийомом ліків ( $0,584^{**}$ ,  $p=0,001$ ), жалістю до себе ( $0,409^*$ ,  $p=0,025$ ), з самозвинуваченням ( $0,425^*$ ,  $p=0,019$ ), з агресією ( $0,439^*$ ,  $p=0,015$ );
  - копінг, орієнтований на розв'язання завдання має слабку негативну кореляцію з самоконтролем ( $-0,394^*$ ,  $p=0,031$ ), з прийомом ліків ( $-0,372^*$ ,  $p=0,043$ ), середню позитивну кореляцію з відволіканням ( $0,437^*$ ,  $p=0,016$ ), контроль ситуації ( $0,446^*$ ,  $p=0,014$ ), слабку позитивну кореляцію з позитивною самомотивацією ( $0,398^*$ ,  $p=0,029$ ), пошуком соціальної підтримки ( $0,388^*$ ,  $p=0,034$ );
  - копінг, орієнтований на уникнення має середню негативну кореляцію з агресією ( $-0,442^*$ ,  $p=0,014$ ), з пошуком соціальної підтримки ( $-0,454^*$ ,  $p=0,012$ ), з самовиправданням ( $-0,406^*$ ,  $p=0,026$ ), з самозвинуваченням ( $-0,381^*$ ,  $p=0,038$ ), з відволіканням ( $-0,373^*$ ,  $p=0,042$ ), середню позитивну кореляцію з життестійкістю ( $0,437^*$ ,  $p=0,016$ ), з самоствердженням ( $0,362^*$ ,  $p=0,049$ ), з психологічним благополуччям ( $0,383^*$ ,  $p=0,037$ );
  - життестійкість має середню позитивну кореляцію з копінгом, орієнтованим на уникнення ( $0,437^*$ ,  $p=0,016$ ), самоконтролем ( $0,361^*$ ,  $p=0,050$ ), сильну негативну кореляцію з агресією ( $-0,730^{**}$ ,  $p=0,000$ ), середню негативну кореляцію з жалістю до себе ( $-0,599^{**}$ ,

$p=0,000$ ), з прийомом ліків ( $-0,584^{**}$ ,  $p=0,001$ ), з самозвинуваченням ( $-0,481^{**}$ ,  $p=0,007$ ), з копінгом, орієнтованим на емоції ( $-0,480^{**}$ ,  $p=0,007$ ).

Отже, можемо зробити висновок, що для досліджуваних з активною позицією характерно з підвищенням рівня індексу життєвого задоволення підвищується рівень показників копінгу, який орієнтований на розв'язання завдання, копінгу, який передбачає контроль ситуації та копінгу позитивної самомотивації. З підвищенням рівня індексу життєвого задоволення знижується рівень показників копінгу орієнтованого на емоції, копінгу прийомом ліків, копінгу психом'язової релаксації, копінгу самоствердження. З підвищенням рівня психологічного благополуччя підвищується рівень таких показників: «заїзжена платівка», соціальна замкнутість, беспорядності. З підвищенням рівня психологічного благополуччя знижується рівень таких показників: пошук соціальної підтримки. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на емоції, підвищується рівень таких показників: прийомом ліків, жалість до себе, самозвинувачення, агресія. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на емоції, знижується рівень таких показників: контроль ситуації, відволікання. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на розв'язання завдання, підвищується рівень таких показників: відволікання, контроль ситуації, позитивна самомотивація, пошук соціальної підтримки. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на розв'язання завдання, знижується рівень таких показників: самоконтроль, прийом ліків. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на уникнення підвищується рівень таких показників: життєстійкість, самоствердження, психологічне благополуччя. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на уникнення знижується рівень таких показників: агресія, пошук соціальної підтримки, самовиправдання, самозвинувачення, відволікання. З підвищенням рівня життєстійкості підвищується рівень таких показників: копінг,





- життєстійкість має середню позитивну кореляцію з жалістю до себе (0,430\*,  $p=0,018$ ), слабку позитивну кореляцію з психологічним благополуччям (0,390\*,  $p=0,033$ ), середню негативну кореляцію з прийомом ліків (-0,608\*\*,  $p=0,000$ ), з психом'язова релаксація (-0,690\*\*,  $p=0,000$ ), з самоствердженням (-0,589\*\*,  $p=0,001$ ), з заміщенням (-0,530\*\*,  $p=0,003$ ), з «заїзжена платівка» (-0,445\*,  $p=0,014$ ), з самозвинуваченням (-0,482\*\*,  $p=0,007$ ).

Отже, можемо зробити висновок, що для досліджуваних з пасивною позицією характерно з підвищенням рівня індексу життєвого задоволення підвищується рівень показників: психологічне благополуччя, життєстійкість, копінг, орієнтований на розв'язання завдання, зниження значення стресової ситуації. З підвищенням рівня індексу життєвого задоволення знижується рівень показників: копінг, орієнтований на емоції. З підвищенням рівня психологічного благополуччя підвищується рівень таких показників: зниження значення стресової ситуації. З підвищенням рівня психологічного благополуччя знижується рівень таких показників: психом'язова релаксація, антиципуюче уникнення. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на емоції, підвищується рівень таких показників: заміщення. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на емоції, знижується рівень таких показників: «заїзжена платівка», безпорадність, агресія. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на розв'язання завдання, підвищується рівень таких показників: безпорадність, агресія. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на розв'язання завдання, знижується рівень таких показників: заміщення, самоконтроль. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на уникнення підвищується рівень таких показників: відволікання, втеча від стресової ситуації. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на уникнення знижується рівень таких показників: контроль ситуації, психом'язова релаксація. З підвищенням рівня життєстійкості підвищується рівень таких показників:



Життєстійкість		0,804**	0,580**				-0,492**	-0,512**		-0,516**		0,494**				0,399*		
----------------	--	---------	---------	--	--	--	----------	----------	--	----------	--	---------	--	--	--	--------	--	--

\* Кореляція є значущою на рівні 0,05.

\*\* Кореляція є значущою на рівні 0,01

Виявлені такі взаємозв'язки:

- індекс життєвого задоволення має сильну позитивну кореляцію з життєстійкістю (0,887\*\*,  $p=0,000$ ), з копінгом, орієнтованим на розв'язання завдання (0,765\*\*,  $p=0,000$ ), середню позитивну кореляцію з психологічним благополуччям (0,687\*\*,  $p=0,000$ ), з заміщенням (0,462\*,  $p=0,010$ ), слабку позитивну кореляцію з безпорадністю (0,398\*,  $p=0,029$ ), сильну негативну кореляцію з соціальною замкнутістю (-0,719\*\*,  $p=0,000$ ), середню негативну кореляцію з пошуком соціальної підтримки (-0,679\*\*,  $p=0,000$ ), з копінгом, орієнтованим на емоції (-0,589\*\*,  $p=0,000$ );
- психологічне благополуччя має сильну позитивну кореляцію із втечею від стресової ситуації (0,745\*\*,  $p=0,000$ ), середню позитивну кореляцію із жалістю до себе (0,430\*,  $p=0,018$ ), слабку позитивну кореляцію з самохваленням (0,375\*,  $p=0,041$ ), з безпорадністю (0,388\*,  $p=0,034$ ), середню негативну кореляцію з пошук соціальної підтримки (-0,441\*,  $p=0,015$ ), слабку негативну кореляцію з соціальною замкнутістю (-0,397\*,  $p=0,030$ );
- копінг, орієнтований на емоції має середню негативну кореляцію з самоствердженням (-0,673\*\*,  $p=0,000$ ), з позитивною самомотивацією (-0,536\*\*,  $p=0,002$ ), з заміщенням (-0,514\*\*,  $p=0,004$ ), із зниженням значення стресової ситуації (-0,477\*\*,  $p=0,008$ ), з прийомом ліків (-0,476\*\*,  $p=0,008$ ), з безпорадністю (-0,431\*,  $p=0,017$ ), слабку негативну кореляцію з психологічним благополуччям (-0,372\*,  $p=0,043$ ), середню позитивну кореляцію з соціальною замкнутістю (0,551\*\*,  $p=0,002$ ), з пошуком соціальної

підтримки (0,542\*\*,  $p=0,002$ ), з антиципуючим уникненням (0,508\*\*,  $p=0,004$ );

- копінг, орієнтований на розв'язання завдання має сильну негативну кореляцію з пошуком соціальної підтримки (-0,890\*\*,  $p=0,000$ ), середню негативну кореляцію з антиципуючим уникненням (-0,710\*\*,  $p=0,000$ ), з соціальною замкнутістю (-0,611\*\*,  $p=0,000$ ), середню позитивну кореляцію з зниженням значення стресової ситуації (0,584\*\*,  $p=0,001$ ), з заміщенням (0,536\*\*,  $p=0,002$ ), з беспорядністю (0,440\*,  $p=0,015$ ), з психологічним благополуччям (0,440\*,  $p=0,015$ ), з прийомом ліків (0,401\*,  $p=0,028$ );
- копінг, орієнтований на уникнення має середню негативну кореляцію з заміщенням (-0,530\*\*,  $p=0,003$ ), з відволіканням (-0,473\*\*,  $p=0,008$ ), з самовиправданням (-0,457\*,  $p=0,011$ ), середню позитивну кореляцію з жалістю до себе (0,573\*\*,  $p=0,001$ ), з позитивною самомотивацією (0,573\*\*,  $p=0,001$ ), з пошуком соціальної підтримки (0,446\*,  $p=0,013$ ), слабку позитивну кореляцію з антиципуючим уникненням (0,392\*,  $p=0,032$ );
- життєстійкість має сильну позитивну кореляцію з психологічним благополуччям (0,804\*\*,  $p=0,000$ ), середню позитивну кореляцію з копінг, орієнтованим на розв'язання завдання (0,580\*\*,  $p=0,001$ ), з втечею від стресової ситуації (0,494\*\*,  $p=0,006$ ), слабку позитивну кореляцію з жалістю до себе (0,399\*,  $p=0,029$ ), середню негативну кореляцію з соціальною замкнутістю (-0,516\*\*,  $p=0,004$ ), з пошуком соціальної підтримки (-0,512\*\*,  $p=0,004$ ), з копінг, орієнтованим на емоції (-0,492\*\*,  $p=0,006$ ).

Отже, можемо зробити висновок, що для досліджуваних з заходу України характерно з підвищенням рівня індексу життєвого задоволення підвищується рівень показників: життєстійкість, копінг, орієнтований на розв'язання завдання, психологічне благополуччя, заміщення,

безпорадність. З підвищенням рівня індексу життєвого задоволення знижується рівень показників: соціальна замкнутість, пошук соціальної підтримки, копінг, орієнтований на емоції. З підвищенням рівня психологічного благополуччя підвищується рівень таких показників: втеча від стресової ситуації, жалість до себе, самохвалення, безпорадність. З підвищенням рівня психологічного благополуччя знижується рівень таких показників: пошук соціальної підтримки, соціальна замкнутість. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на емоції, підвищується рівень таких показників: соціальна замкнутість, пошук соціальної підтримки, антиципуюче уникнення. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на емоції, знижується рівень таких показників: самоствердження, позитивна самомотивація, заміщення, зниження значення стресової ситуації, прийом ліків, безпорадність, психологічне благополуччя. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на розв'язання завдання, підвищується рівень таких показників: зниження значення стресової ситуації, заміщення, безпорадність, психологічне благополуччя, прийом ліків. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на розв'язання завдання, знижується рівень таких показників: пошук соціальної підтримки, антиципуюче уникнення, соціальна замкнутість. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на уникнення підвищується рівень таких показників: жалість до себе, позитивна самомотивація, пошук соціальної підтримки, антиципуюче уникнення. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на уникнення знижується рівень таких показників: заміщення, відволікання, самовиправдання. З підвищенням рівня життєстійкості підвищується рівень таких показників: психологічне благополуччя, копінг, орієнтований на розв'язання завдання, втеча від стресової ситуації. З підвищенням рівня життєстійкості знижується рівень таких показників: соціальна замкнутість, пошук соціальної підтримки, копінг, орієнтований на емоції.

Для виявлення взаємозв'язку між характеристиками психологічного благополуччя ми провели кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) серед досліджуваних з-за кордону. Далі представимо результати взаємозв'язків (табл. 3.33.).

Таблиця 3.33.

**Значення коефіцієнтів кореляції між досліджуваними показниками у групі досліджуваних, що перебувають за кордоном**

	Життєстійкість	Психологічне благополуччя	Копінг, орієнтований на розв'язання завдання	Самовиправдання	Копінг, орієнтований на емоції	Безпорадність	Пейхом'язова релаксація	Самоконтроль	Втеча від стресової ситуації	Самозвинування	Агресія	Прийом ліків	Самоствердження	«Зайзжена платівка»	Жалість до себе	Зниження значення стресової ситуації
Індекс життєвого задоволення							0,568**									
Психологічне благополуччя	0,833**		0,449*										0,383*			
Копінг, орієнтований на емоції	-0,379*	-0,578**		0,434*							0,395*	0,367*				
Копінг, орієнтований на розв'язання завдання		0,449*								0,402*						-0,477**
Копінг, орієнтований на уникнення									-0,493**							
Життєстійкість		0,833**														
					-0,379*	0,390*		-0,551**								
														-0,494**		
															-0,483**	
																-0,401*

\* Кореляція є значущою на рівні 0,05.

\*\* Кореляція є значущою на рівні 0,01

Виявлені такі взаємозв'язки:

- індекс життєвого задоволення має середню позитивну кореляцію з психом'язова релаксація (0,568\*\*, p=0,001);
- психологічне благополуччя має слабку позитивну кореляцію з самоствердженням (0,383\*, p=0,037), середню негативну кореляцію з самоконтролем (-0,445\*, p=0,014), слабку негативну кореляцію з «заїзжена платівка» (-0,377\*, p=0,040);
- копінг, орієнтований на емоції має середню позитивну кореляцію із зниженням значення стресової ситуації (0,446\*, p=0,014), з самовиправданням (0,434\*, p=0,017), слабку позитивну кореляцію з агресією (0,395\*, p=0,031), з прийомом ліків (0,367\*, p=0,046), середню негативну кореляцію з психологічним благополуччям (-0,578\*\*, p=0,001);
- копінг, орієнтований на розв'язання завдання має середню негативну кореляцію з жалість до себе (-0,477\*\*, p=0,008), середню позитивну кореляцію з психологічним благополуччям (0,449\*, p=0,013), з самозвинуваченням (0,402\*, p=0,028);
- копінг, орієнтований на уникнення має середню негативну кореляцію з жалість до себе (-0,483\*\*, p=0,007), з «заїзжена платівка» (-0,446\*, p=0,013), середню позитивну кореляцію з втечею від стресової ситуації (0,493\*\*, p=0,006), з зниженням значення стресової ситуації (0,401\*, p=0,028);
- життєстійкість має сильну позитивну кореляцію з психологічним благополуччям (0,833\*\*, p=0,000), слабку позитивну кореляцію з безпорадністю (0,390\*, p=0,033), середню негативну кореляцію з самоконтролем (-0,551\*\*, p=0,002), з «заїзжена платівка» (-0,494\*\*, p=0,006), слабку негативну кореляцію з копінгом, орієнтованим на емоції (-0,379\*, p=0,039).

Отже, можемо зробити висновок, що для досліджуваних з-за кордону характерно з підвищенням рівня індексу життєвого задоволення

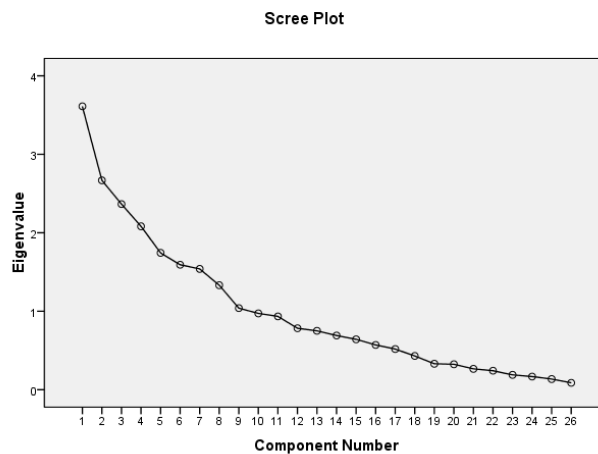
підвищується рівень показників: психом'язова релаксація. З підвищенням рівня психологічного благополуччя підвищується рівень таких показників: самоствердження. З підвищенням рівня психологічного благополуччя знижується рівень таких показників: самоконтроль, «заїзжена платівка». З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на емоції, підвищується рівень таких показників: зниження значення стресової ситуації, самовиправдання, агресія, прийом ліків. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на емоції, знижується рівень таких показників: психологічне благополуччя. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на розв'язання завдання, підвищується рівень таких показників: психологічне благополуччя, самозвинувачення. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на розв'язання завдання, знижується рівень таких показників: жалість до себе. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на уникнення підвищується рівень таких показників: втеча від стресової ситуації, зниження значення стресової ситуації. З підвищенням рівня копінгу, орієнтованого на уникнення знижується рівень таких показників: жалість до себе, «заїзжена платівка». З підвищенням рівня життестійкості підвищується рівень таких показників: психологічне благополуччя, безпорадність. З підвищенням рівня життестійкості знижується рівень таких показників: самоконтроль, «заїзжена платівка», копінг, орієнтований на емоції.

### **Фактори психологічного благополуччя різних груп населення**

Для виявлення відносно невеликої кількості прихованих конструктів, які можна використати для представлення численних змінних, а саме об'єднання психологічних факторів в деякі фактори, які будуть пояснювати всі ті ж характеристики, але більш компактно, ми провели факторний аналіз для всієї вибірки.

Метод екстракції факторів – головних компонент. Коефіцієнт КМО дає нам інформацію про доцільність проведення факторного аналізу. Для даної

вибірки він становить  $0,663 > 0,6$  – задовільна адекватність проведення аналізу. За критерієм сферичності Бартлетта значення  $p$ -рівня  $< 0,05$  (Sig. = 0,000). Отже, дані придатні для аналізу. Критерій Кайзера дозволяє нам визначити число факторів (таблиця Total Variance Explained), де число факторів дорівнює числу компонент, власні значення, які понад 1 – стовпчик Total. За цим показником виділяємо 9 факторів. Діаграма осипу (критерій Р.Кеттелла) – шукаємо момент злому (рис. 3.11).



**Рис. 3.11. Діаграма осипу (критерій Р.Кеттелла)**

Беремо таку саму кількість, або на один менше, або на один більше факторів, ніж припадає на точку злому. На графіку точкою злому є 7 позиція. Тобто можемо взяти 6 або 8 факторів. Отже, треба визначити кількість факторів. За критерієм Кайзера їх 9, а за критерієм Кеттелла – 6/7/8. Візьмемо 6 факторів. Після обертання ми отримали такий склад факторів (табл. 3.34.):

*Таблиця. 3.34.*

### Фактори психологічного благополуччя

Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6
Життєстійкість (0,801)	Самозвинувачення (0,808)	Втеча від стресової ситуації (0,731)	Заміщення (0,822)	Самоконтроль (0,625)	Самосхвалення (-0,684)
Індекс життєвого задоволення (0,783)	Прийом ліків (0,794)	Антиципуюче уникнення (0,636)	Відволікання (0,751)	Копінг, орієнтований на уникнення (0,562)	Позитивна самомотивація (0,647)
Психологічне благополуччя (0,723)	Жалість до себе (0,553)	Зниження значення стресової ситуації (-0,575)	Самоствердження (0,446)	Агресія (-0,516)	Безпорадність (-0,565)

Копінг, орієнтований на емоції (-0,714)	Заїжджена платівка (0,333)	Соціальна замкнутість (0,498)		Самовиправданя (-0,483)	
Копінг, орієнтований на розв'язання завдання (0,634)		Психом'язова релаксація (0,367)		Контроль ситуації (-0,405)	
Пошук соціальної підтримки (-0,444)					

Отже, перший фактор можна охарактеризувати так: висока життєстійкість, високий індекс життєвого задоволення, високий рівень психологічного благополуччя, копінг, не орієнтований на емоції, копінг, орієнтований на розв'язання завдання, невисокий рівень пошуку соціальної підтримки.

Другий фактор можна охарактеризувати так: високе самозвинувачення, високе значення прийому ліків, високе значення жалості до себе, середнє значення заїждженої платівки.

Третій фактор можна охарактеризувати так: високе значення втечі від стресової ситуації, високе значення антиципуючого уникнення, високий показник зниження значення стресової ситуації, високе значення соціальної замкнутості та психом'язової релаксації.

Четвертий фактор можна охарактеризувати так: високе значення заміщення, високе значення відволікання, високе значення самоствердження.

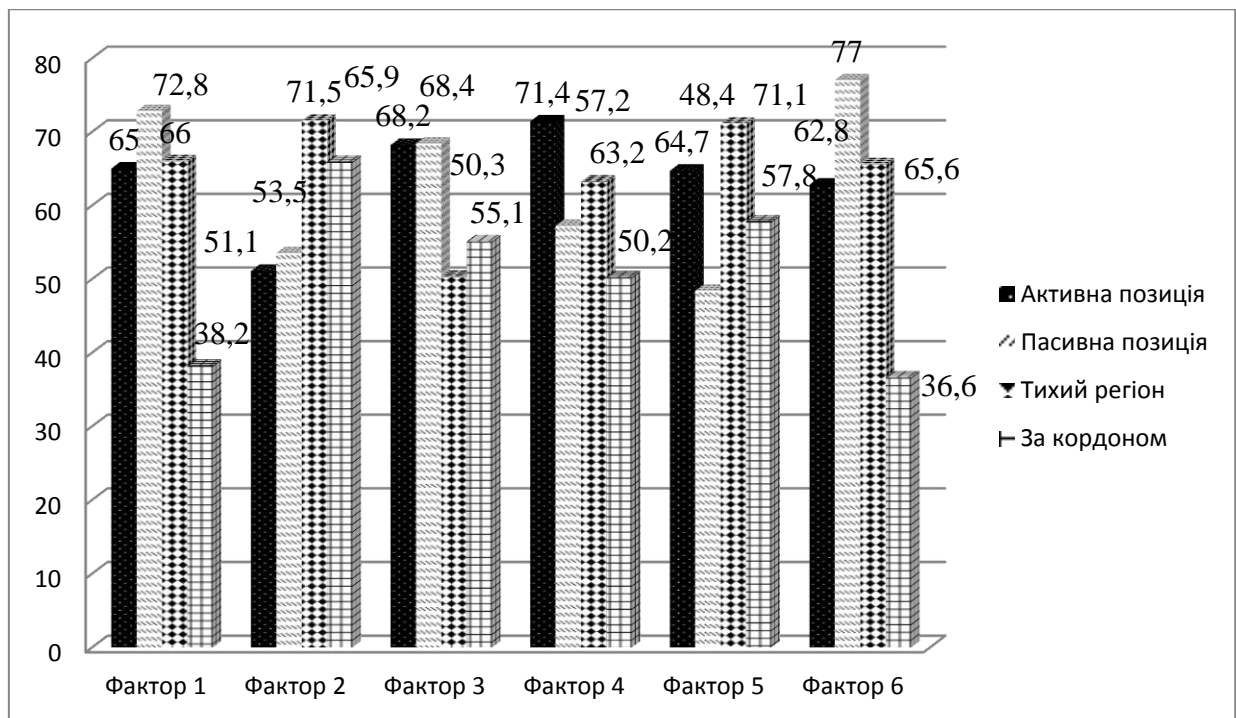
П'ятий фактор можна охарактеризувати так: високе значення самоконтролю, високе значення копінгу, орієнтованого на уникнення, високе значення агресії, низьке значення самовиправдання, низьке значення контролю ситуації.

Шостий фактор можна охарактеризувати так: низький рівень самохвалення, високий рівень позитивної самомотивації, низький рівень безпорадності.

Тому фактори отримали такі назви: «Фіксація на активному розв'язанні проблеми» (Фактор 1), «Фіксація на власній безпорадності» (Фактор 2), «Фіксація на негативних ситуаціях» (Фактор 3), «Фіксація на захисних механізмах» (Фактор 4), «Уникнення негативних ситуацій» (Фактор 5), «Здатність контролювати ситуацію» (Фактор 6).

Для того щоб дізнатися, як відрізняються люди з різними факторами психологічного благополуччя, використаємо непараметричний критерій порівняння Краскела-Уолліса.

За критерієм Краскела-Уолліса є статистично значуща різниця ( $p < 0,05$ ) за факторами 1 та 6 (рис. 3.12.).



**Рис. 3.12 Фактори психологічного благополуччя**

За показниками середніх рангів люди з активною позицією більш схильні до 3 та 4 факторів (фіксація на негативних ситуаціях та фіксація на захисних механізмах). Можемо сказати, що вони адаптуються до травматичних подій шляхом використання різних захисних механізмів таких як: заміщення, відволікання, антиципуючого уникнення, зниження значення стресової ситуації. Основним є те, що вони не здатні раціонально оцінити подію, психіка захищає їх від зайвої травматизації. Найменше

значення ця група отримала за другим фактором (фіксація на власній безпорадності).

За показниками середніх рангів люди з пасивною позицією більш схильні до 1 та 6 факторів (фіксація на активному розв'язанні проблеми, здатність контролювати ситуацію). Основною характеристикою цієї групи є те, що вони намагаються розв'язати ситуацію це і дає їм відчуття контролю над нею. Вони схильні більше до дії ніж до бездіяльності. Ця група найбільш адекватно оцінює ситуацію, а тому має змогу до неї краще пристосуватися. Найменше значення ця група досліджуваних отримала за 5 фактором (уникнення негативних ситуацій).

За показниками середніх рангів люди з заходу України більш схильні до 2 та 6 факторів (фіксація на власній безпорадності та здатність контролювати ситуацію). Цим людям характерно відчувати себе жертвами обставин, однак вони прагнуть до контролю ситуації. Найменше значення ця група досліджуваних отримала за 3 фактором (фіксація на негативних ситуаціях).

За показниками середніх рангів люди, які виїхали за кордон більш схильні до 2 та 5 факторів (фіксація на власній безпорадності та уникнення негативних ситуацій). Для цієї групи характерна жертвенна позиція та вони намагаються зробити все можливе, щоб уникнути стресової ситуації. Найменше значення ця група досліджуваних отримала за 6 фактором (здатність контролювати ситуацію).

Спільним для досліджуваних з-за кордону та з тихих регіонів України є 2 фактор - фіксація на власній безпорадності. Ці групи найбільш схильні використовувати позицію жертви, щоб якось вижити та адаптуватися до нових умов.

Спільним для досліджуваних з заходу України та людей з пасивною позицією є 6 фактор - здатність контролювати ситуацію. Обидві групи схильні до взяття відповідальності за своє життя та можливість зробити

так, щоб певні сфери були під контролем. Це одна з найпродуктивніших стратегій у цій ситуації.

Результати досліджуваних з активною позицією показують абсолютно іншу картину. Ні один фактор не співпадає з іншими групами. Ці досліджувані найбільш схильні до нереалістичної оцінки власної життєдіяльності, вони знаходяться ніби в «рожевих окулярах».

### **3.5. Аналіз психологічного благополуччя залежно від місцеперебування (за кордоном та на заході України)**

За допомогою таблиць сполучення та коефіцієнтів мір зв'язку Фі та Крамера ми виявили наявність зв'язку між змінними та різницю за територіальним розміщенням в показниках психологічного благополуччя.

*Таблиця 3.35.*

Таблиця сполучень за шкалами територіальне розміщення та стратегії ПВЖС

Стратегії ПВЖС	Захід України	За кордоном	Загалом
Зниження значення стресової ситуації	13,3	0	6,7
Самосхвалення	13,3	40	26,7
Самоствердження	13,3	20	16,7
Психом'язова релаксація	13,3	0	6,7
Позитивна самомотивація	6,7	0	3,3
Пошук соціальної	13,3	20	16,7

підтримки			
Антиципуюче уникнення	13,3	0	6,7
Самозвинуваченн я	13,3	0	6,7
Агресія	0	20	10

Загалом, більша частина досліджуваних надає перевагу стратегії самохвалення.

Досліджуванні, які перебувають на заході України, надають перевагу стратегіям зниження значення стресової ситуації, самохвалення, самоствердження, психом'язової релаксації, пошук соціальної підтримки, антиципуюче уникнення та самозвинувачення.

Досліджувані, які перебувають за кордоном, надають перевагу стратегії самохвалення.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=0,693$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,693$ ) зі статистичною значущістю (0,000) вказують на наявність зв'язку між змінними.

Таблиця 3.36.

Таблиця сполучень за шкалами місцеперебування і психологічне благополуччя

Місцеперебування та позиція	Низький	Середній	Високий
Захід України	46,7	26,7	26,7
За кордоном	60	40	0
Загалом	53,3	33,3	13,3

Загалом, більша частина досліджуваних має низький рівень психологічного благополуччя.

Досліджувані, які перебувають на заході України, у більшості мають низький рівень психологічного благополуччя.

Досліджувані, які перебувають за кордоном, мають переважно низький рівень психологічного благополуччя. Також важливо відмітити, що у них відсутній високий рівень психологічного благополуччя.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=0,394$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,394$ ) зі статистичною значущістю (0,000) вказують на наявність зв'язку між змінними.

*Таблиця 3.37.*

**Таблиця сполучень за шкалами місцеперебування і копінг-поведінкою у стресових ситуаціях**

Місцеперебування та позиція	Копінг, орієнтований на уникнення	Копінг, орієнтований на емоції	Копінг, орієнтований на розв'язання завдання
Захід України	13,3	26,7	60
За кордоном	0	40	60
Загалом	6,7	33,3	60

Загалом, більша частина досліджуваних використовує копінг, орієнтований на розв'язання завдання.

Досліджувані з заходу України у більшості мають високий рівень життєстійкості.

Досліджувані з-за кордону у більшості мають низький рівень життєстійкості. Також на відміну від іншої групи респондентів, ця група використовує копінг, орієнтований на уникнення.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=0,283$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,283$ ) зі статистичною значущістю ( $0,091$ ) вказують на відсутність зв'язку між змінними.

Таблиця 3.38.

**Таблиця сполучень за шкалами місцеперебування і життєстійкості**

Місцеперебування та позиція	Низький	Середній	Високий
Захід України	33,3	26,7	40
За кордоном	60	40	0
Загалом	46,7	33,3	20

Загалом, більша частина досліджуваних має низький рівень життєстійкості.

Досліджувані, що перебувають на заході України, мають переважно високий рівень життєстійкості.

Досліджувані, що перебувають з кордоном, мають переважно низький рівень життєстійкості. Також у цих респондентів не виявлено високий рівень життєстійкості.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=0,501$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,501$ ) зі статистичною значущістю ( $0,001$ ) вказують на наявність зв'язку між змінними.

Таблиця 3.39.

**Таблиця сполучень за шкалами місцеперебування і індексом життєвого задоволення**

Місцеперебування та позиція	Низький	Середній	Високий
Захід України	26,7	20	53,3
За кордоном	60	40	0

Загалом	43,3	30	26,7
---------	------	----	------

Загалом, респонденти мають низький рівень індексу життєвого задоволення.

Досліджувані з заходу України у більшості мають високий рівень життєвого задоволення, на відміну від респондентів з-за кордону.

Досліджувані з-за кордону у більшості мають низький рівень життєвого задоволення.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=0,603$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,603$ ) зі статистичною значущістю ( $0,000$ ) вказують на наявність зв'язку між змінними.

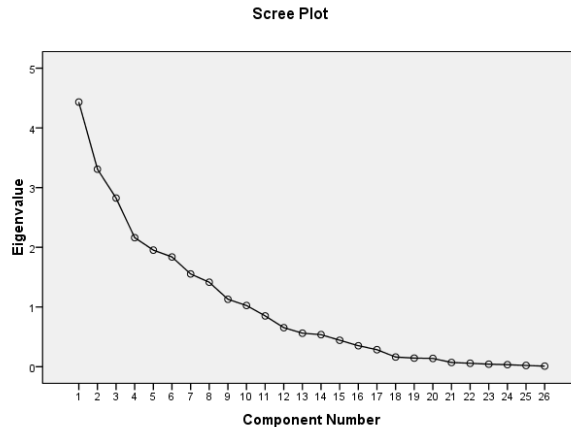
### **Фактори психологічного благополуччя досліджуваних, які покинули місце постійного проживання**

Для виявлення відносно невеликої кількості прихованих конструктів, які можна використати для представлення численних змінних, а саме об'єднання психологічних факторів в деякі фактори, які будуть пояснювати всі ті ж характеристики, але більш компактно, ми провели факторний аналіз для всієї вибірки.

Метод екстракції факторів – головних компонент. Коефіцієнт КМО дає нам інформацію про доцільність проведення факторного аналізу. Для даної вибірки він становить  $0,610 > 0,6$  – задовільна адекватність проведення аналізу. За критерієм сферичності Бартлетта значення р-рівня  $< 0,05$  (Sig. =  $0,000$ ). Отже, дані придатні для аналізу.

Критерій Кайзера дозволяє нам визначити число факторів (таблиця Total Variance Explained), де число факторів дорівнює числу компонент, власні значення, які понад 1 – стовпчик Total. За цим показником виділяємо 10 факторів.

Діаграма осипу (критерій Р.Кеттелла) – шукаємо момент злому (рис. 3.13).



**Рис. 3. 13. Діаграма осипу (критерій Р.Кеттелла)**

Беремо таку саму кількість, або на один менше, або на один більше факторів, ніж припадає на точку злому. На графіку точкою злому є 6 позиція. Тобто можу взяти 5 або 7 факторів. Отже, треба визначити кількість факторів. За критерієм Кайзера їх 10, а за критерієм Кеттелла – 5/6/7. Візьмемо 5 факторів.

Після обертання ми отримали такий склад факторів (табл. 3.40):

*Таблиця 3.40*

**Фактори психологічного благополуччя досліджуваних, які покинули місце постійного проживання**

<b>Фактор 1</b>	<b>Фактор 2</b>	<b>Фактор 3</b>	<b>Фактор 4</b>	<b>Фактор 5</b>
Життєстійкість (0,863)	Самозвинувачення (0,818)	Самовиправдання (0,794)	Копінг, орієнтований на уникнення (0,724)	Контроль ситуації (0,638)
Індекс життєвого задоволення (0,824)	Заїзжена платівка (0,753)	Заміщення (0,690)	Втеча від стресової ситуації (0,675)	Зниження значення стресової ситуації (-0,592)
Психологічне благополуччя (0,813)	Прийом ліків (0,644)	Відволікання (0,655)	Самоствердження (-0,433)	Антиципуюче уникнення (0,547)
Копінг, орієнтований на емоції (-0,670)	Агресія (0,643)	Жалість до себе (- 0,640)	Самоконтроль (0,386)	
Копінг, орієнтований на розв'язання завдання (0,544)	Безпорадність (0,538)	Позитивна самотивація (- 0,451)	Самосхвалення (- 0,358)	
Пошук соціальної підтримки (-0,484)				

Психом'язова релаксація (0,455)				
Соціальна замкнутість (- 0,447)				

Отже, перший фактор можна охарактеризувати так: висока життєстійкість, високий індекс життєвого задоволення, високий рівень психологічного благополуччя, копінг, не орієнтований на емоції, копінг, орієнтований на розв'язання завдання, невисокий рівень пошуку соціальної підтримки, високе значення психом'язової релаксації, не високий рівень соціальної замкнутості.

Другий фактор можна охарактеризувати так: високі показники самозвинувачення, заїзженої платівки, прийому ліків, агресії, безпорадності.

Третій фактор можна охарактеризувати так: високі показники самовиправдання, заміщення, відволікання, жалості до себе, не високий рівень позитивної самомотивації.

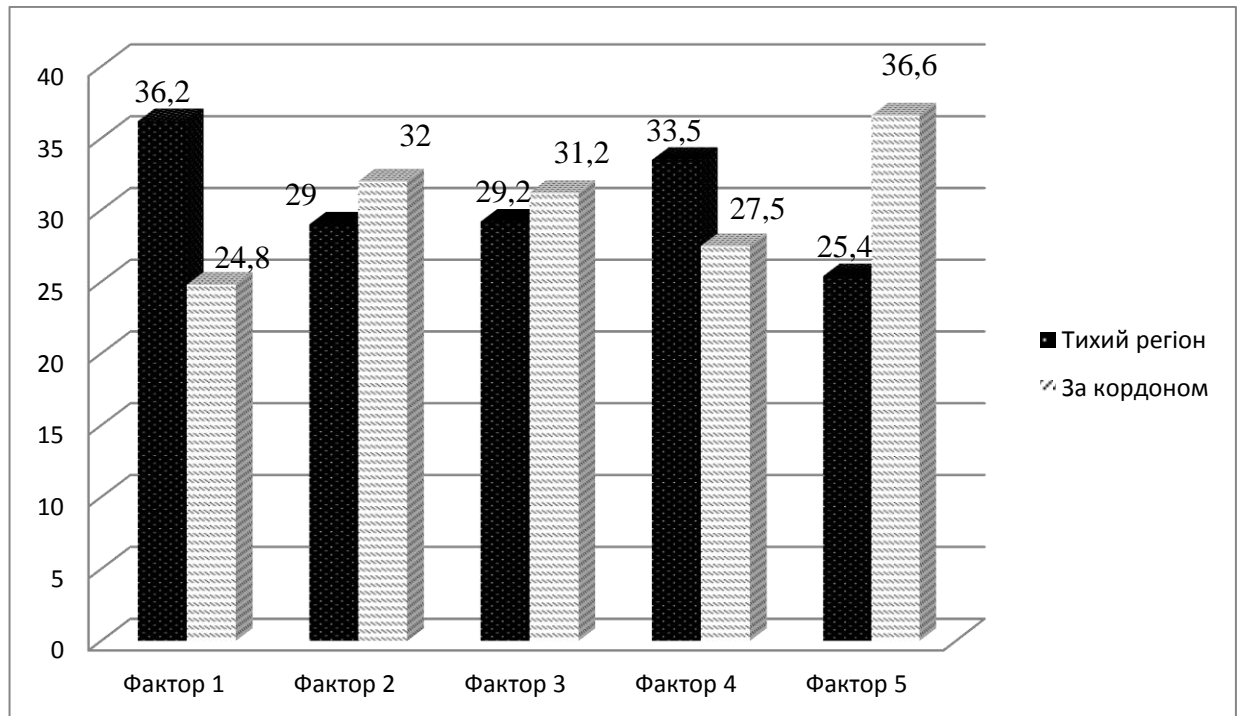
Четвертий фактор можна охарактеризувати так: високі показники, копіngu, орієнтованого на уникнення, втечі від стресової ситуації, не високий показники самоконтролю та самосхвалення, низький показник самоствердження.

П'ятий фактор можна охарактеризувати так: високе значення контролю ситуації та антиципуючого уникнення, низький показник зниження значення стресової ситуації

Тому фактори отримали такі назви: «Фіксація на активному розв'язанні проблеми» (Фактор 1), «Фіксація на власній безпорадності» (Фактор 2), «Фіксація на захисних механізмах» (Фактор 3), «Уникнення негативних ситуацій» (Фактор 4), «Здатність контролювати ситуацію» (Фактор 5).

Для того щоб дізнатися, як відрізняються люди з різними факторами психологічного благополуччя, використаємо непераметричний критерій порівняння Мана-Уїтні.

За критерієм Мана-Уїтні є статистично значуща різниця ( $p < 0,05$ ) за факторами 1 та 5 (рис. 3. 14).



**Рис. 3. 14 Фактори психологічного благополуччя**

За показниками середніх рангів люди, які виїхали закордон більш схильні до 5 та 2 факторів (здатність контролювати ситуацію та фіксація на власній безпорадності). Можемо сказати, що вони адаптуються до травматичних подій шляхом контролю над ситуацією або обирають більш деструктивний варіант: самозвинувачують себе, постійно роздумують над ситуацією та не вміють відволікатися подумки, реагують на події агресивно та роздратовано, приймають алкоголь, ліки та інші психотропні засоби. Найменше значення ця група отримала за першим фактором (фіксація на активному розв'язанні проблеми). За показниками середніх рангів люди, які знаходились на заході України більш схильні до 1 та 4 факторів (фіксація на активному розв'язанні проблеми та уникнення негативних ситуацій). Можемо сказати, що вони адаптуються до травматичних подій шляхом пошуку рішення для виходу зі стресової ситуації, або, навпаки уникненню цієї ситуації. Найменше значення ця група отримала за п'ятим фактором (здатність контролювати ситуацію).

### 3.6. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя залежно від місцеперебування (ті, хто залишилися вдома та ті, хто виїхали)

За допомогою таблиць сполучення та коефіцієнтів мір зв'язку Фі та Крамера ми виявили наявність зв'язку між змінними та різницю за територіальним розміщенням (ті, хто залишилися вдома та ті, хто виїхали в показниках психологічного благополуччя).

*Таблиця 3.41.*

Таблиця сполучень за шкалами територіальне розміщення та стратегії ПВЖС

Стратегії ПВЖС	Залишилися	Виїхали	Загалом
Зниження значення стресової ситуації	0	6,7	3,3
Самосхвалення	13,3	26,7	20
Відволікання	3,3	0	1,7
Заміщення	6,7	0	3,3
Самоствердження	0	16,7	8,3
Психом'язова релаксація	0	6,7	3,3
Контроль ситуації	23,3	0	11,7
Позитивна самомотивація	20	3,3	11,7
Пошук соціальної підтримки	3,3	16,7	10
Антиципуюче уникнення	6,7	6,7	6,7
Втеча від стресової ситуації	3,3	0	1,7
«Заїжджена платівка»	13,3	0	6,7
Самозвинувачення	6,7	6,7	6,7
Агресія	0	10	5

Загалом, більша частина досліджуваних надають перевагу стратегії самосхвалення.

Досліджувані, які залишилися вдома, надають перевагу таким двом стратегіям як контроль ситуації та позитивна самомотивація.

Досліджувані, які покинули дім, надають перевагу стратегії самосхвалення.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=1,101$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,759$ ) зі статистичною значущістю ( $0,000$ ) вказують на наявність зв'язку між змінними.

Таблиця 3.42.

**Таблиця сполучень за шкалами місцезнаходження і психологічне благополуччя**

Місцезнаходження	Низький	Середній	Високий
Залишилися	33,3	67,7	0
Виїхали	53,3	33,3	0
Загалом	43,3	50	6,7

Загалом, більша частина досліджуваних має середній рівень психологічного благополуччя.

Досліджувані, які залишилися вдома, у більшості мають середній рівень психологічного благополуччя. Однак у цій групі відсутній високий рівень.

Досліджувані, які покинули дім, у більшості мають низький рівень психологічного благополуччя. Однак на відміну від тих, хто залишився вдома у деяких респондентів наявний високий рівень благополуччя.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=0,381$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,381$ ) зі статистичною значущістю ( $0,000$ ) вказують на наявність зв'язку між змінними.

Таблиця 3.43.

**Таблиця сполучень за шкалами місцезнаходження і копінг-поведінкою  
у стресових ситуаціях**

Місцезнаходження	Копінг, орієнтований на уникнення	Копінг, орієнтований на емоції	Копінг, орієнтований на розв'язання завдання
Залишилися	20	16,7	63,3
Виїхали	6,7	33,3	60
Загалом	13,3	25	61,7

Загалом, більша частина досліджуваних використовує копінг, орієнтований на розв'язання завдання.

Досліджувані, які залишилися вдома, у більшості використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання. Також вони частіше використовують копінг, орієнтований на уникнення, ніж ті досліджувані, які виїхали.

Досліджувані, які покинули дім, у більшості використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання. Вони схильні більше використовувати копінг, орієнтований на емоції, ніж респонденти, які залишилися вдома.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=0,248$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,248$ ) зі статистичною значущістю (0,025) вказують на наявність зв'язку між змінними.

Таблиця 3.44.

**Таблиця сполучень за шкалами місцеперебування і життєстійкість**

Місцеперебування	Низький	Середній	Високий
Залишилися	20	66,7	13,3

Виїхали	46,7	33,3	20
Загалом	33,3	50	16,7

Загалом, більша частина досліджуваних має середній рівень життєстійкості.

Досліджувані, які залишилися вдома, у більшості мають середній рівень життєстійкості.

Досліджувані, які покинули дім, у більшості мають середній рівень життєстійкості. Також в цій групі більша кількість респондентів має низький та високий рівень життєстійкості.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=0,340$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,340$ ) зі статистичною значущістю ( $0,001$ ) вказують на наявність зв'язку між змінними.

*Таблиця 3.45.*

**Таблиця сполучень за шкалами місцеперебування і індексом життєвого задоволення**

Місцеперебування	Низький	Середній	Високий
Активна позиція	23,3	33,3	43,3
Пасивна позиція	43,3	30	26,7
Загалом	33,3	31,7	35

Загалом, респонденти мають високий рівень життєвого задоволення.

Досліджувані, які залишилися вдома, у більшості мають високий рівень життєвого задоволення.

Досліджувані, які покинули дім, у більшості мають низький рівень життєвого задоволення.

Коефіцієнт Фі ( $\Phi=0,225$ ) та коефіцієнт Крамера (Cramer's  $V=0,225$ ) зі статистичною значущістю ( $0,048$ ) вказують на наявність слабого зв'язку між змінними.

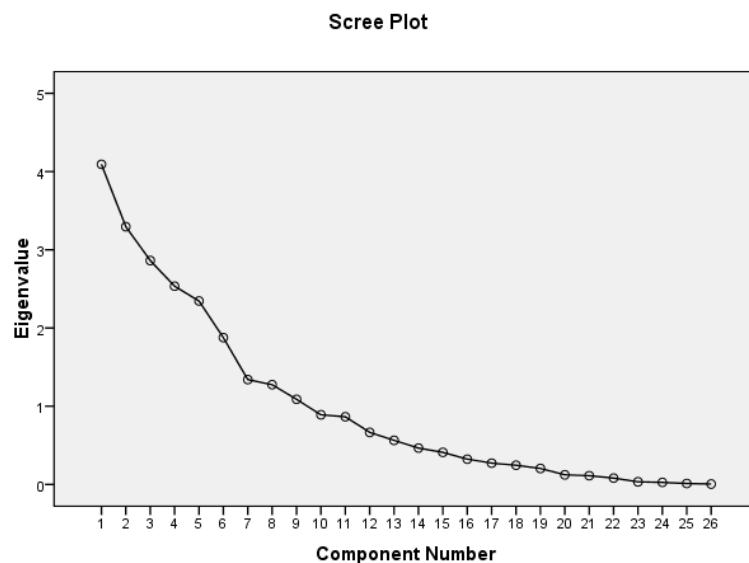
### **Фактори психологічного благополуччя досліджуваних, які залишилися вдома, залежно від позиції**

Для виявлення відносно невеликої кількості прихованих конструктів, які можна використати для представлення численних змінних, а саме об'єднання психологічних факторів в деякі фактори, які будуть пояснювати всі ті ж характеристики, але більш компактно, ми провели факторний аналіз для всієї вибірки.

Метод екстракції факторів – головних компонент. Коефіцієнт КМО дає нам інформацію про доцільність проведення факторного аналізу. Для даної вибірки він становить  $0,615 > 0,6$  – задовільна адекватність проведення аналізу. За критерієм сферичності Бартлетта значення  $p$ -рівня  $< 0,05$  (Sig. = 0,000). Отже, дані придатні для аналізу.

Критерій Кайзера дозволяє нам визначити число факторів (таблиця Total Variance Explained), де число факторів дорівнює числу компонент, власні значення, які понад 1 – стовпчик Total. За цим показником виділяємо 9 факторів.

Діаграма осипу (критерій Р.Кеттелла) – шукаємо момент злому (рис. 3.15.).



### Рис. 3. 15. Діаграма осипу (критерій Р.Кеттелла)

Беремо таку саму кількість, або на один менше, або на один більше факторів, ніж припадає на точку злому. На графіку точкою злому є 7 позиція. Тобто можу взяти 6 або 8 факторів. Отже, треба визначити кількість факторів. За критерієм Кайзера їх 9, а за критерієм Кеттелла – 6/7/8. Візьмемо 6 факторів. Після обертання ми отримали такий склад факторів (табл. 3.46):

Таблиця. 3.46

#### Фактори психологічного благополуччя досліджуваних, які залишилися вдома, залежно від позиції

Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5	Фактор 6
Індекс життєвого задоволення (0,818)	Агресія (0,753)	Пошук соціальної підтримки (0,779)	Соціальна замкнутість (0,760)	Заміщення (0,680)	Психологічне благополуччя (0,680)
Копінг, орієнтований на розв'язання завдання (0,770)	Самозвинувачення (0,714)	Самохвалення (-0,772)	Зниження значення стресової ситуації (-0,707)	Жалість до себе (-0,660)	Контроль ситуації (-0,650)
Копінг, орієнтований на емоції (-0,751)	Життєстійкість (-0,702)	Позитивна самомотивація (0,684)	Самовиправдання (0,679)	Самоствердження (0,643)	Копінг, орієнтований на уникнення (0,597)
	Самоконтроль (-0,639)	Безпорадність (-0,521)	Втеча від стресової ситуації (0,667)	Заїзжена платівка (0,611)	Відволікання (0,583)
	Прийом ліків (0,623)		Антиципуюче уникнення (0,543)	Психом'язова релаксація (0,586)	

Отже, перший фактор можна охарактеризувати так: високий індекс життєвого задоволення, копінг, орієнтований на емоції, копінг, орієнтований на розв'язання завдання.

Другий фактор можна охарактеризувати так: високі показники агресії, самозвинувачення, прийому ліків, низькі показники життєстійкості та самоконтролю.

Третій фактор можна охарактеризувати так: високі показники пошуку соціальної підтримки та позитивної самомотивації, низькі показники самохвалення та безпорадності.

Четвертий фактор можна охарактеризувати так: високі показники соціальної замкнутості, самовиправдання, втечі від стресової ситуації, антиципуючого уникнення, низький показник зниження значення стресової ситуації.

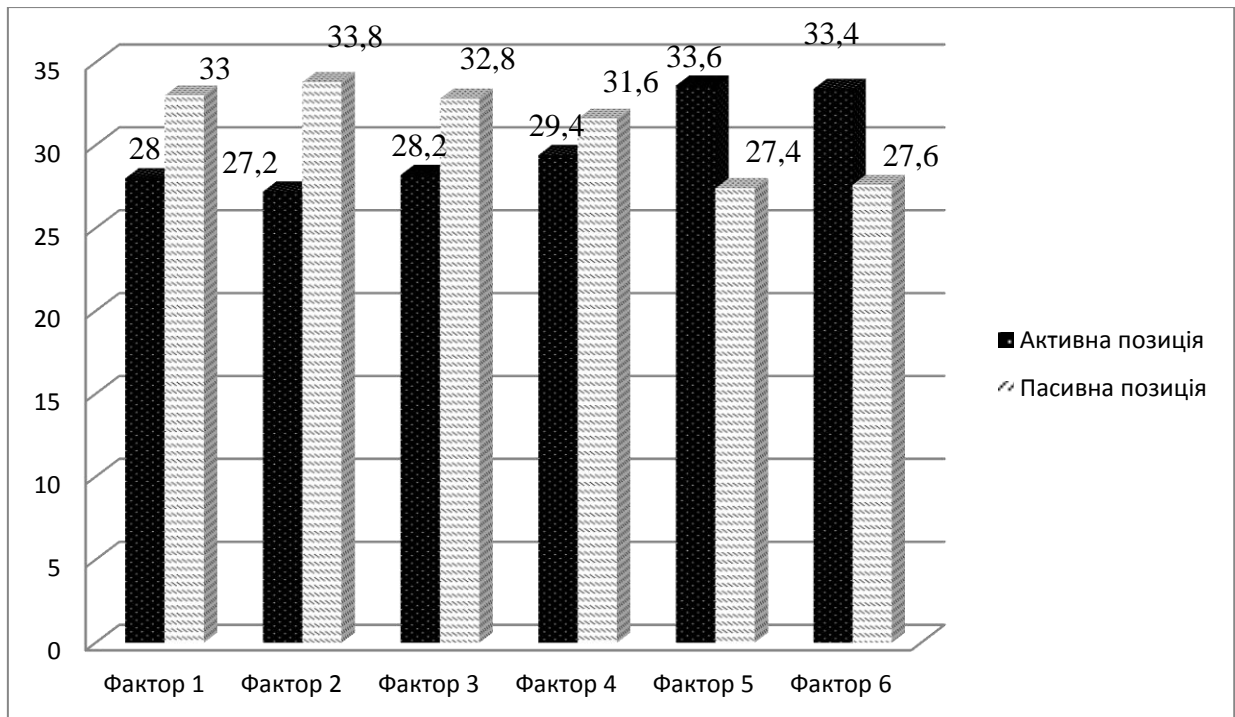
П'ятий фактор можна охарактеризувати так: високі показники заміщення, самоствердження, заїзжена платівка, психом'язова релаксація та низький показник жалості до себе.

Шостий фактор можна охарактеризувати так: високі показники психологічного благополуччя, копінгу, орієнтованого на уникнення, відволікання та низький показник контролю ситуації.

Тому фактори отримали такі назви: «Фіксація на активному розв'язанні проблеми» (Фактор 1), «Фіксація на власній безпорадності» (Фактор 2), «Фіксація на взаємодії з іншими» (Фактор 3), «Уникнення негативних ситуацій» (Фактор 4), «Фіксація на захисних механізмах» (Фактор 5), «Здатність контролювати ситуацію» (Фактор 6).

Для того щоб дізнатися, як відрізняються люди з різними факторами психологічного благополуччя, використаємо непараметричний критерій порівняння Мана-Уїтні.

За критерієм Мана-Уїтні немає статистично значущої різниці ( $p > 0,05$ ) за факторами (рис. 3. 16).



**Рис. 3. 16. Фактори психологічного благополуччя**

За показниками середніх рангів люди, які мають активну позицію більш схильні до 5 та 6 факторів (фіксація на захисних механізмах та здатність контролювати ситуацію). Можемо сказати, що вони адаптуються до травматичних подій шляхом використання різних захисних механізмів таких як: заміщення, заїзжена платівка, самоствердження. Частина досліджуваних також здатна взяти під контроль ситуацію, що покращує їх адаптацію до стресової ситуації. Найменше значення ця група отримала за другим фактором (фіксація на власній безпорадності).

За показниками середніх рангів люди, які мають пасивну позицію більш схильні до 1 та 2 факторів (фіксація на активному розв'язанні проблеми та фіксація на власній безпорадності). Можемо сказати, що вони адаптуються до травматичних подій шляхом пошуку рішення для виходу зі стресової ситуації, або фіксуються на почутті розчарованості, безнадійності та безпорадності. Найменше значення ця група отримала за п'ятим фактором (фіксація на захисних механізмах).

### Висновок до 3 розділу:

За методикою «Подолання важких життєвих ситуацій» найбільша кількість респондентів використовують стратегію Самосхвалення (20%), далі за кількістю використовуються стратегії Контроль ситуації (11,7%) та Позитивна самомотивація (11,7%), менше використовують стратегії: Зниження значення стресової ситуації (3,3%), Заміщення (3,3%), Психом'язова релаксація (3,3%), найменше серед наших респондентів використовуються стратегії Відволікання (1,7%) та Втеча від стресової ситуації (1,7%).

За шкалою психологічного благополуччя респонденти у більшості характеризуються середнім рівнем психологічного благополуччя (50%), але майже таку кількість респондентів характеризує низький рівень психологічного благополуччя (43,3%), найменша кількість респондентів має високий рівень психологічного благополуччя (6,7%).

За опитувальником копінг-поведінки у стресових ситуаціях найбільше респонденти відзначаються копінгом, орієнтованим на розв'язання завдання (61,7%), другим за популярністю є копінг, орієнтований на емоції (25%), найменша кількість респондентів використовує копінг, орієнтований на уникнення (13,3%).

За методикою діагностики життєстійкості респонденти у більшості характеризуються середнім рівнем життєстійкості (50%), меншу кількість респондентів характеризує низький рівень життєстійкості (33,3%), найменша кількість респондентів має високий рівень життєстійкості (16,7%).

За опитувальником «Індекс життєвого задоволення» респонденти у більшості характеризуються високим рівнем життєвого задоволення (35%), меншу кількість респондентів характеризує низький та середній рівень життєвого задоволення відповідно (33,3%, 31,7%).

Наявні середні статистично значущі зв'язки між статтю і стратегіями ПВЖС (Зниження значення стресової ситуації, Самосхвалення, Відволікання, Заміщення, Самоствердження, Психом'язова релаксація, Контроль ситуації, Позитивна самомотивація, Пошук соціальної підтримки, Антиципуюче уникнення, Втеча від стресової ситуації, «Заїжджена платівка», Самозвинувачення, Агресія), статтю і психологічним благополуччям, статтю і копінг-поведінкою у стресових ситуаціях (копінг, орієнтований на уникнення; копінг, орієнтований на емоції; копінг, орієнтований на розв'язання завдання), статтю і життєстійкістю, статтю і життєвим задоволенням.

За стратегіями ПВЖС більша частина досліджуваних надає перевагу стратегії самосхвалення. Серед цієї частини всі жінки. Це означає, що саме жінки є прихильницями цієї стратегії. Серед чоловіків домінуюча стратегія контролю ситуації.

За показником психологічного благополуччя більша частина досліджуваних має середній рівень. Серед чоловіків характерніше середній рівень психологічного благополуччя. Серед жінок порівну виявлено середній та низький рівень психологічного благополуччя. Високий рівень психологічного благополуччя більш притаманний чоловікам.

За копінг-поведінкою у стресових ситуаціях респонденти надають перевагу копінгу, орієнтованому на розв'язання задач. Копінг, орієнтований на розв'язання задач більш притаманний для чоловіків.

Серед жінок він також домінуючий, але з меншим відсотком у межах статі. Копінг, орієнтований на уникнення також частіше використовують чоловіки. Копінг, орієнтований на емоції займає вагому частку серед жінок. Чоловіки взагалі не використовують цей копінг.

За показником життєстійкості чоловіки та жінки більше характеризуються середнім рівнем. Велика частка жінок проявляють низький рівень життєстійкості, який взагалі відсутній серед представників

чоловічої статі. Чоловікам більш притаманний високий рівень життєстійкості, ніж жінкам.

За показником життєвого задоволення респонденти майже порівну розділились між всіма рівнями. Серед чоловіків більше досліджуваних із високим рівнем життєвого задоволення. Менша кількість із середнім рівнем та відсутні респонденти з низьким рівнем.

Серед жінок більше досліджуваних із низьким рівнем життєвого задоволення, менше з середнім рівнем та лише незначна частина має високий рівень життєвого задоволення.

Отже, можна зробити висновок, що чоловіки та жінки мають статистично значущі зв'язки між статтю і стратегіями ПВЖС, статтю і стилем діяльності, статтю і психологічним благополуччям, статтю і копінг-поведінкою у стресових ситуаціях, статтю і життєстійкістю, статтю і життєвим задоволенням.

Наявні статистично значущі зв'язки між віком і стратегіями ПВЖС (Зниження значення стресової ситуації, Самосхвалення, Відволікання, Заміщення, Самоствердження, Психом'язова релаксація, Контроль ситуації, Позитивна самомотивація, Пошук соціальної підтримки, Антиципуюче уникнення, Втеча від стресової ситуації, «Заїжджена платівка», Самозвинувачення, Агресія), віком і психологічним благополуччям, віком і копінг-поведінкою у стресових ситуаціях (копінг, орієнтований на уникнення; копінг, орієнтований на емоції; копінг, орієнтований на розв'язання завдання), віком і життєстійкістю, віком і життєвим задоволенням.

За стратегіями ПВЖС більша частина досліджуваних надає перевагу стратегії самосхвалення. Особи віком 14-17 надають перевагу стратегії агресії. Особи віком 18-24 надають перевагу стратегії контроль ситуації.

Особи віком 25-30 років надають перевагу стратегії позитивна самомотивація. Особи віком 31-40 років надають перевагу стратегії

самосхвалення. Особи віком 41-50 років надають перевагу стратегіям позитивна мотивація та антиципуюче уникнення.

За показником психологічного благополуччя більша частина досліджуваних має середній рівень. Особи віком 14-17 років у більшості мають низький рівень психологічного благополуччя. Особи віком 18-24 років у більшості мають середній рівень психологічного благополуччя.

Особи віком 25-30 років у більшості мають середній рівень психологічного благополуччя. Особи віком 31-40 років мають порівну середній та високий рівень психологічного благополуччя. Особи віком 41-50 років мають порівну середній та низький рівень психологічного благополуччя.

За копінг-поведінкою у стресових ситуаціях респонденти надають перевагу копіngu, орієнтованому на розв'язання задач. Особи віком 14-17 років у більшості використовують копінг, орієнтований на емоції та не використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання. Особи віком 18-24 років у більшості використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання. Особи віком 25-30 років у більшості використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання та не використовують копінг, орієнтований на емоції.

Особи віком 31-40 років використовують переважно копінг, орієнтований на розв'язання завдання і не використовують копіngи, орієнтовані на емоції та уникнення. Особи віком 41-50 років використовують переважно копінг, орієнтований на розв'язання завдання і не використовують копіngи, орієнтовані на емоції та уникнення..

За показником життестійкості більша частина досліджуваних характеризується середнім рівнем життестійкості. Особи віком 14-17 років мають переважно низький рівень життестійкості. Особи віком 18-24 років мають переважно середній рівень життестійкості.

Особи віком 25-30 років мають переважно середній рівень життєстійкості. Особи віком 31-40 років мають порівну середній та високий рівень життєстійкості. Особи віком 41-50 років мають переважно середній рівень життєстійкості.

За показником життєвого задоволення респонденти майже порівну розділились між всіма рівнями. Особи віком 14-17 років у більшості мають низький рівень життєвого задоволення. Особи віком 18-24 років майже порівну розділились між всіма рівнями життєвого задоволення.

Особи віком 25-30 років мають переважно середній рівень життєвого задоволення, на відміну від них особи віком 31-40 років мають переважно високий рівень життєвого задоволення. Особи віком 41-50 років порівну мають низький та високий рівень життєвого задоволення.

Отже, можемо зробити висновок, що досліджувані мають статистично значущі зв'язки між віком і стратегіями ПВЖС, віком і стилем діяльності, віком і психологічним благополуччям, віком і копінг-поведінкою у стресових ситуаціях, віком і життєстійкістю, віком і життєвим задоволенням.

Наявні статистично значущі зв'язки між місцеперебуванням та позицією і стратегіями ПВЖС (Зниження значення стресової ситуації, Самосхвалення, Відволікання, Заміщення, Самоствердження, Психом'язова релаксація, Контроль ситуації, Позитивна самомотивація, Пошук соціальної підтримки, Антиципуюче уникнення, Втеча від стресової ситуації, «Заїжджена платівка», Самозвинувачення, Агресія), місцеперебуванням та позицією і психологічним благополуччям, місцеперебуванням та позицією і копінг-поведінкою у стресових ситуаціях (копінг, орієнтований на уникнення; копінг, орієнтований на емоції; копінг, орієнтований на розв'язання завдання), місцеперебуванням та позицією і життєстійкістю, місцеперебуванням та позицією і життєвим задоволенням.

За стратегіями ПВЖС більша частина досліджуваних надає перевагу стратегії самосхвалення. Досліджувані з активною позицією надають перевагу стратегіям самосхвалення та контроль ситуації. Досліджувані з пасивною позицією надають перевагу стратегії позитивна самомотивація.

Досліджувані, що перебувають на заході України, надають перевагу стратегіям зниження значення стресової ситуації, самосхвалення, самоствердження, психом'язової релаксації, пошук соціальної підтримки, антиципуюче уникнення та самозвинувачення. Досліджувані, які перебувають за кордоном, надають перевагу стратегії самосхвалення.

За показником психологічного благополуччя більша частина досліджуваних має середній рівень. Досліджувані з активною позицією у більшості мають середній рівень психологічного благополуччя. Досліджувані з пасивною позицією у більшості мають середній рівень психологічного благополуччя.

Досліджувані, що перебувають на заході України, у більшості мають низький рівень психологічного благополуччя. Досліджувані, які перебувають за кордоном, мають переважно низький рівень психологічного благополуччя.

За копінг-поведінкою у стресових ситуаціях респонденти надають перевагу копінгу, орієнтованому на розв'язання задач. Досліджувані з активною позицією у більшості використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання.

Досліджувані з пасивною позицією у більшості використовують копінг, орієнтований на розв'язання завдання. Досліджувані, які перебувають на заході України, використовують переважно копінг, орієнтований на розв'язання завдання. Досліджувані, які перебувають за кордоном, використовують переважно копінг, орієнтований на розв'язання завдання, і не використовують копінг, орієнтований на уникнення.

За показником життєстійкості більша частина досліджуваних характеризується середнім рівнем життєстійкості. Досліджувані з активною позицією у більшості мають середній рівень життєстійкості. Досліджувані з пасивною позицією у більшості мають середній рівень життєстійкості.

Досліджувані, що перебувають на заході України, у більшості мають високий рівень життєстійкості. Досліджувані, які перебувають за кордоном, мають переважно низький рівень життєстійкості.

За показником життєвого задоволення респонденти майже порівну розділились між всіма рівнями. Досліджувані з активною позицією порівну мають середній та високий рівень життєвого задоволення.

Досліджувані з пасивною позицією у більшості мають високий рівень життєвого задоволення. Досліджувані, які перебувають на заході України, мають переважно високий рівень життєвого задоволення. Досліджувані, які перебувають за кордоном, мають переважно низький рівень життєвого задоволення.

Завдяки кореляційному та факторному аналізу ми змогли отримати цікаві додаткові характеристики наших груп досліджуваних. Ми змогли встановити 6 факторів: «Фіксація на активному розв'язанні проблеми» (Фактор 1), «Фіксація на власній безпорадності» (Фактор 2), «Фіксація на негативних ситуаціях» (Фактор 3), «Фіксація на захисних механізмах» (Фактор 4), «Уникнення негативних ситуацій» (Фактор 5), «Здатність контролювати ситуацію» (Фактор 6). Також ми встановили для якої групи які фактори найбільш характерні:

- Досліджувані з активною позицією: 3 та 4 факторів (фіксація на негативних ситуаціях та фіксація на захисних механізмах);

- Досліджувані з пасивною позицією: 1 та 6 фактор (фіксація на активному розв'язанні проблеми, здатність контролювати ситуацію);
- Досліджувані з заходу України: 2 та 6 факторів (фіксація на власній безпорадності та здатність контролювати ситуацію);
- Досліджувані, які виїхали закордон: 2 та 5 факторів (фіксація на власній безпорадності та уникнення негативних ситуацій).

Отже, можемо зробити висновок, що досліджувані мають статистично значущі зв'язки між місцеперебуванням та позицією і стратегіями ПВЖС, місцеперебуванням та позицією і стилем діяльності, місцеперебуванням та позицією і психологічним благополуччям, місцеперебуванням та позицією і копінг-поведінкою у стресових ситуаціях, місцеперебуванням та позицією і життєстійкістю, місцеперебуванням та позицією і життєвим задоволенням.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведене теоретичне узагальнення та емпіричне розв'язання наукової проблеми психологічного благополуччя українців на початку війни, що дозволило зробити наступні висновки.

1. Аналіз теоретичних досліджень показав, що за останні роки феномен благополуччя пройшов довгий шлях трансформацій, починаючи уподібнення з емоційним переживанням щастя до складного багатоаспектного явища. Ці зміни відбулися завдяки постійній увазі дослідників до благополуччя, а також ускладненню концепцій дослідження, що сприяло появі багатовимірних моделей благополуччя і перехід від глобального розуміння благополуччя, до контекстно-залежного підходу. Дослідження психологічного благополуччя поводяться переважно у більш-менш стабільні періоди життя людей та пов'язані з вивченням різних його аспектів: професійного, економічного благополуччя, щастя на роботі, затребуваність тощо. Крім цього, дослідуваними виступали специфічні групи: внутрішньо переміщені особи, військові, які мають поранення, соматично хворі, інваліди, студенти та ін. Незважаючи на досить велику кількість праць, присвячених проблемі психологічного благополуччя, все ще малодослідженими залишаються аспекти, пов'язані зі складними життєвими обставинами не окремої особи, а населення країни загалом.
2. Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що за шкалою психологічного благополуччя у більшості досліджуваних виявлено середній рівень, дещо менша частина досліджуваних

мають низький рівень психологічного благополуччя. І тільки незначна частина досліджуваних виявили високий рівень психологічного благополуччя.

3. Виявлено статеві відмінності щодо рівня психологічного благополуччя. Чоловіки виявили переважно високий і середній рівні психологічного благополуччя, що пов'язано з їхньою активністю у волонтерській діяльності та територіальній обороні. Результати дослідження жіночої вибірки свідчать про те, що переважає низький рівень психологічного благополуччя, хоча представлено також середній і високий рівні.

4. З'ясовано вікові особливості психологічного благополуччя досліджуваних. Особ віком 18-24 та 25-30 років мають переважно середній рівень психологічного благополуччя, на відміну від інших вікових категорій. В осіб віком 31-40 років порівну представлено середній та високий рівень психологічного благополуччя. В осіб віком 41-50 роки дані розподілилися між середнім та низьким рівнями психологічного благополуччя. Наймолодші учасники дослідження віком 14-17 виявили переважно низький рівень психологічного благополуччя.

Досліджувані як з активною, так і з пасивною позиціями мають у більшості середній рівень психологічного благополуччя. На відміну від них, у досліджуваних, які перебувають на заході України та за кордоном, переважає низький рівень психологічного благополуччя.

4. Результати кореляційного аналізу виявили позитивні зв'язки психологічного благополуччя з життестійкістю, копінгом, орієнтованим на розв'язання завдання, відволіканням, безпорадністю та негативні - з копінгом, орієнтованим на емоції, пошуком соціальної підтримки.

5. Встановлено шість факторів психологічного благополуччя загалом по вибірці: «Фіксація на активному розв'язанні проблеми», «Фіксація на власній безпорадності», «Фіксація на негативних ситуаціях», «Фіксація на захисних механізмах», «Уникнення негативних ситуацій», «Здатність контролювати ситуацію».

Виявлено відмінності у факторній структурі психологічного благополуччя тих, хто покинув місце постійного проживання, та тих, хто залишився вдома. Факторами психологічного благополуччя тих, хто залишився вдома, є: «Фіксація на активному розв'язанні проблеми», «Фіксація на власній безпорадності», «Фіксація на взаємодії з іншими», «Уникнення негативних ситуацій», «Фіксація на захисних механізмах», «Здатність контролювати ситуацію».

Факторами психологічного благополуччя тих, хто покинув домівку, є: «Фіксація на активному розв'язанні проблеми», «Фіксація на власній безпорадності», «Фіксація на захисних механізмах», «Уникнення негативних ситуацій», «Здатність контролювати ситуацію».

Найбільш перспективним напрямком є проведення повторного дослідження, яке допоможе дізнатися динаміку психологічного благополуччя українців через рік від початку повномасштабної війни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аристотель. Метафизика // Соч. : в 4 т. М., 1975. Т. 1. 550 с.
2. Аристотель. Первая аналитика // Соч. : в 4 т. М., 1978. Т. 2. 687 с.
3. Аристотель. Этика (К Никомаху) // Аристотель. Этика. Политика. Риторика. Поэтика. Категории. Минск, 1998. 1392 с.
4. 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.
5. Блозва, П. (2017). Використання молоддю соціального капіталу в процесі становлення політичної культури. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 39(42), 78–92.
6. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія / Т. В. Данильченко ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів : Десна Поліграф, 2016.
7. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру / М. С. Дворник // Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2020. Вип. 45. С. 79-87. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp\\_2020\\_45\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2020_45_9).
8. Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології / С. Карсканова // Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2009. Ч. 1. С. 477–483.
9. Коваленко А. Б. Психологічне благополуччя військовослужбовців, що отримали поранення в зоні АТО / А. Б. Коваленко, Ю. А. Вишнягова // Український психологічний

- журнал. 2017. - № 3. С. 124-134. - Режим доступу:  
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj\\_2017\\_3\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_3_13).
10. Курова А.В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. 2022. Том 33 (72) № 4
  11. Курова А.В. Соціально-психологічний аналіз суб'єктивного благополуччя особистості. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. 2015. Том 20. С. 23-28.
  12. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. Психологический журнал, 2007 г., №3, стр. 24-37
  13. Озерський, Ю. І. (2019). Волонтерський рух у зоні АТО. Вісник Національного технічного університету «ХПІ». Актуальні проблеми розвитку українського суспільства, 1, 10–15.
  14. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Сборник Материалов III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. С. 17. Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 4 Counseling Psychology and Psychotherapy. 2018. Vol. 26, no. 4
  15. Осьодло В. І. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи / В. І. Осьодло, Д. С. Зубовський. // Український психологічний журнал. 2017. №1. С.63–79.
  16. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники / Б. Є. Пахоль //

- Український психологічний журнал. 2017. № 1. С. 80-104. -  
Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj\\_2017\\_1\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9)
17. Платон. Закони. М., 1998. 830 с.
18. Платон. Филеб. // Соч. : в 4 т. СПб., 2007. Т. 3, ч.1. 762 с.
19. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості/ Л.З.Сердюк// Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія –Вип. 17. – Київ, 2017. –С. 124-133.
20. Титаренко, Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика, 1, 112–119.
21. Шевеленкова Т. Д., Фесенко Т. П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–121.
22. Agu, S. A., & Nwankwo, B. E. (2019). The Role of Psychological Wellbeing and Emotional Intelligence in Maintaining Healthy Interpersonal Relationship. Nigerian Journal of Social Psychology, 2(1), 135–145.
23. Azam, J. P., Collier, P., Bevan, D., Dercon, S., Gunning, J. W., & Pradhan, S. (1995). Some economic consequences of the transition from civil war to peace. Washington DC: World Bank Group.
24. Berdal, M., & Suhrke, A. (2011). The Peace in Between: Post-War Violence and Peacebuilding. London / New York : Routledge.
25. Bolger N., DeLongis A., Kessler R. C., Schilling E. A. Effects of daily stress on negative mood // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57. P. 808-818. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.808>

26. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. – P. 320
27. Burke, P. J., & Cerven, C. (2019). Identity Accumulation, Verification, and Well-Being. In J.E. Stets, & R.T. Serpe (Eds.), *Identities in Everyday Life* (pp. 17–33). New York: Oxford University Press.
28. Calhoun L. G. Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide / L.G. Calhoun, R.G. Tedeschi. – Routledge, 1999. – 184 p.
29. Campbell A. The Quality of American Life : Perceptions, Evaluations and Satisfactions / Campbell Angus, Converse Philip E. and Rodgers Willard L. –New York : Russell Sage Foundation, 1976. – P. 583.
30. Campbell A. The Sense of well-being in America : Recent patterns and trends / A. Campbell. – New York : MacGraw-Hill, 1981. – P. 263.
31. Cooke P. J. Measuring Well-Being : A Review of Instruments / Philip J. Cooke, Timothy P. Melchert, Korey Connor // Published. – SAGE Publications, 2016. – P. 730–757.
32. Costa P. T. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being : Happy and unhappy people / P. T. Costa, R. R. McCrae // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1980. – № 38. – P. 668–678.
33. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper, & Row.
34. Cummins R.A., Nistico H. Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias // *Journal of Happiness Studies*. 2002. Vol. 3 (1). P. 37—69. doi:10.1023/A:1015678915305
35. Deci E. L. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country : a cross-cultural

- study of self-determination / E. L. Deci, R. M. Ryan, M. Gagnei, D. R. Leone, J. Usunov, B. P. Kornazheva // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 2001. – P. 930–942
36. DeLongis A., Coyne J. C., Dakof G., Folkman S., Lazarus R. S. Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status // *Health Psychology*. 1982. Vol. 1. P. 119-136. DOI: <https://doi.org/10.1037/0278-6133.L2.119>
37. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem / E. Diener // *Personality and Social Psychology*. – 1995. – № 68. – P. 653–663
38. Diener E. Frequency and intensity : Dimensions underlying positive and negative affect / E. Diener, R. J. Larsen, S. Levine, R. A. Emmons // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1985. – № 48. – P. 1253–1265.
39. Diener E. Subjective well-being // *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95 (3). P. 542—575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
40. Diener E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin // *Journal of Personality Assessment*. – 1985. – № 49. – P. 71–75.
41. Diener E. The science of well-being : the collected works / E. Diener // *Series : Social Indicators Research Series*
42. Diener E. Will money increase subjective well-being? / E. Diener, R. BiswasDiener // *Social Indicators Research*. – 2002. – № 57. – P. 119–169.
43. Eid M. Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being / Michael Eid and Randy J. Larsen. – New York : Guilford Press, 2008. – P. 97–123.
44. Frisch M. B. Clinical validation of the Quality of Life Inventory / M. B. Frisch, J. Cornell, M. Villanueva, P. J. Retzlaff // *A measure*

- of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment. *Psychological Assessment*. – 1992. – № 4 (1). – P. 92–101.
45. Galinha I. Cognitive, affective and contextual predictors of subjective wellbeing / I. Galinha, J. L. Pais-Ribeiro // *International Journal of Wellbeing*. – 2011. – № 2 (1). – P. 34–53
46. Gray, D., & Stevenson, C. (2019). How can 'we' help? Exploring the role of shared social identity in the experiences and benefits of volunteering. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/casp.2448>.
47. Hamilton S., Fagot B. I. Chronic stress and coping styles: a comparison of male and female undergraduates // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 55. P. 819-823. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.5.819>
48. Han, S. H., Kim, K., & Burr, J. A. (2019). Stress-Buffering Effects of Volunteering on Daily WellBeing: Evidence from the National Study of Daily Experiences, *Innovation in Aging*, 3(1), 235.
49. Harari M. J. An empirical investigation of a theoretically based measure of perceived wellness / M. J. Harari, C. A. Waehler, J. R. Rogers // *Journal of Counseling Psychology*. – 2005. – № 52 (1). – P. 93–103
50. Harper J. M., Schaalje B. G., Sandberg J. G. Daily hassles, intimacy, and marital quality in later life marriages // *American Journal of Family Therapy*. 2000. Vol. 28. Iss. 1. P. 1-18. DOI: <https://doi.org/10.1080/019261800261770>
51. Helliwell, J. F., Barrington-Leigh, C., Harris, A., & Huang, H. (2009). International evidence on the social context of well-being. In E. Diener, D. Kahneman, & J. F. Helliwell (Eds.), *International differences in well-being*. Oxford, UK: Oxford University Press.

52. Ivancevich J. M. Life events and hassles as predictors of health symptoms, job performance, and absenteeism // *Journal of Occupational Behaviour*. 1986. Vol. 7. P. 39-51.
53. Janoff-Bulman R. Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models / Ronnie Janoff-Bulman // *Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol. 15. – No.1. – P. 30-34.
54. Jonsson A., Segesten K., Mattsson B. (2013). Post-traumatic stress among Swedish ambulance personnel. *Emergency Medicine Journal*, 20, 79-84.
55. Joseph S. What Doesn't Kill Us: A guide to overcoming adversity and moving forward / S. Joseph. – Piatkus, 2013. – 336 p.
56. Kanner A. D., Coyne J. C., Schaefer C., Lazarus R. S. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events // *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. Vol. 4. Iss. 1. P. 1-39. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF00844845>
57. Kerce E. W. "Quality of life : Meaning, measurement, and models" (NPRDCTN-92-15) / E. W. Kerce. – San Diego: Navy Personnel Research and Development Center, 1992. – P. 31.
58. Keyes C. L. M. Optimizing well-being : The empirical encounter of two traditions / C. L. M. Keyes, D. Shmotkin, C. D. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2002. – № 82. – P. 1007–1022.
59. Kopina O.S., Souslova E.A., Zaikin E.V. Stress level in Moscow population in 1986—1992 // *Materials of the 3rd International Congress of Behavioral Medicine*. Amsterdam, 1994. P. 162.
60. Larsen R. J. A multitrait–multimethod examination of affect structure : Hedonic level and emotional intensity / R. J. Larsen, E.

- Diener // *Personality and Individual Differences*. – 1985. – № 6. – P. 631–636.
61. Larsen R. J. An evaluation of subjective well-being measures / R. J. Larsen, E. Diener, R. A. Emmons // *Social Indicators Research*. – 1985. – № 17. – P. 1–18
62. Lazarus R., Folkman S. Coping and adaptation // *The handbook of behavioral medicine* / W.D. Gentry (ed.). New York: Guilford, 1984. P. 282—325.
63. Lazarus R. S. *Stress and emotion: a new synthesis*. NY: Springer Publishing Co, 1999. 360 p.
64. Lent R. W. Toward a unifying theoretical and practical perspective on wellbeing and psychosocial adjustment / R. W. Lent // *Journal of Counseling Psychology*. – 2004. – № 51 (4). – P. 482–509
65. Lorraine Smith-MacDonald, MDiv, MA, Jill M. Norris, MSc, Shelley Raffin-Bouchal, PhD, RN, Shane Sinclair, PhD, *Spirituality and Mental Well-Being in Combat Veterans: A Systematic Review*, *Military Medicine*, Volume 182, Issue 11-12, November-December 2017, Pages e1920–e1940, <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-17-00099>
66. Lynch M. Basic needs and well-being : A self-determination theory view / M. Lynch. – 2010. - Retrieved from: [http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article\\_70.pdf](http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_70.pdf)
67. Lyubomirsky S. The benefits of frequent positive affect : Does happiness lead to success? / S. Lyubomirsky, L. King, E. Diener // *Psychological Bulletin*. – 2005. – № 131. – P. 803–855
68. Magnus K. A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective wellbeing / K. Magnus, E. Diener // Paper presented at the Sixty-third Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association (May 2–4). – Chicago, 1991. – P. 32.

69. Neupert S.D. et al. Daily stressors and memory failures in a naturalistic setting: findings from the VA Normative Aging Study // *Psychology and Aging*. 2006. Vol. 21 (2). P. 424—429. doi:10.1037/0882-7974.21.2.424
70. O'Connor D.B. et al. Effects of daily hassles and eating style on eating behavior // *Health Psychology*. 2008. Vol. 27 (1S). P. 20—31. doi:10.1037/0278-6133.27.1.S20
71. Palombi B. J. Psychometric properties of wellness instruments / B. J. Palombi // *Journal of Counseling and Development*. – 1992, – № 71 (2). – P. 221–225.
72. Petersen H., Ladelund S., Carlsson C., Nilbert M. (2013). Sense of coherence and self-concept in Lynch syndrome. *Hereditary Cancer in Clinical Practice*, 11, 1-7.
73. Pillow D. R., Zautra A. J., Sandler I. N. Major life events and minor stressors: Identifying mediational links in the stress process // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 70. P. 381-394. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.381>
74. Richardson C. G., Ratner P. A. (2005). A confirmatory factor analysis of the Fagerstrom Test for Nicotine Dependence. *Addictive Behaviour*, 30, 697-709.
75. Roscoe L. J. Wellness : A review of theory and measurement for counselors / L. J. Roscoe // *Journal of Counseling and Development*. – 2009. – № 87 (2). – P. 216–226. 52. Russell B. The conquest of happiness / B. Russell. – New York: Liveright, 1930. – P. 224
76. Russell B. The conquest of happiness / B. Russell. – New York: Liveright, 1930. – P. 224.
77. Ryan R. M. On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well-being / R. M. Ryan, E. L.

- Deci // *Annual Review of Psychology*. – 2001. – № 52 (1). – P. 141–166.
78. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69 (4). P. 719—727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
79. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – № 57 (6). – P. 1069–1081.
80. Ryff C. D. Psychological well-being : Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research / C. D. Ryff, B. Singer // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 1996. – № 65. – P. 14–23.
81. Schimmack U. The structure of subjective well-being / U. Schimmack // [M. Eid, R. Larsen, editors.]. – New York : Guilford Press, 2008. – P. 97–123.
82. Stawski R.S. et al. Fluid cognitive ability is associated with greater exposure and smaller reactions to daily stressors // *Psychology and Aging*. 2010. Vol. 25 (2). P. 330—342. doi:10.1037/a0018246
83. Tedeschi R. G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence / R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun // *Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol.15 (1). – P.1-18.
84. Tellegen A. et al. Personality similarity in twins reared apart and together // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 54. P. 1031—1039. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1031
85. Tomotsune Y., Sasahara S., Umeda T., Hayashi M., Usami K., Yoshino T., . . . Matsuzaki I. (2009). The association of sense of coherence and coping profile with stress among research park city workers in Japan. *Industrial Health*, 47, 664-672.

86. Totenhagen C. J., Curran M. A. Daily hassles, sacrifices, and relationship quality for pregnant cohabitators // *Family Science*. 2011. Vol. 2. Iss. 1. P. 68-72. DOI: <https://doi.org/10.1080/19424620.2011.597101>
87. Upreti, B. R. (2012). Nepal from war to peace. *Peace Review*, 24(1), 102–107.
88. Veronese G., Fiore F., Castiglioni M., el-Kawaja H., Said M. (2012). Can sense of coherence moderate traumatic reactions? A cross-sectional study of Palestinian helpers operating in war contexts. *British Journal of Social Work*, 43, 651-666.).
89. Veronese, G., & Pepe, A. (2017). Sense of Coherence as a Determinant of Psychological Well-Being Across Professional Groups of Aid Workers Exposed to War Trauma. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(13), 1899–1920. <https://doi.org/10.1177/0886260515590125>
90. Watson D. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales / D. Watson, L. A. Clark, A. Tellegen // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1988. – № 54 (6). – P. 1063–1070.
91. Williams L. M. Associations of stressful life events and marital quality // *Psychological Reports*. 1995. Vol. 76. Iss. 3. P. 1115-1122. DOI: <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.3c.1115>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС) В. Янке и Г. Эрдманн, перевод и адаптация Н.Е. Водопьянова:

Фамилия, имя, отчество .....

Возраст.....Стаж руководящей работы.....

Должность.....

№ п/п	Когда мне кто-либо или что-либо вредит (наносит ущерб, стесняет), выводит из состояния психического равновесия, то я	Никогда	Редко	Часто	Очень часто	Всегда
1	Пытаюсь сконцентрировать свою мысль на чем-то другом					
2	Говорю себе: «Не смирайся», «Бороться и побеждать»					

№ п/п	Когда мне кто-либо или что-либо вредит (наносит ущерб, стесняет), выводит из состояния психического равновесия, то я	Никогда	Редко	Часто	Очень часто	Всегда
3	Ищу того, кто					

	бы поддержал меня					
4	Чувствую беспомощность					
5	Говорю себе, что мне упрекать себя не в чем					
6	Избегаю контактов с другими					
7	Начинаю курить или курю намного больше обычного					
8	Впредь избегаю подобных ситуаций					
9	Постоянно спрашиваю себя, что я снова сделал (а) неправильно					
10	Говорю себе: «Ничего страшного»					
11	Тщательно обдумываю свое дальнейшее поведение					
12	Повышаю свою физическую (мышечную) нагрузку					
13	Жалею себя (чувствую жалость к себе),					

	обиду на других					
14	Пытаюсь уйти от решения проблемы					
15	Говорю себе, что я преодолею					
15	Не могу долгое время думать ни о чем другом					
17	Быстрее, чем другие, справляюсь с ситуацией					
18	Пытаюсь разобраться в деталях ситуации					
19	Принимаю успокоительные средства					
20	Начинаю заниматься чем-то другим (переключаюсь на другую деятельность)					
21	Советуюсь с другими, как мне себя вести					
22	Ем что-либо вкусное					
23	После того, как что-то случилось, долгое время анализирую,					

	почему это произошло					
24	Думаю: «Надо как можно быстрее уйти из ситуации»					
25	Стыжусь случившегося					
26	Говорю себе: «Ты должен (а) собраться с силами»					
27	Избегаю людей					
28	Стараюсь дышать совершенно спокойно и равномерно					

№ п/ п	Когда мне кто-либо или что-либо вредит (наносит ущерб, стесняет), выводит из состояния психического равновесия, то я	Никогд а	Редк о	Част о	Очен ь часто	Всегд а
29	В будущем при появлении первых же признаков ссоры избегаю подобной ситуации					
30	Говорю себе: «Тебе нечего стыдиться»					

31	Говорю себе: «Это забудется со временем»					
32	Стремлюсь быстрее решить проблему					
33	Стремлюсь к общению с другими людьми					
34	Сознательно начинаю думать о своих успехах					
35	Я не доволен (а) собой					
36	Смотрю что- нибудь приятное по телевизору или читаю увлекательную художественну ю литературу					
37	Думаю: «Только не сдавайся»					
38	Радуюсь, что отношусь ко всему спокойнее, чем другие					
39	Принимаю меры для того, чтобы устранить причину					
40	Мне на ум приходят мысли о «побеге»					
41	Завидую					

	другим, с которыми такое не происходит					
42	Должен (а) рассказать другим о случившемся					
43	Говорю себе: «Я ничего не могу поделать»					
44	Чувствую потребность чем-то ударить по стене или что-то бросить					
45	Занимаюсь чем-либо, что меня отвлекает от случившегося					
46	Не знаю, как себя вести в данной ситуации					
47	Постараюсь преуспеть в чем-либо другом					
48	Намереваюсь в будущем избегать подобных ситуаций					
49	Изолирую себя от своего окружения					
50	Говорю себе: «Время лечит»					
51	Думаю, что судьба					

	несправедлива ко мне					
52	Говорю себе: «Другие не смогли бы так легко пережить»					
53	Испытываю потребность в алкоголе					
54	Пытаюсь перебороть свое возбужденное состояние					

№ п/ п	Когда мне кто- либо или что- либо вредит (наносит ущерб, стесняет), выводит из состояния психического равновесия, то я	Никогд а	Редк о	Част о	Очен ь часто	Всегд а
55	Это еще долго беспокоит меня					
56	Говорю себе: «Ты ни в коем случае не должен сдаваться»					
57	Упрекаю (обвиняю) себя					
58	Пытаюсь расслабиться, отдохнуть от всех дел					
59	Обращаюсь к					

	делам, успех которых мне обеспечен					
60	Мне кажется все безнадежно					
61	Срываю зло (недовольство) на других людях					
62	У меня одно желание: как можно быстрее «убежать» от этой проблемы					
63	Прошу кого-нибудь помочь мне					
64	Делаю что-либо приятное для себя					
65	Думаю: «Я несу ответственность за сложившуюся ситуацию»					
66	Подготавливаю план действий по преодолению трудностей					
67	Говорю себе: «Все вскоре образуется»					
68	Пытаюсь сохранить самообладание					
69	Думаю: «В будущем не хочу опять					

	попасть в такую ситуацию»					
70	Хочу немедленно выпить что-нибудь спиртное					
71	Говорю себе: «Только не падай духом»					
72	Я еще долго думаю о случившемся					
73	Пытаюсь избежать ситуации					
74	Покупаю себе что-то, что я давно хотел (а) иметь					
75	Говорю себе: «В конце концов, это была моя ошибка»					
76	Не хочу никого видеть					
77	Владею собой намного лучше, чем другие в такой ситуации					
78	Пускаю в ход все лучшие качества, умения					
79	Могу согласиться с тем, что всегда					

	именно мне не везет					
--	---------------------	--	--	--	--	--

№ п/ п	Когда мне кто-либо или что-либо вредит (наносит ущерб, стесняет), выводит из состояния психического равновесия, то я	Никогд а	Редк о	Част о	Очен ь часто	Всегд а
80	Ищу то, что может меня обрадовать					
81	Отдыхаю и расслабляюсь					
82	Испытываю ярость					
83	Решаю, какие у меня есть возможности для преодоления ситуации					
84	Должен (а) услышать чье-либо мнение по этому поводу					
85	Пытаюсь проконтролировать свое поведение					
86	Ухожу с головой в работу					
87	Пытаюсь понять, в чем моя вина					
88	Думаю: «Завтра наверняка обо всем забуду»					

89	Решаю, что все это не имеет никакого значения					
90	Принимаю снотворные средства					
91	Активно начинаю изменять ситуацию					
92	Больше всего мне хочется побыть одному (ой)					
93	Меня все раздражает					
94	Думаю: «Не миновало меня ничего»					
95	Пытаюсь разобраться в проблеме с использованием других источников					
96	Говорю себе: «Ты справишься с этим»					
97	Успокаиваюсь быстрее, чем другие					
98	Внимательно слежу за тем, чтобы в такую ситуацию больше не попадать					
99	Думаю о чем-то, что меня расслабляет					

100	Вновь и вновь мысленно проигрываю всю ситуацию					
101	Пытаюсь отвлечься от случившегося					
102	Пытаюсь обсудить проблему с кем-либо					
103	Исполняю какое-либо свое заветное желание					
104	Думаю я не виновен (а)					
105	Решаю покориться судьбе					
106	Убеждаю себя, что все это не важно					
107	Мне все мешают и раздражают					

№ п/п	Когда мне кто-либо или что-либо вредит (наносит ущерб, стесняет), выводит из состояния психического равновесия, то я	Никогда	Редко	Часто	Очень часто	Всегда
108	Принимаю какие-либо лекарства					

109	Говорю себе: «Не теряй самообладания »					
110	Никак не могу освободиться от мысли о случившемся					
111	Каким-либо образом отвлекаю себя от произошедшего					
112	Становлюсь раздраженным (ой)					
113	Воспринимаю случившееся легче, чем другие					
114	Закрываю глаза и пытаюсь расслабиться					
115	Добиваюсь признания в других областях					
116	Пытаюсь как следует выяснить причины, которые привели к данной ситуации					
117	Спрашиваю себя: «Почему именно со мной должно было это произойти?»					

118	Размышляю над тем, как я впредь смогу избежать подобного					
119	Думаю: «Не во мне причина того, что произошло»					
120	Мне больше всего хочется просто убежать					

## Додаток Б

## Ключ:

## «Ключ» и характеристика шкал (стратегий)

№ п/п	Название стратегии	Значение стратегии
1	Снижение значения стрессовой ситуации Вопросы: 10, 31, 50, 67, 88, 106	Снижать значение силы, продолжительности или тяжести напряжения
2	Самоодобрение Вопросы: 17, 38, 52, 77, 97, 113	Приписывать себе меньший стресс по сравнению с другими
3	Самооправдание Вопросы: 5, 30, 65, 89, 104, 119	Подчеркивать отсутствие личной ответственности
4	Отвлечение Вопросы 1, 20, 45, 59, 101, 111	Отказываться от связанной со стрессами активности, отвлекаться от ситуаций
5	Замещение Вопросы: 22, 36, 64, 74, 80, 103	Обращаться к позитивным ситуациям, к активности, делать себе что-либо приятное

№ п/п	Название стратегии	Значение стратегии
6	Самоутверждение Вопросы: 32, 34, 47, 83, 91, 115	Обеспечивать себе успех, признание и самоутверждение
7	Психомышечная релаксация Вопросы: 12, 28, 58, 81, 99, 114	Расслабление полное или отдельных частей тела, отдых
8	Контроль над ситуацией Вопросы: 11, 18, 39, 66, 95, 116	Анализировать ситуацию, планировать и исполнять действия по контролю (решения проблемы)

9	Самоконтроль/самообладание Вопросы: 26, 54, 68, 78, 85,109	Контролировать собственные реакции, свое поведение, сохранять самообладание
10	Позитивная самомотивация Вопросы: 2, 15, 37, 56, 71, 96	Приписывать себе компетенцию и способность контроля
11	Поиск социальной поддержки	Искать беседу (дискуссию), социальную поддержку и помощь
12	Антиципирующее избегание	Намереваться предотвращать подобные стрессовые ситуации в будущем или избегать их
13	Бегство от стрессовой ситуации	Безропотная тенденция ухода от напряженной ситуации
14	Социальная замкнутость	Уединяться от других
15	«Заезженная пластинка»	Не уметь отвлекаться мысленно, постоянно раздумывать над ситуацией («ломать голову»)
16	Беспомощность	Сдаваться с чувством беспомощности, безнадежности, разочарованности
17	Жалость к себе	Сочувствовать самому себе, завидовать другим
18	Самообвинение	Приписывать напряжение собственным ошибочным действиям, обвинять во всем происшедшем себя
19	Агрессия	Реагировать раздраженно, сердито, агрессивно
20	Прием лекарств	Принимать психотропные средства (лекарства, алкоголь, табакокурение)

Анализ результатов проводится, с одной стороны, по отдельным шкалам (сумма набранных баллов), с другой — по вторичным оценкам (установление общей суммы позитивных и негативных стратегий, а также оценок, которые относятся к группам *Положительный 1*, *Положительный 2*, *Положительный 3*. Полученные результаты вносятся в протокол профиля.

В том случае, когда оценки необходимо сравнить с оценками других лиц или соответствующей группы, полезно использовать стандартизированные оценки. Для стандартных оценок может использоваться протокол профиля стандартных оценок. Это подходит и для представления результатов в сравнении с составленными самим пользователем групповых данных.

### Протокол профиля

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	17	5	1	22	32	12	11	26	2
31	38	30	20	36	34	28	18	54	15
50	52	65	45	64	47	58	39	68	37
67	77	89	59	74	83	81	66	78	56
88	97	104	101	80	91	99	95	85	71
106	113	119	111	103	115	114	116	109	96
2 =	2 =	2 =	2 =	2 =	2 =	2 =	2 =	2 =	2 =
Поз. 1: 2 =			Поз. 2: 2 =				Поз. 3: 2 =		
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	8	14	6	16	4	13	9	44	7
33	29	24	27	23	21	41	25	61	19
42	48	40	49	55	43	51	35	82	53
63	69	62	76	72	46	79	57	93	70

8 4	9 8	7 3	8 6	1 0 0	6 0 ,	9 4	7 5	1 0 7	9 0
1 0 2	1 1 8	1 2 0	9 2	1 1 0	1 0 5	1 1 7	8 7	1 1 2	1 0 8
2 =	2 =	2 =	2 =	2 =	2 =	2 =	2 =	2 =	2 =
		Негат.: 2 =							
		Позит.: 2 =							

Шкалы 1—10 касаются действий, которые направлены на уменьшение (снижение) стресса и принципиально пригодны для этого. Они обозначены кратко как «позитивные стратегии».

Шкалы 13—18 касаются путей преодоления стресса, которые могут усилить стресс, кратко — «негативные стратегии».

Шкалы 11 — «социальная необходимость поддержки», 12 — «избегание», 19 — «агрессия», 20 — «прием лекарств» не могут быть отнесены однозначно к одной из этих категорий.

В то время как негативные стратегии в целом относительно гомогенны, внутри позитивных стратегий дифференцируются три диапазона.

- 1. *Положительный 1* — охватывает шкалы 1—3, которые касаются когнитивных стратегий преодоления стресса в смысле снижения его значимости (защита);
- 2. *Положительный 2* — шкалы 4—7, которые показывают тенденцию к отвлечению от стресса, т. е. обращению к позитивным ситуациям, состояниям, исключая стресс;
- 3. *Положительный 3* — шкалы 8—10, которые касаются действий по контролю стрессовой ситуации, вызванных ею собственными реакциями и необходимого в этом случае приписывания себе способностей для его определения.

## Додаток В

**Текст опросника опросника психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко**

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
--	-----------------------	-------------	--------------------	-----------------	----------	--------------------

несогласия с каждым утверждением.						
1. Большинство моих знакомых считает меня любящим и преданным человеком.	1	2	3	4	5	6
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.	1	2	3	4	5	6
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.	1	2	3	4	5	6
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.	1	2	3	4	5	6
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.	1	2	3	4	5	6
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с	1	2	3	4	5	6

трудностями и разочарованиям и.						
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.	1	2	3	4	5	6
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.	1	2	3	4	5	6
12. В целом я уверен в себе.	1	2	3	4	5	6
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.	1	2	3	4	5	6
15. Я не очень вписываюсь в	1	2	3	4	5	6

сообщество окружающих меня людей.						
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.	1	2	3	4	5	6
Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.	1	2	3	4	5	6
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.	1	2	3	4	5	6
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.	1	2	3	4	5	6
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу пробовать	1	2	3	4	5	6

новые виды деятельности – моя жизнь и так меня устраивает.						
23. Моя жизнь имеет смысл	1	2	3	4	5	6
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.	1	2	3	4	5	6
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.	1	2	3	4	5	6
29. Мои повседневные	1	2	3	4	5	6

дела часто кажутся мне банальными и незначительными.						
30. В целом, я себе нравлюсь.	1	2	3	4	5	6
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.	1	2	3	4	5	6
32. На меня оказывают влияние сильные люди.	1	2	3	4	5	6
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.	1	2	3	4	5	6
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.	1	2	3	4	5	6
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6
36. Я совершал ошибки, но: «всё, что не делается, всё к лучшему».	1	2	3	4	5	6

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.	1	2	3	4	5	6
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.	1	2	3	4	5	6
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.	1	2	3	4	5	6
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.	1	2	3	4	5	6
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.	1	2	3	4	5	6
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6
44. Для меня	1	2	3	4	5	6

важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.						
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.	1	2	3	4	5	6
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.	1	2	3	4	5	6
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.	1	2	3	4	5	6
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.	1	2	3	4	5	6
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.	1	2	3	4	5	6
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они	1	2	3	4	5	6

идут вразрез с общепринятым мнением.						
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.	1	2	3	4	5	6
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.	1	2	3	4	5	6
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.	1	2	3	4	5	6
54. Я завидую образу жизни многих людей.	1	2	3	4	5	6
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.	1	2	3	4	5	6
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.	1	2	3	4	5	6
Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с	1	2	3	4	5	6

делами.						
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.	1	2	3	4	5	6
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.	1	2	3	4	5	6
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.	1	2	3	4	5	6
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.	1	2	3	4	5	6
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.	1	2	3	4	5	6
64. Для меня жизнь – это непрерывный	1	2	3	4	5	6

процесс познания и развития.						
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.	1	2	3	4	5	6
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.	1	2	3	4	5	6
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.	1	2	3	4	5	6
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.	1	2	3	4	5	6
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.	1	2	3	4	5	6
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели	1	2	3	4	5	6

разочарование.						
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.	1	2	3	4	5	6
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.	1	2	3	4	5	6
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.	1	2	3	4	5	6
Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.	1	2	3	4	5	6
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.	1	2	3	4	5	6
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.	1	2	3	4	5	6
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми то понимаю, что я	1	2	3	4	5	6

во многом лучше их.						
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.	1	2	3	4	5	6
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.	1	2	3	4	5	6
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.	1	2	3	4	5	6
82. Старого пса не научить новым трюкам.	1	2	3	4	5	6
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.	1	2	3	4	5	6
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше чем у других.	1	2	3	4	5	6

### Додаток Г

#### Ключ:

Утверждениям присписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

<b>Вариант ответа</b>	<b>В прямых значениях</b>	<b>В обратных значениях</b>
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

#### Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

<b>Шкала</b>	<b>Прямые утверждения</b>	<b>Обратные утверждения</b>
<b>Позитивные отношения</b>	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
<b>Автономия</b>	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
<b>Управление средой</b>	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
<b>Личностный рост</b>	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
<b>Цели в жизни</b>	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83

<b>Самопринятие</b>	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
<b>Психологическое благополучие</b>	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Выявляется также общий показатель психологического благополучия, который имеет следующие уровни выраженности:

0-323 баллов – низкий уровень психологического благополучия;

324-353 баллов – средний уровень психологического благополучия;

354 и выше баллов – высокий уровень психологического благополучия;

### Додаток Д

Текст опросника диагностики копинг-поведения в стрессовых ситуациях "CISS" С. Нормана, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймса, М.И.Паркера в адаптации Т.А.Крюковой

**Инструкция** : ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Укажите, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации и поставьте соответствующую цифру в бланке ответов.

Никогда	Редко	Иногда	Чаше всего	Очень часто
1	2	3	4	5

	<b>Никог да</b>	<b>Редк о</b>	<b>Иног да</b>	<b>Чаш е всег о</b>	<b>Очен ь част о</b>
1. Стараюсь тщательно распределить свое время.					
2. Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю,					

как ее можно решить.					
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.					
4. Стараюсь быть на людях.					
5. Виню себя за нерешительность.					
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.					
7. Погружаюсь в свою боль и страдания.					
8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.					
9. Хожу по магазинам, ничего не покупая.					
10. Думаю о том, что для меня самое главное.					
11. Стараюсь больше спать.					
12. Балую себя любимой едой.					
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.					
14. Испытываю нервное напряжение.					
15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.					
16. Говорю себе, что это происходит не со мной.					
17. Виню себя за слишком эмоциональное					

отношение к ситуации.					
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.					
19. Испытываю эмоциональный шок.					
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь.					
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его.					
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.					
23. Иду на вечеринку.					
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.					
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.					
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.					
27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.					
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.					
29. Иду в гости к другу.					
30. Беспokoюсь о том, что я буду делать					
31. Провожу время с дорогим человеком.					

32. Иду на прогулку.					
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь.					
34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках.					
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.					
36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.					
37. Звоню другу.					
38. Испытываю раздражение.					
39. Решаю, что теперь важнее всего делать.					
40. Смотрю кинофильм.					
41. Контролирую ситуацию.					
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.					
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.					
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.					
45. Отыгрываюсь на других.					
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.					

47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.					
48. Смотрю телевизор.					

### Додаток Ж

#### Ключ:

При обработке результатов суммируются баллы, поставленные испытуемыми с учетом приведенного ниже ключа.

- Для копинга, ориентированного на **решение задачи**, суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.
- Для копинга, ориентированного на **эмоции**, суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.
- Для копинга, ориентированного на **избегание**, суммируются следующие 16 пунктов: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.
- Можно подсчитать субшкалу **отвлечения** из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
- Субшкала **социального отвлечения** подсчитывается из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37.

### Додаток З

#### Текст опросника жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева).

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

№	ВОПРОСЫ	НЕТ	Скорее НЕТ, чем ДА	Скорее ДА, чем НЕТ	ДА
	Я часто не уверен в собственных решениях				
	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
	Я постоянно занят и мне это нравится				
	Часто я предпочитаю «плыть» по течению				
	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				

Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать				
Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
Иногда меня пугают мысли о будущем				
Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал				
Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
Я люблю знакомиться с новыми людьми				
Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное				
Мне всегда есть чем заняться				
Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
Я часто сожалею о том, что уже сделано				
Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен				
Мне трудно сблизиться с другими людьми				
Как правило, окружающие слушают меня внимательно				

Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом				
Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
Мои мечты редко сбываются				
Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
Мне не хватает упорства закончит начатое				
Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
Окружающие меня недооценивают				
Как правило, я работаю с удовольствием				
Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
Я охотно берусь воплощать новые идеи				

## Додаток К

### Ключ:

#### Ключи шкал Теста жизнестойкости

Для подсчета баллов ответам на *прямые пункты* присваиваются баллы от 0 до 3:

«нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла.

Ответам на *обратные пункты* присваиваются баллы от 3 до 0:

«нет» - 3 балла, ... «да» - 0 баллов.

Затем баллы по отдельной субшкале (вовлеченности, контроля и принятия риска) по прямым и обратным пунктам суммируются. Суммы получаем по каждой субшкале.

Далее вычисляется **общий балл жизнестойкости** - путем суммирования данных по трем субшкалам.

Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

	Прямые пункты	Обратные пункты
<b>Вовлечённость</b>	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
<b>Контроль</b>	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
<b>Принятие риска</b>	34,45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

## Додаток Л

### Тестовый материал к методике жизненной удовлетворенности

1. С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.
2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.
3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.
4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.
5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.
6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.
7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.
8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.
9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше.
10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.
11. Ощущение возраста не беспокоит меня.
12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.

13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.

14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.

15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.

16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.

17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.

18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.

19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.

20. Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

## Додаток М

### Ключ к тесту ИЖУ.

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.	0	1	1
2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	2	1
5.	2	0	1
6.	0	2	1
7.	2	0	1
8.	2	0	1
9.	2	0	1
10.	0	2	1
11.	2	0	1
12.	2	0	1
13.	2	0	1
14.	0	2	1

15.	2	0	1
16.	2	0	1
17.	0	2	1
18.	0	2	1
19.	2	0	1
20.	0	2	1

## Додаток Н

### KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,663
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1177,841
	df	325
	Sig.	,000

### Communalities

	Initial	Extraction
Зниження_зн_стр_сит	1,000	,676
Самосхвалення	1,000	,764
Самовиправдання	1,000	,801
Відволікання	1,000	,702
Заміщення	1,000	,782
Самоствердження	1,000	,566
Псих_рел	1,000	,738
Кон_сит	1,000	,676
Самоконтроль	1,000	,508
Поз_самом	1,000	,731
Пош_соц_підтр	1,000	,643
Антиц_унік	1,000	,656
Втеча_від_стр_сит	1,000	,654
Соц_замкнутість	1,000	,468
Заїзжена_платівка	1,000	,570
Безпорадність	1,000	,763
Жалість_до_себе	1,000	,788
Самозвинувачення	1,000	,791
Агресія	1,000	,670

Прийом_ліків	1,000	,806
Психологічне_благополучч я_	1,000	,682
КОУ	1,000	,641
КОЕ	1,000	,662
КОР	1,000	,704
Життєстійкість_	1,000	,763
Індекс_життєвого_задоволе ння_	1,000	,768

Extraction Method: Principal Component Analysis.

#### Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	3,612	13,891	13,891	3,612	13,891	13,891
2	2,668	10,262	24,153	2,668	10,262	24,153
3	2,365	9,098	33,251	2,365	9,098	33,251
4	2,082	8,007	41,258	2,082	8,007	41,258
5	1,744	6,708	47,965	1,744	6,708	47,965
6	1,592	6,123	54,089	1,592	6,123	54,089
7	1,540	5,921	60,010	1,540	5,921	60,010
8	1,331	5,120	65,130	1,331	5,120	65,130
9	1,039	3,996	69,126	1,039	3,996	69,126
10	,972	3,740	72,866			
11	,934	3,593	76,459			
12	,783	3,011	79,471			
13	,750	2,884	82,355			
14	,690	2,656	85,010			
15	,642	2,468	87,478			
16	,570	2,192	89,670			
17	,518	1,991	91,661			
18	,430	1,653	93,314			
19	,330	1,269	94,584			
20	,324	1,245	95,829			
21	,265	1,020	96,849			
22	,241	,928	97,777			

23	,189	,726	98,503		
24	,167	,643	99,146		
25	,135	,519	99,665		
26	,087	,335	100,000		

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix<sup>a</sup>

	Component					
	1	2	3	4	5	6
Індекс_життєвого_задоволення_	,790					
Життєстійкість_	,749					
КОЕ	-,721					
КОР	,646			-,324		
Психологічне_благополуччя_	,570	,424				
Соц_замкнутість	-,478			,389		
Пош_соц_підтр	-,415					
Самозвинувачення	-,331	,728				
Прийом_ліків		,703			,410	
Агресія	-,313	,530				
Безпорадність		,480	-,457			-,407
Жалість_до_себе		,472				
Заїзжена_платівка		,325				
Заміщення			-,613	,433		,331
Антиц_унік	-,376		,533			
Втеча_від_стр_сит		,370	,517	,361		
Самоствердження			-,488	,305		
Псих_рел				,517		
Відволікання			-,327	,464		,430
КОУ			,405	,426	,309	
Кон_сит					-,647	
Самоконтроль					,478	
Зниження_зн_стр_сит	,301				,410	
Самосхвалення			-,448			-,493
Поз_самом	,301					,487



Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 7 iterations.

## Додаток О

Ranks			
	Територіальне_розміщення_та_позиція	N	Mean Rank
REGR factor score 1 for analysis 1	Активна позиція	30	64,97
	Пасивна позиція	30	72,83
	Тихий регіон України	30	66,03
	За кордоном	30	38,17
	Total	120	
REGR factor score 2 for analysis 1	Активна позиція	30	51,10
	Пасивна позиція	30	53,50
	Тихий регіон України	30	71,50
	За кордоном	30	65,90
	Total	120	
REGR factor score 3 for analysis 1	Активна позиція	30	68,17
	Пасивна позиція	30	68,43
	Тихий регіон України	30	50,30
	За кордоном	30	55,10
	Total	120	
REGR factor score 4 for analysis 1	Активна позиція	30	71,37
	Пасивна позиція	30	57,23
	Тихий регіон України	30	63,23
	За кордоном	30	50,17
	Total	120	
REGR factor score 5 for analysis 1	Активна позиція	30	64,70
	Пасивна позиція	30	48,43
	Тихий регіон України	30	71,10

	За кордоном	30	57,77
	Total	120	
REGR factor score 6 for analysis 1	Активна позиція	30	62,83
	Пасивна позиція	30	76,97
	Тихий регіон України	30	65,63
	За кордоном	30	36,57
	Total	120	

#### Test Statistics<sup>a,b</sup>

	REGR factor score 1 for analysis 1	REGR factor score 2 for analysis 1	REGR factor score 3 for analysis 1	REGR factor score 4 for analysis 1	REGR factor score 5 for analysis 1	REGR factor score 6 for analysis 1
Chi-Square	17,395	7,130	6,322	6,026	7,020	21,717
df	3	3	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,001	,068	,097	,110	,071	,000

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Територіальне\_розміщення\_та\_позиція

## Додаток II

#### KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,610
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1216,667
	df	325
	Sig.	,000

#### Communalities

	Initial	Extraction
Зниження_зн_стр_сит	1,000	,845
Самосхвалення	1,000	,859
Самовиправдання	1,000	,893
Відволікання	1,000	,772
Заміщення	1,000	,898
Самоствердження	1,000	,922

Псих_рел	1,000	,698
Кон_сит	1,000	,875
Самоконтроль	1,000	,875
Поз_самом	1,000	,832
Пош_соц_підтр	1,000	,617
Антиц_уник	1,000	,825
Втеча_від_стр_сит	1,000	,876
Соц_замкнутість	1,000	,856
Заїзжена_платівка	1,000	,913
Безпорадність	1,000	,795
Жалість_до_себе	1,000	,896
Самозвинувачення	1,000	,767
Агресія	1,000	,772
Прийом_ліків	1,000	,905
Психологічне_благополучч я_	1,000	,822
КОУ	1,000	,698
КОЕ	1,000	,850
КОР	1,000	,845
Життестійкість_	1,000	,866
Індекс_життєвого_задоволе ння_	1,000	,868

Extraction Method: Principal Component Analysis.

#### Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	4,433	17,049	17,049	4,433	17,049	17,049
2	3,308	12,724	29,773	3,308	12,724	29,773
3	2,825	10,865	40,638	2,825	10,865	40,638
4	2,161	8,312	48,950	2,161	8,312	48,950
5	1,953	7,511	56,460	1,953	7,511	56,460
6	1,838	7,070	63,530	1,838	7,070	63,530
7	1,553	5,974	69,505	1,553	5,974	69,505
8	1,415	5,443	74,948	1,415	5,443	74,948
9	1,129	4,344	79,291	1,129	4,344	79,291

10	1,025	3,941	83,232	1,025	3,941	83,232
11	,851	3,274	86,506			
12	,654	2,516	89,022			
13	,561	2,159	91,181			
14	,537	2,065	93,246			
15	,443	1,703	94,949			
16	,351	1,351	96,300			
17	,285	1,096	97,396			
18	,162	,623	98,018			
19	,144	,553	98,572			
20	,139	,534	99,105			
21	,070	,270	99,375			
22	,057	,221	99,596			
23	,042	,160	99,756			
24	,034	,129	99,885			
25	,021	,079	99,964			
26	,009	,036	100,000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix<sup>a</sup>

	Component									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Зниження_зн_стр_сит		-,381			-,540				,532	
Самосхвалення		-,304	,308			-,498	,498			
Самовиправдання			,779							
Відволікання	,374	-,372	,417			,379				
Заміщення	,398	-,598	,400			,349				
Самоствердження		-,429			,376	,396	,387	-,455		
Псих_рел			-,384	,500				,384		
Кон_сит				,558	,365	-,448			,412	
Самоконтроль							,587		,451	
Поз_самом	,342	,356		-,303		,306	,386			,404
Пош_соц_підтр	-,562				,448					
Антиц_уник	-,387			,589						,445
Втеча_від_стр_сит		,500		,467					-,393	-,404
Соц_замкнутість	-,502					,508				-,343

Заїзжена_платівка		,586	-,439				,417	
Безпорадність	,334		,427		,577			
Жалість_до_себе		,515	-,341			,369		,323
Самозвинувачення		,550	,635					
Агресія		,372	,633		,318			-,309
Прийом_ліків	,411	,567	,319			,426		
Психологічне_благополуччя_	,744			,361				
КОУ		,552		,373	-,313			
КОЕ	-,636		,307				-,330	
КОР	,620				-,364			-,403
Життєстійкість_	,793		-,311				-,315	
Індекс_життєвого_задоволення_	,818							

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 10 components extracted.

Rotated Component Matrix<sup>a</sup>

	Component				
	1	2	3	4	5
Життєстійкість_	,863				
Індекс_життєвого_задоволення_	,824				
Психологічне_благополуччя_	,813				,314
КОЕ	-,670				
КОР	,544				-,412
Пош_соц_підтр	-,484		-,425		,343
Псих_рел	,455	-,401			,325
Соц_замкнутість	-,447			,429	
Самозвинувачення		,818			
Заїзжена_платівка		,753			
Прийом_ліків		,644		,357	
Агресія		,643			,418
Безпорадність		,538		-,420	,361
Самовиправдання		,327	,794		
Заміщення			,690	-,355	

Відволікання			,655		
Жалість_до_себе	,363		-,640		
Поз_самом	,368		-,451		
КОУ				,724	
Втеча_від_стр_сит				,675	
Самоствердження				-,433	
Самоконтроль				,386	
Самосхвалення				-,358	
Кон_сит					,638
Зниження_зн_стр_сит					-,592
Антиц_уник				,469	,547

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 10 iterations.

#### Ranks

Територіальне_розміщення_та_позиція		N	Mean Rank	Sum of Ranks
REGR factor score 1 for analysis 2	Тихий регіон України	30	36,17	1085,00
	За кордоном	30	24,83	745,00
	Total	60		
REGR factor score 2 for analysis 2	Тихий регіон України	30	28,97	869,00
	За кордоном	30	32,03	961,00
	Total	60		
REGR factor score 3 for analysis 2	Тихий регіон України	30	29,23	877,00
	За кордоном	30	31,77	953,00
	Total	60		
REGR factor score 4 for analysis 2	Тихий регіон України	30	33,50	1005,00
	За кордоном	30	27,50	825,00
	Total	60		
REGR factor score 5 for analysis 2	Тихий регіон України	30	25,37	761,00
	За кордоном	30	35,63	1069,00
	Total	60		

Test Statistics<sup>a</sup>

	REGR factor score 1 for analysis 2	REGR factor score 2 for analysis 2	REGR factor score 3 for analysis 2	REGR factor score 4 for analysis 2	REGR factor score 5 for analysis 2
Mann-Whitney U	280,000	404,000	412,000	360,000	296,000
Wilcoxon W	745,000	869,000	877,000	825,000	761,000
Z	-2,514	-,680	-,562	-1,331	-2,278
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012	,496	,574	,183	,023

a. Grouping Variable: Територіальне\_розміщення\_та\_позиція

## Додаток Р

## KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,615
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	1255,848
	df	325
	Sig.	,000

## Communalities

	Initial	Extraction
Зниження_зн_стр_сит	1,000	,751
Самосхвалення	1,000	,709
Самовиправдання	1,000	,736
Відволікання	1,000	,778
Заміщення	1,000	,814
Самоствердження	1,000	,714
Псих_рел	1,000	,797
Кон_сит	1,000	,814
Самоконтроль	1,000	,666
Поз_самом	1,000	,745
Пош_соц_підтр	1,000	,755
Антиц_уник	1,000	,910
Втеча_від_стр_сит	1,000	,817
Соц_замкнутість	1,000	,816
Заїзжена_платівка	1,000	,839

Безпорадність	1,000	,808
Жалість_до_себе	1,000	,848
Самозвинувачення	1,000	,839
Агресія	1,000	,783
Прийом_ліків	1,000	,850
Психологічне_благополучч я_	1,000	,808
КОУ	1,000	,799
КОЕ	1,000	,863
КОР	1,000	,848
Життєстійкість_	1,000	,815
Індекс_життєвого_задоволе ння_	1,000	,784

Extraction Method: Principal Component Analysis.

#### Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	4,093	15,743	15,743	4,093	15,743	15,743
2	3,295	12,674	28,417	3,295	12,674	28,417
3	2,863	11,010	39,426	2,863	11,010	39,426
4	2,534	9,748	49,174	2,534	9,748	49,174
5	2,345	9,020	58,194	2,345	9,020	58,194
6	1,877	7,218	65,412	1,877	7,218	65,412
7	1,340	5,154	70,566	1,340	5,154	70,566
8	1,275	4,902	75,468	1,275	4,902	75,468
9	1,088	4,183	79,651	1,088	4,183	79,651
10	,890	3,423	83,074			
11	,864	3,325	86,399			
12	,665	2,557	88,956			
13	,563	2,167	91,123			
14	,465	1,787	92,910			
15	,410	1,575	94,486			
16	,323	1,242	95,728			
17	,272	1,047	96,775			
18	,246	,945	97,720			

19	,204	,783	98,503		
20	,123	,471	98,974		
21	,111	,429	99,403		
22	,080	,309	99,712		
23	,033	,128	99,840		
24	,026	,099	99,939		
25	,011	,043	99,982		
26	,005	,018	100,000		

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix<sup>a</sup>

	Component								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Індекс_життєвого_задоволення_	-,683		,388			,329			
КОР	-,683	,492							
Життєстійкість_	-,655	-,498							
КОЕ	,609					-,361		,360	,320
Самозвинувачення	,608	,360			-,464				
Прийом_ліків	,591	,333			-,369			-,478	
Соц_замкнутість	,518		,423		,473				
Поз_самом	-,452	,434	-,386						
КОУ		-,671		,400					
Агресія	,302	,631		-,379					
Самосхвалення		-,625	,484						
Самоствердження	,374	-,488		-,349					-,326
Безпорадність			,669	-,387				,322	
Жалість_до_себе		,366	,565	,392					
Самовиправдання			,544		,393		,321		
Пош_соц_підтр		,423	-,510		,308				,317
Самоконтроль		-,349	-,446	,445					
Втеча_від_стр_сит	,485			,642	,308				
Антиц_унік				,565	,424			,446	
Зниження_зн_стр_сит	-,320				-,667				
Кон_сит	-,308				,567			-,334	
Псих_рел	,417			-,457	,497				
Відволікання						,684	,493		

Заїзжена_платівка				-,344	,566	-,586		
Заміщення			-,353	-,410		,441		
Психологічне_благополуччя_			,319		,459			,478

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 9 components extracted.

Rotated Component Matrix<sup>a</sup>

	Component					
	1	2	3	4	5	6
Індекс_життєвого_задоволення_	,818					
КОР	,770				-,304	
КОЕ	-,751					
Агресія		,753				
Самозвинувачення	-,369	,714				
Життєстійкість_	,434	-,702				
Самоконтроль		-,639				
Прийом_ліків	-,406	,623				
Пош_соц_підтр			,779			
Самосхвалення			-,772			
Поз_самом	,359		,684			
Безпорадність	,361	,440	-,521			
Соц_замкнутість			-,301	,760		
Зниження_зн_стр_сит				-,707		
Самовиправдання				,679		
Втеча_від_стр_сит	-,365		,317	,667		
Антиц_уник			,452	,543		
Заміщення					,680	
Жалість_до_себе		,449			-,660	
Самоствердження	-,306				,643	
Заїзжена_платівка					,611	
Псих_рел				,361	,586	-,360
Психологічне_благополуччя_						,680
Кон_сит	,399					-,650

КОУ		-,444				,597
Відволікання					,314	,583

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 12 iterations.

#### Ranks

Територіальне_роз міщення_та_позиція		N	Mean Rank	Sum of Ranks
REGR factor score 1 for analysis 3	Активна позиція	30	28,03	841,00
	Пасивна позиція	30	32,97	989,00
	Total	60		
REGR factor score 2 for analysis 3	Активна позиція	30	27,23	817,00
	Пасивна позиція	30	33,77	1013,00
	Total	60		
REGR factor score 3 for analysis 3	Активна позиція	30	28,17	845,00
	Пасивна позиція	30	32,83	985,00
	Total	60		
REGR factor score 4 for analysis 3	Активна позиція	30	29,37	881,00
	Пасивна позиція	30	31,63	949,00
	Total	60		
REGR factor score 5 for analysis 3	Активна позиція	30	33,63	1009,00
	Пасивна позиція	30	27,37	821,00
	Total	60		
REGR factor score 6 for analysis 3	Активна позиція	30	33,37	1001,00
	Пасивна позиція	30	27,63	829,00
	Total	60		

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	REGR factor score 1 for analysis 3	REGR factor score 2 for analysis 3	REGR factor score 3 for analysis 3	REGR factor score 4 for analysis 3	REGR factor score 5 for analysis 3	REGR factor score 6 for analysis 3
Mann-Whitney U	376,000	352,000	380,000	416,000	356,000	364,000

Wilcoxon W	841,000	817,000	845,000	881,000	821,000	829,000
Z	-1,095	-1,449	-1,035	-,503	-1,390	-1,272
Asymp. Sig. (2-tailed)	,274	,147	,301	,615	,164	,203

a. Grouping Variable: Територіальне\_розміщення\_та\_позиція